

## PROJETO

**HIDROATIVA**

## UNIDADE GESTORA

**FUNDO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE ITAMBÉ-PE - CREDENCIANTE**

## OBJETIVO

Oferecer o acesso a prática de hidroginástica, aos usuários do projeto, através de aulas semanais, com foco no público idoso, em vulnerabilidade social.

## INTRODUÇÃO

A palavra Hidroginástica vem do grego e significa "GINÁSTICA NA ÁGUA". Esta atividade aquática surgiu antes de Cristo. Hipócrates (460-375 a.C.) já utilizava banhos de contraste (água quente e fria) no tratamento de algumas doenças.

No Brasil, mais especificamente, os primeiros relatos da hidro são da década de 70. Dessa época para os dias atuais, a modalidade que conhecemos como hidroginástica sofreu uma evolução considerável. Inicialmente, tinha como objetivo predominante a reabilitação. A hidroginástica surgiu na Alemanha para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade, que precisava de praticar uma atividade física, segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionassem bem-estar físico e mental.

A Hidroginástica é uma atividade aquática de grupo, composta por movimentos rítmicos, coreografados ou não. Deve ser sempre acompanhada por um profissional especializado, que oriente os exercícios adequados para cada caso, propiciando eficiência nas soluções terapêuticas aplicadas. Esta forma de exercício, faz uso da resistência natural e impulsão da água para promover um treino de baixo impacto, seguro num quadro de patologias ou condições clínicas de lombalgias, artroses e reumatismo.

A prática de atividades aquáticas causa benefícios importantes para pessoas que possuem hipertensão, a hidroginástica possui benefícios relacionados no controle da diabetes, controle da hipertensão arterial e melhorando a frequência cardíaca (DUTRA et al., 2009; DUARTE; RODRIGUES; LEHNEN, 2014).

### BENEFÍCIOS:

- Melhora da circulação respiratória;
- Alívio de dores musculares ou articulares;
- Alívio de espasmo musculares;
- Melhora do equilíbrio e coordenação motora;
- Aumento da circulação sanguínea;
- Diminuição de distúrbio do sono;

- Aumento da amplitude das articulações;
- Melhora da força muscular;
- Reduz o inchaço e controle do peso;
- Incentiva o bom funcionamento da circulação;
- Fortalece o sistema cardiovascular;
- Ameniza os efeitos da menopausa e andropausa;
- Favorece o relaxamento;
- Alívio dos sintomas de doenças crônicas;
- Redução de dor lombar e cervicais.

Além dos benefícios fisiológicos, a hidroginástica proporciona ganhos mentais, autoestima e emocionais a todos os praticantes. Por se tratar de uma modalidade feita geralmente em grupos, são promovidos o bem-estar, a sociabilidade e a diminuição do estresse emocional.

Restrições para prática da hidroginástica

**Contra-indicações absolutas:**

- Insuficiência cardíaca instável ou severa;
- Hipotensão ou hipertensão instáveis;
- Embolia pulmonar recente;
- Pirexia (febre);
- Problemas gastrointestinais (vômitos e diarreias);
- Gesso;
- Sintomas agudos de trombose venosa profunda;
- Doenças clinicamente instáveis ou infectocontagiosas;
- Incontinência,
- Miocardite recente;
- Embolia pulmonar;
- Insuficiência cardíaca grave;
- Hipertensão arterial grave;
- Diabéticos não controlados;
- Aneurisma;
- Fibromialgia;
- Epilepsia;
- Embolia pulmonar;
- Doenças cardiopulmonares;
- Doenças renais;
- Radioterapia.

No Município de Itambé-PE, a hidroginástica vem sendo oferecida como atividade extensiva, sendo uma iniciativa desenvolvida pela Secretaria de Assistência Social. Sua presença contribui, mais uma vez, para o cumprimento do compromisso social da Administração Pública, pois atua como veículo que, com muita propriedade, viabiliza a melhoria na qualidade de vida da população assistida e integra o indivíduo à condição de exercício da cidadania, haja vista a proeficiência das diversas particularidades atribuídas a esse exercício, devido às características específicas desta atividade.



