

I PROJETO DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

O Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM) é um centro multidisciplinar da ESEFID/UFRGS que proporciona atividades nas áreas da Educação Física, Fisioterapia e Dança para a promoção de um envelhecimento saudável com foco no paradigma da capacidade funcional. Dentre as atividades oferecidas pelo CREM está a Hidroginástica, a qual é caracterizada como um exercício físico de menor sobrecarga articular e cardiovascular devido às propriedades físicas do meio aquático. Além disso, a Hidroginástica visa melhorar o condicionamento muscular, cardiorrespiratório, variáveis metabólicas e relacionadas à qualidade de vida em geral, questões de grande relevância para a população idosa. O Projeto de Hidroginástica para Idosos é ofertado para indivíduos com idade a partir de 60 anos. As aulas são realizadas no Centro Natatório da ESEFID/UFRGS duas vezes por semana, com sessões de 45 minutos de duração, comportando uma turma de até 20 alunos cada nos horários das 13:30 às 16:30. O modelo de treinamento utilizado é o aeróbio contínuo e intervalado e a intensidade dos exercícios é controlada por meio da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Além disso, são realizados exercícios de cognição nos minutos finais das aulas, a fim de melhorar aspectos da memória, atenção, raciocínio, etc. As aulas são ministradas por um(a) professor(a), o qual é responsável por conduzir a turma, demonstrar os exercícios e instruir em qual faixa o aluno deve se exercitar conforme a periodização. Do mesmo modo, o(a) monitor(a), tem a função de corrigir individualmente a técnica dos exercícios e garantir a segurança dos participantes dentro da piscina. Tendo em vista que o projeto atende um grupo de risco para a COVID-19, é obrigatório o uso de máscara pela equipe e pelos idosos durante as atividades. Os planos de aula são desenvolvidos em reuniões semanais organizadas pelos(as) alunos(as) de graduação, onde são definidos os exercícios a serem aplicados e são debatidas as intercorrências. Além disso, nas quintas-feiras são realizadas reuniões de formação com o grande grupo de pesquisa, debatendo assuntos relacionados às temáticas de exercício físico e saúde. São realizadas avaliações no início e no final de cada semestre, analisando os seguintes parâmetros: capacidade funcional, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, resistência aeróbia, nível de atividade física, comportamento sedentário, aspectos da marcha, cognição, qualidade de vida, qualidade do sono, sintomas depressivos e risco de quedas. Ao final da intervenção, os resultados das avaliações e dos testes são entregues aos participantes em forma de laudo. Assim, através do projeto de

extensão, os acadêmicos têm oportunidade de vivenciar os três pilares da Universidade (ensino, pesquisa e extensão), como também trocar experiências com mestrandos e doutorandos do grupo. Com isso, se contempla uma formação mais completa, preparando os bolsistas para o mercado de trabalho e vida acadêmica.