

UNOCHAPECÓ
UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Talita Fanin

AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA

Chapecó/SC, Abril de 2011

Talita Fanin

AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Pós-graduação Lato Sensu em Educação Física da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ, sob orientação da Professora Dra. Denize Luz.

Chapecó/SC, Abril de 2011

UNOCHAPECÓ
UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA

A BANCA EXAMINADORA, ABAIXO-ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

ELABORADA POR:

TALITA FANIN

BANCA EXAMINADORA:

Prof^ª. Orientadora Denize Cornélio Luz

Prof^ª. Carla dos Reis Rezer

Prof^º. Neusa Kleinubing

LISTA DE GRAFICOS

GRÁFICO 01: Formação na área da Educação Física	35
GRÁFICO 02: Tempo de formação.....	37
GRÁFICO 03: Tempo de atuação na hidroginástica	38
GRÁFICO 04: Cursos de aperfeiçoamento em hidroginástica	39
GRÁFICO 05: Atuação em outro contexto	40
GRÁFICO 06: Número de aulas ministra por semana	41
GRÁFICO 07: Planejamento com antecedência	42
GRÁFICO 08: Planejamento na academia.....	43
GRÁFICO 09: Estrutura/divisão da aula de hidroginástica	44
GRÁFICO 10: Método de treinamento mais utilizado.....	46
GRÁFICO 11: Utilização de equipamentos	47
GRÁFICO 13: Parte inicial da aula	49
GRÁFICO 14: Parte principal/predominante da aula.....	50
GRÁFICO 15: Sistema de duração dos exercícios.....	51
GRÁFICO 17: Estratégia utilizada no término da aula.....	53
GRÁFICO 19: Avaliação da aula pelo professor.....	54

APÊNDICE

APÊNDICE 1: PROTOCOLO DE OBSERVAÇÃO DAS AULAS.....	62
APÊNDICE 2: CARTA DE APRESENTAÇÃO AO PROPRIETÁRIO DA ACADEMIA	63
APÊNDICE 3: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	64
APÊNDICE 4: QUESTIONÁRIO	66

SUMÁRIO

RESUMO	7
I - INTRODUÇÃO	8
II – OBJETIVOS	11
III - REVISÃO DE LITERATURA.....	12
3.2.1 Densidade Relativa (Gravidade Específica).....	13
3.2.2 Flutuação	14
3.2.3 Pressão Hidrostática	14
3.2.4 Viscosidade	15
3.2.5 Turbulência e Resistência	16
3.3 Frequência Cardíaca Durante As Atividades	17
3.4 Benefícios da Hidroginástica.....	18
3.5 Atividades Aquáticas para Grupos Especiais.....	21
3.6 Hidroginástica e Osteoporose.....	23
3.6.1 Osteopenia	24
3.7 Qualidades Físicas	24
3.7.1 Força	24
3.7.2 Flexibilidade	25
3.7.3 Resistência cardiorespiratória.....	26
3.7.4 Velocidade	26
3.8 Métodos de Treinamento	27
3.8.1 Treinamento Contínuo	27
3.8.2 Treinamento Intervalado.....	28
3.8.3 Treinamento Circuitado	28
3.9 Qualificação do Profissional de Educação Física.....	29
IV - METODOLOGIA	31
4.1 - Caracterização do estudo.....	31
4.2 - População/amostra	31
4.3 - Seleção da Amostra	31
4.4 - Instrumentos de coleta de dados.....	32
4.5 - Procedimentos de Coleta de Dados.....	32
4.6 - Análise dos dados	33
V - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	34
VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	55
VII – REFERÊNCIAS	57
VIII - APÊNDICE	61

AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA
FANIN, Talita; LUZ, Denize.

RESUMO

Nos dias atuais tem se observado, por parte da população em geral, um aumento significativo pela procura da prática de Hidroginástica, uma vez que essa é uma modalidade que gera vários benefícios para quem a pratica. Com base nesse aspecto, buscamos com este estudo analisar as aulas de Hidroginástica ministradas pelos professores de Educação Física das academias da cidade de Chapecó/SC. Por ser um assunto que poucos autores trazem em suas obras, o que faz com que não existam muitas referências, bibliografias e informações específicas para este tema, por isso nos desafiamos a elaborar um projeto sobre os métodos de treinamento na hidroginástica a fim de levar uma melhor compreensão e conhecimento aos profissionais da área da Educação Física. Para atingir tal objetivo realizamos uma investigação nas academias da cidade de Chapecó que oferecem esta modalidade. Nestes espaços realizamos observações e questionário com os profissionais que ministravam aulas de hidroginástica, com turmas mistas, a partir das quais chegamos a alguns resultados. Ao analisar o perfil profissional das professoras pode-se dizer que são pessoas com experiência na área da hidroginástica, com idade entre 24 e 45 anos a maioria com pós-graduação e todas possuem algum curso de aperfeiçoamento na área na qual foi realizado o estudo. Concluímos em nossa investigação que, as aulas iniciam na maioria dos casos com aquecimento, parte principal e relaxamento, tendo como objetivo principal a qualidade de vida dos alunos e predomínio de um trabalho de força. Em relação aos métodos de trabalho notamos o predomínio do método contínuo, prevalecendo a contagem dos exercícios através da música. Em relação à estrutura das academias, observamos que existe boa quantidade de matérias disponíveis todas as professoras utilizam equipamentos em suas aulas com objetivos de diversificar, não deixar a aula se tornar monótona, além de buscar o reforço muscular.

Palavras Chaves: Métodos – Hidroginástica – Profissional de Educação Física

I - INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem se observado, por parte da população em geral, um aumento significativo pela procura da prática de Hidroginástica. Talvez em função de seus inúmeros benefícios – que no decorrer do estudo serão apresentados e analisados – ou ainda por se dar num ambiente que remete a condição primeira do ser humano, a prática de exercícios físicos no ambiente líquido a qual vem ganhando cada vez mais adeptos.

Além disso, observa-se que quem não se sente bem realizando exercícios físicos e/ou ginásticos no solo, parece ficar bem mais à vontade dentro da piscina, já que esta contribui na eliminação da autocrítica em relação aos movimentos, pois a dificuldade em ser observado e observar os movimentos do colega são maiores, o que acaba por proporcionar uma maior liberdade, deixando os alunos mais à vontade com seu corpo e com o ambiente.

Quanto a sua origem, surgem divergências. Para Bates; Hanson (1998) a hidroginástica teve como base a hidroterapia: exercícios aquáticos terapêuticos que tinham como objetivo realizar um tratamento individualizado para pacientes portadores de patologias, buscando a sua recuperação através de exercícios específicos. Sendo uma atividade inovadora, o exercício aquático terapêutico promove independência entre os pacientes, requer um menor tempo dos profissionais envolvidos e maximiza o uso da piscina. O referido programa terapêutico é organizado levando em consideração componentes específicos: aquecimento, alongamento, resistência e força muscular e relaxamento.

Já de acordo com Mendes (*apud* FURTADO, 2003) a hidroginástica, ou ginástica em meio líquido, teve origem nos programas de condicionamento físico na água; começou a ser desenvolvida em *spas* da Inglaterra e, há 30 anos, foi levada para os Estados Unidos da América por intermédio da Associação Cristã de Moços.

Porém, independente de sua origem a prática sistemática de aulas de Hidroginástica para Bonachela (1994) apresenta vários benefícios, como, por exemplo, a melhora no sistema cardiorrespiratório, a ativação da circulação, o baixo impacto

sobre as articulações durante o exercício físico, entre outros. Ainda, conforme Sova (1998), a melhoria dos cinco componentes do condicionamento físico: Condicionamento Aeróbico, Força Muscular, Resistência Muscular, Flexibilidade e Composição Corporal. Sendo estes melhorados, tende-se a conservar a saúde do organismo num ótimo estado.

Com isso, surge a necessidade de se estudar esta modalidade de atividade física, sendo que vem se observando que os estudos sobre a Hidroginástica estão cada vez mais em evidência na sociedade contemporânea. Muitos destes estudos buscam analisar e compreender os benefícios da sua prática, as motivações que trazem os praticantes, o perfil de seus praticantes, entre outros.

Porém, nos parece que investigações acerca da metodologia e das práticas didáticas e pedagógicas adotadas pelos professores de hidroginástica em suas aulas ainda não estão no bojo das discussões. Sendo assim, o estudo que ora propomos pode vir a colaborar nesse sentido, já que buscamos analisar as aulas de hidroginástica ministradas pelos professores de Educação Física das academias da cidade de Chapecó/SC, a fim de observar se estes se utilizam da metodologia em suas aulas e que métodos são utilizados, o que pode facilitar uma troca de experiências que traria o crescimento dos mesmos, pois nos parece que quanto mais profissionais qualificados, melhor a atuação no mercado de trabalho.

Mas o que são profissionais qualificados? Até onde a formação é responsável pela qualificação do futuro profissional? Segundo Darido (2003), a formação inadequada do professor de Educação Física é quase sempre responsável pela instalação de concepções pouco esclarecidas. A prática de todo professor, mesmo que de forma pouco consciente, apóia-se numa determinada abordagem metodológica, que vai criar uma concepção de aluno e de ensino/aprendizagem que é responsável pelo tipo de representação que o professor constrói sobre o seu papel, o papel do aluno, a metodologia, a função social da escola e os conteúdos a serem trabalhados.

Apesar das academias a serem estudadas ofertarem aulas de hidroginástica para diferentes públicos, nesse estudo optamos em investigar professores que trabalham com turmas mistas. Essa opção é devida ao fato de que praticamente todas as academias de hidroginástica possuem aulas com turmas de várias faixas-etárias em uma mesma turma. Além disso, a discussão que ora implementamos na especialização constitui-se na seqüência do estudo realizado na graduação, onde optamos por trabalhar somente com professores que ministravam aulas com turmas de alunos idosos. porém na

pesquisa anterior sentimos uma certa limitação nas informações coletadas, talvez por ser um trabalho mais específico em uma determinada faixa etária.

Sendo assim, achamos melhor a participação de turmas mistas aumentando assim o número de professores participantes da amostra, pois nem todos os professores ministram aulas com turmas idosas, mas a maioria ministra com turmas mistas.

Devido a poucas informações a respeito da melhor forma de ministrar uma aula de hidroginástica bem como a indefinição de objetivos e dos métodos utilizados e a carência de matérias disponíveis, formulamos o seguinte problema de pesquisa:

Que métodos ou metodologias os professores de Educação Física usam em suas aulas de Hidroginástica nas academias de Chapecó/SC?

II – OBJETIVOS

2.1 - Objetivo geral

- ✓ Analisar as aulas de Hidroginástica ministradas pelos professores de Educação Física das academias da cidade de Chapecó/SC.

2.2 - Objetivos específicos

- ✓ Traçar o perfil profissional do professor de hidroginástica;
- ✓ Verificar quais os objetivos e qualidades físicas trabalhadas nas aulas de hidroginástica;
- ✓ Identificar as estruturas de aulas mais utilizadas, observando os objetivos das diferentes partes da aula de hidroginástica;
- ✓ Identificar os equipamentos utilizados nas aulas de hidroginástica e qual o objetivo da utilização dos mesmos;
- ✓ Investigar quais os métodos ou metodologias de trabalho utilizadas nas aulas de hidroginástica;
- ✓ Investigar quais métodos de treinamento são utilizados nas aulas de hidroginástica.

III - REVISÃO DE LITERATURA

3.1 - Hidroginástica: Atividades aquáticas

A atividade aquática é uma das atividades físicas mais antigas do homem. Nas cavernas do deserto da Líbia são encontradas as mais remotas ilustrações da arte de nadar. Calcula-se que sejam datadas de 9000 anos antes de nossa era (CATTEAU *apud* FURTADO, 2003). Temos uma ligação extremamente forte com a água, pois ela nos acompanha desde o útero materno (gestação), até a nossa sobrevivência na humanidade, onde o homem através da pesca teve que entrar em contato com o meio líquido para buscar sua subsistência.

Estudos arqueológicos relatam que, há 5000 anos, na Índia, já existiam piscinas de água quente. Na Grécia Antiga as cidades possuíam balneários públicos que as pessoas utilizavam para o lazer e cerca de 2000 termas privadas. Entre os primeiros a estudar os benefícios das atividades físicas no meio aquático, está Herótodo (446 A.C.), que escreveu um tratado de águas quentes e saúde. Já Hipócrates (460 A.C.), escreveu sobre os quatro tipos de banhos que faziam parte da seqüência das termas romanas: Sudatorium, Caldarium, Tepidarium e Frigidarium. Homero (460 A.C.) utilizou a prática do banho quente para reanimar soldados e curar a melancolia (DELGADO *apud* FURTADO, 2003).

Partindo-se da idéia que as atividades aquáticas proporcionam vários benéficos na realização de sua prática, surgiu a Hidroginástica, uma modalidade que oferece exercícios realizados na água, a qual se diferencia das outras atividades, com objetivos que, segundo Sova (1998), melhoram a saúde, o bem estar físico e mental, sendo destinada a pessoas de ambos os sexos por ser divertida e agradável, além de ser mais estimulante, eficaz, cômoda e segura do que as demais ginásticas de solo.

Segundo Bonachella (1994), a Hidroginástica no Brasil começou há 18 anos, sendo que atualmente é bastante divulgada e praticada em clubes, academias de ginástica,

universidades, nas mais diversas faixas etárias, inclusive fazendo parte do programa de treinamento de diversas modalidades esportivas.

3.2 - Propriedades Físicas da Água

De acordo com Bonachella (1994), a água possui certas propriedades físicas que incluem: Densidade, Flutuação, Pressão Hidrostática e Viscosidade.

Essas propriedades citadas são responsáveis por um grande número de benefícios na vida do ser humano, desde antes do nascimento, na fase da gravidez até ao envelhecimento. E é nesta medida que a piscina pode ser encarada como o mais completo e abrangente local onde se pode praticar exercício físico.

Para melhor compreender esses princípios oferecidos pelo meio líquido, faremos um estudo mais aprofundado, baseando-se em outras referências.

3.2.1 Densidade Relativa (Gravidade Específica)

Segundo Ruoti *et al* (2000) a Densidade é definida como massa por unidade de volume, é medida pelo sistema internacional em quilogramas por metro cúbico e ocasionalmente em gramas por centímetro cúbico. A Densidade é uma variável dependente da temperatura, embora muito menos para os sólidos e líquidos do que para os gases.

