

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

NOVOS TEMPOS

DO FITNESS: *da teoria à prática.*



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA
ESCOLA SUPERIOR DE Educação

COORDENAÇÃO:

Vânia Loureiro

Nuno Loureiro

Luís Murta

João Leal

Pedro Bento

FICHA TÉCNICA

Título: Novos Tempos do Fitness – da teoria á prática

Coordenação Vânia Loureiro
Nuno Loureiro
Luís Murta
João Leal
Pedro Bento

Ano de publicação 2017

Editor Instituto Politécnico de Beja

Capa e conceção gráfica Andreia Brandão

Tiragem 100 exemplares

ISBN 978-989-8008-27-5

JOGOS AQUÁTICOS DE COOPERAÇÃO EM HIDROGINÁSTICA.

Cooperative aquatic games in Aqua Aerobics.

**FRANCISCO CAMPOS¹, ELISA ÂNGELO², RUBEN
FERREIRA³ & BRUNO ABRANTES³**

¹Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, IIA, RoboCorp, ASSERT, PORTUGAL

²Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho, PORTUGAL

³Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, PORTUGAL

Jogos aquáticos de cooperação em hidroginástica.

Resumo

A prática desportiva em meio aquático pode proporcionar um ambiente de maior diversão, alegria, recreação e prazer. Os Jogos Aquáticos de Cooperação (JAC), no âmbito da Hidroginástica, podem ser utilizados para melhoria das relações humanas e/ou sociais dos idosos, tendo o lúdico e espírito de equipa como pilares. Sugerimos um conjunto de recomendações práticas para operacionalização dos JAC, permitindo que as atividades decorram com maior fluidez, adequabilidade, segurança e/ou equilíbrio competitivo, proporcionando aos participantes um espírito competitivo e cooperativo saudável e positivo.

Palavras-chave: Hidroginástica, Idoso, Jogos Aquáticos de Cooperação.

Cooperative aquatic games in Aqua Aerobics.

Abstract

The water sports can provide an environment of greater fun, entertainment, joy and recreation. The Aquatic Games of Cooperation (AGC), in the scope of the fitness Aqua Aerobics, can be used to improve the human and/or social relations of the elderly, having the playful and the team spirit as pillars. We suggest a set of practical recommendations to operationalize AGC, allowing that the activities proceed with greater fluidity, suitability, safety and/or competitive balance, providing to the participants a healthy and positive competitive and cooperative mentality.

Keywords: Aqua Aerobics, Elderly, Cooperative aquatic games.

Introdução

O desporto é um meio através do qual o idoso tem a possibilidade de mostrar a si mesmo, aos seus familiares ou amigos e à sociedade em termos gerais, que “velhice” não significa “invalidez”, e que essa condição não é motivo para não poder adotar um estilo de vida mais ativo e melhorar como consequência a sua qualidade de vida e saúde, em termos físicos mentais e sociais (ACSM, 2014). No âmbito das atividades de *fitness*, a hidroginástica, pelos seus inúmeros benefícios e possibilidade de realizar atividade física num meio que não o natural (água), é das mais adequadas e recomendadas para trabalhar com esta população (Campos, Dias, & Mendes, 2015). Tal como através da hidroginástica, os Jogos Aquáticos de Cooperação (JAC) são uma ferramenta extraordinária para o desenvolvimento da componente física, mental e social, melhorando assim a saúde e a qualidade de vida no idoso.

A prática desportiva, quando realizada em meio aquático, pode proporcionar um ambiente de maior diversão, alegria, recreação e prazer (AEA, 2010). Para além destes benefícios de cariz psicossocial, o aproveitar a resistência da água como meio de sobrecarga física, fortalecendo dessa forma o sistema muscular, é de essencial importância para o idoso, pelo processo que está sujeito de perda progressiva e irreversível de massa muscular (ACSM, 2014).

Jogos aquáticos de cooperação (JAC)

Os JAC podem ser utilizados para melhoria das relações humanas e/ou sociais dos idosos, tendo o lúdico e o espírito de equipa como pilares. Na atualidade vivemos numa era onde o individualismo domina a vários níveis, imperando sobre o corporativismo, transformando pessoas em seres mais egoístas e egocêntricos. Um espírito competitivo é importante para singrar na vida, no entanto, é considerado que mais importante que ganhar é saber como conseguir ganhar, nunca a todo e qualquer custo mas sim através dos meios mais adequados e corretos para tal. Só desta forma aceitamos o ganhar como algo valoroso para quem o consegue, valores bem transmitidos através dos desportos e jogos de equipa (de cooperação) e prática de atividade desportiva em grupo.

