Encontro de Saberes 2015 - XVI Seminário de Extensão

Terceira Idade: Vivências Lúdicas.

ANA CAROLINA DE FARIA PENNA (Autor), HORNEI LUCIO GUADALUPE (Autor), Ida Berenice Heuser Do Prado (Orientador), ANDRE LUIZ VIEIRA (Autor), LETICIA MARIA RESENDE MOREIRA (Autor), LUANA DAS GRACAS SILVA MARTINS (Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

A população idosa brasileira segundo dados do IBGE (2012) é de 23,5 milhões. O processo de envelhecimento determina alterações sociais, físicas e psicológicas nas pessoas. Os idosos confrontam-se também com o aumento do tempo livre. Tempo que poderá ser preenchido de diferentes maneiras. A vivência de exercícios físicos regulares propicia novas experiências, crescimento pessoal e social aos idosos, contribuindo para evitar o isolamento e a exclusão social. Visando contribuir com os idosos residentes em Ouro Preto – Minas Gerais, são organizadas no Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto, práticas semanais de ginásticas e de voleibol que objetivam atenuar os problemas de saúde e manter a autonomia dos idosos. Nas ginásticas são desenvolvidas aulas de caminhadas, alongamentos, exercícios aeróbios, resistência muscular localizada, atividades rítmicas e coordenativas, relaxamentos, sempre acompanhados de músicas de diversos estilos. No voleibol são realizados exercícios de fundamentos (saque, recepção sem bloqueio e levantamento sem ataque) para aperfeiçoar as habilidades envolvidas no jogo, além de alongamentos gerais e específicos. Participam do projeto 77 idosos com idade entre 60 e 87 anos, sendo 59 mulheres e 18 homens. Com a intenção de ampliar as relações entre ensino, pesquisa e extensão as aulas ministradas por 3 bolsistas de extensão são registradas para comporem um repertório de sessões de treinamento físico para idosos. A eficiência dos exercícios físicos aplicados é verificada utilizando-se a Escala de Borg adaptada por Safons e Pereira (2007). Um Trabalho de Conclusão de Curso sobre Memória e Jogos tendo como base a experiência deste grupo, está em andamento. Os idosos possuem vasto patrimônio cultural a ser preservado e difundido. Assim, as ações realizadas neste projeto de extensão são importantes para o planejamento e direcionamento de novas aulas de ginásticas e voleibol, baseadas na produção do conhecimento sobre envelhecimento.

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2015
- Área:
- Subárea: