



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

## **PROJETO DE EXTENSÃO**

### **HIDROGINÁSTICA : SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**



Prof<sup>ª</sup> Kellen Resende do Couto Maciel

Prof<sup>º</sup> Carlos Henrique Lopes Barbosa

Prof<sup>º</sup> 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

## Instruções para a realização da Avaliação Física

É imprescindível o preenchimento correto da ficha de anamnese para o andamento adequado de sua Avaliação Física.

O objetivo desta avaliação é fornecer dados que irão auxiliar na prescrição de suas atividades, estabelecer metas possíveis de serem alcançadas, além de identificar limitações ou riscos para a prática das atividades propostas.

Algumas orientações seguem abaixo:

- Não realize qualquer atividade física de alta intensidade nas 24h que antecedem sua avaliação;
- Evite fumar ou ingerir qualquer bebida alcoólica 3h antes da avaliação;
- Vestimenta (obrigatório em função de todas as medidas que serão realizadas):  
Homens: sunga (ou shorts – não pode ser bermuda), camiseta, tênis.  
Mulheres: biquini (ou top e shorts – não pode ser bermuda), camiseta, tênis.
- Tolerância de atraso: 5 (cinco) minutos;
- **Em caso de ausência, solicitamos que seja informado com antecedência de, no mínimo, 12 (doze) horas.**
- Atenção: esteja com todas as folhas em mãos no dia de sua avaliação, preencha e assine a ficha de ANAMNESE e o TERMO DE CIENCIA DE LEITURA DO REGULAMENTO.
- Em caso de dúvidas, entre em contato com a secretaria através do telefone: 3462-2999 (Vila), das 09h00 as 21h30.

Contamos com sua colaboração!

---

### TERMO DE CIENCIA DO REGULAMENTO

---

Após ter lido o presente Regulamento do projeto de extensão Hidroginástica : Saúde e Qualidade de Vida, e tendo compreendido e concordado com todos os seus termos, declaro que me submeterei às disposições nele contidas, razão pela qual solicito minha inscrição no projeto.

Além Paraíba, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_.

Nome: \_\_\_\_\_ Ass: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

## ANAMNESE

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Em caso de emergência, avisar: \_\_\_\_\_

Convênio médico: \_\_\_\_\_ Carteira n.º: \_\_\_\_\_

( ) Comunidade ( ) Funcionário ( ) Professor ( ) Aluno

### Questionário de Prontidão para Atividade Física

(PAR-Q "Physical Activity Readness Questionnaire").

1. O seu médico já lhe disse alguma vez que você tem um problema cardíaco? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**
2. Você tem dores no peito com frequência? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**
3. Você desmaia com frequência ou tem episódios importantes de vertigem? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**
4. Algum médico já lhe disse que a sua pressão arterial estava muito alta? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**
5. Algum médico já lhe disse que você tem um problema ósseo ou articular, como, por exemplo, artrite, que se tenha agravado com o exercício ou que possa piorar com ele? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**
6. Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga um programa de atividade física, mesmo que você queira? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**
7. Você tem mais de 65 anos de idade e não está acostumado a exercícios intensos? ( ) **SIM** ( ) **NÃO**



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

**1. Um médico já disse que você tinha alguns dos problemas que se seguem?**

- |  |                        |
|--|------------------------|
| _____ Doença cardíaca coronariana      | _____ Ataque cardíaco  |
| _____ Doença cardíaca reumática        | _____ Derrame cerebral |
| _____ Doença cardíaca congênita        | _____ Epilepsia        |
| _____ Batimentos cardíacos irregulares | _____ Diabetes         |
| _____ Problemas nas válvulas cardíacas | _____ Hipertensão      |
| _____ Murmúrios cardíacos              | _____ Câncer           |
| _____ Angina                           |                        |

Por favor, explique:

---

**2. Você tem algum dos sintomas abaixo?**

- \_\_\_\_\_ Dor nas costas
- \_\_\_\_\_ Dor nas articulações, tendões ou músculo
- \_\_\_\_\_ Doença pulmonar (asma, enfisema, outra)

Por favor,  
explique:

---

**3. Liste os medicamentos que você está tomando (nome e motivo)**

_____	_____
_____	_____
_____	_____



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

4. **Algum parente próximo (pai, mãe, irmão ou irmã) teve ataque cardíaco ou outro problema relacionado com o coração antes dos 50 anos?** \_\_\_\_\_ não \_\_\_\_\_ sim

5. **Algum médico disse que você tinha alguma restrição à prática de atividade física (inclusive cirurgia)?**  
\_\_\_\_\_ não \_\_\_\_\_ sim

Por favor, explique:

\_\_\_\_\_

6. **Você está grávida?** \_\_\_\_\_ não \_\_\_\_\_ sim

7. **Você fuma?** \_\_\_ não \_\_\_ sim \_\_\_ cigarros por dia \_\_\_ charutos por dia \_\_\_ cachimbos por dia.

8. **Você ingere bebidas alcoólicas?** \_\_\_ não \_\_\_ sim

\_\_\_ 0-2 doses/semana \_\_\_ 3-14 doses/semana \_\_\_ mais de 14 doses/semana

9. **Atualmente você tem se exercitado pelo menos 2 vezes por semana, por pelo menos 20 minutos?**

\_\_\_\_\_ não \_\_\_\_\_ sim

A. Se sim, por favor, especifique:

\_\_\_\_\_ Corrida \_\_\_\_\_ Tênis

\_\_\_\_\_ Caminhada vigorosa \_\_\_\_\_ Futebol

\_\_\_\_\_ Bicicleta \_\_\_\_\_ Musculação

\_\_\_\_\_ Aeróbica \_\_\_\_\_ natação

\_\_\_\_\_ Outro (especifique) \_\_\_\_\_



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

B. Total de minutos dispendidos em atividades aeróbias por semana:

\_\_\_\_\_ 40-60 minutos/semana

\_\_\_\_\_ 61-80 minutos/semana

\_\_\_\_\_ 81-100 minutos/semana

\_\_\_\_\_ 100 ou mais minutos/semana

**10. Você mediu sua taxa de colesterol no ano passado?**

\_\_\_\_\_ não

\_\_\_\_\_ sim – acima de 200

\_\_\_\_\_ sim – abaixo de 200

\_\_\_\_\_ sim – não sabe o valor

**11. Você come alimentos dos 4 maiores grupos alimentares (carne ou seus substitutos, vegetais, grãos, e leite ou seus derivados)?** \_\_\_\_\_ não \_\_\_\_\_ sim

**12. Sua dieta tem alto teor de gordura saturada?** \_\_\_\_\_ não \_\_\_\_\_ sim

**13. Desde os 18 anos, qual foi o maior e o menor peso que você já teve?**

\_\_\_\_\_ maior \_\_\_\_\_ menor \_\_\_\_\_ sem mudança

**14. Verifique a descrição que melhor representa a quantidade de estresse que você tem durante um dia normal:**

\_\_\_\_\_ sem estresse \_\_\_\_\_ estresse leve ocasional \_\_\_\_\_ estresse moderado freqüente

\_\_\_\_\_ estresse elevado freqüente \_\_\_\_\_ estresse elevado constante



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

**15. Quais são os seus objetivos ingressando no projeto Hidroginástica : Saúde e Qualidade de Vida?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> perder peso                 | <input type="checkbox"/> melhorar a aptidão cardiovascular |
| <input type="checkbox"/> melhorar a flexibilidade    | <input type="checkbox"/> melhorar a condição muscular      |
| <input type="checkbox"/> reduzir as dores nas costas | <input type="checkbox"/> reduzir o estresse                |
| <input type="checkbox"/> parar de fumar              | <input type="checkbox"/> diminuir o colesterol             |
| <input type="checkbox"/> melhorar a nutrição         | <input type="checkbox"/> sentir-se melhor                  |
| <input type="checkbox"/> outro (especifique) _____   |  |

Declaro a precisão de todas as informações acima fornecidas, comprometendo-me a avisar este departamento em caso de alguma alteração que possa comprometer a prática das atividades físicas recomendadas.

Além Paraíba, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

