

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS NA ACADEMIA GOLFINHOS

FABIANE DIAS DE BITENCOURT¹

TATIANA VALÉRIA TREVISAN²

O presente resumo apresenta a experiência da autora deste relato no estágio extracurricular que realiza há um ano e meio em atividades físicas aquáticas. As modalidades desenvolvidas são a hidroginástica, hidroginástica para idosos, terapêutica, natação, natação para criança e para bebês. Estas acontecem na Academia Golfinhos\Santa Maria-RS. Neste período, pode-se observar que entre os benefícios das atividades aquáticas – hidroginástica - a melhora da capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência e forças. Destaca-se que na hidroginástica para idosos, o efeito psicológico-social é visível, evidenciado pela união e alegria dos praticantes. Para estes, ainda, normalmente, a escolha pela modalidade se deve ao fato de oferecer menos risco de lesões. Na hidroginástica terapêutica, a orientação é mais individualizada, pois a maioria dos alunos apresenta algum grau de lesão ou patologias como a artrite, artrose, bursite, osteopenia, parkinson e ataxia cerebelar. A natação apresenta dois níveis: I - adaptação ao meio, nado crawl e costas; II - nado peito e borboleta. Salienta-se que a idade mínima é nove anos, podendo ter alunos de todas as idades. Na natação para crianças, na turma com faixa etária de 2-4anos desenvolve-se um trabalho lúdico; já a de 5-8anos a exigência visa o desenvolvimento motor. Na natação para bebês, idade mínima de seis meses de idade, o pai ou a mãe participa por meio de cantigas e brinquedos auxiliando no desenvolvimento físico-cognitivo-afetivo-social. Conclui-se que essa experiência é singular para a formação de um profissional qualificado e que atue com conhecimento dentro nas diversas áreas da Educação Física.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria; Monitora; Autor – FAMES.

² Coordenadora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES. Orientadora – FAMES.