A gravidade específica do corpo humano, segundo Sandino e Hay (*apud* Furtado, 2003) pode ser determinada por sua composição ou constituição física. O corpo humano é constituído por uma variedade de tecidos (ossos, músculos, gorduras, etc.) que tem gravidades específicas diferentes. A quantidade de cada tecido existente no corpo de uma pessoa tem uma boa relação com a capacidade desta flutuar ou não.

Quando mais gordura um ser humano tiver, quando em contato com a água ele será relativamente muito leve devido à gravidade específica da gordura.

São características importantes da densidade relacionadas à Hidroginástica:

- De acordo com Skinner e Thomson (1985) a água é mais densa a 4°C;
- Weineck (1999) fala que a água é cerca de 770 vezes mais densa que o ar;
- e indivíduos obesos segundo Frangolias e Rhodes (1996), tendem a flutuar

com mais facilidade que o indivíduo magro.

3.2.2 Flutuação

A flutuação tem seu destaque na hidroginástica, por sua mágica terapêutica. Geralmente as pessoas obesas, com problema de saúde, que têm dificuldade em se locomover, têm uma melhora expressiva com movimentos na água. A flutuação permite, a qualquer pessoa, maior facilidade nos movimentos, sustentando o corpo e eliminando os “trancos” dos exercícios fora da água, podendo, assim, se exercitarem com maior confiança e destreza, sem medo de correr riscos (ROCHA, 2001).

Um objeto imerso aparenta menos peso em água do que em terra. Para Ruoti *et al* (2000), há uma força oposta a gravidade atuando sobre o objeto. Essa força é chamada de Flutuação e é igual a uma força para cima gerada pelo volume de H₂O deslocado.

A flutuação pode ser de assistência, de resistência ou de apoio. Esta força, segundo Bates e Hanson (1998), assiste qualquer movimento em direção a superfície da água e resiste qualquer movimento a direção oposto à superfície da água.

Flutuação, conforme Skinner e Thomson (1985) é a força experimentada como empuxo para cima, que atua em sentido oposto à força de gravidade. Um corpo na água está, portanto, submetido a duas forças em oposição: a gravidade, atuando através do centro de gravidade e a flutuação, atuando através do centro de flutuação.

A flutuação oferece muitos benefícios para quem se exercita na água, diminui os efeitos da gravidade e reduz a compressão nas articulações. Muitos indivíduos que não conseguem se exercitar no solo, devido ao excesso de peso, conseguem se exercitar de forma confortável e vigorosa na água (AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION *apud* FURTADO, 2003).

3.2.3 Pressão Hidrostática

De acordo com Skinner; Thomson (1985), a Pressão Hidrostática é a ação das moléculas de um líquido exercendo um impulso sobre cada parte da área da superfície de um corpo imerso. Este impulso por unidade de área é a pressão do líquido. A pressão

hidrostática é a primeira contribuição para o exercício.

Existe uma estimulação imediata da circulação periférica e, estando a água na altura dos ombros, promove uma resistência sobre a caixa torácica (PAULO *apud* FURTADO, 2003, p. 10).

Baum (*apud* FURTADO, 2003), afirma que pressão hidrostática é a força que se aplica a toda a superfície do corpo imerso em água, aumenta com a profundidade da água e é multidirecional. É a mesma força que afeta os mergulhadores, implicando a necessidade de descompressão após mergulho em águas profundas. Segundo Champion (*apud* FURTADO, 2003), a pressão aumenta com a densidade do fluido. Uma vez que a pressão é igual em todas as direções em uma determinada profundidade, ela será sentida em toda a superfície do corpo. Auxilia ainda o retorno venoso, pois as forças que atuam ao redor do corpo facilitam o trabalho das bombas musculares e também é responsável pelo efeito massageador percebido nas aulas de hidroginástica, que diminui sobremaneira as dores musculares após exercício (BONACHELA *apud* FURTADO 2003).

Segundo Bates e Hanson (1998), a lei de Pascal estabelece que a pressão do fluido é exercida igualmente sobre todas as áreas de um corpo imerso a uma dada profundidade. A pressão é diretamente proporcional a ambas: a profundidade e a densidade do fluido. Por isso não é aconselhável colocar pacientes com capacidade vital abaixo de 1500 ml (como aqueles com obstrução crônica pulmonar) na piscina a 85% de imersão. Tais pacientes podem ter dificuldade na respiração devido ao fato da pressão da água resistir à expansão torácica. A pressão hidrostática opõe-se à tendência do sangue de ficar nas proporções inferiores do corpo, o que ajuda a reduzir inchaços desnecessários. A pressão hidrostática também ajuda a estabilizar as articulações instáveis.

3.2.4 Viscosidade

A Viscosidade é o tipo de atrito que, segundo Bonachela (1999), ocorre entre as moléculas de um líquido que oferece resistência ao movimento debaixo da água em qualquer direção.

De acordo com Bates e Hanson (1998) é conhecida como viscosidade a resistência do movimento através de um fluido, que é causado pela fricção entre as

moléculas. Com o aumento da temperatura da água, a viscosidade diminui porque as moléculas estão mais afastadas. A viscosidade atua como uma resistência ao movimento, pois as moléculas tendem a aderir à superfície do corpo.

Para Bonachela (1999) a viscosidade é o tipo de atrito (fricção) que ocorre entre as moléculas de um líquido que oferece resistência ao movimento debaixo da água em qualquer direção provocando uma turbulência maior ou menor de acordo com a velocidade com que executamos o movimento. Quanto mais rápido, maior será a intensidade do esforço.

Quando as camadas de líquido são postas em movimento, a atração molecular cria a resistência descrita como atrito. Quanto mais viscoso for o líquido maior é a força necessária para criar movimento dentro dele. Quanto maior a área que se move contra a resistência da água, maior é o esforço (BECKER; COLE *apud* FURTADO, 2003).

Segundo o mesmo autor as características importantes da viscosidade referente à Hidroginástica são:

- ✓ Quanto maior a superfície de contato, maior a resistência oferecida ao movimento;
- ✓ Quando se aumenta a velocidade, aumenta-se o arrasto, aumentando, assim, a oposição ao movimento.

3.2.5 Turbulência e Resistência

Resistência é a sobrecarga natural exercida pela água, dependendo da velocidade e amplitude com que se executa o movimento. Quanto mais veloz e maior a amplitude do movimento, maior a resistência (ABOARRAGE JR, 1997). De acordo com Baum (2000), o grau de resistência oferecido pela água parada depende da velocidade do movimento e da forma do corpo em movimento, e isso se dá porque essa parte causa turbulência, isto é, corrente de água aleatória.

Já a turbulência é um termo que indica os redemoinhos que seguem um objeto que se movimenta através de um fluido. O grau de turbulência dependerá da velocidade do movimento. Quando o movimento for muito lento, então o fluxo de partículas será quase paralelo ao movimento e prosseguirá em curvas leves e contínuas. Movimentos mais rápidos produzem redemoinhos e a energia desses redemoinhos é dissipada,

reduzida a pressão e aumentando o arrastamento do corpo. A forma do corpo tem uma enorme influência sobre a produção de turbulência (CAMPION, 2000).

3.3 Frequência Cardíaca Durante As Atividades

De forma geral, a Frequência Cardíaca – FC durante a atividade aquática mostra-se significativamente reduzida como compensação ao maior volume sistólico ocasionado pela posição corporal de decúbito. De acordo com os dados exibidos, a diminuição existente nos batimentos cardíacos durante a natação situa-se entre 12 e 15bpm na maior parte dos experimentos (GRAEF E KRUEL, 2006).

No que diz respeito à influência da profundidade de imersão nas alterações da FC, ocorre diminuição gradativa na mesma conforme aumenta a profundidade de imersão, durante a imersão em pé no meio aquático. Conforme Risch *et al.* (*apud* GRAEF e KRUEL, 2006) a FC diminui em média 13bpm partindo-se de uma condição inicial de imersão até o nível da sínfise púbica para uma segunda situação de imersão até o apêndice xifóide. No entanto, partindo-se da mesma condição inicial de imersão até o nível da sínfise púbica para uma situação de imersão até o pescoço, a diminuição média da FC corresponde a 16bpm (diferenças estatisticamente não significativas).

Segundo Graef e Krueel (2006), embora não esteja totalmente esclarecido o mecanismo responsável pela diminuição na FC durante a imersão, acredita-se que uma das principais explicações para isso recaia sobre o aumento no retorno venoso. Nesse sentido, um dos efeitos advindos da ação da pressão hidrostática sobre os indivíduos consiste justamente no aumento no retorno venoso, que leva a incrementos no volume sanguíneo central e na pré-carga cardíaca. Outro aspecto a ser considerado é a maior termo condutividade da água ao ser comparada com o ar, fazendo com que temperaturas aquáticas inferiores à condição termoneutra contribuam para a redistribuição sanguínea, assim deslocando o sangue da periferia para as regiões centrais, na tentativa de impedir a perda excessiva de calor corporal. Essa hipervolemia¹ central gera aumentos no volume sistólico e débito cardíaco, promovendo bradicardia² reflexa decorrente da imersão.

O mesmo autor ainda complementa que, em adição, a diminuição da atividade nervosa simpática também concorre para potencializar as respostas bradicárdicas na

imersão. Estudo recente aponta para a diminuição do peso hidrostático como fator igualmente responsável pelas modificações na FC durante a imersão, contribuindo para a bradicardia devido ao menor recrutamento muscular e conseqüente redução no aporte sanguíneo. Em função dos dados apresentados na literatura, verifica-se que a magnitude das diferenças nas respostas de FC nos meios aquático e terrestre pode variar bastante. Entre os aspectos mais importantes que podem explicar esse fato situam-se a temperatura da água, a redução do peso hidrostático, o posicionamento do corpo e sua profundidade de imersão, a FC de repouso e a intensidade relativa do esforço. Dessa forma, para a prescrição do exercício no meio líquido, o somatório desses aspectos deve ser cuidadosamente analisado, visto que discretas variações em um ou mais aspectos podem ditar diferenças importantes na forma de condução dos exercícios. Tal fato torna-se especialmente importante ao lidar com populações de risco, mal condicionadas, ou que necessitam de cuidados especiais.

Sendo assim, em relação ao comportamento da FC, pode-se concluir que ocorre redução nos batimentos cardíacos, em condição de repouso ou exercício, nas temperaturas aquáticas mais utilizadas para a prática de natação, corrida e hidroginástica, isto é, temperaturas iguais ou inferiores a 32°C (GRAEF E KRUEL, 2006).

3.4 Benefícios da Hidroginástica

As atividades que são realizadas na água proporcionam um número significativo de benefícios por ela gerados, a qual, nos dias de hoje, cresce consideravelmente o número de adeptos, já que é uma atividade que pode ser praticada por qualquer pessoa, sejam crianças, adolescentes, jovens, adultos, gestantes, idosos e pessoas com necessidade especiais.

¹ HIPERVOLEMIA: *Aumento do volume do sangue circulante.*

² BRADICARDIA: *Diminuição da frequência cardíaca. Frequência abaixo de 60 batimentos.*

Segundo Rocha (1994) a Hidroginástica aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios, o que auxilia o tratamento de problemas articulares; melhora a execução de exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e o eixo do movimento, porque o corpo é menos denso que a água e a força de flutuação faz com que o corpo ganhe estabilidade e equilíbrio; facilita no aumento gradativo da amplitude articular; fortalece as musculaturas articulares sem riscos (quando aplicado corretamente); melhora expressivamente a artrite reumática; trabalha o músculo através do exercício e massageia todo o corpo; oferece maior resposta muscular através das diversas posições expressas nos exercícios e pela resistência oferecida pela água; melhora a condição da pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e trabalho no aparelho circulatório; diminui a pressão sanguínea periférica favorecendo quem tem tendência a varizes; diminui os problemas de hipertensão e hipotensão; melhora expressivamente a condição cardiorrespiratória do praticante; proporciona desintoxicação das vias respiratórias amenizando os efeitos do clima e da poluição; auxilia o trabalho aeróbico e anaeróbico; além de também embelezar o corpo.

Já para Bonachella (1994), os benefícios da Hidroginástica estão na: melhora do sistema cardiorrespiratório; melhora do condicionamento físico; desenvolvimento dos músculos e resistência muscular; aumento da amplitude das articulações; ativação da circulação; melhora da postura; diminuição do impacto nas articulações; alívio das dores na coluna vertebral; alívio das tensões e do stress do dia a dia; efeito relaxante; melhora dos aspectos físicos e psicológicos; e melhor bem estar físico e mental.

O fato dos exercícios serem executados na água faz com que haja um melhor aproveitamento, pois há um “destencionamento da coluna” e menor impacto nas articulações devido à ação da gravidade ser menor. Trabalhando na água, executa-se um “treinamento” do sistema termo regulador, além de conseguir uma melhor capacidade de adaptação do organismo a diferentes temperaturas de forma mais eficiente, estável e duradoura e, em consequência aumento de capacidade de resistência ao meio ambiente. O exercício na água produz uma necessária sobrecarga (PAULO *apud* FURTADO 2003).

Além disso, observa-se que as atividades na água têm demonstrado ser uma excelente opção de exercício aeróbico, pois os benefícios fisiológicos e psicológicos sobre o organismo humano são amplamente conhecidos e divulgados através de pesquisas científicas (CAMPION *apud* FURTADO 2003, p. 14).

De acordo com Rocha (2001), a prática de atividades aquáticas como elemento terapêutico não é nova, e está relacionada diretamente com a cura, limpeza, relaxamento e energia, já sendo praticada há mais de mil anos pelos povos antigos, que sabiam de sua importância para a saúde, vindo com os gregos, sendo que os japoneses também utilizavam a água para fins profiláticos.

O certo é que a água está em nosso corpo, na nossa vida e ocupa a maior parte de nosso planeta. Dentre outras inúmeras características do meio líquido, não menos importante seria sua relação com a Educação Física e a Fisioterapia, haja vista a vasta quantidade de atividades que podem ser realizadas em tal ambiente líquido. Para retratar melhor, podemos citar a existência da hidroginástica, do pólo aquático, da hidroterapia, da natação, entre outros.

As atividades aquáticas vêm evoluindo de maneira satisfatória de acordo com as exigências da sociedade e do próprio ser humano, sendo uma das modalidades esportivas mais praticadas em academias, clubes, haja vista a quantidade de pessoas que adoram se exercitar em meio líquido.

São inúmeros os benefícios das atividades aquáticas, em diferentes faixas-etárias e respeitando melhoria em diversos níveis (ROCHA 2001).