AULA EM CAMPO DE HIDROGINÁSTICA EM 02/03/2022



Neste Projeto, também serão expressados e percorridos os aspectos específicos, como a estrutura física para o desenvolvimento das atividades, o planejamento semestral, a estruturação pedagógica da aula, a apresentação dos materiais utilizados que devem oferecer trabalho eficiente e diversificado, a atuação do professor e os cuidados que devem ser tomados antes dessa atividade física.

## JUSTIFICATIVA

Em 1.947 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu “saúde” como “um estado de completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

A saúde da população é uma esfera ampla de cuidados, que vai além do serviço ofertado na atenção básica, atuando também nas esferas de prevenção. As doenças de caráter crônico como a Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus que acometem fortemente a mortalidade da população idosa no país, gerando altos custos para a saúde pública. Estudos apontam que o crescimento destas condições crônicas é vertiginoso e atualmente são responsáveis por cerca de 60% do ônus decorrente de todas as doenças no mundo, onde acredita-se que, no futuro, responderão por 80%

das doenças em países em desenvolvimento. Essa realidade é sentida também no Município de Itambé-PE. Segundo a política nacional de promoção à saúde, na Portaria nº 687 MS/GM, de 30 de março de 2006, faz parte da estratégia de gestão da saúde no município “estimular à inserção de ações de promoção da saúde em todos os níveis de atenção, com ênfase na atenção básica, voltadas ao cuidado com o corpo e a saúde”.

Ao desenvolver projetos que contribuam como ferramenta de promoção à saúde, o Fundo Municipal de Assistência Social de Itambé-PE, participa diretamente na melhoria da qualidade de vida e bem-estar da população itambeense que apresenta alta vulnerabilidade social, ao disponibilizar atividades físicas de hidroterapia como um instrumento terapêutico assistencialmente importante. A hidroginástica propicia ao idoso o aumento de sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora. Sua prática pode trazer inúmeros benefícios ao idoso portador de hipertensão arterial, além de diminuir níveis da pressão arterial sistêmica e melhorar os níveis de glicose em pessoas portadoras de diabetes.

O projeto **HIDROATIVA** pretende ser uma ferramenta de promoção à saúde, através de uma parceria público-privada com empresas Credenciadas a prestar tais serviços, realizando aulas para a população idosa do município que não tem condições de acesso ao serviço na rede privada.

## PARTICULARIDADES

A hidroginástica possui muitas especificidades, sendo a principal a ser explorada, a utilização das já discutidas, propriedades da água a favor dos objetivos pretendidos. Combinando exercícios aeróbicos com exercícios específicos, ela aumenta a resistência muscular, o condicionamento cardiorrespiratório e a flexibilidade. Por sua ação muscular concêntrica, caracterizada por um tipo de contração que provoca encurtamento das respectivas fibras, ela reduz o impacto nas articulações, o que previne lesões e alivia dores, sendo indicada para pessoas com problemas osteomusculares, gestantes e idosos, ajudando a evitar a perda de massa muscular e óssea, assim como favorecendo a perda de peso, a aceleração do metabolismo e a melhora do sono.

Os exercícios no interior da água são os mais variados, não resumindo-se apenas aos direcionados para as pernas, objetivando também estimular os braços e outros músculos, ora com o uso de objetos, ora sem. Entre os equipamentos utilizados estão luvas, caneleiras, halteres, flutuadores e os macarrões de piscina, que visam aumentar a intensidade e variar os exercícios aplicados. Devido à resistência multidirecional oferecida pela água e a força de flutuabilidade oferecida pelos materiais flutuantes, que causam a diminuição do peso corporal, há uma diminuição dos impactos de tais exercícios com saltos, já que as articulações não sofrem como no solo. Por ser realizada em piscinas com água na altura do ombro, a hidroginástica permite o acesso de pessoas que não sabem nadar e também facilita o trabalho dos membros superiores.

A hidroginástica é uma atividade coletiva e divertida, que pode incluir acompanhamento musical e promover a socialização dos praticantes. Nesse contexto, a música é marcante e um elemento importante na hidroginástica, influenciando na motivação e apresentando-se como fator determinante no rendimento da aula, pois a torna mais atraente e bastante funcional no andamento das atividades, sendo estímulo adicional oferecido aos praticantes. Segundo alguns estudos, a

música pode aumentar a frequência cardíaca, a pressão arterial e o consumo de oxigênio durante os exercícios de hidroginástica, o que indica uma maior intensidade e eficiência da atividade. A música também pode ajudar na coordenação dos movimentos, na sincronia com o grupo e na variação dos estímulos. Por isso, é importante que o professor escolha músicas adequadas ao objetivo, ao nível e ao perfil dos alunos.

