



V MOSTRA INSTITUCIONAL DE **EXTENSÃO** UNIVERSITÁRIA

28 A 30 DE JUNHO DE 2021

I CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

TÍTULO: "Atividade Física para a Melhor Idade"

ANO: 2021/1



UDC
CENTRO
UNIVERSITÁRIO

CENTRO E VILA A
E FACULDADES UDC MEDIANEIRA-UDC MONJOLO

Reitora

Professora Rosicler Hauagge do Prado

Vice-Reitor

Acir Amilto do Prado

Pró-Reitor

Professor Dr. Fábio Hauagge do Prado

Coordenadora Geral

Ângela Papandréa Luz

Núcleo de Extensão Universitária

Professor Ivolvei da Costa

Coordenador do Curso de Graduação

Professor Bruno Kenappe

NÚCLEO DE EXTENSÃO E AÇÃO COMUNITÁRIA

Rua castelo Branco, nº 349 - Centro – CEP: 85.852-130

Foz do Iguaçu – Paraná / www.udc.edu.br / 3523-6900

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), são considerados idosos os indivíduos com 65 anos ou mais. Em países em desenvolvimento, porém, devido à baixa expectativa de vida, são considerados idosos aqueles com idade a partir de 60 anos.

O conceito qualidade de vida é entendido enquanto o fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano. Acrescentando, qualidade de vida é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental.

Devido à escassez na área de desenvolvimento de ações que criem ambientes de apoio, como prática de atividade física, lazer e opções saudáveis de divertimento aos idosos, a Educação Física é reconhecida como capaz de facilitar e orientar a promoção da saúde.

Tendo em vista esta análise do desenvolvimento populacional, propôs-se a criação de um projeto de extensão voltado para a aquisição de conhecimento teórico e posteriormente a realização de atividades práticas que proporcionem aos idosos promoção de saúde, focando especialmente em melhoria da qualidade de vida e integração social.

APRESENTAÇÃO

O processo de envelhecimento no ser humano possui características multifatoriais. É um problema complexo que abrange fatores biológicos, psicológicos, econômicos e sociais. Este processo gera efeitos que podem evoluir para a irreversibilidade, em uma sequência que se inicia com a perda de capacidade funcional, causando dependência nas atividades de vida diária. Uma velhice ativa e com qualidade de vida está relacionada, dentre vários aspectos, com a prática de atividades físicas, que ajuda a manter a capacidade funcional do indivíduo idoso. Nesse contexto, surge o projeto "Atividade Física para a Melhor Idade", que tem como objetivo contribuir para uma melhor qualidade de vida da população idosa, oriunda de diversos bairros da cidade de Foz do Iguaçu/Pr. Além disso, contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático da comunidade e dos graduandos em Educação Física – Bacharelado sobre o envelhecimento ativo e saudável. As atividades físicas voltadas para o lazer, com repercussões físicas e psicossociais, serão coordenadas pelos professores da graduação Bruno Kenappe e Fernando Ferro, e realizadas pelos discentes do 3º e 4º períodos do curso de Educação Física, no Centro Universitário Dinâmica das Cataratas, unidade Anglo. O presente projeto de extensão oferecerá gratuitamente aos idosos da cidade de Foz do Iguaçu, atividades de caráter educativo e prático, incluindo: informações sobre riscos e benefícios da prática de atividade física, informações sobre as doenças cardiovasculares e metabólicas, aulas práticas de atividade física com diferentes características (alongamentos, exercícios aeróbicos e de resistência, atividades rítmicas e recreativas), visando sempre à qualidade de vida.

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Fonte: Banco de imagens institucional





UNIDADE I – Descrição Metodológica

1 O PROJETO

O projeto “*Atividade Física para a Melhor Idade*” é composto por uma equipe formada pela professor-coordenador, professor da disciplina de atividade física adaptada e pelos dezoito alunos da disciplina de atividade física adaptada. As atividades do projeto serão realizadas no dia 29/06/21 (terça-feira), no horário de 19:00h às 22:30h.

Para uma melhor didática, o projeto foi dividido em duas partes: na primeira parte (19 às 20:30), os professores da graduação irão abordar os aspectos teóricos sobre o envelhecimento e os benefícios da prática de atividades físicas com o intuito de uma melhor qualidade de vida e inclusão social; a segunda parte (20:45 às 22:30) os discentes do curso, irão ministrar aulas voltadas para a melhora dos fatores físicos como: força muscular, flexibilidade, coordenação, agilidade no ginásio de esportes da UDC Anglo, onde o principal intuito será de aprimorar e manter as capacidades físicas, funcionais e cognitivas; proporcionar o bem-estar e a auto-estima dos idosos, educando-os para o uso consciente do tempo livre bem como melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Além destas atividades físicas proporcionadas aos idosos, o projeto têm o intuito de desenvolver parcerias com os asilos da cidade, no qual irá ser ofertados mensalmente práticas para estes idosos, organizar “o dia do idoso”, no qual os professores e acadêmicos irão realizar atividades e palestras para esse público nos mais variados lugares públicos da cidade, assim como o de disponibilizar o material contemplado por este projeto.

REFERÊNCIAS

1. American College of Sports Medicine. (2010). **ACSM's Guidelines for exercise test and prescription**. 8th edition. Philadelphia, Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
2. Carvalho J.A.M, Rodríguez-Wong L.L. **A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI**. Cad. Saúd e Pública, 24(3):597-605, 2008.
3. FERREIRA, V. **Atividade Física na Terceira Idade – O Segredo da Longvidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
4. GEIS, P. PONT. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade**. Teoria e Prática. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
5. LORDA, C. R. **Recreação na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
6. MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.