No que concerne ao **aspecto físico**, a possibilidade de realizar movimentos sem causar impacto às articulações e tendões, estimulação de toda a musculatura e manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, recuperação de enfermidades, entre outros.

Em relação ao **aspecto psicológico**, tendência à elevação da auto-estima, alívio dos níveis de *stress*, maior disposição para enfrentar as atividades cotidianas, entre outros.

No que tange ao **aspecto social**, é perceptível como há novas possibilidades de favorecimento das relações interpessoais e consequente aumento dos laços de amizade, interesse em compartilhar experiências e ideais, entre outros.

Tanto é verdade o discutido acima, que a orientação dada por diversos médicos, educadores físicos e fisioterapeutas é para que seus clientes optem pelos benefícios das atividades aquáticas como alternativa ao processo de recuperação de determinada enfermidade ou mesmo como forma de precaução aos diversos males, o que vem aumentando significativamente a procura por esta modalidade de atividade física.

3.5 Atividades Aquáticas para Grupos Especiais

Segundo Tahara, Santiago e Tahara (2006) é inegável não percebermos a devida importância das atividades aquáticas mesmo para determinados grupos especiais, tais como gestantes, bebês, pessoas com necessidades especiais, terceira idade, asmáticos e outras que necessitam de reabilitação postural, os quais tendem a sofrer positivamente com os inúmeros benefícios que a prática física em meio líquido pode proporcionar.

Para Rocha (2001), a hidroginástica para as pessoas com necessidades especiais contribui tanto para a manutenção e desempenho esportivo, quanto para o desenvolvimento geral do indivíduo. Ela age sobre a circulação sanguínea (coração, pulmões), músculos, ligamentos e articulações. Além da hidroginástica proporcionar a melhora da flexibilidade dos ligamentos e do aparelho capsular, influencia também na mobilidade fisiológica das articulações e, através de aquecimento próprio, evita lesões e rompimento de músculos. Quanto à musculatura ela possibilita distender, relaxar, esticar e reforçar a musculatura, através de movimentos coordenados, aguçando os reflexos e acarretando melhor domínio dos músculos exercitados.

O mesmo autor ainda afirma que a hidroginástica quando bem aplicada oferece importantes efeitos psíquicos, como:

- Sensação de vivacidade e bem estar;
- Predisposição ao prosseguimento intenso do trabalho através do aquecimento;
- Melhora da capacidade de concentração.

Recomendada pela maioria dos médicos obstetras e outros especialistas, a hidroginástica traz, comprovadamente, inúmeros benefícios à gestante, tais como o favorecimento da boa evolução da gravidez, ativação da circulação sanguínea, melhora da oxigenação, melhor equilíbrio nervoso, boa disposição da mãe e da criança, sem fadiga, entre outros.

A hidroginástica segundo Rocha (2001) visa não só a manutenção do trabalho corporal da gestante como também atende as que não cultivam o hábito de se exercitar, oferecendo conforto e segurança a seu corpo.

A vida é uma dádiva preciosa que deve, ao máximo, ser preservada. Por isso, a prática de atividades físicas pela terceira idade deve ser incidente, haja vista o descenso das forças orgânicas, sensoriais e motoras nesta etapa da vida. E, no caso particular das

atividades aquáticas, as mesmas oferecem a possibilidade de praticar uma atividade física mais segura, sem causar maiores riscos ou lesões às articulações e, ao mesmo tempo, capaz de proporcionar bem-estar físico e mental.

A asma é um processo inflamatório da mucosa brônquica, o que leva a um estreitamento das vias respiratórias. A prática de atividades aquáticas tem muito a contribuir para os asmáticos, no sentido de haver expansão e melhoria da função pulmonar, possibilitando um melhor ritmo respiratório, controle das crises asmáticas, desenvolvimento da musculatura respiratória, grande realização emocional ao executar tarefas desafiadoras, entre outros.

Quanto à obesidade, observa-se que esta infelizmente vem crescendo, tanto nos países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento. De acordo com relatório recente da Organização Mundial da Saúde – OMS, o número de obesos vem aumentando a cada ano. A obesidade é um estado complexo e multifuncional, e muitos fatores contribuem para seu desenvolvimento (BONCHARD, 2003). A composição corporal “ideal” para a saúde inclui uma baixa percentagem de gordura, uma boa estrutura óssea e um bom desenvolvimento muscular. Para alguns indivíduos, é fácil manter este equilíbrio, para outros, não. Entretanto, a despeito do tipo de indivíduo, os exercícios regulares podem ajudar no desenvolvimento ósteo-muscular e no controle do peso corporal propiciando uma vida mais saudável (NAHAS, 2003).

Em relação à hidroginástica, por ser uma atividade de baixo impacto, onde as articulações são poupadas, esta tem a contribuir para este grupo, pois além da melhora da força, tonificação dos músculos e aumento da flexibilidade, promove melhorias do sistema cardiorrespiratório.

A hidroginástica, além dos benefícios proporcionados enquanto atividade física torna-se um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas posturais, principalmente os desvios da coluna vertebral. O trabalho simétrico proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura paravertebral têm extraordinária eficácia na redução desses desvios, especialmente no que tange à estrutura dos pés, região lombo-pélvico e região dorsal superior e cervical.

Sendo assim, a utilização terapêutica da água consiste na arte de combinar as muitas variáveis a fim de produzir um resultado significativo, possibilitando aos indivíduos o prazer da vivência aquática. Os profissionais de Educação Física e Fisioterapia consciente destes papéis, enquanto educadores devem sempre acentuar e

enaltecer as capacidades e virtudes e não lamentar as eventuais deficiências e carências do indivíduo.

3.6 Hidroginástica e Osteoporose

A osteoporose é uma doença óssea caracterizada por uma perda acentuada da densidade óssea com importantes mudanças na micro-arquitetura trabecular, tais como perfurações nas trabéculas e perda de conectividade, havendo toda uma consequência do movimento, envolvendo microtraumas ósseos por fadiga (ALMEIDA JÚNIOR, 1997).

A falta de atividade física e a pouca ingestão de cálcio na infância e na adolescência aumentam a fragilidade do osso e o risco de desenvolver a doença. A osteoporose é uma doença óssea disseminada por todo o esqueleto, caracterizada por baixa massa óssea, sendo uma deterioração de micro arquitetura do tecido ósseo, com conseqüente aumento da fragilidade óssea e suscetibilidade a fraturas (SITTA *apud* ASSING, 2003).

Ainda segundo Assing (2003), as fraturas ósseas e suas complicações são as principais manifestações clínicas da osteoporose, pois na maioria dos casos trata-se de uma doença silenciosa. Embora todos os ossos sejam sensíveis, as fraturas típicas ocorrem no colo do fêmur, vértebras e punho. Em termos gerais acredita-se que as incidências de fraturas ósseas sejam maiores em pessoas que possuem uma densidade mineral óssea baixa.

Os exercícios aquáticos podem reduzir a perda de massa óssea por meio da contração muscular (CAMPION *apud* FURTADO, 2003). Para isso, torna-se necessário que sejam realizados exercícios de resistência razoavelmente vigorosos na água com objetivo de trabalhar os músculos em intensidade suficiente para minimizar a perda de massa óssea (BATES; HANSON, 1998).

Almeida Junior (1997) afirma que na prescrição de exercícios para osteoporose, é preciso levar em consideração a condição física do paciente. Pessoas com alto grau de desmineralização óssea, às vezes não têm as condições físicas necessárias para caminhar por alguns minutos. Assim, a hidroginástica torna-se, talvez, a única atividade que ele possa executar com segurança.

3.6.1 Osteopenia

A osteopenia (ou redução da massa magra) caracteriza o esqueleto com menos tecido ósseo comparado com o normal e, nesta condição, atividades normais não causam fraturas espontâneas ou dores ósseas, só ocorrendo após queda ou impactos maiores. A osteopenia pode estar associada com a idade, desuso mecânico e nas mulheres com carência de estrógeno. A osteoporose é a doença que combina a osteopenia e evidências clínicas do excesso de fragilidade do osso, acarretando fraturas espontâneas ou dores ósseas durante atividades físicas normais (FROST *apud* MALOSSO, 2004).

Segundo Karam (*apud* Malosso, 2004), a inatividade física causa osteopenia, e o exercício físico é um estímulo importante para renovação e fortalecimento da estrutura óssea.

3.7 Qualidades Físicas

Qualidade física é todo o atributo treinável de um organismo, ou seja, aquele passível de adaptação; já a habilidade esportiva é o refinamento ou a combinação de padrões de movimento fundamentais ou de habilidades motoras para desempenhar atividades de um esporte (GALLAHUE & OZMUN, 2004).

A prática da hidroginástica melhora a função cardiorrespiratória e o conjunto de capacidades como força, resistência muscular localizada, flexibilidade. Segundo Tubino (1979), quando se abordou o desenvolvimento de uma preparação física, verificou-se que a identificação das qualidades físicas do desporto em treinamento é o primeiro passo a ser feito, o qual pode ser também considerado como ponto fundamental para o eixo desejado. As qualidades físicas ou valências físicas estão intimamente ligadas aos objetivos de treinamento.

3.7.1 Força

Segundo Tubino (1979), força é a qualidade física que permite um músculo ou um grupo muscular produzir uma tensão, e vencer uma resistência na ação de empurrar,

tracionar ou elevar. Força muscular é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento em uma determinada velocidade de movimento.

Para Aboarrage (1997), existe diferença entre os exercícios de força trabalhos em terra e na água. Nos exercícios em terra a resistência é geralmente determinada pela quantidade de peso a ser levantada, já na água a resistência é determinada pela flutuação, resistência de esteira ou peso do equipamento, assim como, a velocidade e a amplitude em que o movimento é executado. O treinamento de força é um método bem reconhecido e estabelecido para o desenvolvimento e condicionamento muscular, melhorando a saúde e o condicionamento físico daqueles que o praticam. O volume total (série, repetição e carga) é uma variável total para a progressão do treinamento, principalmente para aqueles que estão em uma fase inicial do treinamento ou para aqueles que buscam o aumento de força.

3.7.2 Flexibilidade

A flexibilidade é definida pela maioria dos autores como liberdade de movimento, habilidade para mover as articulações do corpo, utilizando a amplitude de movimento, para a qual foram projetadas. Cada articulação é destinada a ter uma quantidade de movimento específica.

Flexibilidade é a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações (TUBINO, 1979).

Para Dantas (1998), a flexibilidade é a qualidade física mais utilizada nos esportes, entretanto até pouco tempo atrás pouca importância era dada ao trabalho de flexibilidade. Já para Sova (1998) flexibilidade é a capacidade que as articulações têm de se movimentar dentro de uma faixa normal.

Para Furtado (2003), os programas de hidroginástica devem incluir fases da aula para treinamento da flexibilidade, buscando a melhora destas qualidades físicas. Devido ao menor efeito da gravidade na água, as articulações podem fazer uma variedade maior de movimento e alongarem-se mais efetivamente sem aumento de pressão sobre elas. Um indivíduo perde a flexibilidade quando ele é incapaz de produzir essa amplitude fisiológica em articulações designadas. Ou seja, um sujeito pode ter uma boa

flexibilidade nos movimentos do joelho e uma flexibilidade deficiente no quadril, significando que o grau de flexibilidade é específico para cada articulação e pode variar de indivíduo para indivíduo.

Já para Weineck (1999), devem-se incluir nas atividades das pessoas exercícios preventivos e de reabilitação, a fim de promover no indivíduo a manutenção de uma boa flexibilidade, principalmente na região lombar, mantendo ou elevando a capacidade de extensão muscular.

3.7.3 Resistência cardiorespiratória

Segundo Tubino (1979), resistência é a qualidade física que permite ter um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo.

O indivíduo que pratica hidroginástica periodicamente adquire, através das partes aeróbicas das aulas trabalhadas dentro das zonas de treinamento, um bom condicionamento cardiorrespiratório.

Para Pitanga (2004), na resistência cardiorespiratória há a participação de grandes grupos musculares de um modo dinâmico, onde o organismo tem a capacidade de se adaptar a estímulos moderados por períodos de tempo mais prolongados.

3.7.4 Velocidade

Velocidade é a qualidade física particular do músculo nas coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve (TUBINO 1979).

Segundo Weineck (1999), velocidade é a capacidade, com base na mobilidade dos processos do sistema nervo-músculo e da capacidade de desenvolvimento da força muscular, de completar ações motoras, sob determinadas condições, no mesmo tempo. O autor complementa, ainda, que a velocidade motora resulta, portanto, da capacidade psíquica, cognitiva, coordenativa e do condicionamento, sujeitas às influências

genéticas, do aprendizado, do desenvolvimento sensorial e neuronal, bem como de tendões, músculos e capacidade de mobilização energética.

3.8 Métodos de Treinamento

A fim de melhor compreender os métodos de trabalho a serem utilizados nas aulas de hidroginástica, buscamos apoio na literatura sobre diferentes métodos que podem ser utilizadas no contexto da Hidroginástica.

Os indivíduos, ao exercitarem-se em nível de intensidade mais alto que aquele adotado normalmente, conseguem induzir uma série de adaptações ao treinamento altamente específicas e que permitem ao organismo funcionar com maior eficiência. Estas sobrecargas de exercícios são adaptadas a cada indivíduo e deverão ser conseguidas pela manipulação de combinações de frequência, intensidade, modalidade e duração do treinamento, com uma consideração específica para a modalidade do exercício (MCARDLE *apud* FURTADO 2003).

Os programas de treinamento em hidroginástica atualmente seguem as características dos métodos de treinamento desportivo citados por Monteiro (*apud* FURTADO, 2003). Nesse sentido, nos parece que o método pelo qual o treinamento será prescrito influenciará diretamente na magnitude dos efeitos fisiológicos obtidos.

3.8.1 Treinamento Contínuo

Gueths e Flor (2004), afirmam que o treinamento contínuo se baseia nos exercícios tipicamente aeróbicos, cuja duração é prolongada com intensidade baixa, moderada e alta. Este treinamento geralmente é aplicado abaixo do limiar anaeróbico, evitando uma produção excessiva de lactato, portanto, sendo considerado o melhor método para iniciantes em atividades físicas e indivíduos que almejam diminuir a gordura corpórea. Isso ocorre porque a atividade vai proporcionar maior gasto calórico.

O treinamento contínuo pode ser conceituado também como o treinamento que abrange os meios de preparação que utilizam exercícios de movimentação contínua, em geral de longa duração, e que, fundamentalmente, usam o desenvolvimento cardiorrespiratório (TUBINO *apud* FURTADO, 2003).