Na hidroginástica, os alunos têm a oportunidade de se relacionar com seus companheiros, dentro e fora do momento da atividade física, além de muitas vezes, participarem de forma objetiva na construção das aulas. A sociabilização e o divertimento são aspectos predominantes nestas atividades terapêuticas, gerando o contentamento pessoal e do grupo.

## ORÇAMENTO ESTIMATIVO

Para o credenciamento de interessados em realizar as atividades desenvolvidas pelo projeto **HIDROATIVA**, o Fundo Municipal de Assistência Social de Itambé-PE fará orçamento estimativo baseado nos encargos totais que incidam ou venham a incidir sobre a execução dos serviços, tais quais os custos relativos ao uso do espaço físico, os produtos domissanearios à base de cloro e os tratamentos complementares do pH da água, a energia elétrica utilizada para realização das aulas, os materiais de limpeza e as despesas para manutenção do espaço, os equipamentos complementares às atividades, além dos valores fixados referentes ao salário do professor que realizará as aulas. O projeto orçado manterá pagamentos mensais – por turma – com valor referencial fixado às Credenciadas, que deverão atender criteriosamente aos aspectos técnicos estabelecidos no instrumento convocatório.

## INSCRIÇÃO E MONITORAMENTO DE BENEFICIÁRIOS

O Fundo Municipal de Assistência Social de Itambé-PE estará abrindo inscrições para participação no projeto **HIDROATIVA**, onde realizará a matrícula de até 90 (noventa) beneficiários, divididos em até 03 turmas semanais. Para ser beneficiário do projeto **HIDROATIVA**, o interessado deverá ser residente no Município de Itambé-PE, ser pessoa acima de 45 (quarenta e cinco) anos, com cadastro atualizado no CNIS.

Para se matricular no projeto, os interessados deverão comparecer à Secretaria Municipal de Assistência Social de Itambé-PE, de segunda a sexta-feira, no horário das 8:00h às 12:00h e das 14:00h às 16:00h, em calendário próprio e em datas previamente divulgadas por esta Secretaria, portando os seguintes documentos: documento de identificação oficial (RG, CNH, etc), documento de Cadastro de Pessoas Físicas (CPF), Folha Resumo com Número de Inscrição no NIS, Título de Eleitor regularizado e Comprovante de Residência atualizado.

Após as inscrições, serão emitidas fichas funcionais de identificação para cada usuário, as quais deverão apresentar às Credenciadas como comprovante de vínculo com esse órgão.

Por sua vez, as Credenciadas deverão manter, junto ao beneficiário, cadastro atualizado da turma, contendo a ficha funcional de cada usuário, além de possuir controle de frequência das aulas, enviando registro periódico **semanal** a este órgão. As reiteradas faltas em até 50% da frequência

mensal prevista, sem devidas justificativas por parte do usuário, deverão ser mantidas sob registro da Credenciada, sob pena de suspensão da matrícula daquele usuário. De acordo com as informações disponibilizadas pela Credenciada e da fiscalização do órgão credenciante, poderão haver remanejamentos e supressões da quantidade de turmas ofertadas, com vistas à adequação e eficiência da aplicação dos recursos dispendidos para este Projeto.

O controle de acesso às aulas serão de total responsabilidade das Credenciadas, devendo estas prover meios necessários e suficientes à identificação e consequente integridade dos beneficiários envolvidos.

Ficará sob responsabilidade do Fundo Municipal de Assistência Social a disponibilização de servidores, formalmente designados, para o auxílio, controle e fiscalização da execução das atividades nos estabelecimentos das Credenciadas.

### **CRONOGRAMA DE ATIVIDADES**

O projeto **HIDROATIVA** terá a duração de 12 (doze) meses, constituído de fases de aprendizagem e progressão da intensidade dos exercícios, sempre respeitando o nível dos praticantes. No decorrer do Projeto, os monitores deverão trabalhar diversificadamente o programa. Em primeiro momento, o objetivo é trabalhar a adaptação do praticante ao meio, bem como a integração da turma com a realização de exercícios simples.

As atividades serão desenvolvidas em 02 dias por semana, nas segundas e quarta-feiras, de acordo com calendário programático do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) municipal, no horário comercial dos estabelecimentos credenciados.

Ficará sob responsabilidade do Fundo Municipal de Assistência Social a formação das turmas, de acordo com o perfil dos beneficiários inscritos no Projeto, sendo dada preferência àquelas Credenciadas que promoverem atividades complementares no desenvolvimento de seus planos de aula, como ginástica funcional e laboral.

### **QUALIFICAÇÃO DOS PROFISSIONAIS**

As aulas de hidrogenástica deverão ser ministradas por profissionais qualificados, com formação na área de Educação Física, devidamente cadastrados nos respectivos conselhos. Para comprovação da aptidão profissional, a Credenciada deverá apresentar os respectivos Certificados dos profissionais responsáveis pela aplicação das aulas, juntamente com a comprovação de vínculo daqueles profissionais com a Credenciada, de acordo com a legislação vigente.

### **PEDAGOGIA DA HIDROGINÁSTICA**

O processo ensino-aprendizagem na hidrogenástica iniciar-se com a programação, que contempla a orientação básica, planejamento e o estabelecimento do treinamento, compreendendo objetivos claros e concretos ao determinar funções e soluções que devem ser consideradas para se atingirem

os objetivos. Portanto, para planejar um programa de hidroginástica, tem-se de ter claro qual o perfil dos praticantes e quais as metas a alcançar.

A estrutura pedagógica da aula de hidroginástica deverá ser composta de três elementos seqüenciados: aquecimento, parte principal e final. O primeiro prepara o corpo para as atividades específicas, realizadas em seqüência, e a parte final produz efeito de relaxamento de toda a musculatura.

O aquecimento, com duração mínima de 10 minutos, é etapa essencial para toda e qualquer atividade física. Tem a função de preparar a pessoa para a sobrecarga dos exercícios, mediante a adaptação do sistema cardiovascular, a redistribuição do sangue no corpo e a regulação das temperaturas interna e muscular. Como a hidroginástica leva de maneira obrigatória à imersão do corpo no meio líquido, os primeiros ajustes corporais provavelmente são temperatura corporal e pressão periférica. 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.

No início, como método preventivo, é interessante que o professor faça uma anamnese com cada aluno, objetivando notificar alguma condição especial, como problemas articulares, de coluna, hipertensão arterial, diabetes ou outros, para conscientizá-lo das suas limitações para a prática.

A parte principal, com duração estipulada de 40 minutos, é a fase na qual se propõe a realização de exercícios dirigidos e determinados, segundo a programação. Nessa etapa, a ênfase está na melhoria do condicionamento aeróbio, no desenvolvimento da força, da resistência muscular e da flexibilidade. Esse é o momento em que ocorrem modificações que permitem diferenciar cada aula, podendo ser variações aquáticas de modalidades esportivas ou técnicas de treinamento empregados na hidroginástica. A aula será composta por exercícios dinâmicos, tornando-se imprescindível o seu monitoramento em determinados segmentos da aula, para verificar se a atividade está alcançando a finalidade proposta.

Nas aulas de hidroginástica, poderão ser utilizadas diversas dinâmicas orientadas, afim de promover uma atividade física plural e condicionada ao bem-estar da turma. Existem diversas modalidades de hidroginástica, cada uma com suas particularidades e objetivos específicos. Aqui estão algumas modalidades de hidroginástica promovidas pelo Projeto:

- Hidropower: Aula que combina exercícios aeróbicos e anaeróbicos, com o objetivo de aumentar a resistência muscular;
- Acqua training: Aula que utiliza equipamentos como halteres, pranchas e caneleiras para aumentar a intensidade dos exercícios;
- Acqua spin: Aula que simula o ciclismo em uma bicicleta aquática;
- Acqua run: Aula que simula a corrida em uma esteira aquática;
- Acqua jump: Aula que utiliza mini-trampolins para aumentar a intensidade dos exercícios;

- Acqua duo: Aula que combina hidroginástica com dança;
- Step: utiliza-se o degrau, ou step, como principal instrumento de aula realizando movimentos de subida e descida.

