

**PROJETO CELARI- CENTRO DE ESTUDOS DO LAZER E ATIVIDADE FÍSICA DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA DE JOGGING AQUÁTICO**

Lucas Cunha Xavier<sup>1</sup>  
Vanessa Dias Possamai<sup>2</sup>  
Andrea Kruger Gonçalves<sup>3</sup>

**Palavras- Chave:** Envelhecimento. *Jogging* Aquático. Exercício Físico.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo progressivo e natural, sendo assim, a prática de atividade física é apontada como uma possibilidade de minimizar o seu impacto e, especialmente, manter a capacidade funcional do idoso (Ciprianiet al., 2010). Dessa forma, a participação em programas de atividade física, que trabalhem força, flexibilidade, agilidade, resistência aeróbia e equilíbrio, é importante para a realização das tarefas diárias, minimizando o risco de desenvolver doenças que podem levar à dependência (Nakamura *et al*, 2007).

Os exercícios em meio aquático tem sido muito recomendados para a população idosa (GRAEF *et al*, 2010), pois proporcionam um impacto reduzido nas articulações e uma reduzida sobrecarga cardiovascular durante a realização dos exercícios. Dentre as atividades aquáticas, a corrida em piscina funda, ou como é mais popularmente conhecido, o jogging aquático, tem se destacado porque atende as demandas desse grupo etário.

O objetivo desse trabalho é relatar as experiências vivenciadas em uma oficina de jogging aquático realizada por idosos participantes de um projeto de extensão universitária, assim como as peculiaridades e características desta modalidade.

## DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES

A oficina de jogging aquático é uma das modalidades desenvolvidas no projeto de extensão universitária CELARI da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O projeto é voltado para pessoas com idade a partir dos 55 anos de idade,

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física/ UFRGS, e bolsista PROEXT/MEC/UFRGS.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Educação Física/ UFRGS e bolsista de iniciação científica UFRGS.

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia e Prof. Adjunta do curso de Educação Física UFRGS.

sendo desenvolvidos diferentes tipos de atividades, organizadas em forma de oficinas, com frequência de duas aulas semanais de cada modalidade.

A oficina tem o objetivo de melhorar a capacidade de resistência aeróbica a partir da caminhada/corrída que ocorre ao longo de toda a aula, e também o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores e superiores através dos exercícios realizados em conjunto com a caminhada/corrída.

As aulas ocorrem duas vezes por semana com duração de 45 minutos. A estrutura da aula é dividida em três momentos: a) aquecimento articular e dinâmico (10 min): caminhada pela piscina funda com exercícios de membros superiores de baixa intensidade que envolvam um maior número de grupos musculares e amplitudes articulares; b) parte principal (30 min): caminhada e corrida com variações na execução, na velocidade e na direção em conjunto com exercícios para grandes grupos musculares (costas e peitoral) e para grupos menores (ombro, bíceps, tríceps) dos membros superiores; c) parte final (5 min.): alongamento estático utilizando a borda da piscina como apoio. Ao longo da periodização, são utilizados materiais para aumentar a variedade e a resistência dos exercícios, como halteres, espaguete e caneleiras flutuantes, além do aumento da velocidade de execução e amplitude do movimento.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO**

O jogging aquático não necessita que os participantes saibam nadar, pois é trabalhado com o auxílio de um colete flutuador, desta forma, não há nenhum contato dos membros inferiores com o solo da piscina, peculiaridade essa, que tem atraído pessoas com patologias osteoarticulares, muitos inclusive procuram a modalidade após indicação médica.

Segundo CHU & RHODES (2001), a ausência de impacto nos membros inferiores possibilita que mesmo na presença de problemas articulares e/ou musculares é possível trabalhar grandes cargas aeróbicas com menor risco de lesão.

Durante a oficina de jogging aquático nota-se que os alunos iniciantes na modalidade, geralmente, apresentam algum tipo de receio pelo fato de não conseguirem tocar o fundo da piscina devido ao uso do colete e a profundidade da piscina (1,95m). Esta adaptação inicial

demora em torno de duas a três semanas até adequar-se à caminhada e a corrida, a qual é fundamental para a sustentação e o controle de postura na posição vertical e aos exercícios no meio aquático.

A caminhada está presente em todos os momentos da aula, sendo responsável pela característica aeróbica da modalidade. Os exercícios para membros superiores, juntamente com o deslocamento contra a resistência da água, estimulam o trabalho de força e resistência que complementam os propósitos da oficina. Conforme as aulas avançam é perceptível a maior confiança e domínio do próprio corpo no meio aquático, resultando em uma melhor postura e maior intensidade na execução dos movimentos e exercícios. Uma das principais dificuldades é a manutenção da caminhada e posicionamento do tronco de forma adequada durante todo o andamento da aula, devido às distrações e cansaço provenientes, respectivamente, de conversas paralelas durante a execução e o grau de dificuldade de alguns exercícios.

Atualmente disponibilizamos duas turmas, atendendo 44 alunos, sendo que, a maioria já pratica a modalidade a mais de um ano. Acreditamos que a adesão e permanência decorrem das características e estímulos que o jogging aquático oferece para os seus participantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por ser uma modalidade que praticamente não possui restrições para a sua prática, tem uma receptividade e adesão grande por parte dos idosos. Um dos maiores desafios refere-se a seleção de exercícios e sua correção ao longo da aula para possibilitar melhores resultados. Visto que, além dos benefícios para o sistema cardiorrespiratório e muscular, pode ser utilizado no processo de recuperação de diversos tipos de patologias. Sendo assim, sugerem-se mais estudos desta modalidade direcionados para os idosos, a fim de buscar intervenções adequadas para atender a demanda desse público.

## **REFERÊNCIAS**

CHU, K.S RHODES, E.C; Physical and cardiovascular changes associated with deep water running in the Young. **Sports Medicine**. V. 23, n. 2, p. 549 – 559, 2009.



*RESUMO EXPANDIDO*

GRAEF F.I; PINTO, R.S.; ALBERTON, C.L.; LIMA, W.C.; KRUEL, L.F.M. The effects of resistance training performed in water on muscle strength in the elderly. **Journal Strength and Conditioning Research**. v. 24, p. 3150-3156, 2008.

NAKAMURA, Y.; TANAKA, K.; YABUSHITA, N.; SAKAI, T.; SHIGEMATSU, Effects of exercise frequency on functional fitness in older adult women. *Arch Gerontol Geriatr* 2007;44(2): 163-173.

Natalia Cristina Santos CIPRIANI, N.C.S.; MEURER, S.T.; BENEDETTI, T.R.B.; LOPES, M.A.; Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Ver. Bras Cineantropom Desempenho Humano**. 2010,12(2): 106-111.

