

JOGGING AQUÁTICO COMO MEDIDA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO CELARI - UFRGS

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: LEONARDO DE LOS SANTOS BLOEDOW

Mesmo que o envelhecimento consista em um processo biológico cujas alterações determinam estruturais no corpo e, em decorrência, modificam suas funções, devem ser considerados também os fatores psicológicos e sociais que interagem no ser humano. Tanto fatores extrínsecos, como intrínsecos ao envelhecimento, podem representar uma ameaça à segurança e à saúde dos idosos, como por exemplo, no caso de causarem quedas, as quais podem ser causadas por tontura, desmaio ou superfícies irregulares. O tema é muito valorizado pela gerontologia e fonte de preocupação de especialistas nesta área, principalmente quando as pessoas denominam esse evento como sendo normal e próprio do processo de envelhecimento. Para Cunha e Guimarães (1989) a queda se dá com a perda total do equilíbrio postural, podendo estar relacionada com a insuficiência súbita dos mecanismos neurais e osteosarticulares envolvidos na manutenção da postura. Pessoas de todas as idades apresentam risco de sofrer queda. Porém, para os idosos, elas possuem um significado muito importante, pois podem leva-los a incapacidade, injúria e até a morte. Seu custo social é imenso e torna-se ainda maior quando o idoso tem diminuição da autonomia e da independência ou passa a necessitar de institucionalização. O que é preciso estar claro é que a queda é um evento real na vida dos idosos e traz a eles muitas conseqüências, as vezes, irreparáveis. Assim, cientes desta problemática, o projeto CELARI-UFRGS oferece aos seus participantes, pessoas com idades acima de 50 anos, oficinas de prática de exercícios físicos visando a manutenção da autonomia e diminuição dos efeitos deletérios causados pelo envelhecimento. Este trabalho têm como objetivo apresentar a prática de Jogging Aquático como uma das medidas de prevenção à quedas de idosos participantes do projeto CELARI. As aulas de Jogging Aquático se realizam nas segundas e quartas-feiras, com duração de 45 minutos, tendo duas turmas de 35 alunos. As aulas são realizadas na piscina da Escola de Educação Física (ESEF) da UFRGS. Jogging Aquático ou Deep Water, também chamado de corrida/caminhada em água profunda consiste de caminhadas, corridas e exercícios localizados, em uma piscina profunda, com o indivíduo utilizando ou não flutuadores (coletes salva-vidas). O praticante desta está sujeito a uma carga de exercícios susceptível de produzir benefícios a saúde. Permite que se alcance rapidamente um maior

fortalecimento muscular e, por conseguinte, melhorar o equilíbrio e a coordenação motora, extremamente importantes para prevenção de acidentes (quedas),. particularmente importante em pessoas idosas. Também são observadas melhoras na condição cardiorespiratória e no aumento do consumo energético. Tais benefícios são verificados através de avaliações físicas periódicas realizadas desde o ingresso no projeto e por relatos dos próprios participantes. O Jogging Aquático, em termos gerais, tem evidenciado possuir um vasto conjunto de benefícios em comparação com os exercícios realizados no meio terrestre. No meio aquático, devido à presença da força de impulsão hidrostática, o efeito da força da gravidade é diminuído fazendo com que a carga mecânica (o impacto) a que está sujeita a estrutura locomotora do sujeito seja menor. O exercício físico na água é um meio facilitador da prática da atividade física e do estabelecimento de relações interpessoais em indivíduos com um baixo nível de auto-estima. No caso particular do Jogging Aquático, para além dos benefícios atrás referidos, também realça a possibilidade da reeducação de músculos atrofiados devido a lesão ou a doença. Também apresenta diversas vantagens, quando comparado com outras atividades aquáticas, dentre as quais: não se verificam grandes exigências a nível coordenativo e, pode desempenhar um papel de destaque no processo de recuperação de diverso tipos de patologias. Tal fato pode ser observado em relatos dos próprios praticantes que percebem a execução dos exercícios do Jogging Aquático mais fácil, e efeitos mais imediatos para a saúde do que os das outras oficinas do projeto. O presente trabalho apresenta apenas uma das inúmeras formas de manutenção de uma boa capacidade física e prevenção de acidentes para esta população que vêm tendo um crescimento demográfico importante. Finalmente, faz-se necessário fazer o registro de que o país ainda está muito carente de ações profissionais públicas e privadas direcionadas especificamente a este público.