



A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NO SISTEMA AERÓBICO

Cassiana Gusso¹

Orientador: Waldir Aliot Junior²

Modalidade de Apresentação: Comunicação oral

INTRODUÇÃO

O condicionamento físico é um dos componentes principais para a qualidade de vida, no qual o sistema aeróbico destaca-se por estar diretamente relacionado ao trabalho do coração e dos pulmões. Exercícios aeróbicos são altamente recomendados, pois entre seus principais benefícios encontra-se a prevenção de doenças cardíacas e a redução dos níveis de colesterol. O aumento da resistência ao esforço provoca uma melhor oxigenação dos tecidos, fazendo melhor adaptação cardiorrespiratória. A unidade de medida utilizada para avaliar a condição aeróbica é o VO₂ (volume máximo de oxigênio), que é a quantidade de oxigênio consumido por minuto, e é igual à diferença entre a quantidade de oxigênio inspirado e a quantidade de oxigênio expirado. Durante muito tempo, a hidroginástica foi conhecida como uma forma de treinamento para idosos e lesionados, afastando praticantes mais jovens que visam atividades atrativas e que promovem os efeitos desejados, sejam estético ou para saúde. Atualmente, sabe-se que muito mais que uma atividade de baixo impacto, quando bem estruturada, a hidroginástica pode ter seus efeitos maximizados, proporcionando inúmeros benefícios comparáveis a atividades realizadas no solo. A água apresenta uma resistência cinco vezes maior que a do ar, exigindo maior esforço durante os movimentos realizados. Segundo Case (1998, p.2), “[...] cada movimento tem o objetivo de ‘maximizar’ a resistência, criando turbulência, oposição e atrito para fortalecer o corpo.” A água trabalha com a lei de ação e reação, a cada movimento executado ela proporciona um impulso de volta com a mesma intensidade com a qual é empurrada. As aulas de hidroginástica quando devidamente estruturadas, observando-se a frequência, intensidade e o tempo adequados, possuem a finalidade de atuar tanto no sistema aeróbico quanto na força, flexibilidade, mobilidade e resistência. Além dos benefícios já citados pode-se destacar que o meio líquido promove a sensação de bem-estar, relaxa e minimiza os efeitos de dores durante e após os exercícios físicos. Para que um indivíduo mantenha-se na atividade física regular, ou seja, para que ele continue motivado e praticando são necessários resultados perceptíveis a ele, a hidroginástica contribuiu com resultados relevantes e desafiadores levando a mudança em seu comportamento. A presente pesquisa tem como tema a influência da hidroginástica no sistema aeróbico, com o objetivo geral de verificar se a modalidade, quando bem estruturada, pode proporcionar benefícios cardiovasculares a seus praticantes. A pesquisa surgiu a partir de dois fatores preponderantes: a pouca literatura específica sobre o assunto e a quebra de paradigma de que a hidroginástica é uma atividade voltada para populações que buscam reabilitação ou atividades de baixo impacto. Com a aplicação das aulas espera-se que os indivíduos submetidos ao treinamento obtenham melhora em seu condicionamento aeróbico respondendo à seguinte questão: pode a hidroginástica promover ganhos no condicionamento aeróbico de seus praticantes? Para tal problema, foram levantadas as seguintes hipóteses: a) a

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Uniuiv.

² É professor do Curso de Educação Física da Uniuiv. E-mail: prof.waldir@uniuv.edu.br



hidroginástica promove melhora do condicionamento aeróbio; b) a hidroginástica não promove melhora do condicionamento aeróbio. Abordou-se na pesquisa assuntos sobre condicionamento físico, sistema aeróbico e a hidroginástica. Todos voltados para a área do bacharelado em Educação Física, sendo importantes para que se busque uma maior gama de conhecimentos relacionados à área.

METODOLOGIA

A pesquisa contou com a participação de quatro indivíduos do gênero feminino. A amostra foi escolhida de forma intencional, devido à idade das participantes, compreendendo entre 23 e 30 anos. Para a obtenção do VO₂, foi aplicado, no primeiro e no último dia da pesquisa, o teste de Cooper (1979). O teste tem por objetivo medir o esforço máximo, e é realizado da seguinte maneira: o indivíduo deverá correr ou caminhar o máximo possível, em um local plano, durante 12 minutos. Após a aplicação do teste de Cooper, as alunas foram submetidas a quarenta e oito seções de hidroginástica, com duração de quarenta e cinco minutos, com frequência de três vezes por semana. Foi utilizada uma piscina térmica medindo 15m x 25m, com profundidade de 1,50m. Buscando maior variabilidade, foram empregados materiais específicos das aulas de hidroginástica, tais como *noodles*, caneleira e halteres. A escala de Borg adaptada foi o instrumento utilizado para o controle da intensidade. A estrutura das aulas foi composta por três etapas: inicial, principal e final. Visando evitar monotonia, diversos estilos de aula foram desenvolvidos, formando um bloco de nove aulas, sendo aplicadas alternadamente e repetindo-se ao final do ciclo. Para que todas as alunas atingissem o mesmo pico de intensidade, estabeleceu-se uma zona de treinamento que variava do muito fácil ao exaustivo, expresso por cores e símbolos, que serviam como espelho, proporcionando a autoanálise do esforço solicitado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo resultados, 1, 100% da amostra apresentaram melhora no VO₂ máx no pós-teste em relação ao resultado obtido no pré-teste. Os resultados obtidos, tanto no pré quanto no pós-teste pelas alunas, estão dentro do esperado, visto que elas obtiveram uma melhora com relação ao aumento da distância percorrida e o resultado do VO₂ máx. que pode ser reforçado com a afirmação de Novaes e Vianna (1998, p.134), “[...] o aumento da tolerância ao esforço provoca uma melhor oxigenação dos tecidos, fazendo uma melhor adaptação cardiorrespiratória nos alunos”.

REFERÊNCIAS

- CASE, L. **Condicionamento físico na água**. São Paulo: Manole, 1998.
- COOPER, K.H. **Saúde total**. 3.ed. Rio de Janeiro: Unilivros, 1979.
- DELGADO, C.A; DELGADO, S.N. **A prática da hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- MOREIRA, H. As perspectivas da pesquisa qualitativa para as políticas públicas em educação. **Revista Ensaio**. Rio de Janeiro: Fundação Cesgranrio, nº 35, abril e junho de 2002.
- STICKGOLD, R, ELLENBOGEN, J. 7 segredos do cérebro saudável. **Mente e cérebro**. São Paulo, ed. especial, n 32, 2013, p.58-65.