

CAMINHADA NÓRDICA PARA IDOSOS - 6ª EDIÇÃO - 2019

Coordenador: LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Porto Alegre é a capital brasileira com maior percentual de idosos (15% da população) identificado pelo último Censo do IBGE de 2010. Além disso, a expectativa de vida tem aumentado e o número de idosos vai superar, em 2031, pela primeira vez o número de crianças e adolescentes. A independência e a autonomia, pelo maior tempo possível, são metas a serem alcançadas na atenção à saúde da pessoa idosa, contribuindo para a máxima qualidade de vida possível e redução das progressivas limitações na capacidade de locomoção. A caminhada Nórdica parece ser uma estratégia segura e eficaz para idosos. O projeto tem como objetivo desenvolver a prática da caminhada Nórdica com idosos saudáveis para melhorar parâmetros da locomoção e do equilíbrio, e, ainda, o projeto estimula o convívio social. As aulas acontecem duas vezes por semana, das 8 às 11 horas, na pista de atletismo e no anel viário da ESEFID ? UFRGS. São 3 turmas de 1 hora por aula, com 12 alunos, com 3 bolsistas, 2 mestrandos e 1 doutoranda. São realizadas avaliações físicas dos alunos, no início e no fim do semestre. Estas avaliações são realizadas para acompanhar a evolução das capacidades físicas, e também, para realizar a prescrição da periodização do treinamento. A caminhada é realizada com a utilização de bastões. A intensidade da caminhada é estruturada através de uma escala de sensação subjetiva ao ritmo de caminhada leve, intermediária, máxima e trote. Além disso, o projeto tem reuniões semanais de uma hora para organização das aulas, apresentação de artigos científicos e discussão de casos específicos. Os bolsistas e supervisores também participam de reuniões semanais junto ao Grupo de Pesquisa LOCOMOTION/UFRGS, com o objetivo de discutir assuntos relacionados à mecânica e energética da locomoção terrestre. No início do semestre, há a adaptação aos bastões, adaptação às diferentes velocidades, à familiarização da escala subjetiva ao ritmo de caminhada e ao aprendizado da técnica. A aula é dividida em aquecimento de aproximadamente 10 minutos, 40 minutos de caminhada e, por fim, 10 minutos de alongamento. Antes do início da aula é informada a distância a ser percorrida para cada aluno e os ritmos de caminhada são anunciados por apito durante a prática. No projeto, além da caminhada Nórdica para idosos ocorre a integração extensão-ensino-pesquisa de idosos com a doença de Parkinson, onde são realizadas pesquisas avaliando os benefícios da caminhada Nórdica. O projeto de extensão permite que estudantes de Educação Física, Fisioterapia e Dança desenvolvam: competências (i) de ensino da prática da caminhada Nórdica em pessoas idosas, (ii) de organização de

periodização de treinamento e planos de aulas, (iii) de avaliação de aspectos biodinâmicos e psicossociais em alunos idosos, e (iv) de comunicação e divulgação científica através de apresentações de artigos e preparação de resumos e textos para congressos acadêmicos.