

GINÁSTICA PARA TERCEIRA IDADE

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: Luana Maciel da Silva

Nos últimos anos o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), introduziu em sua linha de pesquisa atividades terrestres, incorporando trabalhos relacionados à musculação e à ginástica. Com isso houve a necessidade da criação de programas de extensão voltados à prática desses dois tipos de modalidades. Em 2004 a UFRGS-ESEF equipou uma das melhores salas de ginástica das universidades do Brasil. Foram adquiridos materiais como steps, colchonetes, halteres, caneleiras, barras, anilhas e som com cd para atender as diversas modalidades de aulas de ginástica ministradas nas academias e que por acontecerem dentro da universidade, carregam consigo a excelência na qualidade dos programas de treinamento. Primeiramente, iniciado com ginástica para população adulta, o projeto ampliou suas fronteiras este ano ao incluir um público cada vez mais ativo, graças ao aumento da expectativa de vida no Brasil: a terceira idade. As aulas de ginástica para a terceira idade têm por objetivo desenvolver as habilidades e capacidades físicas relacionadas à aptidão física e à saúde, enfatizando a funcionalidade corporal e as necessidades específicas da faixa etária. São conteúdos trabalhados nas aulas: a força, a resistência muscular localizada, a capacidade cardiorrespiratória, o ritmo, a coordenação, o equilíbrio e a propriocepção. São utilizados os seguintes métodos para o desenvolvimento da educação corporal a fim de promover conforto na execução das atividades de vida diária (AVD's): alongamentos passivo e ativo, exercícios posturais, exercícios localizados, exercícios para mobilidade articular, aulas ritmadas e caminhadas. O projeto de Ginástica para a terceira idade conta com a supervisão de uma professora mestra e quatro bolsistas, sendo uma voluntária, e acontece as segundas, quartas e sextas-feiras, em dois horários, sendo o primeiro das 15h30 às 16h30, e o segundo das 16h30 às 17h30 na sala de rítmica 2 da ESEF/UFRGS. O público beneficiado pelo programa de treinamento é, em sua maioria, feminino e teve conhecimento do projeto através da divulgação feita por folders explicativos que foram distribuídos pelo bairro, faixas e telefonemas (para os que pertenciam a listas de espera em outros projetos de extensão da universidade). Inicialmente, todos passam por uma bateria de testes para avaliar a composição corporal, flexibilidade, resistência muscular, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. Além disso, aplicamos questionários para identificação do público e para avaliação de seu estilo

de vida. Consideramos que a prática regular pode interferir nesses parâmetros de forma positiva melhorando assim, a qualidade de vida. O projeto possui três focos de atenção: (1) abrir portas para novas pesquisas que envolvam atividades para a terceira idade; (2) aplicabilidade dos métodos de treinamento para o desenvolvimento das capacidades físicas importantes à aptidão física; e (3) manter o vínculo da equipe executora com o projeto de extensão visando aprimorar o atendimento ao público, itens estes que são preparatórios para o mercado de trabalho. Procuramos fazer uso do conhecimento científico na preparação de nossas aulas, possibilitando assim, uma melhor aprendizagem para os colaboradores do grupo, que têm como finalidade a organização de um programa de ginástica seguro e eficiente com o intuito de melhorar o aspecto funcional de seus praticantes.