

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917  
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

**IX Mostra de Extensão - 2014**

**PROJETO DE EXTENSÃO “HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE”**

**Categoria:** PIBEX

**Autores:** Francklin Cristiano Vidal de Araujo, Mariana Bezerra da Silva, Adolfo José Pesqueira da Silva Borges Sobrinho, Sebastião da Silva Costa, Lara Elena Gomes

**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, desde março de 2012, o Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) vem proporcionando aulas de hidroginástica para servidores e alunos e para pessoas de baixa renda da comunidade, contribuindo, assim, na melhora da saúde e da qualidade de vida dessas pessoas. Por meio da avaliação do projeto, foi possível constatar que o projeto vem contribuindo para a saúde dos seus participantes, assim como o envolvimento dos alunos demonstra que o projeto está colaborando na formação dos estudantes.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Qualidade de Vida. Educação Física.

**1. 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: 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, entre outras razões, desde março de 2012, o Colegiado de Educação Física da

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917  
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

**IX Mostra de Extensão - 2014**

UNIVASF vem oferecendo aulas gratuitas de hidroginástica para servidores e alunos e para pessoas de baixa renda da comunidade com o auxílio da Pró-Reitoria de Extensão.

**2. OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho é descrever como funciona o projeto “Hidroginástica para a Saúde” e os resultados até então obtidos.

**3. METODOLOGIA**

São oferecidas aulas gratuitas de hidroginástica para servidores e alunos da UNIVASF 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. Como principais objetivos específicos do projeto, podem ser citados: proporcionar um espaço para a prática profissional dos discentes envolvidos; proporcionar aprendizagem entre professores, alunos e sociedade e avaliar o efeito das aulas de hidroginástica.

O projeto iniciou em março de 2012 e acontece nas dependências do Colegiado de Educação Física da UNIVASF (Campus Petrolina/Centro), proporcionando aulas de hidroginástica duas vezes por semana com duração 60 minutos cada aula. Os participantes do projeto foram divididos em três turmas com 20 alunos cada, sendo 60 no total, dos quais 58 são mulheres e dois são homens. Uma turma tem aulas terças e quintas-feiras das 17 às 18 horas, outra turma tem aulas quartas e sextas-feiras das 7 às 8 horas e a última turma tem aulas quartas e sextas-feiras das 17 às 18 horas.

Para participar do projeto, o interessado deve ter idade mínima de 18 anos e procurar o Colegiado de Educação Física para colocar o nome em uma lista de espera. Essa lista iniciou a partir da primeira divulgação do projeto que ocorreu por meio eletrônico e, atualmente, é divulgada pelos envolvidos no projeto (participantes e discentes), por médicos que indicam o projeto para seus pacientes ou por recomendação do Centro de Estudos e Práticas em Psicologia (CEPSI) da UNIVASF.

A equipe de trabalho do projeto é constituída por uma coordenadora, professora do Colegiado de Educação Física, há um bolsista remunerado e três bolsistas voluntários, e há também uma técnica administrativa que auxilia no funcionamento do projeto, principalmente, em relação ao controle da lista de espera. Além destes, alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física também podem realizar o estágio curricular obrigatório no projeto.

Considerando o funcionamento do projeto e o número máximo de alunos por turma, os futuros participantes são chamados de acordo com a lista de espera. No primeiro encontro, respondem ao PARQ (*Physical Activity Readness Questionnaire*) para verificar se é necessário ir ao médico antes de iniciar a prática do exercício físico, embora alguns já tragam um atestado do médico recomendando a hidroginástica. Depois, o futuro participante assina uma declaração de responsabilidade em que também são explicadas as regras para não ser desligado do projeto. O participante poderá ter três faltas seguidas sem justificativa ou até dez por semestre. Se o mesmo concordar, assina também um termo de consentimento livre e esclarecido permitindo a sua

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917  
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

**IX Mostra de Extensão - 2014**

participação nas pesquisas realizadas no projeto, sendo que estas compreendem a avaliação para verificar se o objetivo do projeto está sendo alcançado. 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 duas semanas, se o aluno estiver frequentando as aulas, ele é convidado a realizar uma avaliação antropométrica e física. A avaliação antropométrica envolve a coleta e a análise de dados como massa, estatura e dobras cutâneas para estimar o percentual de gordura. Já a avaliação física consiste na análise da força dos extensores de joelhos, flexibilidade dos isquiotibiais e dorsais e condicionamento cardiorrespiratório. Após essa avaliação, o aluno recebe um relatório com todos os seus resultados, comparando os mesmos com valores de referência para conscientizá-lo do que é necessário melhorar. Além de dar um retorno para cada participante sobre o seu estado, essa avaliação também serve como uma forma de auxiliar no planejamento das aulas, uma vez que permite identificar as necessidades dos alunos.

