



A preparação profissional no curso de Educação Física através dos estágios curriculares: a prática da hidroginástica para adultos

Professional preparation course of Physical Education through internships: the practice of adult aerobics

Carolina Cavalcante Paula¹

¹Professora graduada em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia do Estado de Goiás- ESEFFEGO/UEG, Especialista em Fisiologia do esporte e desporto e em Exercício e Treinamento para Grupos especiais (Instituto Passo 1).

Email: prof.carolinacavalcante@hotmail.com

Resumo: O exercício regular é capaz de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida. A hidroginástica é um programa de exercício desenvolvido no meio líquido, capaz de desenvolver inúmeras valências e atualmente tem sido procurado por inúmeros indivíduos para diversos fins. O presente relato trata-se de um ensaio narrativo-descritivo, cujo objetivo é sintetizar a experiência obtida no campo do Estágio III, do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (UEG/ESEFFEGO), realizado na própria instituição, com adultos da cidade de Goiânia. O conteúdo trabalhado foi hidroginástica para adultos. As aulas ocorriam duas vezes por semana no período matutino, e eram ministradas por duas estagiárias com a supervisão de uma professora do campo do Estágio. Com a experiência, podemos notar a importância do exercício, o que explica a grande procura do mesmo pela comunidade como medida profilática e terapêutica às patologias, e ainda o exercício como agente socializador, capaz de propiciar uma interação social e a melhora no convívio em grupo.

Palavras-chave: Exercício. Hidroginástica. Prática corporal.

Introdução

O exercício regular é capaz de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida¹, por isso atualmente o exercício físico tem sido amplamente recomendado como medida profilática e/ou terapêutica de patologias²⁻⁴.

Abstract: Regular exercise can promote health and improve quality of life. The aerobics is an exercise program developed in liquid medium, able to develop numerous valences and currently has been sought by numerous individuals for various purposes. The present report it is a narrative essay descriptive, whose goal is to summarize the experience gained in the field of Stage III, the degree in Physical Education from the State University of Goiás - School of Physical Education and Physiotherapy Goiás (UEG/ESEFFEGO), held at the institution, with adults from the city of Goiania. The content was worked aerobics for adults. The classes took place twice a week in the morning, and were taught by two interns under the supervision of a teacher's field internship. With experience, we note the importance of exercise, which explains the high demand for it by the community as prophylactic and therapeutic for diseases, and even exercise as a socializing agent, capable of social interaction and improved group interaction.

Keywords: Exercise. Aerobics. body practice.

Além disso, sabe-se que prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da Aptidão Física².

A Aptidão física relacionada à saúde relaciona-se a informações referenciadas a critérios





direcionadas à saúde, sendo assim representam níveis desejáveis consistentes com reduzido risco de aparecimento e desenvolvimento de disfunções orgânicas prejudiciais a saúde³.

No estudo³ que investigou as possíveis diferenças nos níveis de aptidão física relacionada à saúde (AFRS) em homens e mulheres de diferentes faixas etárias, nota-se que existe uma tendência natural de redução dos níveis de AFRS com o avançar da idade, mas logo o exercício físico é capaz de amenizar essa redução natural nos níveis de AFRS³.

Há inúmeras modalidades de exercício que proporcionam benefícios em parâmetros morfofuncionais, dentre eles se destaca a grande procura por programas de hidroginástica em academias e/ou centro comunitários.

A hidroginástica é um programa de exercício desenvolvido no meio líquido, que engloba atividades do tipo aeróbico e anaeróbico, enfatizando exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e ainda melhora a aptidão física e da flexibilidade²⁻¹⁰.

Em outro estudo², com 74 mulheres idosas sedentárias, no qual 37 mulheres realizaram duas aulas semanais de hidroginástica durante três meses e outras 37 mulheres serviram como controle, comprovou que a prática de hidroginástica para mulheres idosas sedentárias contribuiu para a melhoria da aptidão física relacionada à saúde^{2,3}.

A hidroginástica surgiu na Alemanha, para privilegiar o público idoso, que precisava praticar uma atividade física segura sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionassem bem estar físico e mental^{4-6,8}.

Atualmente a hidro, como é conhecida, é praticada por homens e mulheres, independentemente

da idade, do peso e do condicionamento físico. Os exercícios são indicados para gestantes ou pessoas com alguma deficiência, inclusive cadeirantes^{2,3,5-7}.

A hidroginástica é capaz de melhorar a autoimagem e autoestima de idosos, e o fato de ser uma atividade desenvolvida no meio líquido, facilita a adesão e aderência em programas de atividade para idosos¹.

