

EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: A EXPERIÊNCIA DO PROJETO MAIS VIDA

ANA PAULA ALVES FERREIRA, JOSÉ YGO DA SILVA OLIVEIRA, NAERTON JOSÉ XAVIER ISIDORO

O exercício físico promove a melhoria das capacidades físicas, minimizando os efeitos associados ao processo do envelhecimento com repercussão positiva na saúde e qualidade de vida do indivíduo idoso, promovendo benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência desenvolvida a partir da prática de atividades físicas junto ao público da terceira idade no Projeto Mais Vida da Universidade Regional do Cariri-URCA. Trata-se de um relato de experiência caracterizado como um estudo descritivo, bibliográfico e de campo. O cenário da pesquisa envolve o projeto de extensão universitária Mais Vida, ofertado pelo curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA através do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física- NUPEF. O projeto em questão contempla cerca de 50 idosos do sexo feminino com idade entre 60 à 78 anos residentes no bairro Pimenta na cidade do Crato-CE e em áreas circunvizinhas. As atividades da ação extensionista em questão acontecem numa frequência de cinco dias semanais, contemplando exercícios de alongamento, ginástica aeróbica, exercícios resistidos, recreação, práticas esportivas adaptadas ao geronte, dança e suas diferentes modalidades, treinamento funcional e ginástica postural. Concomitantemente com estas práticas corporais, também são repassadas informações relacionadas ao estilo de vida dos idosos acentuando informações sobre estresse, prevenção, relacionamentos saudáveis e nutrição na terceira idade. Após o período de oito meses de projeto, observa-se a melhora na qualidade de vida dos idosos através da adesão a um estilo de vida ativo fundamentado em comportamentos saudáveis progressos na aptidão física funcional dos gerontes verificados através de avaliações físicas periódicas e avanços em aspectos biopsicossociais dos idosos participantes do projeto.

PALAVRAS-CHAVE: IDOSO, ATIVIDADE FÍSICA, EXTENSÃO

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL