

447 ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA TERCEIRA IDADE
ÁU84 WasRÈRAgá4\$11R, g8_o /UFRGS
Bolsista Apresentadr: Lorenã Perufo
Demais BolsistaS: Gabriela Villwock e Wircia A. Tavare '
Local: Centro Natatório Frederico G. Gaelzer

Prata-se de uma pesquisa de campo empírico-experimental da atividade aquática adaptada à terceira idade, na faixa etária acima de 50 anos.

Os objetivos propostos com esta pesquisa não de proporcionar através de uma metodologia recreativa, momentos de prazer e descontração, desenvolvendo por meio de atividades práticas, habilidades físicas, bem como a auto-estima e o gosto e a necessidade pelas atividades em grupo. Além disso objetivamos na prática desportiva de natação utilitária, promoção do retorno venoso pela mudança de posição vertical-horizontal e relaxamento involuntário através da temperatura da água (A2^o) além do trabalho muscular com menos atrito que a água proporciona.