



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## Atividades Corporais para a Terceira Idade

**AUTORES:** Mirella Pinto Valerio (Autor), Camila dos Santos Araújo (Co-Autor), Eliete Peixoto Westphal (Co-Autor), Carina Fiussen da Silva (Co-Autor)

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades físicas, Idosos, Atividades corporais

### RESUMO:

O Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) é desenvolvido desde 1994 na Universidade Federal do Rio Grande, RS e oferece gratuitamente para a população com idade a partir de 60 anos, atividades físicas que visam à manutenção e/ou a melhora da saúde, contribuindo para autonomia, independência e disposição para o dia-a-dia dos idosos. A participação do idoso em programas de atividades físicas de forma regular pode influenciar positivamente no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, diante de melhorias das funções orgânicas e psicossociais, com um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças. Objetivando que os idosos continuem integrados à sociedade, discutindo e agindo em prol de um envelhecimento ativo, além de estes manterem um estilo de vida ativo e participativo, preservando as habilidades físicas e mentais necessárias para desfrutar a vida com independência e autonomia, propomos atividades para que os idosos vivenciem os mais diversos movimentos corporais realizados de maneira segura evitando o estilo de vida sedentário, já que este pode acarretar perdas na capacidade funcional, por vezes tão significativas quanto os efeitos do próprio envelhecimento. As atividades são ministradas no Campos Carreiros da Universidade por acadêmicos de educação física (EF) sob a supervisão de uma professora de EF duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. Observa-se ao longo dos anos uma crescente autonomia e independência dos idosos participantes, além da formação de professores de EF e a reflexão sobre o processo de envelhecimento entre todos envolvidos.

Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio Grande

ISBN: 978-85-93416-00-2

