

XXX Projeto de Hidroginástica

Bolsistas: Andressa Freitas Correia, Jonas Casagrande Zanella, Mariana de Souza Strehl, Felipe de Lima Ribeiro, Guilherme Droescher de Vargas, Amanda Sgarioni

Orientadores: Ana Carolina Kanitz e Luiz Fernando Martins Kruehl.

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Hidroginástica

A hidroginástica é caracterizada como um exercício físico de menor sobrecarga articular e cardiovascular devido às propriedades físicas do meio aquático. Além disso, a hidroginástica visa melhorar o condicionamento muscular, cardiorrespiratório, variáveis cardiometabólicas e variáveis relacionadas a qualidade de vida em geral. O Projeto de Hidroginástica é ofertado para indivíduos com idade a partir de 18 anos. As aulas são realizadas no Centro Natatório da ESEFID/UFRGS duas vezes por semana, com sessões de 45 minutos de duração, comportando turmas de até 25 alunos cada nos horários das 16h30 e 17h15. Os modelos de treinamento utilizados são treinamento aeróbico e combinado (força e aeróbico) realizados no formato intervalado ou contínuo. As aulas são ministradas por um professor e um monitor, para controlar a intensidade dos exercícios é utilizada a Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Os planos de aula são desenvolvidos em reuniões que acontecem as segundas e quartas-feiras. Durante esses encontros os bolsistas discutem sobre a prescrição dos exercícios a serem realizados nas aulas. Além disso, as sextas-feiras são realizadas reuniões com o grande grupo de pesquisa sobre assuntos específicos a serem estudados a cada semestre. Para avaliar o condicionamento físico dos alunos, é realizada uma bateria de testes funcionais, aferição da pressão arterial, frequência cardíaca de repouso, massa corporal e questionários de qualidade de vida em geral. Essas avaliações são realizadas no início do projeto e repetidas a cada 12 semanas de treinamento. Os resultados das avaliações e testes são entregues aos alunos em forma de laudo. Assim, através do projeto de extensão os acadêmicos têm oportunidade vivenciar os três pilares da Universidade (ensino, pesquisa e extensão), como também trocar experiências com mestrandos e doutorandos do grupo. Com isso, se contempla uma formação mais completa, preparando os bolsistas para o mercado de trabalho e vida acadêmica.