

## **MUSCULAÇÃO E TERCEIRA IDADE: A EXPERIÊNCIA DESENVOLVIDA NO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA MAIS VIDA NA CIDADE DO CRATO - CE**

ANA PAULA ALVES FERREIRA, MARCELO ALVES DE CALDAS, JOANA DARC GONÇALVES DUTRA, NAERTON JOSE XAVIER  
ISIDORO

O projeto de extensão universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri busca através da prática de diferentes atividades físicas proporcionar bem estar e qualidade de vida para o idoso, contribuindo para uma velhice com autonomia e independência. São desenvolvidas atividades de dança, alongamentos, caminhada e, também, a musculação. A musculação evidencia-se como um exercício físico indicado para o público acima dos sessenta anos potencialmente capazes de prevenir diversas enfermidades associadas à hipocinética e ao envelhecimento natural, minimizando a perda de força e massa muscular oriunda do avanço da idade, além de proporcionar integração e socialização através da convivência diária. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência desenvolvida pelos bolsistas do projeto de extensão Mais Vida na prática da musculação voltada para o público da terceira idade. Metodologicamente, delineia-se como um estudo de caso, de caráter qualitativo, utilizando-se de revisão bibliográfica através de artigos impressos e online e obras bibliográficas. O estudo contemplou uma amostra de quarenta e oito idosos do sexo feminino com idade entre 60 e 80 anos. Os alunos inscritos na referida ação acadêmica realizam duas sessões semanais de treino de musculação de 7 h às 8 h da manhã ou de 8 h às 9 h da manhã. Após seis meses de treinos observou-se através de testes físicos ou mesmo a partir de relatos verbais dos próprios participantes do projeto resultados positivos nos aspectos físico, psicológico e social.

**PALAVRAS-CHAVE:** IDOSO, MUSCULAÇÃO, EXTENSÃO

**ÁREA TEMÁTICA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** PÔSTER