3.8.2 Treinamento Intervalado

Segundo Pogere (*apud* GUETHS e FLOR, 2004), o treinamento intervalado consiste na aplicação repetida de exercícios e períodos de descanso de modo alternado. Sua prescrição fundamenta-se na intensidade e tempo de duração, sendo a intensidade e a duração controladas. Esse método de treino é muito utilizado para aumentar a capacidade de captação de oxigênio pelos músculos trabalhados, isso ocorre porque a fadiga produzida pelo trabalho intermitente é convertida em intensidade de trabalho, possibilitando a melhoria da capacidade energética dos músculos ativados. O débito sistólico, ou seja, a quantidade de sangue bombeada pelo coração em cada esvaziamento do ventrículo é mais alta no período do exercício e no repouso. Como há muitos intervalos o débito sistólico alcança muitas vezes níveis altíssimos. Com essas oscilações o débito sistólico máximo aumenta, aprimorando a capacidade do sistema de oxigênio.

O método de treinamento intervalado é considerado como um método bastante eficiente na obtenção de um melhor condicionamento físico em curto prazo. Acredita-se que a utilização deste método em aulas de hidroginástica é de grande valia, embora seja pouco utilizado em estratégia de aula (MONTEIRO *apud* FURTADO, 2003).

3.8.3 Treinamento Circuitado

Treinamento Circuitado é o meio de preparação física realizada na sua origem em forma de círculo e que consta a passagem dos atletas por estações, nas quais são executadas exercícios de efeitos distintos (TUBINO *apud* FURTADO, 2003). É um método misto, pois tanto se presta para o condicionamento cardiopulmonar como para o neuromuscular. Pode ser dosado para trabalhar qualquer um dos sistemas energéticos pela correta utilização de estímulos e intervalos. Estes circuitos podem ser aeróbicos ou anaeróbicos, a distribuição dos estímulos é que condicionará em que tipo de circuito o treinamento melhor se enquadra (DANTAS *apud* FURTADO, 2003).

3.9 Qualificação do Profissional de Educação Física

Para que haja bons profissionais de Educação Física atuando na área faz-se necessário que a graduação dê suporte, e que o conhecimento adquirido na mesma seja colocado em prática.

[...] a Educação Física como uma profissão deve se apoiar em profissionais que não possuem apenas a habilidade de executar, mas a capacidade de passar essas habilidades a outras pessoas com o objetivo de levá-las ao pleno desenvolvimento de suas capacidades motoras [...] (PELLEGRINI *apud* GHILARDI 1998).

A Educação Física deve produzir um conhecimento organizado e comprovado, que permita a qualquer pessoa mover-se de forma específica ou genérica, eficaz ou harmoniosa, otimizando todas as suas potencialidades e possibilidades (MARIZ DE OLIVEIRA *apud* GHILARDI 1998).

Segundo Ghilardi (1998), não se concebe mais a Educação Física formar profissionais capazes somente em executar habilidades motoras ou reproduzir movimentos através de aulas já programadas e elaboradas, pois se assim for, qualquer leigo com alguma experiência motora mais ou menos desenvolvida ou praticante de uma habilidade esportiva dará conta disso.

Nos parece, na verdade, que o profissional deve possuir um repertório de conhecimentos que o faça compreender o homem em movimento, nos variados contextos em que ele se encontra, entendendo suas fases de desenvolvimento, suas necessidades, suas limitações, anseios, não se fundamentando somente na prática pela prática. O professor de Educação Física deve desenvolver suas aulas visando às necessidades, limitações e possibilidades respeitando, assim, as individualidades. Além disso, é necessário conhecer o aluno percebendo até que ponto pode trabalhar explorando seus movimentos.

Segundo Ghilardi (1998), o profissional deve proporcionar, através de vivências motoras variadas e conhecimento corporal, o desenvolvimento da consciência e do controle do ato motor para seu cliente, a fim do mesmo obter autonomia de movimentos frente às diversas situações do dia a dia. Isto significa que não basta ao profissional saber executar e se apoiar nisso para atuar, pois o único beneficiário é ele próprio. Mas o profissional deve, fundamentado em seu conhecimento, e não somente em suas experiências práticas, levar o cliente a dominar seu corpo em movimento e ser capaz de solucionar os problemas motores que surgirem em seu cotidiano. O autor complementa ainda que o bom profissional de Educação Física não é aquele que pratica e sabe

executar determinada tarefa motora, mas sim aquele que compreende as necessidades do cliente, respeita as suas limitações uma vez que seu conhecimento permite detectar seu nível de aprendizagem e suas capacidades sendo capaz, ainda, de despertar nos indivíduos a consciência de que a atividade física é uma arma eficaz para proporcionar um nível de excelência em sua qualidade de vida.

Ser educador é educar-se permanentemente, pois o processo educativo não se fecha, é contínuo. Isto nos permite reconhecer que cada conhecimento construído pelos professores com seus alunos implica novas relações com outros conhecimentos, novas procuras, perguntas, dúvidas e, conseqüentemente, novas construções, num processo permanente onde a formação de professores em serviço é entendida como uma "formação contínua", no cotidiano e a partir do cotidiano profissional destes.

No entanto, se por um lado, os professores que durante vários anos ministram aulas, conhecem a atualidade do exercício docente, têm domínio sobre a prática, os problemas atuais e reais da escola; por outro, não desenvolvem um processo de formação contínua, ficam aquém dos avanços dos conhecimentos universais. Portanto, dar continuidade à formação dos docentes, implica um permanente acompanhamento destes, para complementar, mudar e/ou melhorar a formação já obtida e também para o aprofundamento de estudos da prática cotidiana do contexto real de desempenho profissional (PRADA, 2006).

A formação profissional exige uma preocupação permanente com a formação de uma atitude científica e reflexiva. Os profissionais devem ser capazes de, nos seus campos profissionais, analisar criticamente os conhecimentos no sentido de compreender as condições e os processos pelos quais o conhecimento foi produzido; compreender o grau de fidedignidade e validade e suas possibilidades de generalizações com vistas à sustentação de suas ações profissionais, bem como compreender a necessidade de uma constante atualização, garantindo assim o desenvolvimento profissional (BARROS, 1994).

Para ser um bom profissional da área, o professor tem a exigência de sempre estar se atualizando, buscar informações e conteúdos novos, além de ficar em constante busca e atualização do conhecimento, fazer pesquisas, ler bastante e destinar espaço e tempo para cursos na sua área de atuação e/ou de interesse.

IV - METODOLOGIA

4.1 - Caracterização do estudo

Esta pesquisa de campo caracterizou-se como sendo um estudo de caráter descritivo.

Dentro do estudo de natureza qualitativa usamos a pesquisa de forma descritiva segundo Gil (1999), “a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre as variáveis”.

4.2 - População/amostra

A população e amostra do presente estudo foi composta por nove (09) professores de Educação Física em atuação nas turmas de Hidroginástica em cinco (05) academias de Hidroginástica de Chapecó – SC, sendo que todos que fizeram parte da amostra eram mulheres. As turmas em que estas atuavam eram todas com cerca de quinze (15) alunos regularmente matriculados. A participação dos professores foi voluntária.

4.3 - Seleção da Amostra

A amostra foi intencional sendo que participaram professores que trabalham com turmas de Hidroginástica, que aceitaram fazer parte do estudo.

4.4 - Instrumentos de coleta de dados

Para a realização do estudo foi utilizados os seguintes instrumentos:

- ✓ Protocolo de observação das aulas de Hidroginástica. Contendo tópicos sobre a conduta do professor, conduta dos alunos, conteúdos desenvolvidos na aula, utilização de materiais, metodologia e método utilizado, estrutura da aula, sistema de duração e relação professor/aluno;
- ✓ Carta de apresentação ao proprietário da academia;
- ✓ Termo de consentimento livre e esclarecido;
- ✓ Questionário aberto sobre as aulas de Hidroginástica adaptado de Furtado (2003), contendo 19 questões sobre formação docente, tempo de experiência na área, número de aulas semanais, público que trabalha, planejamento das aulas, estrutura e divisão da mesma, método de trabalho, equipamentos que utiliza, características da turma e avaliação da sua aula, este questionário foi adaptado de Furtado (2003) e realizado um estudo piloto para validá-lo;

4.5 - Procedimentos de Coleta de Dados

Inicialmente procuramos as academias de Chapecó-SC que ofereciam a modalidade hidroginástica a fim de fazer um contato inicial, onde através de uma carta de apresentação explicamos o projeto de pesquisa para assim obtermos a autorização dos mesmos para aplicação do estudo.

Na seqüência fizemos contato com os professores que atuavam nas academias de Hidroginástica, e que ministravam aulas de hidroginástica, para conhecimento da pesquisa e esclarecimentos sobre o trabalho a ser feito. Explicada a pesquisa, os mesmos assinaram o termo de consentimento.

Executadas estas duas primeiras etapas, iniciamos as observações, sendo que realizamos três (03) observações com cada professor ministrante de aulas de hidroginástica e posteriormente aplicamos o questionário aos professores, a fim de identificar as metodologias usadas por eles, bem como o perfil destes profissionais. Após a coleta dos questionários, os mesmos foram analisados e complementados com as observações anteriormente realizadas a fim de identificar as metodologias e métodos de treinamento utilizados pelos pesquisados em suas aulas.

4.6 - Análise dos dados

A partir da leitura dos questionários, os mesmos foram analisados dentro da estatística descritiva (percentual). Os resultados obtidos foram relacionados com as observações das aulas de Hidroginástica, onde, a partir das informações coletadas iniciamos a análise das metodologias usadas pelos professores de Hidroginástica, sendo que as informações foram quantificadas através dos gráficos para melhor visualização e analisadas descritivamente.

V - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste estudo nos propusemos *analisar as aulas de Hidroginástica ministradas pelos professores de Educação Física das academias da cidade de Chapecó/SC*. Nesta etapa final serão apresentados e analisados os dados coletados durante a investigação. Para uma melhor compreensão optamos em analisar relacionando as questões que compuseram o questionário da pesquisa de campo, (através de gráfico) e analisamos descritivamente relacionando o questionário com as observações, para assim chegar a uma conclusão em relação ao objetivo geral.

Tais informações surgiram de um questionário (apêndice I), aplicado junto aos sujeitos envolvidos na pesquisa, obtendo assim características e informações para o desenvolvimento do presente estudo.(colocar que as informações surgiram também das observações...)

A amostra estudada foi composta por nove (09) professores do sexo feminino, com idade entre 24 e 45 anos, com formação em Licenciatura Plena na área de Educação Física, denominadas neste estudo como sendo: Professora “A”, “B”, “C”, “D”, “E”, “F”, “G”, “H” e “I”.

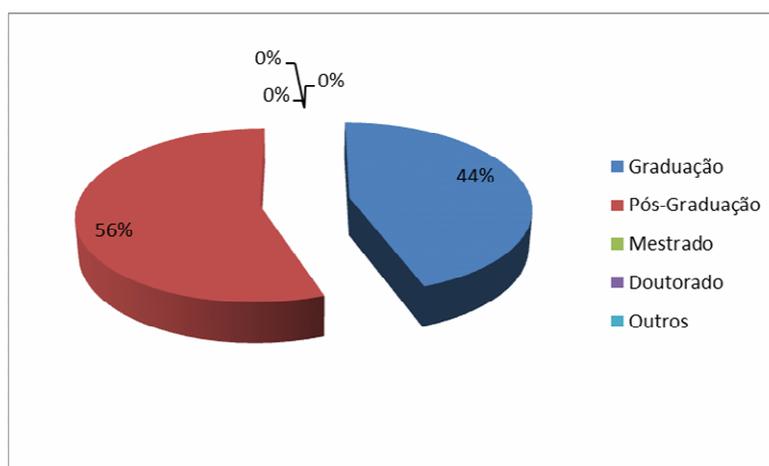
Os dados coletados nas academias do município de Chapecó/SC, denominadas aqui como sendo: Academia “1”; “2”; “3”, “4” e “5”. O público que fez parte da amostra foi composto por professores de educação física que ministram aulas de hidroginástica nas academias de Chapecó/SC.

Para a realização do estudo, em cada uma das academias e turmas investigadas, observamos três (03) aulas. Nestas observações elencamos itens relacionados com o questionário aplicado às professoras, para posteriormente, na análise, correlacionarmos as informações para que caso ficasse alguma dúvida no questionário sanar com as observações, sendo assim o mesmo foi aplicado na terceira aula.

Ao final de todas as observações e questionários aplicados, fizemos a análise das mesmas, através de gráficos, relacionando cada uma das perguntas que compuseram o

questionário. A fim de melhor analisarmos as informações coletadas, complementamos os dados dos gráficos com os dados oriundos das observações realizadas. Ao final, analisamos descritivamente todas as informações obtidas a fim de respondermos a questão que orientou o estudo e atingirmos os objetivos elencados.

GRÁFICO 01: Formação na área da Educação Física



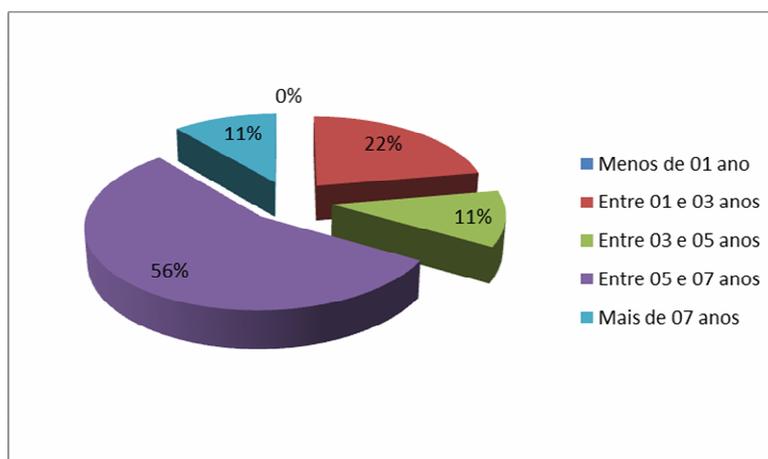
Analisando o gráfico 1, foi possível verificar que 56% dos estudados possuem estudos em nível de Pós-graduação/Especialização em Educação Física, não sendo computado nenhuma frequência para formação de Mestrado e Doutorado. Os 44% restantes possuem somente graduação, o que parece caracterizar carência de reciclagem *Strictu Sensu* na população respondente. Além disso, quando o professor busca qualificação, nos parece que este está em busca de uma formação consistente, que lhe dê condições de exercer sua profissão de forma qualificada. Essa formação consistente pode ser entendida como formação contínua, permanente. Para Hipolitto (2004), formação permanente é uma conquista da maturidade, da consciência do ser. Quando a reflexão permeia a prática docente e de vida, a formação continuada será exigência para que o homem se mantenha vivo, energizado, atuante no seu espaço histórico, crescendo no saber e na responsabilidade. Quando falamos em formação continuada esta não se refere apenas aos cursos de pós-graduação. Os cursos de formação, atualização e/ou capacitação também entram nessa categoria, uma vez que fornecem aos professores subsídios e conhecimentos possíveis de provocar reflexão e mudanças na prática destes.

