

ATIVIDADES AQUÁTICAS ADAPTADAS À TERCEIRA IDADE

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: ANA CLAUDIA BATTISTI REINKE KÜHN

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 cinquenta minutos. As atividades práticas acontecem nas quartas 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 afim 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