

## **PROJETO MAIS VIDA, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

SALETE OLIVEIRA DOS SANTOS, CICERA KAÍZA FURTADO RAMOS

**INTRODUÇÃO** Projeto Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade apresenta-se como uma ação acadêmica promovida pelo Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF através do eixo temático Atividade Física e Saúde, tendo como público-alvo os idosos dos Bairros Pimenta e Muriti na cidade do Crato-CE, trabalhando diferentes práticas corporais que promovam benefícios na qualidade de vida, bem-estar e saúde do indivíduo na terceira idade. Os idosos têm a oportunidade de vivenciar momentos de recreação, ginástica postural, caminhadas, esportes, exercícios com bolas, elásticos, arcos, entre outras atividades. O Projeto pretende beneficiar cerca de 80 pessoas na faixa etária acima de sessenta anos. O trabalho tem como objetivo descrever a experiência dos monitores e bolsistas do Projeto Mais Vida no desenvolvimento de atividades físicas direcionadas para os idosos participantes desta ação acadêmica.**METODOLOGIA** Pesquisa descritiva, relato de experiência.**RESULTADOS E DISCUSSÃO** Pesquisa em andamento**CONCLUSÃO** Pesquisa em andamento.**REFERÊNCIAS** Nahas, et al., Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Midiograf, 2001. Nieman, et al., Exercício Físico e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como medicamento. Manole, 1999. Okuma, et al., O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Papirus, 1998. Verderi, et al., O corpo não tem idade: educação física gerontológica. Fontura, 2004.

**PALAVRAS-CHAVE:** ATIVIDADE FÍSICA, IDOSOS, EXPERIÊNCIA

**ÁREA TEMÁTICA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** PÔSTER