

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

PROJETO DE EXTENSÃO: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA IDOSOS - ANO 2010

Lucimara Mendonça Zacaroni¹

Renata Rabello Monteiro²

Gustavo Puggina Rogatto³

Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁴

1. Bolsista de Extensão - DEF - Universidade Federal de Lavras - UFLA

2. DEF - UFLA

3. Prof. Dr. - Depto de Educação Física - UFLA

4. Profa. Dra. - Depto de Educação Física - UFLA - Orientadora

RESUMO:

O envelhecimento é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade e dos níveis de VO2 máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável. A atividade física regular é um fator muito importante na rotina de vida diária atualmente. Segundo alguns estudos, por meio de programas de atividades físicas, a população idosa sente uma melhor autonomia, bem estar físico, psicológico e social. O objetivo do Projeto de Extensão "Atividade Física e Saúde para Idosos" oferecido pelo Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal de Lavras (UFLA) é oferecer atividades físicas diversificadas, visando a promoção de saúde para a população idosa de Lavras. O projeto que teve seu início em 2009 recomeçou neste ano de 2010 no mês de Março, com a participação de aproximadamente 25 pessoas com 60 anos ou mais. As atividades do projeto são ministradas todas a terças e quintas-feiras, no horário de 15 às 16 horas no ginásio de esportes da UFLA. A equipe responsável pelo projeto teve a inclusão de novos membros. Além dos dois coordenadores docentes do DEF mais uma professora deste departamento somou esforços na composição da equipe. Atualmente 15 monitores estudantes do curso de Educação Física da UFLA, sendo alguns deles bolsistas, completam a composição deste grupo. Entre o período de Março a Junho, os idosos participaram de atividades diversificadas e adaptadas para a faixa etária, como atividades de memória, atividades de equilíbrio, esportes adaptados, atividades rítmicas, dinâmicas, e caminhadas em trilhas no interior do Campus da Universidade. Houve organização de eventos internos como a Festa de São João com apresentação de dança (quadrilha), e externos como o evento "Ginástica na Praça", o qual faz parte do evento "Nutrição Remexendo Você 2" em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde. Percebe-se que por meio das atividades desenvolvidas, até o presente momento, os idosos melhoraram seu condicionamento, seu desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, além de se tornarem mais ativos e com uma vida mais saudável. Conclui-se que a atividade neste período ofereceu ao idoso uma melhor autonomia em sua vida, e também a socialização entre eles, ajudando assim a melhorar sua autoestima e autoeficácia, fatores observados por meio de avaliações físicas e comportamentais periódicas.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: idoso, atividade motora, saúde.