Existem várias características que diferenciam os jogos cooperativos dos jogos competitivos: a) jogar e ganhar com o outro (em conjunto e em equipa); b) sentimento de pertença e de todos fazerem parte de algo comum; c) descontração, alegria, divertimento e prazer na vivência das atividades propostas; d) confiança mútua e solidariedade para com os outros; e) vontade de continuar a jogar de forma contínua e ininterrupta (Moniz & Borges, 2013). É indesmentível que a vertente competitiva está presente nos jogos cooperativos, no entanto, se bem enquadrada numa perspetiva lúdico-recreativa, esta é encarada de forma divertida, agradável e prazerosa, tornando-se assim algo de positivo e frutífero.

Operacionalização dos JAC

“É muito importante que o técnico, considerando a especificidade psico-motora, limitações e restrições de saúde, as motivações e preferências dos praticantes, planeie e oriente a atividade com o objetivo de desenvolver harmoniosamente a tríade física, mental ou social” (Campos et al., 2015, p. 66). Esta ideia reflete na íntegra o importante papel do instrutor de *fitness* na regulação das várias situações ocorridas ao longo da operacionalização de diferentes JAC.

Pelo referido, sugerimos um conjunto de recomendações práticas, a considerar para efeitos de operacionalização dos JAC, permitindo que as atividades decorram com maior fluidez, adequabilidade, segurança e/ou equilíbrio competitivo: a) estar atento à zona envolvente (a qual por norma encontra-se escorregadia pela água que transborda) e à zona de entrada e saída da piscina (escadas ou cadeiras apropriadas); b) adequar o jogo à faixa etária, limitações motoras e/ou restrições físicas dos idosos; c) constituir equipas equilibradas e homogéneas; d) conhecer e estar familiarizado com as regras, agindo sempre em conformidade com as mesmas, sensibilizando de forma sistemática os jogadores para o seu cumprimento; e) ser breve e conciso, sendo objetivo e evitando longos discursos na explicação das regras (evidenciando apenas os aspetos fundamentais); f) socorrer-se de algum material para auxiliar a sua intervenção (apito); g) utilizar a componente musical para melhorar e trabalhar a motivação e o empenho; h) posicionar-se pedagogicamente de uma forma

adequada - segundo Campos et al. (2015, p. 51), em relação à hidroginástica, o posicionamento do instrutor deve ser fora de água (cais) de forma a “permitir uma melhor visualização entre técnico e praticantes”. No caso dos JAC consideramos, essencialmente em classes iniciantes, onde o conhecimento dos jogos é por vezes nulo, que o instrutor se deve colocar dentro de água para poder intervir prontamente, o *feedback* tenha outra eficácia (muitas vezes deturpado pelas más condições acústicas) e possa “manusear” os idosos, socorrendo-se da demonstração para uma melhor perceção de regras, dinâmica e essência de cada JAC proposto.

Organização: a classe é dividida em 2 grupos, um com 2 jogadores e o outro constituído pelos restantes, dispostos aleatoriamente pela piscina.

Objetivo: tentar “apanhar”, através de um toque, os jogadores do grupo mais numeroso, enquanto estes devem evitar ser “apanhados”.

Descrição:

Cada jogador do grupo menos numeroso (a “apanhar”) tem uma bola em seu poder;

A bola permite diferenciar os jogadores a “apanhar” dos jogadores a serem “apanhados”;

A bola não pode ser lançada, sendo considerada uma extensão da mão do jogador a “apanhar”;

Para “apanhar”, a bola deve tocar num dos jogadores da equipa mais numerosa (a ser “apanhada”);

Ao “apanhar”, invertem-se imediatamente as posições, ficando o jogador “apanhado” em posse de bola e em situação de “apanhar”;

O jogo decorre ininterruptamente até o instrutor assim o considerar, devendo ser adicionadas novas variantes (progressões) para que o jogo não “caia” na monotonia.



Material: bola (1 por jogador do grupo menos numeroso).

Progressão:

1) São adicionados mais jogadores ao grupo mais pequeno (a “apanhar”) de forma a tornar o jogo mais dinâmico.