A expressão formação permanente compreende um conjunto bastante amplo de significados. Eles variam de acordo com as finalidades e inspirações ideológicas das instituições que promovem programas, projetos e atividades de formação permanente para os professores, quanto em conformidade com os objetivos e a intencionalidade do sujeito que se qualifica por iniciativa própria ou adere as propostas de formação das instituições formadoras. Também são utilizadas segundo Gonzáles (2005), sinônimos de formação permanente, a formação continuada que foi cunhada para definir o conjunto de programas, projetos e atividades de caráter contínuo cujo objetivo é oferecer aos participantes desses estudos oportunidade de promoção social.

Ao que parece, os profissionais na área de Educação Física não devem se contentar somente com a graduação, mas, sim, buscar especializações, fazer ligações com outras áreas, a fim de inovar e trazer novos conhecimentos, pois cada vez mais o mercado de trabalho requer iniciativa, criatividade, capacidade de trabalhar em grupo, exigindo que o profissional esteja sintonizado com o mundo e os interesses da população.

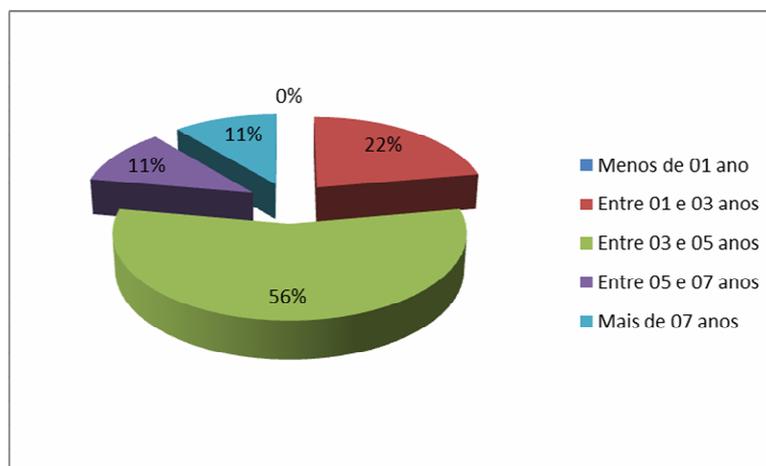
O professor, em especial de educação física, necessita realizar cursos e atualizações, a fim de estar sintonizado com seu tempo, principalmente pelo fato de que o conhecimento adquirido durante a graduação não é o único existente e precisa constantemente ser revisto, até porque tudo está evoluindo e o professor deve acompanhar esta transformação, uma vez que observa-se que as exigências do mercado de trabalho estão cada vez maiores e, nesta ótica terão melhores oportunidades aqueles que forem capazes de construir conhecimento, e não apenas repassar conteúdos aos alunos.

Nesse sentido, através das observações feitas foi possível observar que os professores estão em constante busca de aperfeiçoamento. Porém o que se constata é que, em geral, os cursos oferecidos no mercado estão voltados para a capacitação através de treinamento, que se utilizam de exercícios e coreografias prontos o que acaba por não favorecer formas de planejamento, técnicas para despertar a criatividade dos alunos ou ainda fazer com que os mesmos se integrem às aulas.

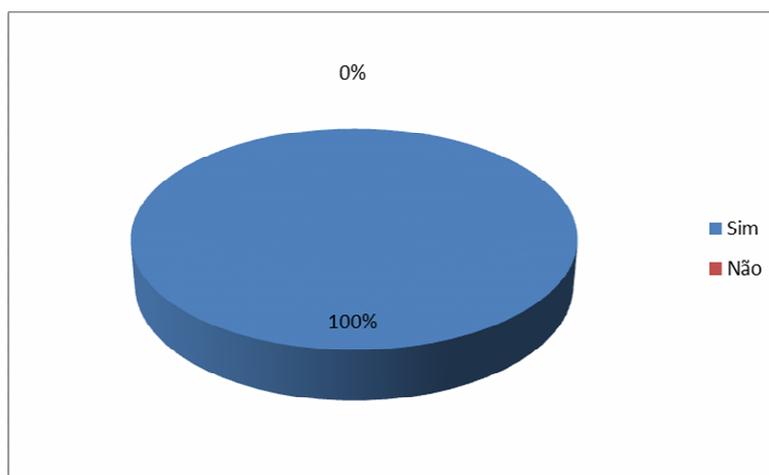
GRÁFICO 02: Tempo de formação

Observando o gráfico 02, percebe-se que a maioria dos professores com um percentual de 56% tem bastante tempo de formação, entre 05 a 07 anos de formação na área de educação física, significando talvez que são profissionais com experiência no mercado de trabalho e que espera-se que busquem, cursos de aperfeiçoamento, pois a hidroginástica na grade curricular a 8 anos atrás não existia, e provavelmente estes profissionais que estão a mais tempo no mercado de trabalho tiveram pouca qualificação na área, pois a hidroginástica ainda estava carente de conteúdos. Esperamos que sejam professores que hoje estão em busca que cada vez mais conhecimento na hidroginástica para que seus alunos sejam beneficiados com as evoluções.

Nesse sentido, podemos observar, na grade curricular dos cursos de graduação, a presença da hidroginástica, o que parece indicar que a modalidade está crescendo e construindo seu espaço no contexto da educação física.

GRÁFICO 03: Tempo de atuação na hidroginástica

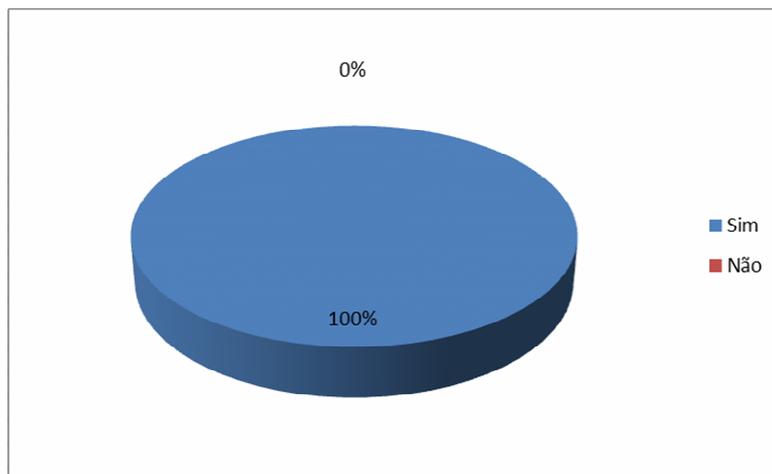
Verificamos através do gráfico 03 que a maioria - com um percentual de 56% - já atua na hidroginástica a um certo tempo, entre 03 a 05 anos. Conversando com algumas professoras durante as observações, as mesmas afirmaram que desde sua formação já atuam de alguma forma na hidroginástica. Concluiu-se também que as demais professoras, comparando com seu tempo de formação, já possuem um tempo significativo na hidroginástica. Já em relação ao percentual de 22%, que atua entre 01 a 03 anos, observamos que são professores que se formaram a pouco tempo, se identificaram com a hidroginástica e estão ministrando aulas ao mesmo tempo em que buscam cursos de qualificação já que sua grade curricular na graduação não contemplava elementos referentes a esta modalidade. Observamos ainda 11% dos investigados com menos de 01 ano de atuação e 11% com mais de 07 anos.

GRÁFICO 04: Cursos de aperfeiçoamento em hidroginástica

Em relação ao gráfico 04, referente aos cursos de aperfeiçoamento em hidroginástica, todas as professoras participantes do estudo - 100% - responderam que possuem cursos de qualificação na área de hidroginástica, significando a busca por parte dos professores pela qualificação e a importância da mão de obra qualificada.

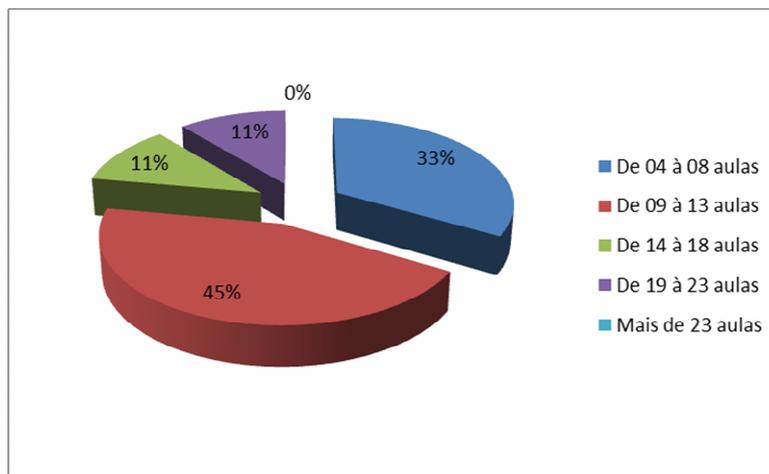
Para Vygotsky (1998), a Formação Continuada deve constituir-se um espaço de produção de novos conhecimentos, de troca de diferentes saberes, de repensar e refazer a prática do professor, da construção de competências do educador. Considerando o conhecimento como uma construção social, a linguagem tem um importante papel no aspecto da interação e mediação na formação do professor.

Além disso, apesar da preocupação dos investigados com a sua formação continuada, observamos que quando esta se trata da Hidroginástica as informações ainda são poucas. Como já mencionamos anteriormente, a grande maioria dos cursos de capacitação ou aperfeiçoamento tratam de exercícios prontos, métodos de treinamento, utilização de aparelhos e acessórios, sendo que poucos preocupam-se com estudos complementares ou discussões mais amplas e complexas sobre a área. Percebemos ainda que as professoras adaptam movimentos da ginástica de solo para repassar aos seus alunos.

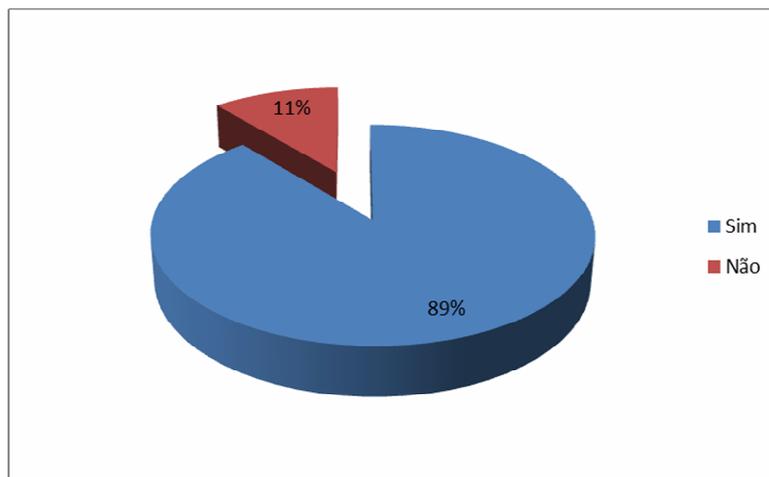
GRÁFICO 05: Atuação em outro contexto

Conforme o gráfico 05, das professoras pertencentes à amostra, 100% responderam que atuam em outro contexto sendo que das nove (09) investigadas, seis (06) atuam além da hidroginástica com natação e as outras três (03) trabalham na escola ministrando aulas de educação física.

A partir dos dados acima, podemos observar que o professor de educação física acaba atuando em diferentes contextos e que estes nem sempre dizem respeito à mesma área de atuação. Isso exige que o professor se atualize nas diferentes áreas, e que esteja constantemente em busca de qualificação. Podemos perceber ainda através das observações que as professoras atuam em mais de um contexto, para no final do mês ter uma remuneração maior significando talvez que os valores pagos por hora aula ainda são baixos, exigindo que as mesmas tenham mais de um emprego a fim de garantir melhores condições de sobrevivência.

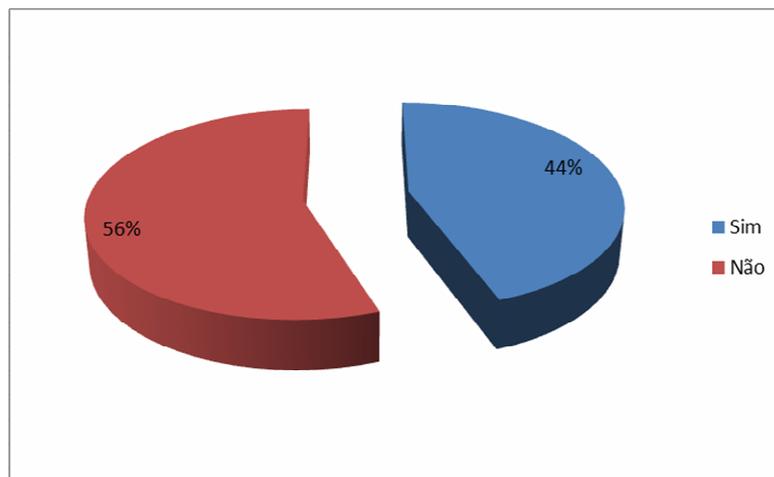
GRÁFICO 06: Número de aulas ministra por semana

Ao analisar o gráfico 06 pode-se concluir que a maioria das professoras - 45%, ministram de 09 a 13 aulas semanais, enquanto que 33% ministram de 04 a 08 aulas semanais. Ao mesmo tempo 11% ministram de 14 a 18 aulas e outros 11% ministram de 19 a 23 aulas semanais. Pode-se avaliar que o número de aulas ministradas pelos professores varia, podemos verificar então, que a maioria das professoras ministram de duas aulas á mais por dia sendo que as mesmas além da hidroginástica atuam em outros contextos, podemos então dizer que o número de aulas ministrada pelas professoras é de certa forma relevante, será que estás cargas horárias extensas (manhã, tarde e noite) podem comprometer a qualidade das aulas? Complementando com as observações, percebemos que a maioria das professoras gosta de ministrar aulas de hidroginástica, estavam sempre alegre não deixando o cansaço do dia-a-dia interferir no trabalho.

