



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

PROJETO DE EXTENSÃO

HIDROGINÁSTICA : SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



Prof^ª Kellen Resende do Couto Maciel

Prof^º Carlos Henrique Lopes Barbosa

Prof^º Coordenador Gleydson Percegoni Thurler Mendonça

Além Paraíba
2016



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Resumo: A hidroginástica é uma atividade física que se destaca pela resistência proporcionada pela água ao movimento e por ser uma atividade de pouco impacto sobre as articulações devido à redução do efeito da gravidade. Dessa forma, a Fundação Educacional de Além Paraíba – FEAP, através do curso de Educação Física – Bacharelado, vem oferecer a partir de Fevereiro de 2016, aulas de hidroginástica para servidores, alunos e pessoas de baixa renda da comunidade, contribuindo, assim, na melhora da saúde e da qualidade de vida dessas pessoas. Através deste projeto, será possível constatar que a Hidroginástica pode contribuir para a saúde dos seus participantes, e como o envolvimento dos discentes contribuir na sua formação.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

INTRODUÇÃO

Entre os benefícios da prática regular de atividade física, podem ser citados, conforme Matsudo (2009): controle ou redução da gordura corporal; manutenção ou aumento da força muscular e da densidade mineral óssea; melhora da flexibilidade; redução da frequência cardíaca de repouso e da pressão arterial; diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo II, osteoporose e obesidade; melhora da autoestima e diminuição da insônia, da tensão muscular, do estresse, da ansiedade e da depressão.

Entre várias opções de atividade física, a hidroginástica se destaca devido ao meio em que é realizada: à água. As propriedades físicas da água proporcionam maior resistência ao movimento, redução do efeito da gravidade devido ao empuxo, diminuindo, assim, o impacto sobre as articulações (POYHONEN et al., 2001; PRINS, 2010; SILVA et al., 2008).

Dessa forma, a hidroginástica compreende a prática de exercícios aquáticos específicos que são baseados no aproveitamento da resistência da água como carga e no empuxo como redutor de impacto, possibilitando realizar o exercício com menor risco de lesão (TEIXEIRA;PEREIRA;ROSSI, 2007).

Com base nos possíveis benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos seus participantes, a Fundação Educacional de Além Paraíba – FEAP, através do curso de Educação Física – Bacharelado, pretende a partir de fevereiro de 2016 oferecer aulas gratuitas de hidroginástica para servidores, alunos e pessoas de baixa renda da comunidade.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Difundir e atualizar conhecimentos entre os alunos do curso de Educação Física – Bacharelado por meio do desenvolvimento das atividades planejadas voltadas para a prática da Hidroginástica.

Objetivo Específicos:

- Desenvolver atividades voltadas para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos servidores, alunos da FEAP e população de baixa renda de Além Paraíba;
- Contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático dos alunos do curso de Educação Física – Bacharelado;
- Avaliar o efeito das aulas na melhoria da qualidade de vida dos participantes;



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

METODOLOGIA

São oferecidas aulas gratuitas de hidroginástica para servidores, alunos da Fundação Educacional de Além Paraíba – FEAP e para pessoas de baixa renda da comunidade, sendo estas aulas direcionadas para a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida de seus participantes.

O projeto terá início em Fevereiro de 2016 e acontecerá nas dependências da Quatro Estilos – Escola de Natação, proporcionando aulas de hidroginástica duas vezes por semana com duração 60 minutos cada aula.

O projeto terá como número máximo 20 alunos.

As aulas serão realizadas as terças e sextas das 08 às 09 horas.

Para participar do projeto, o interessado deve ter idade mínima de 18 anos e procurar o Colegiado de Educação Física para preencher uma ficha de inscrição.

A equipe de trabalho do projeto é constituída por duas professoras do Colegiado de Educação Física e alunos da disciplina Atividades em Academia e Clubes e há também um auxílio por parte do coordenador do curso.

Considerando o funcionamento do projeto e o número máximo de alunos, os futuros participantes são chamados de acordo com a lista de espera.

O futuro participante assina uma declaração de responsabilidade em que também são explicadas as regras para não ser desligado do projeto.

No primeiro encontro, será necessário apresentar um atestado médico liberando o participante para a prática de atividade física.

O participante poderá ter três faltas seguidas sem justificativa ou até dez por semestre.

A próxima etapa é a anamnese, a qual é respondida com o intuito de permitir identificar se o participante tem algum problema, restrição ou doença já diagnosticada.

Após passar por todas as etapas o aluno poderá começar a frequentar as aulas.

A avaliação do projeto será realizada de várias formas: (1) por meio da discussão dos resultados obtidos nas avaliações dos participantes; (2) por meio da análise dos questionários aplicados aos participantes; (3) por meio dos relatos dos participantes; e (4) por meio da discussão entre os membros que compõem a equipe que realiza o projeto.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Resultados Esperados

Ao término de cada ano, esperamos perceber que conseguimos concretizar os objetivos iniciais, pois espera que a satisfação dos participantes diante da nossa presença seja evidente e através de relatos dos mesmos e análise dos desempenhos poderemos constatar que muitos objetivos foram realmente alcançados.

O projeto desenvolvido será importante para acadêmicos e para o grupo participante, pois propiciará uma boa interação entre os todos. As atividades propostas proporcionam momentos de alegria e melhoria na qualidade de vida.

É importante ressaltar que o envolvimento dos acadêmicos com as atividades desenvolvidas será extremamente produtivo, pois a cada atividade obstáculos serão superados e vivenciaremos uma realidade que ultrapassa o conhecimento teórico da sala de aula, propiciando uma melhor compreensão.

Sabemos que projetos como este sempre será um recurso valioso na promoção da saúde da população e que não devem cessar, sendo necessário o envolvimento de novos acadêmicos semestralmente para desenvolvimento contínuo do projeto.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Hidroginástica: Saúde e Qualidade de Vida, busca alcançar os seus objetivos uma vez que tem integrado extensão, ensino e pesquisa, envolvendo docentes, discentes e comunidade. Além destes, os alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física também podem realizar o estágio curricular obrigatório no projeto.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOMES, L. E.; ARAÚJO, F. C. V.; BARBOSA, L. F.; CARVALHO, R. G. S. **Projeto Hidroginástica para a Saúde: seus primeiros anos.** Extramuros, Petrolina, v. 1, n. 2, p. 101-109, 2013.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** Boletim do Instituto de Saúde, São Paulo, n. 47, p. 76-79, 2009.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.** Acta Fisiátrica, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Anexo I:

FEVEREIRO A JULHO DE 2016



Além Paraíba
2016



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Anexo II :

AGOSTO - DEZEMBRO DE 2016



Além Paraíba
2016



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO



Além Paraíba
2016



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO



Além Paraíba
2016