



Projeto de Extensão ULBRATI - Ulbra Terceira Idade - 2016

Lucimara de Souza Pereira*
Ana Eleonora Sebrão Assis**

RESUMO

No envelhecimento o corpo passa por inúmeras mudanças físicas que interferem diretamente no aspecto emocional do idoso. A participação deles em grupos de terceira idade é de extrema importância para que possam desfrutar de um envelhecimento saudável. As atividades físicas são fundamentais para a saúde desta população, pois idosos ativos e não sedentários demonstram uma melhor qualidade de saúde, necessitando, naturalmente de menos intervenções médicas. Este projeto comunitário é proposto pelo curso de Educação Física da Ulbra Guaíba, e tem como objetivo proporcionar o intercâmbio entre a comunidade universitária e a comunidade social, visando resgatar a autoestima e bem estar dos participantes, através de atividades corporais que oportunizem a redescoberta do corpo e o contato social prazeroso, tendo como objetivos principais refletir sobre a função social do próprio corpo, reforçar o sentimento de prazer proporcionado pela prática de atividades físicas, praticar exercícios de alongamento, dança, ginástica e expressão corporal, vivenciar atividades com música, proporcionar momentos de alegria e conhecimento de novos amigos, refletir sobre a importância de participar efetivamente de um grupo de convivência, descobrir novas atividades e habilidades culturais. A comunidade beneficiada é composta por pessoas com mais de 60 anos, moradoras da cidade de Guaíba. A convivência com mais pessoas da sua faixa etária faz com que os idosos consigam socializar, tendo assim a oportunidade de novas vivências, histórias e descobertas, e isso torna o envelhecer mais agradável e prazeroso. Os encontros ocorrerem às quartas-feiras, das 14h às 17h, e neles procuramos oferecer práticas corporais prazerosas, que favoreçam a melhora da circulação sanguínea, da pressão arterial, da postura, do tônus muscular, da manutenção da massa magra corporal, do controle do diabetes, da melhora do raciocínio e da memória. Além dos benefícios fisiológicos estas práticas melhoram a autoestima, o sedentarismo, a depressão, os laços sociais e afetivos. Entre as atividades oferecidas destacam-se a ginástica, a dança de coreografia, a dança criativa, a dança circular, o jogo de câmbio e os jogos recreativos de ativação psicomotora. Estas atividades são organizadas no planejamento semestral, procurando sempre diversificar o que é oferecido. Dessa maneira estamos aliando o intercâmbio entre a Universidade e a comunidade, bem como proporcionando a prática pedagógica dos acadêmicos. Os resultados tem sido positivos. Prova disso é que estamos no décimo ano de atuação.

Palavras-chave: projeto de extensão comunitária - Terceira idade – atividade física.

*Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado – monitora voluntária da Ulbrati em 2015

**Docente do curso de Educação Física - orientadora do projeto de extensão Ulbrati 2016 (desde 2006)