Na parte final, com com 10 minutos de duração, busca-se o desaquecimento gradual, que leva à diminuição da frequência cardíaca e da temperatura corporal. O alongamento estático é recomendado sobretudo quando houve trabalho de resistência muscular localizada, visando à diminuição da tensão e prevenção de lesões, podendo também serem empregadas técnicas de relaxamento.

AQUECIMENTO	PARTE PRINCIPAL (CONDICIONAMENTO AERÓBIO)	PARTE FINAL (RELAXAMENTO)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotação de tronco</li> <li>• Flexão alternada das pernas com elevação dos calcanhares</li> <li>• Alongamento da parte posterior da coxa</li> <li>• Rotação dos pés e pernas</li> <li>• Circundução dos braços para a frente e para trás</li> <li>• Caminhada de borda a borda</li> <li>• Jogo de bola ao gol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida simples de borda a borda</li> <li>• Corrida com elevação de joelhos</li> <li>• Corrida com chutes (curtos) laterais e braços abrindo e fechando na altura do peito</li> <li>• Corrida com calcanhares alternados nos glúteos batendo palmas com braços estendidos</li> <li>• Corrida com mãos empurrando água frontalmente</li> <li>• Corrida com mãos empurrando água para baixo</li> <li>• Exercícios em duplas com saltos alternados, simultâneos, simulando corrida, com chutes curtos, laterais, frontais e traseiros</li> <li>• Formação de trenzinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhada com passadas largas</li> <li>• Rotação do tronco passando as mãos suavemente pela água</li> <li>• Alongamento de pernas em duplas (um apóia o outro para a sua execução)</li> <li>• Relaxamento em duplas (um segura o outro apoiando a cabeça e a região lombar para que o companheiro tenha seu corpo totalmente estendido e seguro sobre a água)</li> </ul>

**Quadro 1.** Modelo de composição básica da aula de hidroginástica do projeto **HIDROATIVA**

No decorrer do plano de aulas, deverá dar-se atenção especial à:

- Aplicação dos exercícios: as habilidades motoras de cada participante devem ser respeitadas, cabendo ajustá-las às atividades propostas para que todos possam realizá-las sem grandes dificuldades, destacando a importância da informação aos alunos em relação à realização de exercícios dentro do seu limite, evitando tentativas de execução de tarefas que requerem mais do que suas capacidades. O profissional necessita, ainda, conhecer o que está executando dentro da água, visto que os resultados obtidos no solo nem sempre equivalem aos obtidos no meio líquido. Alguns implementos podem mudar a estrutura do movimento, sendo indispensável à atenção do professor quanto aos objetivos que ele deseja atingir;
- Demonstração dos exercícios: é indispensável boa visão das atividades a serem executadas. Para isso deve-se procurar o melhor ângulo e postura para mostrar com nitidez o movimento. Nesse momento, tem-se de respeitar as individualidades, pois sabemos que existem pessoas com diferentes características, como as que atentam mais para o apelo visual, e para essas a demonstração é bastante válida. Há aqueles que possuem facilidade em aprender com explicações verbais, e por isso a descrição dos movimentos é muito importante. Há os que



preferem executar o movimento com a ajuda do toque – pessoas cinestésicas corporais, necessitando que o professor entre na água. Nesse sentido, correlacionar exercícios a elementos da vida diária pode ser uma boa estratégia para que se lembrem rapidamente do exercício proposto; no entanto, isso não descarta a necessidade da demonstração. Existe grande diferença de ritmo dentro e fora da água, por isso o professor deve estar atento para não exigir que o praticante execute o movimento com a mesma velocidade que a dele;

- Execução de exercícios: indispensável à correção dos movimentos que estiverem sendo praticados de forma errada; tem-se de observar atentamente cada praticante no decorrer da aula e utilizar o melhor estímulo (verbal, expressão facial, sinais, demonstrações) para conduzi-lo à boa execução técnica. Uma boa estratégia é adotar variações simples antes dos exercícios complexos.

