

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

PROJETO DE EXTENSÃO: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA IDOSOS - ANO 2009

Renata Rabello Monteiro¹
Lucimara Mendonça Zacaroni²
Gustavo Puggina Rogatto³
Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁴

1. DEF - Universidade Federal de Lavras
2. Bolsista de Extensão - DEF - UFLA
3. Prof. Dr. - Depto de Educação Física - UFLA
4. Profa. Dra. - Depto de Educação Física - UFLA - Orientadora

RESUMO:

O envelhecimento é um processo natural e não reversível. Um estilo de vida saudável pode auxiliar nesta etapa da vida, evitando que os efeitos deste processo sejam negativos. Estudos mostram que a atividade física contribui de forma positiva na qualidade de vida de pessoas idosas, melhorando tanto as capacidades físicas quanto funcionais. Sendo assim, observa-se uma necessidade de programas de atividade física que incentivem hábitos mais saudáveis e ativos. O objetivo do projeto de extensão "Atividade Física e Saúde para Idosos" é oferecer atividades físicas gratuitas e orientadas bem como atividades relacionadas à promoção da saúde para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. O projeto é oferecido pelo departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras e teve início em maio de 2009. No primeiro semestre do referido ano o programa de atividades contou com uma aula semanal, com duração de 60 minutos no período da manhã. As atividades eram realizadas no ginásio de esportes da UFLA, além de outras áreas disponíveis no campus como, campo de futebol e espaços para trilha. Durante esse período foram oferecidas diferentes atividades físicas, tais como ginástica, esportes adaptados, dinâmicas de grupo, palestras, entre outras. A equipe responsável pelo projeto era composta por dois coordenadores (docentes do Departamento de Educação Física) e 12 monitores estudantes do curso de Educação Física da UFLA. As aulas eram sempre elaboradas e ministradas em conjunto. No segundo semestre as aulas foram transferidas para o período da tarde e passaram a ser oferecidas duas vezes por semana. Durante o período de agosto a dezembro de 2009, foram incluídas atividades de hidroginástica, realizadas no Centro de Integração Universitária (CIUNI) além de caminhada e passeio ecológico no Parque Quedas do Rio Bonito. Todas as atividades oferecidas eram adaptadas a faixa etária dos idosos e sempre eram acompanhadas pelos monitores do projeto. Durante o ano de sua execução foram atendidos em média 30 idosos. Nesse período, conseguimos proporcionar aos participantes um melhor desenvolvimento motor, coordenativo, cognitivo e afetivo, bem como a conscientização de uma vida mais saudável e ativa, aspectos aferidos por meio de avaliações periódicas. Conclui-se que atividade física regular nesse período da vida oferece ao idoso uma maior independência no seu cotidiano e

permite um maior convívio social, afastando-o assim da depressão e elevando sua auto-estima.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: idoso, atividade motora, saúde.