



# 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](http://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.