

RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA: ATIVIDADE FÍSICA APLICADA A UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DO CRATO-CE

A população mundial neste início do século XXI vem vivenciando um processo de envelhecimento, fenômeno este também presente no Brasil onde o IBGE estima que até 2025 o número de gerontes será de aproximadamente trinta e dois milhões. Este aumento na expectativa de vida leva a uma maior incidência nos casos de doenças crônico-degenerativas, tipo de enfermidade comumente presente em indivíduos da terceira idade. A adoção de um estilo de vida ativo baseado na prática regular de exercícios físicos pode minimizar ou retardar os efeitos do envelhecimento. Neste sentido, o presente estudo busca relatar o trabalho realizado por membros do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF através do eixo temático Atividade Física e Saúde na Associação Arte e Vida que atua junto a um grupo de idosos do Bairro Muriti na cidade do Crato-CE. No período de março a dezembro de 2012 o referido grupo realizou entre os freqüentadores desta associação comunitária aulas envolvendo alongamento, ginástica postural, atividades com materiais alternativos, dança, jogos recreativos entre outras práticas que resultaram em benefícios físicos, psicológicos e sociais para aqueles envolvidos no projeto em questão. Esta experiência possibilitou ao grupo contemplado com as práticas um aprendizado a partir da incorporação de novos conhecimentos importantes para a consciência de se ter hábitos relacionados a comportamentos positivos que levem a um estilo de vida saudável fundamentado em atitudes preventivas como o controle da pressão arterial e dos níveis de glicose no sangue, controle do estresse, alimentação balanceada e atividade física regular. Os idosos apresentaram mudanças positivas em relação ao bem-estar, aptidão física, desempenho nas atividades da vida diária, sensações corporais agradáveis como



relaxamento, conforto, ausência ou diminuição de dores e cansaço e suspensão ou diminuição de medicamentos no trato de doenças que acometiam os idosos.

Palavras Chave: Idoso. Estilo de Vida, Atividade Física