

XVII PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Em 1988, através de um Programa de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS), a hidroginástica foi introduzida no Rio Grande do Sul. A prática de hidroginástica se constitui de um programa de exercícios aeróbicos e localizados, adaptados à água, e que aproveita sua resistência, e tem como objetivo desenvolver aptidão física. Estes exercícios facilitam o movimento, o condicionamento físico e o treinamento de força, com baixo impacto articular e são realizados de maneira agradável e recreativa (KOSZUTA, 1989). Os exercícios são praticados, principalmente, por mulheres e realizados em uma piscina rasa, com 1m e 30 cm de profundidade. O objetivo deste projeto é proporcionar a prática de hidroginástica à população em geral e melhorar o condicionamento físico dos participantes e, tem como objetivos específicos, melhorar o condicionamento aeróbico, a força, a flexibilidade, e o relaxamento dos alunos. O programa é realizado nas segundas e quartas-feiras, e atende em média 90 alunos por mês, divididos em três turmas com 30 alunos, com duração de 45 minutos cada aula. As aulas são ministradas pelas bolsistas, onde uma fica na borda da piscina, demonstrando os exercícios e controlando o tempo da aula e, uma ou duas outras ficam dentro da piscina, junto aos alunos, para corrigi-los e auxiliá-los na execução destes. No início do ano, os alunos necessitam apresentar um teste ergométrico que serve para a prescrição individualizada do treinamento e para melhor definição dos objetivos do treinamento de cada turma durante o ano corrente. A equipe técnica se reúne duas horas antes das aulas para discutir e prescrever os exercícios de hidroginástica, além de ter aulas com o coordenador e outros professores convidados. Nas sextas-feiras, dia que não ocorre as aulas de hidroginástica, todos integrantes do GPAT se reúnem para estudar estatística e para apresentar artigos científicos sobre as diferentes áreas de estudo dos Mestrandos e Doutorandos do grupo. Tudo isso ocorre para que haja melhoras na qualidade das aulas ministradas pelos bolsistas, dando-lhes mais segurança para prescrever os exercícios e para responder perguntas frequentes dos alunos. Toda a prescrição é dividida em macro (ano), mesos (meses) e microciclos (semanas), isso deixa todas as três aulas padronizadas, e com objetivos claros de trabalho. Essa divisão é realizada de um a dois meses antes do início das aulas, quando os bolsistas se reúnem com o coordenados para debater sobre quais serão os objetivos do macrociclo e os de cada mesociclo, juntamente com a análise dos testes ergométricos. Seguidamente, o

programa de hidroginástica se une à pesquisa para desenvolver trabalhos científicos. No início deste ano de trabalho, no momento da seleção dos alunos novos, um grande grupo de mulheres com fibromialgia diagnosticada foi selecionado para as aulas de hidroginástica e estas, após testes para obtenção de dados pré-treinamento, foram divididas em duas turmas, onde uma turma treinará durante três meses apenas com exercícios de força combinados com aeróbicos leves e outra turma que treinará apenas com exercícios aeróbicos, mas com progressão da intensidade. Ao final deste período de aulas, alguns dados serão coletados para que se possa saber se a hidroginástica, com exercícios de força e com exercícios aeróbicos proporcionou melhora no quadro dessa mulheres, portadoras de fibromialgia. Além deste trabalho, vários outros já foram realizados nas turmas de hidroginástica, tendo como exemplos o estudo do gasto calórico em diferentes exercícios, a prescrição para um treinamento de força, a prescrição por percentual de frequência cardíaca e a determinação das forças de impacto produzidas pelos professores quando ministrando as aulas de hidroginástica. Os resultados destes estudos fazem com que a prescrição e o objetivo das aulas sejam modificados no próximo ano, deixando sempre que dados atualizados sejam aproveitados, para que várias valências físicas possam ser trabalhadas com estes alunos. No meio deste ano, um questionário foi feito com todos os alunos das turmas de hidroginástica, e este abordava, principalmente, questões sobre a qualidade de vida dos alunos. Os resultados mostraram que 98% deles se mostraram satisfeitos com o programa e relataram que houve melhora na sua qualidade de vida, desde que aderiram o programa, tanto na saúde física, mental quanto social, demonstrando que a forma de trabalho de todo o grupo funciona. Para os graduandos, este trabalho pretende complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar toda a sua teoria em prática, e é lhes proporcionado experiências de trabalho que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional. Como resultado do trabalho conjunto de ensino, pesquisa e extensão desenvolvida pelo GPAT, temos indivíduos mais saudáveis e docentes bem conceituados e qualificados para aulas, palestras e cursos no Brasil e no exterior.