

III PROJETO DE CAMINHADA/CORRIDA EM PISCINA FUNDA PARA IDOSOS

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

O projeto de caminhada/corrída em piscina funda integra o conjunto de 12 modalidades de atividades físicas para idosos, as quais atendem um total de aproximadamente 420 alunos do Centro de Referência em Movimento e Envelhecimento (CREM), da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS. A caminhada/corrída em piscina funda visa melhorar parâmetros como condicionamento físico e qualidade de vida dos participantes, que se restringe à população idosa. É uma modalidade de treinamento aeróbico aquático que ocorre em piscina funda em que os participantes utilizam um colete flutuador, mantendo a cabeça fora da água e executam o movimento de caminhada ou corrida sem encostar os pés no chão. Logo, essa é uma modalidade que não apresenta nenhum impacto e proporciona benefícios nas respostas cardiorrespiratória e na força muscular, especialmente de membros inferiores. O projeto é constituído por três turmas em três horários diferentes contendo aproximadamente 20 alunos em cada turma e ocorre duas vezes na semana no Centro Olímpico da UFRGS. As aulas são ministradas pelos bolsistas do projeto: professores que conduzem a turma e monitores que auxiliam individualmente cada aluno dentro ou fora da água. Possuem duração de 45 minutos contendo aquecimento, parte principal e parte final. A intensidade dos exercícios é controlada por meio da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Semanalmente os planos de aula são elaborados pelos bolsistas da graduação, com supervisão da equipe coordenadora e quinzenalmente toda a equipe integra as reuniões do Grupo Multidisciplinar de Pesquisa em Exercício Físico e Saúde (GEFIS) para aulas teóricas, discussões de artigos e estudos de casos voltados ao projeto de extensão. Com isso, o presente projeto atravessa o campo da extensão e promove a tríade da universidade pública: ensino, pesquisa e extensão. Como processos avaliativos dos participantes do projeto, é proposta a realização de uma bateria de testes funcionais antes de iniciar as atividades e após o encerramento das aulas no final do ano. São analisados os seguintes parâmetros: capacidade funcional, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, resistência aeróbica, 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. Em suma, o projeto de caminhada/corrída em piscina funda contribui de forma positiva na vida da comunidade idosa, através da realização de atividade física

sistematizada e acompanhada por profissionais da área, além de possibilitar o desenvolvimento na formação dos bolsistas envolvidos no projeto.