



RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA

Hidroginástica

Ana Paola Coelho Ferreira¹

Gabrielle Carvalho Santa Bárbara¹

Grasielen Nascimento¹

Heitor Pereira¹

José Carlos da Silva Moreira¹

Leonardo Nascimento Moraes Pinheiro¹

Luan Veloso Dias Nunes¹

Maria Vitória de Oliveira Bernardes¹

Yuri Igor Julio¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho se constituiu a partir de uma pesquisa e entrevista atendendo a proposta de VT da disciplina de Estágio Supervisionado 4 do Bacharelado. As entrevistas ocorreram nas academias das regionais de Belo Horizonte e grande BH. Tendo como objetivo levantar dados sobre as práticas de ginásticas coletivas mais vivenciadas pela população, nas diferentes faixas etárias e os motivos que levaram seus praticantes a escolha da modalidade.

Em meio as modalidades mais praticadas de acordo com a tabulação dos dados, encontram-se em específico a Hidroginástica. Devido a sua praticidade de ser trabalhada, seja pelo espaço, pelo material necessário, ou seja, pelos resultados e benefícios em praticá-la, vista atualmente como método de condicionamento físico e modelagem estética, tem sido uma modalidade cada dia mais procurada em academias devido a sua diversificação do meio em que é realizado.

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado IV Bacharelado Centro Universo Belo Horizonte

Partindo deste resultado, houve uma pesquisa sobre esta modalidade e verificou-se a possibilidade de ser uma prática vivenciada pelo grupo de funcionários do Centro Universo/BH, conscientizando-os da importância desta atividade física para qualidade de vida proporcionando ganhos positivos no âmbito social, físico e mental.

Após a entrevista, com o resultado da pesquisa sobre a história e origem da modalidade, foram mostrados como é vivenciada, qual a infraestrutura para sua aplicabilidade, público-alvo e as possibilidades e dificuldades de implementação nos espaços da academia. Na sequência e finalizando a atividade de VT preparou-se uma aula para a vivência junto aos funcionários do Centro Universo/BH.

2 DESENVOLVIMENTO

A hidroginástica é uma modalidade esportiva aquática, no qual é utilizado do meio líquido como sobrecarga onde são realizados exercícios aeróbicos dentro de uma piscina. Nascida da evolução da hidroterapia, o exercício na água tem origem na Europa no século XVIII. Foi a Alemanha a pioneira da ginástica na água que se iniciou com atividades de finalidades terapêuticas, mas também recreativas nos séculos XVIII e XIX, vindo para o Brasil na década de 1980. Inicialmente surgiu para atender um grupo de pessoas com mais idade que precisava praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões articulares, proporcionando o bem estar. Essa atividade oferece diversos benefícios, como melhora da resistência cardiovascular, fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade e redução do impacto nas articulações.

No desenvolvimento do trabalho apresentado pelo grupo que ministrou uma aula de hidroginástica para a turma, os integrantes trouxeram uma rica experiência prévia com a modalidade. Essa vivência proporcionou um entendimento aprofundado dos movimentos, técnicas e benefícios associados à hidroginástica, tornando a preparação e a execução da aula mais eficiente.

Além da experiência pessoal, o grupo também realizou pesquisas sobre a modalidade, aprofundando-se em aspectos teóricos, metodológicos e científicos relacionados à hidroginástica. Essa abordagem permitiu que a aula ministrada fosse

embasada em conhecimentos sólidos, oferecendo aos participantes uma experiência completa e fundamentada.

Vale ressaltar que o grupo também explorou a modalidade conhecida como hidrocross durante suas pesquisas. O hidrocross é uma variação da hidroginástica que incorpora elementos do treinamento funcional, como exercícios com elásticos, halteres aquáticos e movimentos mais intensos. Essa abordagem adiciona desafios extras à prática, promovendo um treino mais dinâmico e completo.

Assim, a combinação da experiência prática do grupo com a pesquisa aprofundada resultou em uma aula de hidroginástica enriquecedora, oferecendo aos participantes não apenas uma vivência física, mas também uma compreensão abrangente dos benefícios e fundamentos dessa modalidade aquática.

3 CONCLUSÃO

A vivência do grupo durante a aula de hidroginástica, aliada à pesquisa aprofundada sobre a história, origem e variações da modalidade, contribuiu para uma abordagem embasada e completa. A inclusão do hidrocross como uma variação mais intensa e desafiadora demonstrou a versatilidade dessa prática aquática, proporcionando aos participantes uma experiência dinâmica e completa. Por se tratar de uma modalidade em que utiliza o meio líquido para o exercício alguns alunos não realizaram a aula pela falta de roupa adequada, toca, maiô e sunga. Entretanto acompanharam a aula pelo lado de fora.

Em resumo, o trabalho ressalta a crescente popularidade da hidroginástica, destacando sua praticidade e benefícios abrangentes. A combinação da experiência prática do grupo com uma pesquisa aprofundada resultou em uma aula enriquecedora, fornecendo não apenas uma atividade física, mas uma compreensão completa dos fundamentos e vantagens dessa modalidade aquática. A iniciativa de conscientização no Centro Universo/BH reforça a importância de promover práticas de exercício diversificadas para melhorar a qualidade de vida. Este trabalho foi desenvolvido pelos acadêmicos o oitavo período do curso de Educação Física Bacharelado, turno da Noite, disciplina de Estágio Supervisionado 4, campo de atuação em ginástica em academia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Marcus Vinícius Patente; Hidroginástica: novas abordagens. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2010. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 24 set. 2023.

BOUZAS, João Carlos Marins et al; AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA MATINAL. Diário de Fitness e Desempenho 2009, 8(3), 153-163. ISSN: 1519-9088. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75112567004>

LUCCHESI, Gilmara Alves; Hidroginástica: aprendendo a ensinar. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2021. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 24 set. 2023.