

## **HIDROGINASTICA**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MARIANA ORSINI BRAGA

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 na sua maioria, por mulheres e realizados em uma piscina rasa, com 1m e 30 cm de profundidade. O objetivo principal desse projeto é melhorar o condicionamento físico dos alunos e proporcionar a prática de hidroginástica a população em geral e, como objetivos específicos melhorar o condicionamento aeróbico, a força e a flexibilidade. 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 outra fica dentro da piscina, junto aos alunos, para corrigi-los e auxiliá-los na execução desses. No início do ano, os alunos necessitam apresentar um eletrocardiograma de esforço 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 no horário das 14h às 16h para discutir e prescrever os exercícios de hidroginástica, além de ter aulas com o coordenador e outros professores convidados. Nas sextas-feiras todos os integrantes do GPAT se reúnem para estudar estatística e para apresentar artigos científicos sobre as diferentes áreas de estudo dos Mestrados e Doutorados 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 freqüentes dos alunos. A periodização 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 antes do início das aulas, quando os bolsistas se reúnem com o coordenador para debater sobre quais serão os objetivos do macrociclo e os de cada mesociclo, a partir da análise dos eletrocardiogramas de

esforço entregues pelos alunos. Seguidamente, o programa de hidroginástica se une à pesquisa para desenvolver diversos trabalhos científicos, como por exemplo, 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 a cada ano. Para os graduandos, este trabalho pretende complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar a 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.