

Sessão 6

Educação Física, Postura e Saúde

039

EPIDEMIOLOGIA DOS PROGRAMAS DE EXTENSÃO DO JOGGING AQUÁTICO E HIDROGINÁSTICA. *Andreia Silveira de Souza, Alecsandra Pinheiro Vendrusculo, Gabriela Lovis Black, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.)* (Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

A senilidade geralmente é acompanhado pelo declínio das capacidades do sistema motor e exercícios aquáticos são uma alternativa para aumentar o condicionamento, pois a água auxilia diminuindo as forças de impacto articular enquanto cria resistência ao movimento (Wilder e Brennan, 2001). De acordo com Emery et al(1992), a aderência ao exercício refere-se ao nível de participação num grupo de exercícios. O objetivo deste estudo foi verificar os motivos de procura aos programas de extensão de hidroginástica e jogging aquático, da Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e verificar a sua aderência ao mesmo. A amostra foi composta por 118 alunos de ambos os sexos, que participavam dos programas de extensão. Utilizou-se balança; estadiômetro, escala visual analógica de dor (VAS), conforme Thomeé et al, 1995; questionário com os dados referentes às atividades praticadas, patologias e medidas antropométricas. Os dados coletados estão apresentados por media, juntamente com uma análise percentual dos mesmos. No jogging a média da idade é 60, 76 ± 10 , 16anos, da massa é 65, 92 ± 21 , 25Kg e da estatura é 149, 61 ± 38 , 63cm. Na hidroginástica a média da idade é 58, 51 ± 10 , 18anos, da massa é 66, 99 ± 13 , 65Kg e da estatura 156, 85 ± 5 , 41cm. Dos indivíduos que procuraram o programa, 51 foram por recomendação médica e 65 por conta própria. Junto a isso, estes indivíduos apresentaram doenças associadas ao motivo da procura, sendo as mais citadas a artrose e dores na costas para ambos os grupos. Dos indivíduos participantes da hidroginástica e do jogging 68, 08% e 73, 23% apresentaram dor respectivamente, sendo 27, 27% e 22, 22% na escala 6. A adesão ao programa, ou seja, o tempo médio de atividade praticada é 6, 7 e 5, 2 anos para hidroginástica e jogging respectivamente. É necessário reavaliar os programas referentes aos dados da dor, mas é inquestionável que os programas de extensão da ESEF atingem as expectativas dos participantes, pois os achados sobre aderência são significativos.