



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



ESTÁGIO SUPERVISIONADO NO PROJETO DE EXTENSÃO MAIS VIDA: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

AUTORES: Jessica Keilane Moreira do Nascimento (Autor), Maria Luselma Sousa (Co-Autor), José Queiroga de Freitas Filho (Co-Autor), Naerton José Xavier Isidoro (Co-Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, qualidade de vida, atividade física.

RESUMO:

O envelhecimento humano considerado como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade provocando a perda funcional progressivo no organismo. Nesse sentido atualmente muito se fala sobre os benefícios da atividade física para tal público, e o aumento considerável da procura para iniciar ou manter uma vida saudável por meio das diversas atividades físicas. Nesse sentido define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. O objetivo do trabalho é proporcionar a experiência juntamente com as intervenções realizadas do programa de exercícios para o público da terceira idade; conhecendo as peculiaridades para o desenvolvimento das atividades físicas apropriadas para esse público. Identificação dos aspectos motores, sócio afetivos e psicossociais, como promoção e manutenção do bem-estar vinculados a prática de atividade física no referido projeto. Dessa forma o estágio supervisionado realizou-se no Projeto de Extensão Mais Vida: Atividades Físicas e Saúde na Terceira Idade. O projeto apresenta-se como uma ação acadêmica trabalhando diferentes práticas corporais que promovam benefícios na qualidade de vida, bem-estar e saúde do indivíduo na terceira idade. O projeto atende hoje entorno de 50 pessoas que participam de diferentes atividades (dança, musculação) ofertadas no ginásio da URCA em Crato-CE. Foi possível promover diferentes experiências para ambas as partes, estagiários e participantes do projeto. Diante desse quadro, observamos a melhoria nos aspectos motores, sócio afetivos e psicossociais das participantes do projeto, sendo notado por meio de observações sistemáticas na qual tornou esse estudo relevante para o público envolvido e possivelmente para os futuros estudos. Concluiu-se que um programa de atividades bem elaborados podem contribuir diretamente com a saúde e qualidade de vida de idosos em seus diferentes aspectos.

Instituição de Ensino: Universidade Regional do Cariri

ISBN: 978-85-93416-00-2