Considerando as notas introdutórias, o objetivo do presente artigo foi sintetizar a experiência obtida no campo do Estágio III, do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (UEG/ESEFFEGO), assim relatar o percurso dos acadêmicos em sua experiência de estágio supervisionado de hidroginástica para adultos, esboçando os sucessos e insucessos das intervenções assim como as contribuições para nossa formação docente.

RELATO DE EXPERIÊNCIA:

HIDROGINÁSTICA PARA TODOS

O presente ensaio narrativo descritivo elucida a experiência obtida no campo do Estágio III- Ensino dos demais temas da cultura corporal no contexto educacional, componente curricular do 6º período do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás. Neste ensaio foi elucidado as experiências no campo da hidroginástica, turma III, durante o período de 15 de março a 02 de Junho de 2011, as terças e quintas das 9h15min às 10h00min.

O estágio da Universidade Estadual de Goiás oferece inúmeras modalidades para a comunidade. E, a





turma referenciada no presente artigo trata-se de adultos, com média de vinte quatro alunas e um aluno.

A princípio foi elaborado o projeto de intervenção com o intuito estruturar e planejar o trabalho que seria realizado, porém não houve um reconhecimento da turma, o que tornou o planejamento vago e falho. As aulas planejadas estavam em torno de vinte e duas aulas.

A disciplina de natação abordava a modalidade de hidroginástica, porém não havia na grade curricular da instituição a disciplina isolada de hidroginástica, então logo essa foi uma barreira encontrada pelos acadêmicos, pois os mesmos não sabiam como elaborar e executar as aulas. Os acadêmicos tiveram que se respaldar na literatura e na ajuda da professora supervisora do campo de estágio para então conseguir planejar e ministrar as aulas.

Para iniciar a elaboração do projeto de intervenção houve o reconhecimento do campo de estágio, analisando os materiais e as estruturas disponíveis. Mas a construção de planos de aula se tornou uma dificuldade, como a disciplina de estágio ainda era algo desconhecido aos acadêmicos, os planos eram prematuros, não se sabia como elaborar as etapas do plano de aula, como por exemplo, descrever os exercícios que seriam executados. Foi necessário grande esforço e dedicação.

Vale ressaltar que as primeiras aulas não alcançaram o objetivo planejado, devido às limitações supracitadas. No planejamento inicial para a intervenção, foi estruturado trabalhar a hidroginástica através de inúmeros exercícios, já que a turma era composta por ex-alunos da modalidade, uma vez que o estágio nessa modalidade é ofertado a comunidade semestralmente e então já participavam do projeto de extensão, tentando assim oferecer uma diversidade nos

movimentos da hidroginástica, para que a modalidade não ficasse monótona, porém logo ao início da intervenção notou-se uma dificuldade na evolução dos movimentos, nas aulas com exercícios mais complexos e com combinação de movimentos (exemplos: flexão/extensão de cotovelo e flexão/extensão de joelho) não obtivemos o resultado esperado. Observou-se que a turma era iniciante e que não possuía coordenação motora básica necessária para execução de movimentos mais complexos. Logo, houve a necessidade de adaptar os planos de aula e muitas aulas foram perdidas por esse agravante.

Após a reformulação do projeto de intervenção, ficou em pauta desenvolver a principal dificuldade das alunas: a coordenação motora. Então o projeto traçado inicialmente foi repensado e reformulado de acordo com as necessidades da turma, buscando deixar a aula mais simplória, sem que a mesma desmotivasse e desinteressasse os alunos.

Além das aulas que visavam o equilíbrio no meio líquido e a coordenação motora, houve também aulas que visavam o aumento de força, soltura do corpo, interação dos alunos, recreação (aulas temáticas), todas conforme havia sido proposto no projeto inicial.

As aulas eram estruturadas da seguinte maneira: iniciava-se sempre com um alongamento dirigido, seguido por um aquecimento (dentro ou fora da piscina), o conteúdo propriamente dito e para finalizar era proposto um relaxamento que visava à normalização das frequências respiratórias e cardíacas.

Os conteúdos planejados para as aulas de hidroginástica foram: A adaptação ao meio líquido, exercícios visando desenvolvimento da consciência corpórea, exercícios de coordenação motora ampla, de deslocamento, de condicionamento físico, preventivos





ou corretivos de postura, a educação respiratória, o trabalho aeróbico, circuitos, o trabalho com sobrecarga extra, o condicionamento e manutenção da forma física.

Realizamos duas aulas temáticas, uma com movimentos típicos do forró e outra no ritmo dos anos 70. E ainda realizamos duas aulas visando à recreação, uma utilizando um chinelo nas mãos e a outra com bolas. Assim conseguimos fluidez nas aulas e as alunas eram motivadas a sair da rotina com novos movimentos e novas propostas.

