



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## MUSCULAÇÃO: UMA FORMA DE LAZER PARA AS IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO MAIS VIDA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI-URCA

**AUTORES:** Marcelo Alves de Caldas (Autor), Edinaldo Barbosa Jacinto Filho (Co-Autor), Jaqueline Gonçalves de Barros (Co-Autor), Matheus Gomes de Matos (Co-Autor), Carlos Alberto de Almeida Filho (Co-Autor)

**PALAVRAS-CHAVE:** IDOSAS; MUSCULAÇÃO; LAZER

### RESUMO:

A musculação é uma das formas que muitas pessoas se utilizam-se para a melhora da saúde, melhora da estética, melhora da aptidão física, e até por recomendações médicas, entre vários outros motivos. Tal exercício é importante para todas as fases da vida, principalmente na terceira idade, pois nessa fase temos uma perda da aptidão física, e que concomitantemente atinge a saúde. É importante ressaltar que quando a prática do supracitado exercício é feita com prazer, utilizando-se também como uma forma de lazer, a prática fica muito mais atraente contribuindo para a permanência das idosas nas academias de musculação. Na Universidade Regional do Cariri acontece um projeto chamado "MAIS VIDA" do qual temos como coordenador: Naerton J. Xavier Isidoro, onde o objetivo do supracitado projeto é proporcionar qualidade de vida para as idosas, utilizando-se da prática de exercícios físicos, como a dança, ioga, caminhada, e atualmente a musculação. Tais atividades para muitas pessoas são tratadas tanto como forma de promover a saúde, como uma forma de lazer que é o tempo livre de que dispõe o indivíduo. Trata-se dos momentos em que não se trabalha ou, pelo menos, não de forma obrigatória. No estudo damos ênfase na "Musculação para idosos", do qual um dos autores da pesquisa participa como bolsista. A metodologia aplicada ao trabalho foi de estudo de caso, utilizando-se de uma pesquisa bibliográfica e tendo como instrumento de coleta de dados uma entrevista com perguntas abertas, com o objetivo de identificar se a musculação é uma forma de lazer para as idosas participantes do projeto de extensão da URCA "MAIS VIDA". O resultado da pesquisa mostrou que 100% das idosas praticantes consideram a prática da musculação como forma de lazer, concluindo que é possível mesclar o útil ao agradável, onde também foi possível analisar que o ambiente ainda proporciona um encontro entre colegas/amigos, um tempo para cuidar de si, fugir da rotina, entre outros, sendo assim algo prazeroso.

Instituição de Ensino: Universidade Regional do Cariri

ISBN: 978-85-93416-00-2

