

NOME: AGNALDO ANTÔNIO DA SILVA

TÍTULO: HIDROGINÁSTICA COM SAÚDE E ALEGRIA

AUTORES: AGNALDO ANTÔNIO DA SILVA, AGNALDO ANTÔNIO DA SILVA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): UEMG

PALAVRA CHAVE: Condicionamento físico, Percepção subjetiva do esforço, Formação

RESUMO

O Programa intitulado "Hidroginástica com saúde e alegria" recebeu esse nome porque seguiu diretrizes baseadas no compromisso de contribuir para o desenvolvimento, o bem estar e a melhoria da qualidade de vida da comunidade escolar e geral, adotando práticas que primam pela qualidade de vida e bem estar físico-psíquico-social dos indivíduos inseridos nela. Tivemos como primeira meta a melhoria do condicionamento físico (aeróbico), a percepção subjetiva do esforço (Borg e Noble, 1974) e fatores relacionados à socialização, melhora da autoestima, da autoimagem, etc.

Os benefícios que o exercício físico proporciona já estão bem determinados na literatura e novos estudos seguem constatando a sua importância para prevenção, manutenção da saúde e do bem-estar físico-psico-social de seus praticantes (ACSM 1998). A Hidroginástica é uma atividade física que, se bem planejada, pode ser bastante eficiente para auxiliar aos indivíduos que buscam desenvolver, recuperar e melhorar componentes motores, sociais, afetivos e cognitivos.

Outra meta do Programa foi contribuir para formação dos bolsistas/estagiários que fizeram parte do Programa, como docentes.

A formação universitária (Formação Formal – Dasein, 1987) não dá conta de preparar o aluno para o mercado de trabalho com todas as suas vicissitudes. Os estágios acadêmicos que são oferecidos para auxiliar na formação do aluno, na maioria das vezes não oferecem condições para que possam desenvolver suas habilidades. É frequente o "dito estagiário" que vai para o mercado, em Educação Física, ser colocado como um profissional que assume turmas integralmente e responde por elas. Nesse caso, a formação, estudo e prática de ensino oferecida dentro da instituição, através de um programa de extensão, sob supervisão e orientação de um profissional, pode amenizar o impacto da entrada do aluno no mercado de trabalho.

O Programa "Hidroginástica com saúde e alegria" foi realizado na piscina da Faculdade de Educação Física da unidade da UEMG – Ibirité às segundas e quartas-feiras, de 13:00 às 14:00, com aulas para a comunidade geral e escolar e sem limite de idade. Os fatores limitantes à participação do Programa, pela comunidade, foram: a não autorização médica, pois para fazer parte do Programa necessitavam apresentar atestado autorizando a prática, o não preenchimento da ficha de anamnese e se o aluno fosse menor que 1,20 metros de altura.

No dia a dia o Programa era desenvolvido com a chegada dos bolsistas e estagiários às 12:30 para preparação dos materiais e da piscina; de 13:00 às 14:00 era realizada a aula; de 14:00 às 15:00 havia o momento de formação dos bolsistas e estagiários (treino de aula prática na piscina); de 15:00 às 16:40 fazíamos discussões e avaliação da aula, retirada de dúvidas, discussão sobre temas pertinentes à atividade, discussão sobre artigos e livros, visitas técnicas, dentre outros.

Os resultados esperados do Programa, para a comunidade, foram obtidos com a melhora do condicionamento físico; da percepção subjetiva do esforço; de fatores psicossociais como socialização, autoestima, autoimagem, motivação para realização das aulas; dentre outros. Os resultados esperados do Programa, para os bolsistas e estagiários, foram obtidos com o contato diário com a atividade Hidroginástica; adequação dos fatores teóricos às práticas diárias das aulas; utilização dos temas estudados sobre os fatores de risco e estratégias de aula para o planejamento; desenvolvimento da competência para o ensino e melhora na qualidade das aulas; planejamento e execução de palestras para a comunidade sobre fatores de riscos, prevenção, promoção da saúde e benefícios da atividade física e da Hidroginástica; aprendizado que refletiu na vida acadêmica; dentre outros.

Podemos apontar ainda fatores que nortearam a construção e execução do Programa e que foram abordados e contemplados durante a sua realização como: propiciou aos alunos do curso de Educação Física, envolvidos no Programa, condições diferenciadas de aprendizagem e experiência com o ensino; propiciou a contextualização dos conteúdos estudados em sala de aula, fazendo links entre eles, e a prática (práxis) reflexiva a partir de "aulas reais"; contribuiu para contextualização dos conteúdos aprendidos e na "transformação da realidade" dos alunos; desenvolveu e fortaleceu a atividade extensionista; propiciou aos estudantes oportunidade de realizar atividades extensionistas de impacto social e de participarem de políticas públicas numa relação dialógica com a sociedade; propiciou ao professor a oportunidade de concretizar a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão; ofereceu momentos de lazer associados à prática consciente, regular e supervisionada da hidroginástica; viabilizou a inclusão social, promovendo a cidadania e a melhoria da qualidade de vida dos públicos que atendeu e da comunidade interna e externa; contribuiu para a inclusão social; promoveu e estimulou o desenvolvimento físico, educacional, social, cognitivo e emocional; foi realizado o acompanhamento contínuo dos processos e avaliação dos resultados, na busca da efetividade; aproximou a comunidade da universidade. Alguns livros foram utilizados para subsidiar a montagem e o desenvolvimento do Programa como: "Exercícios Aquáticos Terapêuticos" de Andrea Bates e Norm Hanson, 1998; "Manual do Profissional de Fitness Aquático" - 2001, escrito por um grupo de estudiosos americanos - AEA (Aquatic Exercise Association) - traduzido por Beatriz Caldas e Cinthya da Silva; "Fisiologia do Esporte e do Exercício", escrito por Wilmore e Costill - 2001. Foi utilizada também a Tabela de Borg e Noble - 1974 para estimar a Percepção Subjetiva do Esforço.