GRÁFICO 07: Planejamento com antecedência

Verificamos através da análise do gráfico 07 que 89% das professoras questionadas realizam alguma forma de planejamento, seja ele mensal, semanal ou a cada dia/aula, enquanto que 11% não realizam nenhuma forma de planejamento. Analisando mais amplamente as informações percebemos que as professoras “B”, “D”, “E”, “G” e “H” realizam seu planejamento diariamente, as professoras “C” e “F”, semanalmente, e a professora “A”, mensalmente. Já a professora I não realiza nenhuma forma de planejamento.

O resultado desta pesquisa indica que a grande maioria das academias trabalha com objetivos em curto prazo, devido ao fato de que a maioria dos planejamentos ser realizada diariamente. A utilização de planejamentos únicos em academias favorece uma qualidade de atendimento ao aluno que mesmo modificando seus horários de frequência consegue manter os objetivos já que há uma uniformidade das aulas ministradas diariamente (NOVAIS *apud* FURTADO, 2003).

GRÁFICO 08: Planejamento na academia

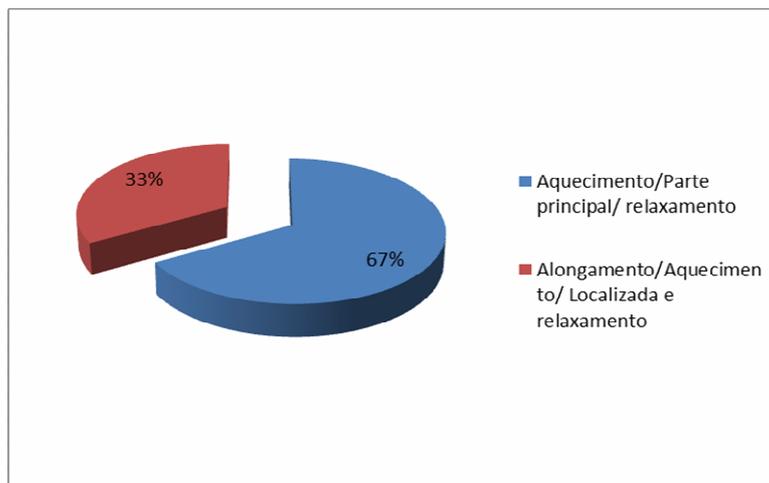
Conforme o gráfico 08, das professoras questionadas 56% dizem não ter planejamento nas suas academias, enquanto que 44% responderam que existe planejamento na academia e que ele é elaborado semestralmente. O planejamento semestral atende com grande eficiência os objetivos, pois elabora um macrociclo que segundo Tubino (1979), permite um período de transição entre os treinamentos.

Voltando ao percentual máximo, onde a maioria não tem planejamento na sua academia, complementando com as observações realizadas bem como em relação a questão anterior, observamos que cada professora planeja diariamente sendo objetivos curtos não ficando claro nas observações quais seriam estes objetivos, ou seja, não conseguimos perceber nas aulas qual era o objetivo.

Talvez se a academia tivesse um objetivo mensal, por exemplo, os alunos conseguissem identificá-lo, uma vez que este seria trabalhado em mais de uma aula, fazendo com que os alunos interagissem melhor com o conteúdo que se está trabalhando.

Para compreendermos melhor como ocorre o processo de planejamento citamos Luckesi (*apud* BOSSLE, 2002), onde este relata que o planejamento, de um modo geral, diz respeito à intencionalidade da ação humana em contrapartida ao agir aleatoriamente, ao “fazer de qualquer jeito”, desconsiderando um fim, um objetivo, e um agir de forma organizada (os meios) para construir/atingir o resultado desejado. O planejamento de ensino, portanto, é uma construção orientadora da ação docente, que como processo, organiza e dá direção a prática coerente com os objetivos a que se propõe. Tem que responder às seguintes questões: Ao como? Com quê? O quê? Para quê? Para quem? – na forma de plano.

GRÁFICO 09: Estrutura/divisão da aula de hidroginástica



Quanto ao gráfico 09, verificou-se que 67% dos investigados citaram que a divisão da aula obedece à seguinte ordem: aquecimento, parte principal e relaxamento. Essa distribuição também está presente em Bonachela (2001), onde a estrutura da aula deve ter uma parte inicial com aquecimento (exercícios aeróbicos), parte principal (exercícios localizados) e parte final (alongamento e relaxamento).

Na mesma lógica, encontramos o método aquaeróbica citado por Baun (2000), que divide a aula em aquecimento (prepara o corpo para o exercício), parte intermediária (planeja os objetivos para melhor atender o aluno) e o desaquecimento (permite que o corpo retorne gradualmente ao seu estado pré-exercício).

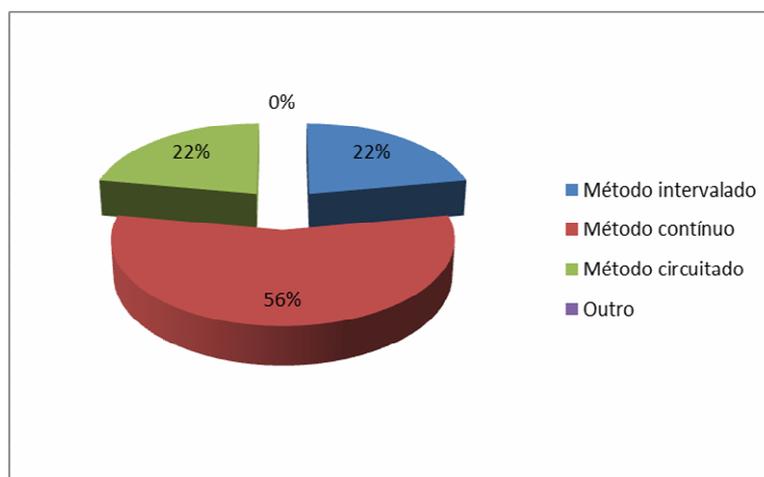
Já 33% da amostra coletada divide sua aula da seguinte forma: alongamento, aquecimento, localizada e relaxamento. Com isso percebe-se que a maioria das professoras pesquisadas, segue a divisão tradicional das aulas de educação física sem se preocupar em distribuir de forma mais clara os objetivos para serem percebidos pelos alunos. Isso nos pareceu ficar evidente através das observações, já que não conseguimos identificar os objetivos das aulas observadas.

A maioria dos autores cita a divisão tradicionalista, com aquecimento, parte principal e relaxamento, assim como Teixeira, Pereira e Rossi (2007), a estrutura e duração da aula devem ser compostas de quatro fases: 1) aquecimento: deve ter duração de 8 a 10 minutos; 2) parte aeróbica: deve ter duração de 20 a 25 minutos; 3) parte localizada: deve ter duração de 10 a 15 minutos e; 4) relaxamento: que deve ter duração de 5 a 10 minutos.

Desta forma, destaca-se as seguintes características de cada uma dessas etapas:

Todo exercício deve ser iniciado e finalizado de forma progressiva. Nas atividades aquáticas, esse padrão é especialmente importante já que a própria imersão causa modificações nos sistemas cardiovascular, renal, hormonal, respiratório e músculo-esquelético como a vasoconstrição, aumento da resistência vascular periférica, aumento da pressão arterial, do volume de sangue central, do retorno venoso, do débito cardíaco e do fluxo de sangue para os rins; O aquecimento na hidroginástica pode ser realizado com movimentos de corridas, saltamentos e exercícios combinados com braços e pernas; No trabalho aeróbico, é necessário elevar a frequência cardíaca à de treinamento aeróbico. A prática de exercícios localizados na aula de hidroginástica tem por finalidade desenvolver a resistência e a força muscular; aumentar a tonicidade muscular; fortalecer toda a musculatura do corpo e aumentar a amplitude muscular; Enquanto um programa aeróbico melhora o funcionamento do coração e dos pulmões, fazendo-os trabalhar, o programa anaeróbico melhora o funcionamento dos músculos, aumentando o tônus e a força.

Complementando as informações do gráfico com as observações realizadas, diagnosticamos que a maioria das professoras utilizam mesmo o método tradicionalista citado pelos autores, (aquecimento, parte principal e relaxamento). Percebemos também que esta forma de estrutura de aula não é alterada conforme o objetivo, ou seja, independente do objetivo a estrutura de aula é a mesma.

GRÁFICO 10: Método de treinamento mais utilizado

Fazendo uma análise do gráfico 10, percebemos que 56% da amostra utiliza em suas aulas o método de treinamento contínuo. Para Dantas (1998), treinamentos contínuos são aqueles que envolvem a aplicação de cargas contínuas caracterizadas pelo predomínio do volume sobre a intensidade.

Complementando com as observações realizadas pode se afirmar que estas professoras utilizam mesmo o método contínuo nas aulas.

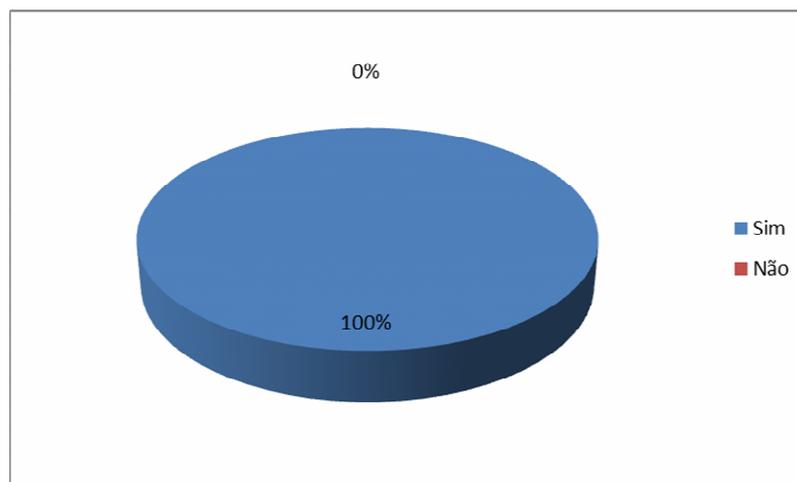
O restante da amostra aponta que 22% segue o método intervalado, onde consiste em uma série de estímulos (esforço submáximo) entremeados de intervalo que propiciam uma recuperação parcial. O treinamento conduzido na forma intervalada permite que se possa trabalhar em altos percentuais de VO₂ máx. DANTAS (1998).

Os outros 22% da amostra apontam que utilizam o método circuitado pouco utilizado em relação ao contínuo, é um método misto, pois tanto se presta para o condicionamento cardiopulmonar como para o neuromuscular. Pode se dosado para trabalhar qualquer um dos sistemas energéticos pela correta utilização de estímulos e intervalos. Estes circuitos podem ser aeróbicos ou anaeróbicos, a distribuição dos estímulos é que condicionara e, que tipo de circuito o treinamento melhor se enquadra (DANTAS *apud* FURTADO, 2003). Tanto o método intervalado como o método contínuo se comparado as respostas do questionário das professoras com as observações que realizamos ficaram confusos durante as aulas significando talvez a ineficiência na elaboração das aulas ou a má interpretação do método.

Para Fensterseifer e González (2005), numa acepção mais geral, método significa caminho para se chegar a um fim. A palavra método deriva do Latim

methodus, que por sua vez tem origem do grego, das palavras meta (meta = meta) e hodos (hodos = caminho). Logo, método significa caminho para se chegar a um determinado lugar. Na concepção da teoria pedagógica, o método de ensino refere-se aos procedimentos para atingir um objetivo na ação educativa.

GRÁFICO 11: Utilização de equipamentos



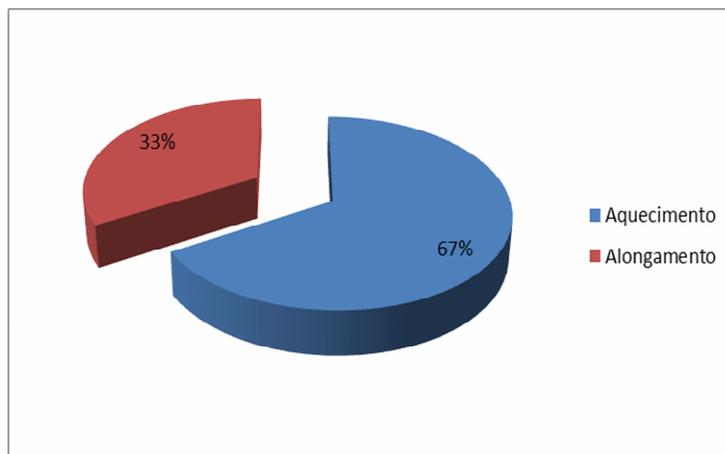
Em relação ao gráfico 11, das professoras investigadas, todas – 100% - utilizam algum equipamento em sua aula dentre eles podemos citar, os flutuantes que são: halteres, caneleiras, bolas e os resistidos: luvas, palmar, pé-de-pato, espaguete, bastão de borracha, prancha, barra fixa, aquatub, os tacos de madeira, foram adaptados da ginástica de solo e visa trabalhar a correção postural dos alunos. O uso de equipamentos nas aulas de hidroginástica possibilita a exploração na sua particularidade permitindo o aumento de carga na ação de membros superiores, segundo Mazo, Lopes e Benedetti (*apud* TEIXEIRA, PEREIRA e ROSSI, 2007), um recurso importante de treinamento, mas requer alguns cuidados. Alguns estudos, envolvendo a utilização de equipamentos resistivos em treinamentos de força na hidroginástica demonstram que a utilização desses pode aumentar a atividade muscular de determinados grupos musculares. Porém, o uso de flutuadores aumenta a força de tração sobre os tecidos moles e em direção à superfície da água, aumentando também a resistência aos movimentos para baixo, em direção ao chão da piscina. Conforme os resultados de Pinto et al, *apud*, Teixeira, Pereira e Rossi 2007, é possível ocorrer também aumento da FC e do VO₂máx com a utilização de equipamentos durante a execução de determinados exercícios de

hidroginástica em ritmo de execução igual, quando comparados à execução sem o uso dos acessórios.

Por isso o profissional de educação física deve ter o cuidado na hora de prescrever as atividades com equipamentos devendo principalmente conhecer as necessidades individuais de cada aluno.