Semanalmente, são realizadas reuniões com a coordenadora e os discentes do projeto para discutir sobre a estrutura do plano de aula, exercícios de hidroginástica, planejamento mensal (que acontece na reunião da última semana do mês), chamada, organização de atividades extras, avaliação do projeto, entre outros pontos. Além disso, também são desenvolvidas, esporadicamente, palestras para os participantes sobre tópicos relacionados à saúde, tais como: diabetes, hipertensão, depressão, doenças osteoarticulares. Os ministrantes dessas palestras são profissionais ou alunos provenientes de outros colegiados ou de outras instituições de ensino. Além disso, festas juninas e de Natal também fazem parte das atividades desenvolvidas.

A avaliação do projeto é realizada de várias formas: (1) por meio da discussão dos resultados obtidos nas avaliações antropométricas e físicas 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.

#### **4. RESULTADOS**

O Projeto Hidroginástica para a Saúde, apesar de pouco tempo em desenvolvimento, já tem apresentado alguns resultados. Pode-se citar como exemplo a procura por alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física para realizar seus estágios obrigatórios. Ao longo de quase três anos, oito alunos já realizaram pelo menos um dos seus estágios obrigatórios no projeto. Além disso, alguns alunos, que realizaram estágio no projeto, têm desenvolvido seus trabalhos de conclusão de curso com base nas avaliações do projeto. Em 2013, um estudante apresentou a sua monografia tendo como base o perfil antropométrico e físico dos participantes do projeto. Em 2014, é prevista a apresentação de mais duas monografias, as quais abordam (1) o efeito longitudinal da hidroginástica no perfil antropométrico e físico dos participantes e (2) autoestima e autoimagem dos praticantes de hidroginástica do projeto.

Além das monografias e da participação de discentes, é importante destacar a divulgação das atividades desenvolvidas por meio de apresentações em eventos, tais como na SCIENTEX/Mostra de Extensão (desde 2012), no Encontro de Pró-Reitores de Extensão (2014),

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917  
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

**IX Mostra de Extensão - 2014**

no Congresso de Educação Física do Vale do São Francisco (desde 2012) e no Encontro de Professores de Educação Física (desde 2014). Além das apresentações, um artigo já foi publicado (GOMES *et al.*, 2013), assim como há mais um artigo em avaliação.

Os participantes do projeto têm afirmado, por meio dos questionários, que o projeto é bom e deve continuar. Também relatam melhora na saúde, na disposição, apontam diminuição de dor, relatam melhora na relação com os outros e indicam melhora no sono, na autoestima, na memória, diminuição da fadiga e aumento do HDL. Por outro lado, o projeto apresenta algumas limitações pelo fato de a piscina não ser aquecida e ser totalmente descoberta. Isso acaba contribuindo para a desistência de muitos alunos no período do inverno, pois a temperatura da água fica bem baixa, o que tende a agravar alguns problemas de saúde. Esse ponto negativo já foi inclusive apontado pelos participantes no questionário de avaliação do projeto.

De forma geral, é satisfatório perceber o quanto o projeto é importante para os participantes e o quanto eles valorizam este projeto. Também pode ser destaque o vínculo afetivo criado entre a comunidade e os bolsistas.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto “Hidroginástica para a Saúde” tem alcançado os seus objetivos uma vez que tem integrado extensão, ensino e pesquisa, envolvendo docentes, discentes e comunidade. Além disso, pode ser destacado o retorno positivo dos participantes do projeto, demonstrando a contribuição para uma qualidade de vida cada vez melhor.

## **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.
- PÖYHÖNEN, T.; KYRÖLÄINEN, H.; KESKINEN, K.; HAUTALA, A.; SAVOLAINEN, J.; MÄLKIÄ, E. Electromyographic and kinematic analysis of therapeutic knee exercises under water. **Clinical Biomechanics**, Bristol, v. 16, n. 6, p. 496-504, 2001.
- PRINS, J. Aquatic Training in Rehabilitation and Preventive Medicine. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM FOR BIOMECHANICS AND MEDICINE IN SWIMMING, 11. Oslo. Biomechanics and Medicine in Swimming XI. Oslo: Nordbergtrykk as, 2010. p. 28-29.
- 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.