



HidroAção

1. IDENTIFICAÇÃO:

Nome: HidroAção

Promoção e Organização: SISMA-MT

Coordenação: Mauro (diretor de Esporte e Lazer SISMAS)

Professoras Responsáveis: Katiane Spessoto Martinez e Danielle Batista

2. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é algo inevitável aos seres vivos; carrega consigo uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando assim o sedentarismo, colocando em risco a qualidade de vida do idoso por limitar a sua capacidade de realização com vigor, as suas atividades do cotidiano e coloca em maior vulnerabilidade a sua saúde.

Por tal motivo cada vez mais se vê a necessidade da prática de atividades físicas nesta população para prevenir e/ou diminuir o impacto desta de tal vulnerabilidade. Para tanto, a prática da hidroginástica contribui de maneira significativa na prevenção e manutenção da saúde dos idosos, coopera para a prática regular de uma atividade física proporcionando uma vida saudável.

Oliveira (2005) “ressalta que a hidroginástica pode ser considerada como uma atividade onde se soma o trabalho de musculação com o trabalho aeróbio mais a massagem.” Trabalho de musculação, pois trabalha com todos os grupamentos musculares em diferentes intensidades e resistências; aeróbico pelo tempo de duração e pela utilização das reservas enegéticas (tecido adiposo) como fonte de energia primária nesta prática; e a massagem pelo fato da água ter em uma de suas propriedades a diminuição do impacto, do desgaste físico e articular e também a pressão da água contra o corpo promove uma massagem suave, reduzindo as dores musculares, facilitando a circulação do sangue.

Para melhor atender o grupo em questão, é importante conhecer a população onde irá se desenvolver o trabalho, para que possa ser prescritos exercícios adequados, atendendo as necessidades orgânicas, morfológicas e emocionais do grupo para obter bons resultados, tornando a prática mais produtiva e satisfatória para o grupo.

3. OBJETIVOS

Geral

- ✓ Contribuir para uma melhora na qualidade de vida nos associados do SISMA com a prática da hidroginástica.

Específicos

- ✓ Aumentar a prática de atividade física nos associados do SISMA;
- ✓ Estimular a prática da hidroginástica com o intuito de prevenção de doenças.
- ✓ Desenvolver hábito da atividade física aos associados da SISMA.

4. JUSTIFICATIVA

A prática de atividade física destaca-se pelo fato de ter o efeito positivo em relação à prevenção e minimização dos efeitos que o envelhecimento causa nos indivíduos, tais como: sedentarismo, obesidade, doenças cardiorrespiratórias, etc. Por tal motivo, vê-se a necessidade da prática de exercício físico na terceira idade, pois, pode-se combater o sedentarismo e contribuir de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso. A proposta da hidroginástica para esta população dá-se pelo fato das limitações que estes sujeitos já possuem devido às modificações fisiológicas impostas com o processo de envelhecimento. A hidroginástica apresenta algumas vantagens para esse grupo populacional, por ser feita em meio aquático possibilita um melhor rendimento aos idosos e oferece menores riscos de lesões.

5. BENEFÍCIOS AOS PRATICANTES:

A prática da hidroginástica pode promover segundo Bonachela (2001) o:

- ✓ Aumento da capacidade de auto-suficiência e bem-estar geral.
- ✓ Melhora da condição cardiovascular e da resistência geral.
- ✓ Aumento da força e da resistência muscular.
- ✓ Melhora da coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio.
- ✓ Alívio de dores musculares e articulares.
- ✓ Alívio da ansiedade, depressão e estresse.
- ✓ Promover a sociabilidade.

6. METODOLOGIA/INFORMAÇÕES

As aulas serão realizadas pelas responsáveis Katiane e Danielle, ambas professoras de Educação Física. Serão ministradas principalmente pela Katiane, salvo quando tiver a necessidade de ausentar-se Danielle ministrará as aulas, sendo assim, os participantes não ficarão em algum momento sem aula.

Em comparação com outros locais de hidroginástica o valor fica acessível para os sindicalizados, pois este valor será para pagamento dos professores e reposições de materiais. Entretanto o Sindicato já deu início a realização desta atividade comprando os materiais que se encontram em anexo no final desta ação. As práticas serão aos sábados, nos horários das: 6:00 às 7:00 com valor de R\$ 30,00 e na segunda/quinta das 16:00 as 17:00 R\$ 50,00. Tendo assim a duração de uma hora cada turma. As turmas serão compostas por 25 alunos heterogêneos, totalizando assim um grupo de 75 indivíduos.

As atividades realizadas visam o fortalecimento/manutenção de todos os grupamentos musculares com diversos tipos de movimento, como: andar, correr, elevação de joelhos, balanço do cavalo, polichinelo, chutes com a perna estendida etc., tendo ou não a utilização de materiais.

As inscrições começam a partir de segunda feira dia 27 de Maio de 2013 na sede do Sindicato com Maria Rosa em horário de expediente. O início das aulas, com uma aula inaugural está agendado para o dia 08 de junho de 2013 (Sábado) das 06 horas até as 07:00 horas (chegar 15 minutos antes do inicio da atividade). Participe deste evento para garantir mais saúde aos servidores deste sindicato.

Será necessário que todos os alunos matriculados façam exames para constatar possíveis problemas que deverão ser tratados com mais cuidados durante as aulas.

7. MATERIAIS

- ✓ Pen drive (2 GB);
- ✓ Caixa amplificadora com entrada para pen drive;
- ✓ Espaguete;
- ✓ Alteres;
- ✓ Kit para primeiros socorros;
- ✓ Medidor de glicemia;
- ✓ Aferidor de pressão (automático).
- ✓ 50 Macarrões
- ✓ 50 Alteres de tamanho médio
- ✓ 50 barbatanas de tamanho médio.

Aos alunos:

- ✓ Maiô e touca (feminino);
- ✓ Sunga e touca (masculino);
- ✓ Meia anti derrapante ou de algodão;
- ✓ Exames médicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OLIVEIRA, Felipe Lopes. **A hidroginástica como fator de socialização para os praticantes no piscinão de ramos.** Disponível em: <<http://br.monografias.com/trabalhos3/hidroginastica/hidroginastica.shtml>>. Acesso em: 02/03/2013.

KRUTZMANN, Juliana; POL, Doralice Orrigo da Cunha. **Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE.** Revista Digital - Buenos Aires, Año 12, Nº. 113 – Outubro 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd113/motivos-de-adesao-a-pratica-da-hidroginastica.htm>. Acesso em: 02/03/2013.

_____. Manual do profissional de Fitness Aquático/ Associação de Exercícios Aquáticos; tradução Eduardo Netto, Leonardo Alevatto. 5º Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2008.