

Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ALTERNATIVA PARA UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL: UM PROJETO DA CIDADE DE ALAGOA GRANDE- PB**

Anuska Batista da Silva – Graduada em Serviço Social pela Universidade Estadual
da Paraíba

Daniele Araújo Correa do Nascimento - Discente do curso de Fisioterapia da
Universidade Estadual da Paraíba

Maria Lucena Pereira – Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual
da Paraíba

Risomar da Silva Vieira - Professor Orientador - Docente do curso de Fisioterapia da
Universidade Estadual da Paraíba

Romulo José de Sousa - Discente do curso de Medicina da Universidade Federal de
Campina Grande

O exercício físico é um fator condicionante para a saúde e o bem estar do indivíduo. Praticado na terceira idade, auxilia na prevenção de doenças, promovendo qualidade de vida aos idosos. Com base nisso, resolvemos relatar sobre a experiência de um Projeto de Atividade Física no Ginásio "O Bodão" da Prefeitura Municipal de Alagoa Grande/PB, que tinha como foco a saúde do idoso, mas que, a posteriori, envolveu diferentes gerações. Esse projeto foi promovido pela Secretaria da Juventude, Esporte, Lazer da cidade e realizado no Ginásio de Esporte "O Bôdão" no período de julho a dezembro de 2012, tendo como orientadora, a educadora física Maria Lucena Pereira. O objetivo do projeto era incentivar a prática de atividade física aos moradores do bairro, principalmente aos idosos que

caminhavam no local. No início do projeto, foi realizada uma anamnese pela profissional, em que foi avaliado o estado físico de cada aluno, bem como obtida a informação do seu quadro de saúde, para assim serem formuladas aulas adequadas que se enquadrassem ao perfil do grupo que era composto por 76 alunos. Os membros do grupo informaram sobre diversos problemas de saúde que apresentavam, tais como: taxas elevadas de triglicédeos e colesterol, reumatismo, depressão, hipertireoidismo, rinite alérgica, bronquite asmática, hepatite B, entre outros. Os exercícios consistiam em aulas de dança e aeróbica além de orientações de como melhorar o desempenho nas caminhadas, esta última era realizada nos dias que não tinham aulas no ginásio (dois dias dança e aeróbica, e três dias caminhada). Havia momentos para alongamento tanto na ginástica, como na dança e durante as caminhadas, e como o local era bastante extenso, por ser um ginásio, não havia problema para as práticas desenvolvidas, mesmo sendo uma turma grande. As aulas eram para o melhoramento do equilíbrio, força e resistência cardiorrespiratória, e igualmente buscava proporcionar ao grupo uma maior socialização entre os integrantes, em que imperava a alegria e a união como estímulo para continuarem praticando os exercícios físicos regularmente. Com o término das aulas, após cinco meses, foi divulgado individualmente ao aluno, o resultado do IMC (Índice de Massa Corporal), sendo recomendado para aqueles que careciam, o alcance do peso considerado ideal. Entendemos que projeto trouxe aos participantes o acesso à prática de atividade física orientada por profissional qualificado, a socialização das diversas experiências de vida entre os membros do grupo, incluindo professora e alunos, onde em um ambiente afetivo, todos se sentiam acolhidos e estimulados a expressarem seus sentimentos e a valorizarem e continuarem com a prática de atividade física.



Palavras-chave: Educação Física. Envelhecimento. Políticas Públicas.

Campina Grande-PB/Brasil
13 a 15 de junho de 2013
www.cieh.com.br