2) Os “apanhados” permanecem no mesmo sítio onde foram tocados (não havendo troca), podendo ser salvos através de um toque.

3) Os “apanhados” permanecem no mesmo sítio onde foram tocados (não havendo troca), podendo ser salvos através de um abraço, estimulando assim a componente social e afetiva.

Figura 1. Organização, objetivo, descrição, material e progressões do JAC Toca e Foge”.

Na figura 1 é apresentado um JAC, denominado por *Toca e Foge* (organização, objetivo, descrição, material), com algumas propostas de progressão, no sentido de recriar e complexificar o jogo original. É possível perceber que este jogo, vulgarmente conhecido por *Apanhada*, é um jogo tradicional infantil, igualmente abordado e recomendado, por exemplo, no programa curricular de Expressão e Educação Físico-Motora (EEFM) para o 1.º Ciclo do Ensino Básico (6-10 anos). Com isto, pretendemos expor a ideia da transversalidade, intergeracionalidade e, principalmente, da importância do jogo, neste caso específico dos JAC. Todo o jogo, desde que devidamente adaptado ao meio onde decorre (água), e adequado ao público-alvo em questão (idosos), pode proporcionar inúmeros benefícios a quem o realiza. Exemplo claro desta “máxima” é este jogo apresentado. Numa primeira abordagem, pode parecer estranho colocar indivíduos com mais de 65 anos a jogar *Apanhada* (ou *Toca e Foge* se, por uma questão de semântica, for preferível esta denominação). No entanto, com todas as adaptações já descritas anteriormente, e essencialmente pela nossa experiência na operacionalização deste e de outros JCA do género, é possível afirmar que são atividades extraordinariamente motivadoras, onde o empenho e dedicação na procura da melhor performance são uma constante, para além de toda a diversão, alegria, satisfação e prazer extrapolado aquando desta vivência.

Considerações Finais

Existem alguns trabalhos na literatura acerca dos jogos de cooperação, mesmo confrontando e comparando jogos competitivos com jogos cooperativos (Muniz & Borges, 2013). Concordamos com a opinião destes autores (Muniz & Borges, 2013, p. 112) quando afirmam que os discursos dos “defensores” dos jogos de cooperação são demasiado “românticos e carregados de retórica, ao sustentar as suas características, consideradas hegemonicamente positivas em oposição às características (valores) dos jogos competitivos”. É fácil percebermos que os próprios jogos de cooperação têm como base a vertente competitiva e que esta não pode estar dissociada dos mesmos. Não pretendemos aqui argumentar em prol de uns ou outros, pretendemos apenas reforçar a ideia que consideramos o termo *Cooperação* por, na nossa opinião, espelhar na sua plenitude a essência dos jogos apresentados, sabendo e tendo consciência que, apesar de

cooperativos, a competição (saudável) está sempre presente ao longo das atividades e jogos deste género (Jogos Aquáticos de Cooperação).

Entendemos sim que todas as pessoas gostam de jogar desde que entendam a essência do jogo e se sintam integradas ao longo da sua participação. Gostam de jogar se sentirem que são importantes e úteis dentro de uma equipa (a sua), trabalhando em conjunto com os seus parceiros para a obtenção dos objetivos comuns a todos. Gostam de jogar se sentirem o respeito da equipa adversária, justiça no processo competitivo, e que a vitória não é o mais importante de tudo (mais importante que ganhar é saber como conseguir ganhar). Por fim, gostam de jogar se a competição for bem enquadrada, estimulada e orientada, e neste caso, é da responsabilidade do instrutor proporcionar a todos os participantes um espírito competitivo saudável e positivo com base nos valores normalmente associados e transmitidos através do desporto e da prática desportiva. O instrutor de *fitness* deverá ter a noção do importante papel que desempenha como mediador do processo competitivo inerente a este tipo de atividade cooperativa.

Referências

ACSM (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer - Lippincott Williams & Wilkins Health.

AEA (2010). *Aquatic professional manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Campos, F., Dias, G., & Mendes, R. (2015). Hidroginástica para idosos. In G. Dias, R. Mendes, P. Serra e Silva, & M. Branquinho (Eds.), *Gerontomotricidade: actividades lúdicas e pedagógicas para o corpo envelhecido* (pp. 49-67). Coimbra: ESEC.

Muniz, I. & Borges, C. (2013). Jogos cooperativos, jogos competitivos e a classificação subjetiva. *Revista Impulso*, 23(58), 103-114.