Deve-se buscar, também, ambiente agradável, que transmita a sensação de bem-estar. As relações aluno-professor e aluno-aluno devem ser próximas, para que haja interesse de todas as partes e alto grau de motivação. É importante saber o nome do praticante, porque faltou às aulas, permitir que expresse sentimentos e esclareça dúvidas, estabelecendo contatos, diálogos e demonstrando que há interesse da equipe, onde o profissional presará pelo bem-estar da turma, apontando soluções para eventuais problemas e motivando-os para a prática de exercícios físicos, como enfatizar os benefícios que a atividade física trará para suas vidas.

Alguns cuidados são essenciais para a boa prática dos exercícios de hidroginástica, sendo de responsabilidade do profissional instrutor a devida verificação das condições apropriadas para a execução de tais atividades, promovendo, quando possível, suas devidas adequações, quais são:

- Hidratação: durante o exercício é ponto a ser destacado, pois diversos acidentes termorregulativos fatais provocados pela desidratação já foram relatados nas literaturas especializadas;
- Não-consumo de bebidas alcoólicas e de cigarros, durante o dia de realização do exercício;
- Acessórios individuais como maiô e meias devem estar em boas condições de uso, buscando evitar quaisquer acidentes que possam vir a ocorrer. As meias, por exemplo, são bastante indicadas para evitar o escorregamento, tanto nas piscinas de azulejo, quanto de vinil;
- A escolha de horário adequado, observando a incidência de radiação durante o dia, onde o uso de protetores são fundamentais para a prevenção do câncer de pele.

## **MATERIAIS E EQUIPAMENTOS**

Na prática da hidroginástica são empregados vários materiais para proporcionar maior resistência contra a água e estimular o praticante. portanto, são recursos importantes que geram trabalho eficiente, global e intenso. Cada equipamento possibilita a exploração da sua particularidade. Desse modo, permite-se o aumento da carga na ação de membros superiores com o uso de luvas, halteres, bastão, prancha e de membros inferiores com o uso de macarrão, tornozeliras e coletes. Fica a critério do professor e do seu programa de aulas a variação desses materiais empregados.

Na programação de qualquer atividade física, também é importante determinar qual a carga a ser inicialmente usada e como será efetuado o seu aumento, levando em consideração o público e os objetivos a serem alcançados. Há a possibilidade de utilização de materiais alternativos para o desenvolvimento da Hidroginástica, com o uso de objetos simples e de fácil acesso, inclusive, incentivando a criatividade dos alunos que podem contribuir em suas fabricações.

Alguns dos materiais mais usados atualmente, e que deverão ser disponibilizados pelas Credenciadas, quando necessários, são:

- Halteres: confeccionados em plástico ou isopor; são muito utilizados para exercícios de braço, provocando o aumento da resistência;
- Prancha: a mesma utilizada nas aulas de natação; pode ser um objeto de resistência para pernas e braços;
- Bola: de qualquer tamanho e de vários tipos; por ser objeto flutuante é empregada para aumentar a resistência contra a água, sendo muito utilizada em movimentos de braço e relaxamento;
- Bastão: cano de plástico de aproximadamente um metro de comprimento e de diâmetro variável (3-8 cm); indicado para exercícios de perna e braços;
- Step: degrau, apropriado para o uso dentro da água; bastante empregado em atividades aeróbicas, intensificando as atividades das pernas;
- Acquatub: ou macarrão, espaguete, salsicha etc. É, assim como a bola, material flutuante de amplo uso, podendo substituir os halteres em exercícios de braço; sua finalidade é provocar resistência para o trabalho de perna e braço, além de permitir a flutuação do praticante para exercícios abdominais e de relaxamento;
- Tornozeleira: com diferentes cargas, que podem ser aumentadas de forma progressiva; utilizada para atividades de pernas, com o objetivo de exigir mais força da musculatura, tanto em exercícios estáticos quanto em corridas;
- Colete: material essencial para as aulas sem contato com o chão; envolve toda a cintura do praticante, permitindo que os membros superiores e inferiores fiquem livres para o trabalho;
- Luvas: produzem maior resistência na água; são fechadas entre os dedos, não permitindo a passagem da água nos movimentos com as mãos;
- Disco: objeto circular e achatado que aumenta o atrito com a água; próprio para o desenvolvimento de resistência e força muscular dos membros superiores;
- Materiais alternativos: há recursos que poderão substituir os materiais convencionais, como, por exemplo, garrafas plásticas de refrigerantes ou outros materiais de semelhantes

procedências e com funcionalidades equivalentes, úteis em atividades recreativas e de relaxamento.

