

XVIII PROJETO DE HIDROGINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MARCIO EDUARDO BECKER

A hidroginástica é uma excelente alternativa para atividades em meio líquido, pois se vale das propriedades da água para promover o condicionamento físico, prevenir danos a saúde e para reabilitação (ECKERSON e ANDERSON, 1992; CASSADY & NIELSEN 1992) além disso ela constitui um tipo de atividade que não exige nenhuma habilidade específica e pode ser praticada por pessoas de todas as idades e em muitas condições clínicas (SHIMIZU et al. 1998). Em 1988, a hidroginástica foi introduzida no Rio Grande do Sul através de um Programa de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS). Esta atividade facilita o movimento, o condicionamento físico e o treinamento de força, com baixo impacto articular e são realizados de maneira agradável e recreativa (KOSZUTA, 1989; MORAES et al., 2002). Os exercícios são praticados, principalmente, por mulheres e realizados em uma piscina rasa, com 1,3 m 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 25 alunos, com duração de 45 minutos cada aula. Duas horas antes do início das aulas os bolsistas se reúnem para discutir e prescrever os exercícios de hidroginástica, além de terem aulas com o coordenador do projeto e outros professores convidados. As aulas são ministradas por bolsistas, sendo que um fica na borda da piscina, demonstrando os exercícios e controlando o tempo da aula e, um ou dois outros ficam dentro da piscina, junto aos alunos, para auxílio e correção. No início do ano, é solicitado aos alunos um eletrocardiograma de esforço que serve para a prescrição individualizada do treinamento e para melhor definição dos objetivos de cada turma durante o ano corrente. Nas sextas-feiras 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. Um dos objetivos destas reuniões é a melhora na qualidade das aulas ministradas pelos bolsistas, dando-lhes embasamento para prescrever os exercícios e para responder perguntas frequentes dos alunos. Ao criar a periodização de nossas aulas a

dividimos em macro (ano), mesos (meses) e microciclos (semanas), isso deixa as aulas das três turmas 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 coordenador 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. Ao longo deste ano está sendo realizado um dos trabalhos de mestrado do grupo que irá analisar a resposta eletromiográfica de alguns músculos dos membros inferiores durante a realização de um exercício de hidroginástica e comparar esta resposta com a do mesmo exercício realizado fora da água. Os resultados deste trabalho trarão informações que certamente irão ampliar o entendimento de como nosso corpo reage ao exercício oferecendo aos bolsistas um conhecimento que permitirá maior qualidade nas aulas oferecidas. Além deste trabalho, uma série de outros já foram realizados nas turmas de hidroginástica ao longo de vários anos, tendo como exemplos alguns dos trabalhos que o grupo apresentará este ano no XVIII Salão de Iniciação Científica e XV Feira de Iniciação Científica como os intitulados "Análise da Lesão Muscular e das Respostas Hemodinâmicas em Exercício Resistido Realizado no Meio Aquático e Terrestre" e "Respostas Cardiorrespiratórias e Sensação Subjetiva ao Esforço em um Exercício de Hidroginástica Executado em Diferentes Situações com o Equipamento Aquafins" entre outros. 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 melhoria na sua qualidade de vida, desde que aderiram o programa, tanto na saúde física, mental quanto social, demonstrando que os objetivos do grupo têm sido alcançados. Para os graduandos, o trabalho na extensão pretende complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar toda a sua teoria em prática, e lhes é 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.