Quanto às dificuldades e limitações enfrentadas dentre elas algumas já mencionadas, como a modificação no planejamento das aulas, a falta de teoria-prática na modalidade hidroginástica e a montagem do planejamento de intervenção sem conhecer a turma que iria trabalhar, tivemos outras limitações, que foram em relação ao conteúdo de adaptação ao meio líquido, que se tornou conteúdo necessário para a intervenção do estágio, visto que de 17 alunas iniciais apenas 3 não apresentavam medo da água e outra limitação foi a presença de uma aluna com deficiência auditiva, o que no início provocou incertezas por não sabíamos como agir, mas depois se tornou uma boa oportunidade de aprendizado, a aluna em questão se comunicava através da língua de sinais que era desconhecida pelas professoras. Com a ajuda de um intérprete pudemos estreitar os laços com essa aluna e explorar outras formas de comunicação. Percebemos que ela nos entendia através da leitura labial e da demonstração dos exercícios, um detalhe importante é que essa aluna se sobressaía em relação às demais, pois apresentava uma invejável coordenação motora.

Ao longo das aulas, foram acontecendo avanços interessantes, uma das alunas, que não saía da

borda da piscina, já estava indo para a parte mais funda da piscina e se sentindo à vontade no meio líquido e outra após a aula do chinelo agradeceu, pois havia notado melhora na coordenação motora fina (mãos).

Ao final da práxis, havia sempre reuniões do grupo do estágio, que ajudaram no enriquecimento das intervenções. A professora supervisora auxiliava de forma significativa na elaboração dos planos de aula, o que contribuiu significativamente na formação acadêmica. Havia ainda observadores das aulas que também ajudavam com sugestões para a melhoria das aulas subsequentes.

Considerações Finais

Por meio da abordagem e a estrutura do estágio desenvolvido na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia do Estado de Goiás (UEG/ESEFFEGO), notou-se que há uma procura pela modalidade de hidroginástica pela comunidade, e mesmo se tratando de um estágio que ocorre com frequência na Universidade houve um despreparo por parte dos acadêmicos com a disciplina. Esse aspecto negativo ocorreu, pois a modalidade é ofertada a comunidade sem que houvesse um devido preparo ao discente uma vez que a disciplina de hidroginástica não é componente curricular do curso de Educação Física.

Pode-se notar também que durante as aulas houve uma redução do medo de praticar atividade no meio líquido, e que os alunos mesmo já conhecendo a modalidade não conseguiam realizar movimentos mais complexos. Logo, houve a necessidade de maiores estudos e modificação no projeto inicial.

Após as alterações necessárias houve uma evolução na aula, e conseguimos melhorar a fobia a água, a coordenação motora, a consciência corporal,





assim como a motivação para a prática do Exercício Físico.

Assim esse relato que têm como objetivo esboçar o percurso dos acadêmicos em sua experiência de estágio supervisionado de hidroginástica para adultos expõe os sucessos e insucessos da intervenção assim como as contribuições para nossa formação acadêmica, entendendo que a experiência obtida no campo do estágio supervisionado III foi de grande valia ao enriquecimento acadêmico, principalmente no que se diz respeito à elaboração de planos de aula, e a necessidade de alteração no planejamento, levando em consideração a realidade trabalhada. E ainda pode-se ressaltar que o exercício é um agente socializador, capaz de propiciar uma interação social e ampliar a melhora no convívio em grupo.

Referências

1. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. 2006; 8 (2): 67-72.
2. Alves RV, Mota J, Costa MC, Alves JGB. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. Rev. Bras. Med. Esporte, 2004, 10 (1).
3. Dias DF, Reis ICB, Reis DA, Cyrino ES, Ohara D, Carvalho FO, et al. Comparação da aptidão física relacionada á saúde de adultos de diferentes faixas etárias. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Humano. 2008, 10 (2): 123-128.
4. Aborrage AMJ. Hidro esporte - treinamento complementar. Londrina – PR: ed. Ápice; 1997.
5. Bonachela V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.
6. Di Masi F. A ciência aplicada à hidroginástica. Rio de Janeiro, ed. Sprint; 2006.
7. Di Masi F. Hidro: propriedades físicas e aspectos fisiológicos. Rio de Janeiro, Ed. Sprint; 2003.
8. Figueiredo SAS. Hidroginástica. Rio de Janeiro – RJ: ed. Sprint; 1996.
9. Rocha JCC. Hidroginástica: teoria e pratica. 4º ed, ed. Sprint; 2001.
10. Santos LRG. Hidrofitness. Rio de Janeiro – RJ: ed. Sprint; 1998.
11. Sova, R. Hidroginástica na Terceira Idade. São Paulo – SP: ed. Manole; 1998.
12. Soares CL, Taffarel CNZ, Varjal MEMP, Filho LC, Escobar MO, Brach, V. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: ed. Cortez; 1992.