## ESPAÇO FÍSICO

As aulas deverão ser realizadas em centro aquático, em ambiente organizado e sanitizado, que possua acessibilidade à área externa e interna facilitada a idosos, pessoas com mobilidade reduzida, com dificuldades de locomoção e cadeirantes. O espaço físico deverá dispor de banheiros com acessibilidade à cadeirantes e pessoas com dificuldades de locomoção. As Credenciadas também poderão dispor de sala de avaliação e salão para eventos, além de espaço para ginástica funcional, atividade complementar que poderá ser inclusa no plano de aula da Credenciada.

Para realização das atividades, a piscina deverá ter uma capacidade mínima para acomodar 30 (trinta) alunos por turma. As propostas de credenciamento deverão ser baseadas em até 03 (três) turmas, cada uma com 02 aulas semanais, nas segundas e quarta-feiras, nos turnos da manhã e tarde, com um estimativo total de até 90 (noventa) alunos inscritos.

Para a realização das atividades de hidroginástica, as piscinas deverão estar em excelentes condições de manutenção e organização, onde também deverão conter barra de segurança em seu lado interno (dentro da piscina), com piso antiderrapante na área de circulação fora da piscina, rampa de acessibilidade, devidamente sanitizada.

Em relação as exigências mínimas de dimensionamento para o perfeito acondicionamento das atividades ali prestadas, as piscinas deverão possuir medidas a partir de 3,50m de largura, por 6,00m de comprimento. A profundidade máxima aceitável será de 1,50m, tendo em vista que um maior dimensionamento poderá trazer riscos durante a prática dos exercícios aplicados.

A disponibilidade do espaço físico para realização das atividades e o atendimento às exigências técnicas estabelecidas são de inteira responsabilidade das Credenciadas, sob pena de descredenciamento quanto aos seus descumprimentos.

## RESULTADOS ESPERADOS

Com o projeto **HIDROATIVA**, o Fundo Municipal de Assistência Social de Itambé-PE busca priorizar a qualidade de vida da população idosa, assistidos pela Rede Pública de Assistência Social. Com a continuidade assistencial promovida pela Secretaria de Assistência Social do município, espera-se desenvolver o sentimento de pertencimento, de identidade, de integração e compartilhamento de objetivos da população assistida, assim como promover o vínculo social, a relação com a comunidade e a participação direta da Administração Pública na melhoria da saúde coletiva itambeense.

Com este projeto, estima-se credenciar empresas interessadas a participar de parceria público-privada, objetivando entregar à população serviços de qualidade, que produzam resultados satisfatórios às expectativas produzidas.

Deverão ser priorizados também, com vistas aos custos advindos da locomoção de usuários do projeto, assim como ao incentivo direto na participação de empresas locais no desenvolvimento social do município, o credenciamento de estabelecimentos situados no perímetro urbano da Sede do Município de Itambé-PE, que cumpram integralmente os requisitos estabelecidos.

#### **PRAZO DE VIGÊNCIA**

O prazo de vigência deste Projeto será de 12 (doze) meses, podendo ser prorrogado por iguais períodos, conforme cronograma de atividades vinculado e recursos orçamentários disponíveis. Por interesse superveniente ao Fundo Municipal de Assistência Social de Itambé-PE, este projeto poderá ser interrompido em razão decorrente de fatores alheios ao seu objetivo, de acordo com os princípios legais que norteiam a Administração Pública.

#### **RECURSOS ORÇAMENTÁRIOS**

Os recursos orçamentários relacionados ao projeto **HIDROATIVA** estão definidos em dotações próprias para a pretendida contratação, conforme detalhamento a seguir:

030302 – Secretaria de Assistência Social - Fundo Municipal de Assistência Social

0824410042.100 – Programa de Atenção Integral à Família - CRAS

33903600 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao Fundo Municipal de Assistência Social de Itambé-PE, reserva-se o direito de, a qualquer momento, diligenciar de maneira irrestrita os estabelecimentos credenciados, afim de verificar as condições de prestação dos serviços e o atendimento às exigências necessárias ao seu perfeito cumprimento.

Itambé, 01 de Dezembro de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Responsável pelo Projeto

**Ana Rita Chaves Marinho**  
Gestora da Unidade