Questão 12- Objetivo da utilização de equipamentos nas aulas de hidroginástica

A maioria dos investigados, 80%, respondeu que tinham como objetivo melhorar a força muscular e resistência de seus alunos, acreditando que com a utilização dos equipamentos além da variação nas aulas, e o aumento da sobrecarga favorece um melhor resultado no alcance dos objetivos. Para Di Masi (*apud* FURTADO, 2003), há uma carência de equipamentos de grande resistência tornando o aumento de força questionável, não existindo embasamento teórico para um trabalho eficiente de força. O mesmo autor ainda completa que o exercício na água fortalece a musculatura enfraquecida, desenvolvendo força e resistência, permitindo ainda, maior amplitude do movimento das articulações. Os 20% restantes da amostra citaram que utilizam os equipamentos com objetivo de aumentar o condicionamento físico e flexibilidade.

GRÁFICO 13: Parte inicial da aula

Em relação ao gráfico 13, a parte inicial da sua aula, 67% responderam que iniciam sua aula com aquecimento. Nas observações realizadas podemos diagnosticar que realmente todas as aulas iniciam com aquecimento, acredito que o objetivo desta primeira etapa seja a adaptação do aluno ao meio, bem como a integração da turma e a realização dos exercícios iniciais mais simples, podendo sim ser em forma de aquecimento como é usado pelas professoras. O aquecimento é iniciado com movimentos que envolvem todos os grupamentos musculares com exercícios simples e multidirecionais, para, em seguida, situar-se nas estruturas que serão objeto específico da aula Enquanto que 33% iniciam com alongamento.

Metodologia Utilizada

O tópico acima citado surgiu da questão 13, onde quando questionadas sobre a forma de iniciar a aula, deveriam responder sobre a metodologia utilizada nas aulas, onde nenhuma das professoras identificou claramente sua metodologia. Por outro lado, todas responderam que a metodologia é como elas ministram suas aulas. Segundo Fensterseifer e González (2005), na concepção mais comum e correta semanticamente, metodologia de ensino significa tratado ou estudo dos métodos de treinamento. A metodologia de Ensino, como os estudos especializados na didática, na acepção vinculada á didática instrumental e de acordo com o que a semântica sugere, estuda os mais diversos métodos e técnicas de ensino.

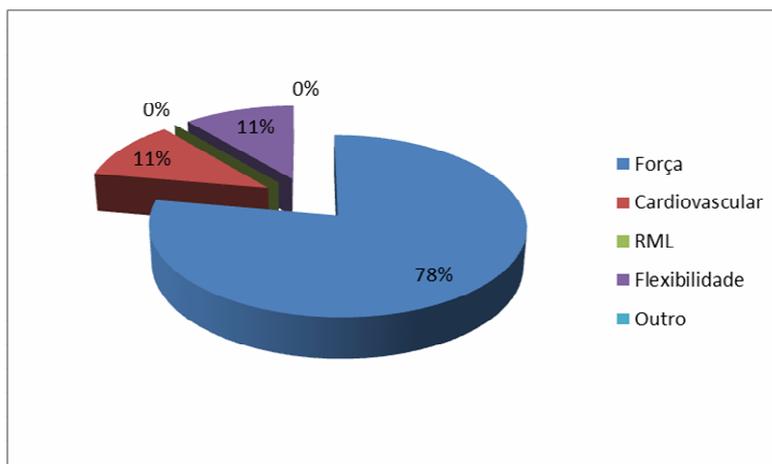
Relacionando o que a literatura conceitua como metodologia, pode se dizer que todas as professoras estudadas estão confusas em relação a método e metodologia, uma

vez usam esses termos como sinônimos, não deixando claro nas respostas coletadas pelo questionário. Sendo encontrado então métodos de treinamento e não metodologia.

Alternância entre as formas de iniciar a aula

Na mesma questão 13 além da forma de iniciar a aula e qual metodologia era utilizada ns mesmas, as professoras foram questionadas em relação à alternância na forma de iniciar a aula, onde todas responderam que seguem sempre a mesma estratégia ou seja não mudam sua forma de iniciar a aula. Estas informações se confirmam nas observações, durante todas as aulas observadas, as professoras iniciavam suas aulas sempre da mesma forma.

GRÁFICO 14: Parte principal/predominante da aula

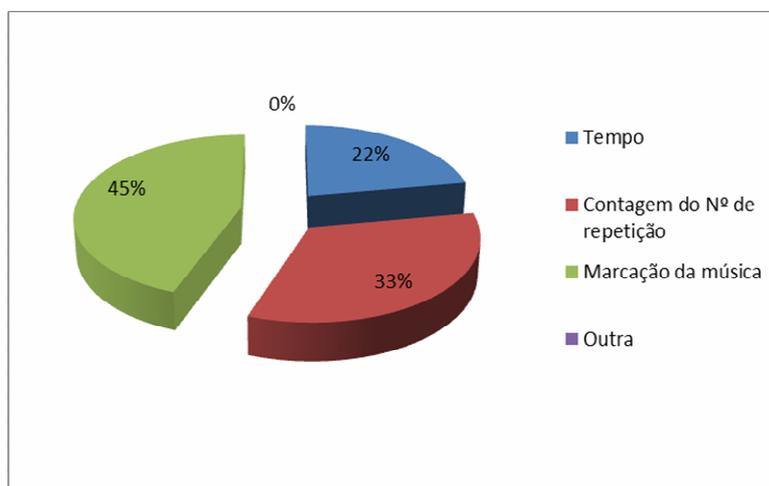


Analisando o gráfico 14, verificamos que 78% da amostra responderam que a parte principal da sua aula tem características de um trabalho de força. Nesse sentido, Schwans (*apud* FURTADO, 2003), comparou os exercícios de peso fora da água com os exercícios dentro da água (com flutuadores) para o desenvolvimento de força dos movimentos da articulação do joelho, alcançando um resultado eficiente na água para força resistente. A força muscular segundo Teixeira, Pereira e Rossi (2007), é necessária para, por exemplo, conseguir apanhar ou mover um objeto pesado, estando ligada diretamente à autonomia do idoso. A força de membros inferiores (músculos do tornozelo, joelho e

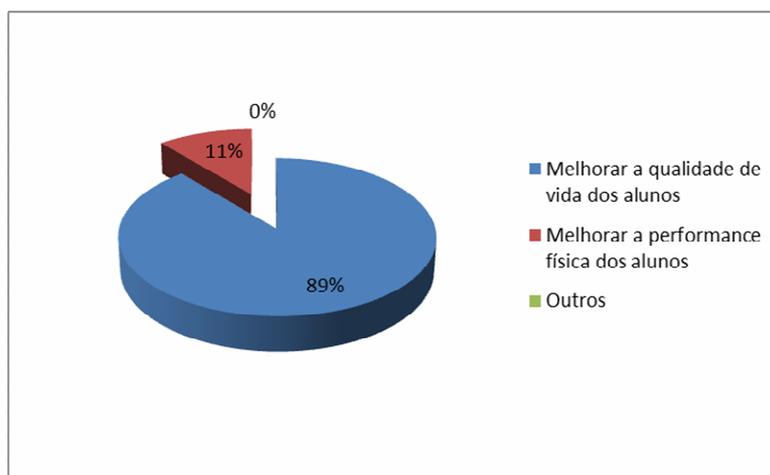
quadril) é particularmente importante para garantir o equilíbrio e a mobilidade corporal, bem como dos músculos abdominais e paravertebrais.

Contemplando com as observações realizadas, podemos diagnosticar que independente do trabalho a ser realizado, por exemplo, (força, cardiovascular...) o método de treinamento a ser trabalhado é o mesmo, ou seja, o método não muda em relação a parte principal da aula.

GRÁFICO 15: Sistema de duração dos exercícios

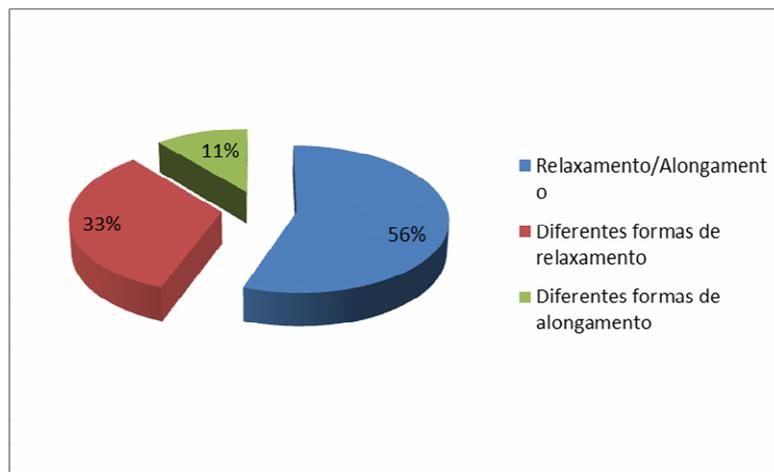


Em relação ao gráfico 15, quanto ao tempo de duração dos exercícios, 45% dizem usar como referência a marcação da música, enquanto que 33% usam a contagem do número de repetições e 22% usam o tempo. Podemos complementar com as observações realizadas que a maioria utiliza em suas aulas a marcação da música como sistema de duração variando de música para música, podemos observar que dependendo da batida da mesma as professoras aceleram o ritmo da aula isso durante a parte principal (meio da aula). Podemos perceber também, que como as turmas eram mistas alguns alunos não conseguem acompanhar o tempo na contagem da música, devido ao fato de algumas serem mais longas e os alunos não agüentarem o tempo toda na intensidade desejada para o momento. Talvez como sugestão, fosse melhor as professoras utilizarem o sistema de tempo fazendo com que o profissional que estejam ministrando a aula quando perceber a dificuldade de alguns alunos, mudem a intensidade do exercício sem precisar esperar o tempo exato da música, podendo atender a todos da turma.

GRÁFICO 16: Objetivo da aula

Verificando o gráfico 16, em relação ao objetivo das aulas, 89% dos investigados acreditam que suas aulas melhoram a qualidade de vida, dando a entender que a hidroginástica auxilia na busca por hábitos saudáveis e auxilia na busca pela longevidade. Os outros 11% apontam que suas aulas melhoram a performance física, já que seus alunos são aqueles alunos que buscam, além da qualidade de vida, a performance física, ou seja, a preocupação com a estética.

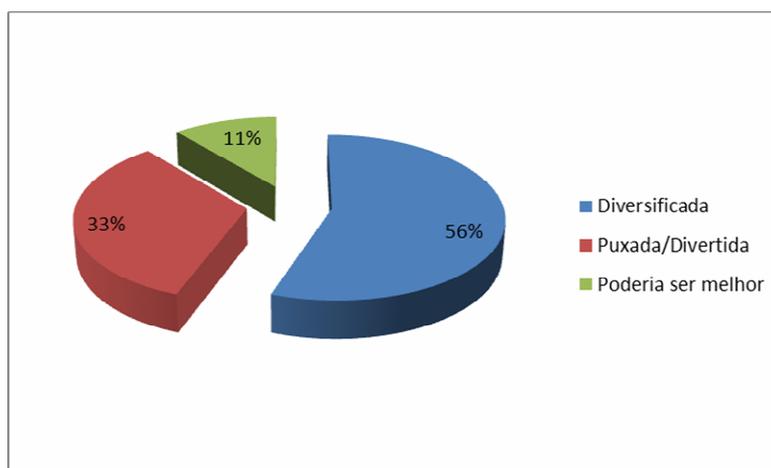
Podemos complementar as informações coletadas, com as observações realizadas, onde as professoras citam no questionário que o objetivo da aula era basicamente (ou seja, na maioria das aulas) a melhora da qualidade de vida, porém podemos diagnosticar que o objetivo qualidade de vida é algo muito amplo e a hidroginástica seja talvez um item para a melhora da qualidade de vida, talvez fosse necessário objetivos mais “simples”, possíveis de se alcançar e perceber.

GRÁFICO 17: Estratégia utilizada no término da aula

Em relação ao gráfico 17, quanto a estratégia no final da sua aula, 56% optam por relaxamento mais alongamento, 33% por formas diversificadas de relaxamento e 11% usam diferentes formas de alongamento. Acreditamos que todas as formas de término das aulas citadas pelos professores venham a contribuir de uma maneira geral. Segundo Furtado (2003), esta etapa final da aula serve para promover manter a flexibilidade em longo prazo, reduzir a frequência cardíaca, relaxar os alunos, aliviar as possíveis dores musculares e a volta a calma após o exercício. Estas informações se confirmaram nas observações realizadas.

Questão 18 - Aceitação da aula perante os alunos e que opinião você imagina que os alunos tem de sua aula.

Das professoras que responderam o questionário, todas avaliam que sua aula é boa e que tem boa aceitação perante os alunos. Acreditamos que esta questão seja importante de ser feita pelo próprio professor, a cada tempo, pois ele deve estar atento a opinião dos alunos, instigá-los a falar sobre a aula, solicitar para que os mesmos façam avaliações, elogios, possíveis críticas, pois nos parece que não podemos ficar imaginando o que os alunos acham da nossa aula, precisamos de um *feedback*, seja ele positivo ou negativo, já que isso faz com que as aulas e o professor melhorem.

GRÁFICO 19: Avaliação da aula pelo professor

Quanto ao gráfico 19, que analisa a avaliação de suas aulas, as professoras acharam difícil responder, pois avaliar a própria aula é complicado. Porém, apesar da dificuldade demonstrada, 56% das professoras responderam que suas aulas são diversificadas. Acreditamos que seja importante o professor questionar seus alunos para saber se sua avaliação da aula é a mesma avaliação que os alunos tem, também para saber se os mesmos estão gostando das aulas e se suas expectativas estão sendo atingidas.

33% dos professores investigados acreditam que sua aula é puxada e animada e 11% acha que sua aula poderia ser melhor, pelo fato de as mesmas serem ministradas no final de uma jornada de trabalho.

Complementando as informações acima, percebemos durante as observações que as professoras em nenhum momento da aula questionam seus alunos, não acontece um feedback da aula. Como já salientamos anteriormente, acreditamos que este feedback é muito importante pois é através dele que nós professores conseguimos diagnosticar a opinião dos alunos, se está atendendo as expectativas dos mesmos, se nossos objetivos estão sendo percebidos pelos alunos, se a aula está divertida como imaginamos que esteja, se está muito puxada ou não.

VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos nesse estudo foi possível concluir que há várias formas, estratégias de ensino da hidroginástica.

Ao analisar o perfil profissional das professoras pode-se dizer que são pessoas com experiência na área da hidroginástica, com idade entre 24 e 45 anos a maioria com pós-graduação e todas possuem algum curso de aperfeiçoamento na área na qual foi realizado o estudo. Outro fator importante diz respeito ao fato de que além das aulas de hidroginástica todas ministram outras aulas dentro da educação física.

