

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HIDROGINÁSTICA - 2014

Bolsistas: Andressa Meinerz, Bruna Barroso, Bruna Perla, Laura Frances, Marcos Masiero, Maríndia Becker, Nicole Simmer, Thaís Reichert

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Hidroginástica

A hidroginástica é uma excelente atividade no meio líquido, pois se vale das propriedades da água para promover condicionamento físico, prevenir danos à saúde e para reabilitação (ECKERSON e ANDERSON, 1992; CASSADY & NIELSEN, 1992). Em 1988, o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS) introduziu a hidroginástica no Rio Grande do Sul por meio de um projeto de extensão. Dentre as propriedades físicas da água pode ser citado o efeito de empuxo, que é responsável por gerar um reduzido impacto articular comparado com o meio terrestre (KRUEL, 2000). O comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial mais baixos (SRÁMEK et al., 2000) ocorre devido ao maior retorno venoso gerado pela pressão hidrostática (GRAEF et al., 2005), desse modo, o menor impacto nas articulações somado à reduzida resposta da pressão arterial e frequência cardíaca no meio aquático são fatores que viabilizam a prática da hidroginástica para uma abrangente faixa da população, que inclui pessoas de todas as idades em diversas condições clínicas (SHIMIZU et al., 1998). Além disso, essa modalidade não exige nenhuma habilidade específica, uma vez que possui movimentos de baixa complexidade.

A Síndrome de Down é causada por um acidente genético e sua incidência aumenta de acordo com a idade materna. Essa condição cromossômica, muitas vezes, pode dificultar a realização de atividades físicas por indivíduos portadores dessa síndrome, dessa forma, a hidroginástica é uma excelente e viável prática para essa população.

As aulas

O projeto de extensão de hidroginástica do GPAT destina-se a indivíduos portadores de Síndrome de Down de diferentes faixas etárias. Seu objetivo é

proporcionar a prática da hidroginástica para essa população específica e melhorar o condicionamento físico dos participantes. Os objetivos específicos são melhorar o condicionamento aeróbico, a força, a flexibilidade e o relaxamento dos alunos.

O programa é realizado nas segundas e quartas-feiras e atende uma turma de 4 alunos. Elas possuem duração de 45 minutos, sendo constituídas por: aquecimento, parte principal, em que são realizados os exercícios específicos, e alongamentos. Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula: professor e monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios. Os exercícios são realizados em piscina rasa, com 1,3 metros de profundidade. A aula é feita de forma que os participantes aproveitem a resistência da água como sobrecarga, para um melhor resultado.

As atividades do Projeto são periodizadas anualmente (macrociclo). Esse é dividido por meses de acordo com os diferentes objetivos (mesociclo) sendo que os planos de aula (microciclo) são planejados a cada semana. A intensidade dos exercícios é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Essa escala é composta por números de 6 a 20 e descritores verbais que vão de “sem esforço nenhum” a “máximo esforço”. Ela é posicionada na beira da piscina, para que os alunos possam ter o controle sobre em que zona de treinamento estão realizando o exercício. O professor comanda verbalmente, ao longo de toda aula, em qual faixa o participante deve estar se exercitando.

Nas segundas e quartas-feiras antes das aulas ocorrem reuniões dos bolsistas da extensão para planejamento e discussão dos projetos de extensão do GPAT.

Benefícios

São vários os benefícios promovidos pela prática da hidroginástica, como ganho de força, melhora cardiorrespiratória e melhora no equilíbrio. Também podemos destacar como benefício o convívio social dos praticantes.

Formação Acadêmica

Para os graduandos, o trabalho da extensão pretende complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar toda a sua teoria em prática, e lhes é proporcionada experiências de trabalhos que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional.