

NOME: RODRIGO AUGUSTO DE SOUZA GOMES

TÍTULO: HIDROGINÁSTICA COM SAÚDE E ALEGRIA

AUTORES: AGNALDO ANTONIO DA SILVA , RODRIGO AUGUSTO DE SOUZA GOMES, ELIS JANE MENDONÇA LIMA, RODRIGO AUGUSTO DE SOUZA GOMES

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: Hidroginástica, Formação, Promoção da saúde

**RESUMO**

O Programa "Hidroginástica com saúde e alegria" teve como um dos objetivos nos proporcionar condições diferenciadas de aprendizagem que contribuísse para ampliar nosso conhecimento, formação, capacidade e competência de ensino, contextualização dos conteúdos aprendidos e nos dar um diferencial no mercado de trabalho. Teve um segundo objetivo, com a comunidade, que foi desenvolver o condicionamento aeróbio, a percepção subjetiva do esforço e fatores psicossociais como autoestima, autoimagem e socialização.

O Programa 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. De 14:00 às 16:40 acontecia a formação (teórica e prática), avaliações das aulas, planejamento das aulas, discussões acadêmicas baseadas nas leituras de apostilas, livros, artigos científicos, aulas expositivas e visitas técnicas.

Os fatores limitantes à participação da comunidade no Programa foram: a não autorização médica, o não preenchimento da ficha de anamnese e caso o aluno tivesse menos que 1,20 metros de altura.

Os resultados esperados do Programa foram alcançados tanto para nós, bolsistas e estagiários, como para a comunidade.

Percebemos a cada aula a importância de projetos dessa natureza, pois há uma necessidade de políticas públicas voltadas para o lazer, esporte e saúde, e todos esses itens foram abordados.

Percebemos também o quanto desenvolvemos teoricamente e profissionalmente.

Utilizamos alguns livros para aprendizagem dos conteúdos, planejamento e execução das aulas: "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); "Fisiologia do Esporte e do Exercício" - Wilmore e Costill - 2001. Utilizamos também a Tabela de Borg e Noble - 1974 para estimar a Percepção Subjetiva do Esforço.