



PROJETO: ATIVIDADES AQUÁTICAS.¹

Jeferson Odair Jahn², Julio Andreazza³. UNIJUI

O projeto de Atividades Aquáticas foi realizado no ano de 2007/2008/2009 através do mútuo interesse entre FIDENE – UNIJUI e VIGOR ARTE E SHOW. Para isso firmou-se um convênio com a Vigor a qual disponibilizou as instalações para a instituição e participantes. A UNIJUI se responsabilizou pela orientação e contratação de Acadêmicos, Estagiários e Professores. Sendo a Natação definida como um ato de propulsão e auto-sustentação na água com movimentos combinados de braços, pernas e respiração. É considerada um dos exercícios mais completos da atualidade, a ponto de exceder o simples divertimento ou a prática desportiva, para ser utilizado com finalidades terapêuticas na recuperação de atrofia muscular e tratamento de problemas respiratórios. Além disso, é importante como atividade física para manutenção da saúde e como meio de defesa em situações de afogamento. Pode ser praticada por crianças a partir dos seis meses, adolescentes, jovens, adultos e terceira idade. Segundo Lima (2003, p. 11), “o homem é um apreciador de atividades aquáticas e esse meio representa-lhe uma inesgotável fonte de lazer e prazer, desde que convenientemente adaptado ao meio líquido”. Dentre outros benefícios do movimento feito na água destaca-se segundo Corrêa (2002), a baixa gravidade, onde o corpo pesa apenas 10% do peso que tem fora da água, reduzindo com isso o impacto sobre as articulações; a resistência da água (maior do que a do ar) através do movimento fortalece a musculatura; o coração funciona com maior eficiência, ou seja, dentro da água e em repouso o coração bombeia 32% mais sangue; e, o condicionamento da capacidade respiratória através da pressão da imersão o qual aumenta o trabalho respiratório em 60%. E a Hidroginástica que é “um programa de aptidão física desenvolvido em contato com o meio líquido, realizado através de uma série de exercícios ginásticos adaptados à água e executados com o corpo em imersão parcial”. (CAMPOS, 1991, p.26). Com esse projeto nos acadêmicos temos a oportunidade de desenvolver atividades aquáticas, oportunizando crianças carentes do município, tendo como objetivo potencializar e desenvolver especialmente atividades aquáticas, destacando a natação, a hidroginástica, a recreação, gincanas, iniciação ao aprendizado dos nados, aulas para alunos especiais, aulas para alunos carentes, aprendizado dos quatro estilos oficiais, formação de equipe de natação, para todas as faixas etárias (crianças carentes e especiais, jovens, adultos e 3ª idade), da cidade de Santa Rosa e região. A metodologia utilizada foi através de orientação teórica e vivências práticas. Foram utilizados materiais especiais como pranchas, espaguethi, aros, bolas, utilização DVDs, livros e materiais didáticos. As atividades foram oferecidas nas dependências da sede social da Vigor nos meses de novembro de 2008 a março de 2009, em vários horários durante a semana e ministradas por dois acadêmicos escolhidos através de processo seletivo e supervisionadas pelos professores do Curso. Pretende-se dar continuidade a este projeto com início previsto para novembro de 2009 e término em março de 2010, somente nos meses do verão, pois a piscina cedida não é coberta, impossibilitando a continuidade do projeto nas estações de outono/inverno. O projeto atendeu cerca de 350 participantes propiciando a estes uma relação com a água de prazer e satisfação e de aprendizado para uma melhor qualidade de vida. Os critérios de seleção dos alunos para o projeto foram os seguintes: ter bom



comportamento; boas notas; e pontualidade, nos horários estabelecidos. Pretende-se com este projeto valorizar e oportunizar a prática saudável de atividades físicas, voltadas para a promoção da saúde e com isso melhorar a qualidade de vida dos participantes. Destaca-se também a importância da natação e da hidroginástica para sustentação do projeto.

¹ Projeto de Natação Realizado Pelo Curso de Educação Física da Unijui

² Acadêmico do curso de Educação Física bolsista PIBEX da Unijui. Professor/ Orientador Julio Andreaza.

³ Docente do Curso de Educação Física da Unijui