



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



## HIDROGINÁSTICA – 2013

**Bolsistas:** Bruna Barroso, Carolina Pinho, Elisa Marson, Gisele Pinheiro,  
Luciana Bregagnol, Maríndia Becker, Salime Lisboa e Thais Reichert

**Orientador:** Luiz Fernando Martins Kruel

## HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é uma excelente atividade aquática, que não necessita de nenhuma habilidade específica. Foi introduzida em 1988, no Rio Grande do Sul pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), através de um projeto de extensão. Segundo KRUEL (em 2000), exercícios aquáticos têm um reduzido impacto articular se comparados com exercícios terrestres, por utilizarem-se das propriedades da água. A pressão arterial e frequência cardíaca também apresentam comportamentos mais baixos segundo SRÁMEK et al. (em 2000). A hidroginástica promove o condicionamento físico, preveni danos à saúde e é usada também como reabilitação. Partindo de todas essas informações, é possível considerar que a hidroginástica pode ser praticada por todas as idades, inclusive por indivíduos com as mais diversas patologias.

## AS AULAS

O projeto de extensão de hidroginástica do GPAT é destinado à população em geral, com o objetivo de proporcionar além da prática da modalidade, um melhor condicionamento físico, como a melhora do condicionamento aeróbico, da força, da flexibilidade e do relaxamento dos alunos. O projeto atende a todas as faixas etárias (de 16 a 90 anos).

As aulas são realizadas as segundas e quartas-feiras, atendendo três turmas de 30 alunos. São constituídas de aquecimento, parte principal e alongamentos, tendo uma duração total de 45 minutos. Os exercícios são realizados em piscina rasa, com 1,3 metros de profundidade, de forma que os alunos aproveitem a resistência da água como sobrecarga, para um melhor resultado físico.

Estão envolvidos na realização de cada aula três bolsistas, sendo: um professor e dois monitores. No intuito de auxiliar os alunos na realização dos exercícios, enquanto o professor ministra a aula, os monitores se dividem ficando um fora e o outro dentro da piscina.

Para alcançar os objetivos do projeto, as aulas são periodizadas anualmente (macrociclo) e divididas em meses (mesociclos) de acordo com objetivos distintos, sendo que as aulas são planejadas semanalmente (microciclos) em reuniões dos extensionistas que ocorrem sempre 2 horas antes do início das aulas. Durante as reuniões além do planejamento das aulas, há também discussões sobre os projetos de extensão do GPAT, visando buscar sempre o melhor para os alunos. A intensidade dos exercícios é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20), que é composta por números de 6 a 20 que descreve percepções que vão de “sem esforço nenhum” ao “máximo esforço”. A escala de Borg fica posicionada na beira da piscina, para que os alunos possam ter o controle sobre a intensidade do exercício que estão realizando, que é comandado verbalmente pelo professor, ao longo de toda aula.



## **OS BENEFÍCIOS**

São inúmeros os benefícios promovidos pela prática da hidrogenástica, que além do ganho de força e melhora cardiorrespiratória, proporciona também o convívio social dos praticantes, o que pode levá-los a uma melhor qualidade de vida. Muitos dos participantes fazem parte do projeto de extensão desde a sua criação em 1988.

## **FORMAÇÃO ACADÊMICA**

O trabalho da extensão pretende complementar a formação do graduando, já que como bolsista pode colocar toda a sua teoria em prática, lhe proporcionando experiências de trabalhos que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional.

O sincronismo entre ensino, pesquisa e extensão, desenvolvido pelo GPAT, tem como resultado do trabalho a oferta de meios para um estilo de vida mais saudável, oferecendo a preparação de docentes bem conceituados e qualificados para aulas, palestras e cursos.