

## **ATIVIDADES AQUÁTICAS ADAPTADAS À TERCEIRA IDADE**

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: FILIPE BRAGA DE OLIVEIRA COUTO

No Projeto de Atividades Aquáticas adaptadas à Terceira Idade destinam-se a idosos com idade igual ou superior a 60 anos. Suas atividades incluem: Hidroginástica, Natação e Jogging. Estas atividades são realizadas no Centro Natatório da Escola de Educação Física da UFRGS com uma frequência de duas vezes por semana e tem duração de uma hora. As atividades práticas acontecem nas quartas-feiras e sextas-feiras, no horário compreendido entre as 9h30min e as 10h30min. Os idosos em sua maioria mulheres trabalham na piscina grande (25mx15mx2m) com natação e Jogging ou na pequena (16mx8mx1,4m) com hidroginástica e natação. Com a intenção de apresentar melhor o Projeto torna-se necessário elucidar a organização dos professores que dele participam. Assim, este espaço de encontro entre os professores possibilita uma permuta de técnicas e idéias para a realização das aulas. As intervenções são construídas de acordo com a individualidade de cada professor, mas sempre respeitando o objetivo que o grupo estabelece em cada encontro para atender a este público. O grupo de idosos que participam deste Projeto possui características heterogêneas relacionadas a saúde, mas também psico-afetivas e sociais. Desta forma, o trabalho realizado procura sanar ou ao menos minimizar as carências deste público. Assim, por exemplo, as atividades são adaptadas e dirigidas pelos professores a fim de que os participantes com limitações que os privam de realizar movimentos natatórios possam participar do Jogging ou da Hidroginástica. Quanto as aulas de natação a sistemática das aulas consiste na seguinte organização na piscina: as raias são divididas de acordo com o grau de aprendizagem que cada indivíduo possui sendo que na raia 1 se pratica o jogging; a raia 6 fica destinada ao aprendizado e adaptação ao meio aquático e as demais raias são destinadas ao indivíduo que já pratica a natação e necessita de apenas alguns aperfeiçoamentos de movimentos ou ainda pretende adquirir condicionamento. Além do trabalho organização das raias o grupo de professores proporciona ainda um alongamento inicial fora da piscina seguido de uma atividade de aquecimento e ao final é realizado um alongamento dentro da piscina. A piscina menor destinada a Hidroginástica possui um trabalho sistematizado com atividades que predominam o caráter aeróbio, exercícios localizados, exercícios de relaxamento e alongamento no término da sessão. Após a hidroginástica as sextas-feiras é realizado na mesma piscina aulas de aprendizagem

para um grupo que possui dificuldades para aprender a nadar na piscina maior. Com isso, nesta sessão de atividades aquáticas oferece-se um suporte maior psíquico já que o professor está mais próximo do aluno e o aluno tem controle maior, pois, consegue ficar na posição ortostática com maior facilidade - sem imersão. Como resultado do trabalho obtemos uma melhora no relacionamento interpessoal - entre eles e também com os seus professores - promovendo uma maior coesão do grupo. Conseguimos planejar e realizar um passeio com este grupo de idosos que se mostraram muito satisfeitos o que nos permitirá com o incentivo e a vontade deles fazer outras atividades semelhantes estas. Juntamente com esta conquista tivemos indivíduos que conseguiram adaptar-se ao ambiente aquático e conseguirem deslocar-se neste meio através de movimentos natatórios mesmo que ainda precisem ser aperfeiçoados. Estas vitórias são fundamentais para um envelhecimento saudável, pois, o idoso melhora sua qualidade de vida tanto no aspecto social quanto físico-fisiológico. Assim, o Projeto tem como objetivo desenvolver as habilidades motoras necessárias ao meio aquático como também amenizar problemas físico-patológicos e promover a retomada de aspectos psíquicos, sociais e afetivos. Salientando que este Projeto tem como princípio que seu método de intervenção ocorre de forma a se adequar as necessidades destes idosos e respeitá-los em sua individualidade.