

## **XXIX PROJETO DE HIDROGINÁSTICA - 2019 -**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

A hidroginástica foi introduzida no Rio Grande Do Sul em 1988 pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestre (GPAT) por meio de um projeto de extensão da Escola de Educação Física e Dança (ESEFID) da UFRGS. O presente projeto da hidroginástica é ofertado tanto para o público externo à comunidade acadêmica quanto para o público interno para indivíduos a partir de 18 anos. As aulas são realizadas no Centro Natatório da ESEFID nas segundas e quartas-feiras com turmas de 25 alunos nos horários das 16h30 e 17h15. Os modelos de treinamento utilizados são aeróbico e combinado (força e aeróbico) realizados no formato intervalado ou contínuo. As sessões de treinamento têm duração de 45 minutos e são divididas em três momentos: parte inicial (aquecimento), parte principal (execução dos exercícios) parte final (alongamento e relaxamento). As aulas são ministradas por um professor na borda da piscina e um monitor dentro da piscina para proporcionar maior cuidado no atendimento aos alunos, controle da intensidade e aperfeiçoamento da técnica dos movimentos. Para controlar a intensidade dos exercícios é utilizada a Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20), composta por índices de 6 a 20 com descritores verbais que vão de "sem esforço nenhum" a "máximo esforço". Durante a aula o professor instrui em qual faixa o aluno deve se exercitar conforme a periodização que é realizada anualmente. Os planos de aula são desenvolvidos semanalmente, pelos bolsistas, que discutem sobre combinações dos exercícios a serem realizados nas aulas, em reuniões que acontecem nas segundas e quartas-feiras das 15h15 às 16h30. Para avaliar o condicionamento físico dos alunos de modo geral, são realizadas uma bateria de testes funcionais (Rikli&Jones), aferição da pressão arterial (PA), frequência cardíaca de repouso (FCr), massa corporal e questionários de qualidade de vida, qualidade do sono e sintomas depressivos no início do projeto e repetidas a cada 12 semanas de treinamento com exceção da PA, FCr e massa corporal que são avaliadas mensalmente. Os resultados das avaliações e testes são entregues aos alunos em forma de laudo, para que eles possam acompanhar seus desempenhos ao longo de todo o ano de treinamento. Assim, através do projeto de extensão os acadêmicos tem oportunidade de unir teoria e prática, como também trocar de experiência com mestrandos e doutorandos do grupo. Com isso, se contempla uma formação mais completa, tornando-se mais preparados para o mercado de trabalho.