

**A IMPORTANCIA DOS PROJETOS DE QUALIDADE DE VIDA NO  
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO - PROJETO NATAÇÃO E  
CAMINAGUA.**

Raiza Braun<sup>1</sup>

Samya Katiane Martins Pinheiro<sup>2</sup>

Palavras Chaves: Envelhecimento, Qualidade de vida e Projeto Natação e Caminagua.

Nos últimos anos, a população brasileira obteve um aumento expressivo na sua expectativa de vida e esse prolongamento de vida precisa ser acompanhado de condições dignas, o que implica em considerar os fatores biopsicossociais. Sabe-se que o processo de aposentadoria e envelhecimento, na maioria dos casos se constitui em momentos de profundas transformações e são carregados de muitos desafios na vida do indivíduo. Por isso, é extremamente necessário que o governo estabeleça políticas específicas preparando os trabalhadores para esta nova fase da vida. Com base nisso, esse estudo tem como objetivo fazer uma análise a cerca da importância dos projetos de qualidade de vida que tem como parte do seu público os servidores em processo de aposentadoria e envelhecimento, no âmbito da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN. Nesse caso, dentre os programas e projetos de qualidade de vida, essa pesquisa deu ênfase ao projeto de extensão “Natação e Caminagua” do professor Raimundo Nonato Nunes da UFRN. A partir da experiência na bolsa de extensão e também do estudo a cerca da importância da qualidade de vida no processo de envelhecimento

---

<sup>1</sup> Estudante de Educação Física – UFRN

<sup>2</sup> Estudante de Serviço Social - UFRN

acreditamos que é extremamente importante os projetos de qualidade de vida no âmbito das instituições. Portanto, a metodologia utilizada para análise foi à observação participante e a pesquisa bibliográfica com o intuito de fazer uma análise aprofundada a cerca dessa temática, tendo em vista a repercussão social do projeto, não apenas no âmbito da Universidade e sim nas comunidades próximas à mesma, no qual vem dando oportunidade aos grupos socialmente desfavorecidos, fazendo da qualidade de vida um grande mediador do desenvolvimento humano. Sabe-se que a explicação dada aos problemas humanos relacionados à aposentadoria tem origem, na maioria das vezes, na perda de identidade enquanto ao término de um ciclo formal da vida profissional. Além disso, a reprodução do senso comum a respeito do envelhecimento é que é sinônimo de uma vida ociosa ou do “não ter o que fazer” atribuindo erroneamente à pessoa idosa uma ideia de inutilidade. Portanto, dentre os resultados obtidos do presente estudo a certeza de que os projetos de qualidade de vida no processo de envelhecimento são de fundamental importância para uma vida saudável, seja na velhice ou na juventude. Tendo em vista que a qualidade de vida é um bem biopsicossocial importante em todas as fases da vida.