

III PROJETO DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

O projeto de extensão de hidroginástica é uma iniciativa realizada através do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM), que busca oferecer atividades de exercícios físicos aquáticos na ESEFID/UFRGS para a população idosa, com o objetivo de melhorar aptidão física, força muscular, cognição, equilíbrio e proporcionar relações socioafetivas. A hidroginástica é amplamente indicada para esta população devido à redução no impacto, especialmente para aqueles que possuem problemas articulares e, além disso, favorece mudanças fisiológicas quando o corpo está em imersão, as quais contribuem para um comportamento reduzido da frequência cardíaca e pressão arterial. As aulas ocorrem duas vezes na semana, divididas em três turmas com duração de 45 minutos cada aula. A progressão da intensidade e do volume de treinamento ocorre ao longo do ano, sendo prescrita a intensidade através uso da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Durante o ano são realizadas três avaliações com os alunos e ao final do ano são entregues laudos com os resultados. As avaliações são realizadas através de testes de aptidão física, funcional, cognição e diversos questionários relacionados à qualidade de vida. Os bolsistas são responsáveis por planejar e ministrar as aulas, sendo distribuídos em duas funções: a primeira sendo a de professor, o qual fica responsável por dar a aula fora da piscina; a segunda função é a de monitor, o qual fica dentro da piscina, auxiliando o professor e corrigindo os movimentos dos alunos. Semanalmente acontece uma reunião entre os bolsistas para a realização dos planos de aula e, quinzenalmente, ocorrem reuniões com os mestrandos, doutorandos e a coordenadora do grupo de pesquisa (GEFiS) com o intuito de organizar a periodização, bem como debater assuntos e artigos científicos relacionados ao projeto. Sendo assim, o projeto contribui de diversas maneiras para o desenvolvimento pessoal e profissional dos bolsistas, pois, também explora o meio da pesquisa acadêmica nas atividades de extensão permitindo a vivência dos três pilares da universidade (ensino, pesquisa e extensão), conseqüentemente proporcionando uma experiência de aprendizado prático valiosa na formação dos bolsistas.