

## **II PROJETO DE CAMINHADA/CORRIDA EM PISCINA FUNDA 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 Caminhada/Corrida em piscina funda, a qual é caracterizada como um exercício físico cíclico sem impacto articular devido a ausência de contato dos pés com o fundo da piscina. Além disso, essa modalidade visa melhorar o condicionamento cardiorrespiratório, variáveis metabólicas e relacionadas à qualidade de vida em geral, questões de grande relevância para a população idosa. O presente projeto 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 aeróbico 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 demonstrar a técnica de caminhada e os exercícios para membros superiores, além de 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 movimentos e garantir a segurança dos participantes dentro da piscina. Para realizar as aulas, os idosos utilizam um cinturão flutuador, o qual garante a flutuação e a segurança dos mesmos. 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 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. 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.