

	UFRJ/CCS	
	Unidade: Escola de Educação Física e Desportos	
	Departamento: Corridas	

Disciplina: <b>Fundamentos da Hidroginástica</b> Código: <b>EFC 617</b>			
Carga horária por período: 60 h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos: 03
Requisitos:			Período: 4º

**Ementa:**

Aspectos da origem e evolução da Hidroginástica. Princípios das técnicas básicas das habilidades motoras específicas. Princípios didático-pedagógicos para o processo ensino-aprendizagem
---

**Objetivo geral:**

Formular uma concepção crítica de hidroginástica, indicando as possibilidades e os limites de sua contribuição para a promoção da saúde e da qualidade de vida.
---

**Objetivos específicos:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceituar hidroginástica, saúde e qualidade de vida.</li> <li>• Identificar três propriedades físicas da água que caracterizem a especificidade da exercitação em seu meio físico.</li> <li>• Formular 12 (doze) exercícios aquáticos, indicando os planos, os eixos de referência anatômica e as componentes da aptidão física predominantemente estimuladas.</li> <li>• Identificar as variações de impacto nos exercícios aquáticos segundo a Aquatic Exercise Associatin (AEA).</li> <li>• Identificar os ritmos de aceleração de movimentos nos exercícios aquáticos, segundo a AEA.</li> <li>• Descrever as diretrizes para a exercitação física segura, segundo o ACSM.</li> <li>• Calcular a zona-alvo de esforço nos exercícios aquáticos, pelos métodos da Frequência Cardíaca Máxima (FCMáx.) e da Reserva de Frequência Cardíaca (RFC), segundo a AEA.</li> <li>• Descrever a estrutura básica de uma aula de hidroginástica.</li> </ul>
--

## Conteúdo programático:

### Unidades:

- Aspectos históricos, conceitos e delimitações fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e educação física; formas básicas de movimento humano; termos direcionais do movimento; planos e eixos de referência anatômica.
- Propriedades físicas da água: densidade, resistência, custo energético do esforço no meio aquático, empuxo, pressão hidrostática, condutibilidade térmica, viscosidade e refração.
- Teoria e prática dos exercícios aquáticos: programas de intervenção com água até à altura dos ombros, em piscina profunda e com água até à altura do quadril; variação de impacto e aceleração nos exercícios aquáticos; emprego de diferentes equipamentos/materiais.
- Hidroginástica & condicionamento físico: diretrizes para a exercitação segura, segundo o ACSM; cálculo da zona-alvo de esforço através de métodos baseados na FCMáx. e RFC, segundo a AEA; notação e monitoramento da frequência cardíaca nos exercícios aquáticos; indicações para a PSE; análise da estrutura de aula em hidroginástica.

### Metodologia:

- Aulas expositivas com auxílio de recursos multimídicos
- Aulas práticas em piscina
- Leitura, análise e produção de resumos individuais, acerca de artigos e capítulos de livros selecionados
- Oficinas para o desenvolvimento de exercícios aquáticos
- Oficinas para o desenvolvimento de roteiros para aulas de hidroginástica

### Avaliação:

- Provas escritas e verbais
- Apresentação e defesa individual de exercícios aquáticos desenvolvidos em sistema de oficinas
- Elaboração de resumos individuais acerca de artigos e capítulos de livros selecionados
- Elaboração e defesa individual de roteiros para aulas de hidroginástica

### Bibliografia básica:

AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION. **Manual do profissional de fitness aquático**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

BAUM, G. **Aquaeróbica**. São Paulo: Manole, 2000.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

Bibliografia complementar:

ÅSTRAND, P.O., RODAHL, K. DAHL, H.A. e STRØMME, S.B. **Tratado de fisiologia do trabalho**: bases fisiológicas do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BAUM, G. **Aquaeróbica**. São Paulo: Manole, 2000.

BECKER, B.E. & COLE, A.J. **Terapia aquática moderna**. São Paulo: Manole, 2000.

McARDLE, W.D., KATCH, I. F. e KATCH, V.L **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

NOGUEIRA, L. **Fundamentos de hidroginástica**: texto de apoio do VIII curso de fundamentação em hidroginástica.. 74 f . Rio de Janeiro: EEFD-UFRJ, 2003. Apostila.

SOVA, R. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo: Manole, 1998.