Em relação à estrutura das academias, observamos que existe boa quantidade de matérias disponíveis, o que em geral melhora a qualidade das aulas, todas as professoras utilizam equipamentos em suas aulas com objetivos de diversificar, não deixar a aula se tornar monótona e além de buscar o reforço muscular.

Em geral os exercícios são controlados pelo sistema de marcação da música. As aulas iniciam na maioria dos casos com aquecimento, parte principal e relaxamento, tendo como objetivo principal a qualidade de vida dos alunos e predomínio de um trabalho de força.

Já em relação os métodos de trabalho, percebemos que a maioria das professoras estão confusas em relação ao seu trabalho, pois comparando os dados coletados no questionário com as observações, observamos que algumas informações se contradizem. O treinamento em hidroginástica visa melhorar a performance e aumento de força, percebemos em alguns estudos apresentados que o aumento de força na hidroginástica ainda não é expressivo, as professoras observadas acreditam que o fato de trabalharem com cargas (equipamentos) trabalhe sim está capacidade física vindo a contribuir para com os alunos que tem este objetivo.

Notamos então o predomínio do método contínuo método este que utiliza exercícios com movimentação contínua, percebemos que as professoras tem preferência por este método, utilizando o mesmo em todas as aulas que observamos.

Além disso, cabe ressaltar que os profissionais da área da saúde necessitam estar sempre em busca de conhecimentos e informações, principalmente em relação à atualização profissional, para assim estar atuando de forma ampla e direta na sociedade, proporcionando a uma gama enorme da população, benefícios incontestáveis.

Para finalizar, percebemos que as metodologias não estão claras para os professores, encontrando assim somente métodos de trabalho, os quais têm uma diferença significativa, pois segundo Fensterseifer e González (2005), numa acepção mais geral, método significa caminho para se chegar a um fim. Já metodologia de ensino segundo o mesmo autor, na concepção mais comum e correta semanticamente, significa tratado ou estudo dos métodos de ensino. Isto é, um é o caminho e outro é como você irá caminhar. As professoras entendem que metodologia é a forma como elas ministram a aula mas não sabem citar que forma utilizam. Não encontramos metodologias nas academias estudadas talvez pelo fato de que os métodos não exigem tanto dos professores, pois aulas baseadas em métodos, receitas prontas, são facilmente encontradas e facilmente aplicadas, o que, na pior das hipóteses pode ser aplicado por qualquer um independente da sua formação.

Talvez se a hidroginástica fosse inserida como uma disciplina na grade curricular nos cursos de bacharel em Educação Física, ficasse mais clara para os professores a questão do planejamento, para que mais tarde na hora da prática quem fosse atuar com esta modalidade não sentisse dificuldade, pois é difícil encontrar estudos referentes a este assunto o que encontramos são métodos de trabalho exercícios prontos.

VII – REFERÊNCIAS

ABOARRAGE JR., Antonio Michel. **Hidroesporte: treinamento complementar**.

Londrina: Ápice, 1997.

ALMEIDA JUNIOR, B. R.. **Influência da atividade física e da ingestão de cálcio na osteoporose**. São Paulo, 1997.

ASSING, Elizandro. **Osteoporose e exercícios físicos**. *Jornal da musculação*, ano IX, nº 47, fev/março de 2003.

Disponível em: <http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=431>

BATES, Andrea; HANSON, Norm. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1998.

BAUN, G. **Aquaeróbica manual de treinamento**. São Paulo: Manole, 2000.

BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

_____, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

_____, Vicente. **Hidro Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

BARROS, J.M.C. Educação Física e Esportes: Profissões? **Revista Kinesis**, 1994.

BOSSLE, Fabiano. **Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente**. *Movimento*, Porto Alegre, v. 8, n. 1, janeiro/abril 2002.

BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

CAMPION, R N. **Hidroterapia: princípios e práticas**. São Paulo: Manole, 2000.

DANTAS, E. H. **A prática da preparação física**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FURTADO, Hélio Lemos. **Metodologia de hidroginástica: uma análise descritiva**. 2003. 115p. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana)-Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2003.

FRANGOLIAS, D.D.; RHODES, E.C.. **Metabolic Responses and Mechanisms During Water Immersion Running and Exercise**. Sports Medicine, v.22, n1, 1996.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2001.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí, RS: Unijuí, 2005.

GUETHS, Marcos; FLOR, Daniela Pontes. **Os principais métodos de praticar exercícios aeróbicos**. virtualeFArtigos, Natal/RN, n.17, jan.2004.

Disponível em <http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo17.html>

GHILARDI, Reginaldo. **Formação Profissional em Educação Física: A Relação Teoria e Prática**. MOTRIZ - Volume 4, Número 1, Junho/1998. Monografia apresentada ao curso de Educação Física. Universidade São Judas Tadeu (SP). Ano Publicação: 29.10.1997.

GRAEF, Fabiane Inês. KRUEL Luiz Fernando Martins. Frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço no meio aquático: diferenças em relação ao meio terrestre e aplicações na prescrição do exercício. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 12, Nº 4 – p. 221-228, Jul/Ago. 2006.

LIBANEO, J. C. **Didática**. São Paulo, Cortez 1994.

HIPOLITTO, Dinéia. **Repensando a Formação Continuada**. São Paulo. 2004
Disponível em <http://www.conteudoescola.com.br> Acessado em: 14/05/2009.

MALOSSO, Tatiana, Gaion. **Análise de um modelo de processo de instalação de osteopenia em ossos corticais de ratas ovariectomizadas**. São Paulo, 2004.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Ed. 3º, Londrina, PR, 2003.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Testes, medidas e avaliação em educação física**. 3. ed. São Paulo : Phorte, 2004.

PRADA, Luis Eduardo Alvarado. **Dever e Direito: À formação continuada de Professores**; Coordenador do Programa de Mestrado em Educação da Universidade de Uberaba. 2006.

RUOTI, Richard G.; MORRIS, David M.; COLE, Andrew J.. **Reabilitação Aquática**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000.

ROCHA, Julio Cezar Chaves. **Hidroginástica: teoria e prática**. 4ª. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

_____, **Hidroginástica: teoria e prática**. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SOVA, R. **Hidroginástica na Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1998.

SKINNER, A.; THOMSON. Duffield: **Exercícios na água**. São Paulo: Manole, 1985.

TAHARA, Alexander Klein; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; TAHARA, Ariany Klein. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida**. – Revista Digital Buenos Aires, N° 103, dez. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital.

Acesso em: 27 mai de 2010.

TEIXEIRA, Clariss;Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso**. ACTA FISIATR, 2007.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 10. ed. São Paulo: Ibrasa. 1979.

_____. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 10. ed. São Paulo: Ibrasa. 1984.

VYGOTSTY, L. S. (Trad. Jefferson Luiz Camargo). **Pensamento e Linguagem**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

VIII - APÊNDICE

APÊNDICE 1: PROTOCOLO DE OBSERVAÇÃO DAS AULAS

Área de Ciências da Saúde Pós-Graduação Latu Sensu em Educação Física

PROTOCOLO DE OBSERVAÇÃO DAS AULAS

Conduta do Professor

Este espaço é destinado para analisar as atitudes tomadas pelo professor diante das situações que surgirem no decorrer da aula.

Conduta dos Alunos

Quais as atitudes e posturas evidenciadas pelos alunos no decorrer da aula diante da metodologia do professor.

Conteúdos desenvolvidos na aula

Este espaço é direcionado diretamente ao conteúdo da aula.

Relação com o conteúdo da aula anterior.

Utilização de Materiais

Local destinado a observar a utilização de matérias por parte dos professores.

Metodologia e Método utilizado

Local destinado a elencar a metodologia e o método utilizado pelos professores.

Estrutura da aula/ Sistema de duração

Local destinado para observar o transcorrer da aula como inicia, meio e fim.

Relação Professor/Aluno

Local destinado à relação que o professor tem com os alunos antes durante e depois da aula.

O professor questiona os alunos se a aula foi boa?

Os alunos ao final da aula fazem algum comentário?

APÊNDICE 2: CARTA DE APRESENTAÇÃO AO PROPRIETÁRIO DA ACADEMIA

UNOCHAPECO
Universidade Comunitária Da Região de Chapecó
Área de Ciências da Saúde
Pós-Graduação Latu Sensu em Educação Física

CARTA DE APRESENTAÇÃO AO PROPRIETÁRIO DA ACADEMIA

Ilmo Sr..
Proprietário da ACADEMIA...
Chapecó – SC

Prezado Senhor, estou realizando uma pesquisa intitulada “METODOLOGIAS DE HIDROGINÁSTICA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA” como pesquisa de conclusão de curso especialização em Educação Física da Universidade Comunitária da Região de Chapecó, sob orientação da Prof^a. Dra. Denise Luz.

Esta investigação tem por objetivo: Analisar as metodologias adotadas pelos professores de Educação Física nas suas aulas de Hidroginástica da cidade de Chapecó/SC.

Devido à relevância do trabalho desenvolvido nesta Academia, solicitamos a sua colaboração no sentido de viabilizar a realização da coleta de dados, autorizando o processo de investigação neste contexto, no que se refere à observação e protocolo de aulas, bem como a aplicação de questionário.

Informamos que os procedimentos de investigação não afetarão o desenvolvimento de suas atividades. Além disso, será mantido sigilo das informações obtidas, bem como, o anonimato da procedência dos dados coletados.

Acredito que este estudo poderá ser um referencial no ensino e planejamento dos professores, na busca de trazer contribuições a este contexto de ensino/aprendizagem extremamente amplo e complexo.

Certo de contar com sua colaboração para a concretização deste estudo, agradeço antecipadamente a atenção dispensada, abrindo a possibilidade para quaisquer esclarecimentos:

denizeluz@unochapeco.edu.br/ talitafanin@hotmail.com

Chapecó, 2011.

Talita Fanin
Acadêmica do Curso de Educação Física

APÊNDICE 3: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNOCHAPECO
Universidade Comunitária Da Região de Chapecó
Área de Ciências da Saúde
Pós-Graduação Latu Sensu em Educação Física

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine no final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e outra é do pesquisador.

Título do projeto: Metodologia de Hidroginástica: Uma análise descritiva

Pesquisadora: Talita Fanin

Telefone para contato: (49) 88365513

Orientadora: Denise Luz

Telefone: (49) 99836717

O Objetivo desta pesquisa é: Analisar as metodologias adotadas pelos professores de Educação Física nas suas aulas de Hidroginástica da cidade de Chapecó/SC.

A sua participação na pesquisa consiste em responder um questionário que será realizado pela própria pesquisadora, sem qualquer prejuízo ou constrangimento para o pesquisado. Os procedimentos aplicados por esta pesquisa não oferecem risco a sua integridade moral, física, mental ou efeitos colaterais. As informações obtidas através da coleta de dados serão utilizadas para alcançar o objetivo acima proposto, e para a composição do relatório de pesquisa, resguardando sempre sua identidade. Caso não queira mais fazer parte da pesquisa, favor entrar em contato pelos telefones acima citados.

Este termo de consentimento livre e esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder dos pesquisadores e outra com o sujeito participante da pesquisa. Você poderá retirar o seu consentimento a qualquer momento.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG nº.

_____ CPF nº. _____,

abaixo assinado, concordo em participar do estudo como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre a pesquisa e, os procedimentos nela envolvidos. Foi me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento.

Local: _____ Data ____/____/_____.

Nome e assinatura do sujeito:

APÊNDICE 4: QUESTIONÁRIO**QUESTIONÁRIO (Adaptado de Furtado, 2003)****Nome:** _____**Idade:** _____ anos**Academia:** _____

1- Qual sua formação na área da Educação Física?

1- () Graduação 2-() Pós-Graduação 3-() Mestrado 4-() Doutorado 5-() Outros

Qual _____

2- Há quanto tempo está formado?

1- () Menos de 01 ano

2- () Entre 01 e 03 anos

3- () Entre 03 e 05 anos

4- () Entre 05 e 07 anos

5- () Mais de 07 anos

3- Há quanto tempo atua na área de Hidroginástica?

1- () Menos de 01 ano

2- () Entre 01 e 03 anos

3- () Entre 03 e 05 anos

4- () Entre 05 e 07 anos

5- () Mais de 07 anos

4- Possui curso de Aperfeiçoamento em Hidroginástica?

1- () Sim 2- () Não

5- Atua em outro contexto?

1- () Sim Qual? _____

2- () Não

6- Quantas aulas de hidroginástica você ministra por semana?

- 1- () De 04 à 08 aulas
- 2- () De 09 à 13 aulas
- 3- () De 14 à 18 aulas
- 4- () De 19 à 23 aulas
- 5- () Mais de 23 aulas

7- Você planeja suas aulas com antecedência?

- 1- () Sim. Com que antecedência? _____
- 2- () Não

8- Existe um planejamento na sua academia?

- 1- () Não
- 2- () Sim. Qual a frequência do planejamento?
() Mensal () Bimestral () Semestral () Anual () Não existe

09- Como é a estrutura (divisão) da sua aula de hidroginástica?

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____

10- Qual o método de treinamento que você mais utiliza em suas aulas?

- 1- () Método intervalado
- 2- () Método contínuo
- 3- () Método circuitado
- 4- () Se outro indique ao lado _____

11- Você utiliza equipamentos em suas aulas? Quais?

12- Caso a resposta da questão anterior (questão 12) seja afirmativa, com que objetivo(s) você utiliza o(s) equipamento(s) nas aulas de hidroginástica?

13- A parte inicial da aula é trabalhada de que forma? Você utiliza que metodologias? Há alternância entre as formas de iniciar a aula?

14- A parte principal (predominante) de sua aula tem características de um trabalho de?

1- () Força

2- () Cardiovascular

3- () Resistência Muscular Localizada - RML

4- () Flexibilidade

5- () Se outro indique ao lado _____

15- Qual o sistema de duração de exercícios que você utiliza?

1- () Tempo

2- () Contagem do número de repetições

3- () Marcação na Música

4- () Se outro indique ao lado _____

16- Que objetivo sua aula visa?

1- () Melhorar a qualidade de vida dos alunos

2- () Melhorar a performance física dos alunos

3- () Se outro indique _____

17- Qual estratégia é utilizada no término das suas aulas?

18- Como é a aceitação das aulas por parte dos alunos? Que opinião você imagina que os alunos possuem de sua aula?

19- Como você avalia suas aulas?
