

A VIVÊNCIA DE ESTAGIÁRIAS NO PROJETO VIVA A VELHICE COM PLENITUDE

MARIA DO PATROCÍNIO FREIRE BATISTA ¹

THAYSE BORGES COSTA ²

JULLIANA DE LUCENA SOUTO MARINHO ³

RESUMO

Este trabalho refere-se a um relato de experiência de estudantes do curso de Educação Física no Projeto de Extensão Viva a Velhice com Plenitude. O envelhecimento é um processo natural que acontece com o passar dos anos, no qual tende a ocorrer uma diminuição na capacidade funcional do organismo como um todo e, como consequência, aparece doenças crônico-degenerativas que levam a incapacidades as quais podem ser aceleradas ou minimizadas devido a fatores genéticos, estilo de vida e o ambiente em que se vive. Diante disto e sabendo da importância de se estar incluindo na vida destes indivíduos atividades físicas, como forma de melhorar a qualidade de vida e manutenção da saúde desejada, de forma profissionalmente orientada, foi elaborado o Projeto de Extensão Viva a Velhice com Plenitude, que tem como público alvo idosos da cidade de Campina Grande-PB. O projeto idealizou dois programas de atividade física (Musculação e Ginástica Generalizada) onde os componentes da capacidade funcional (Resistência aeróbica, Força muscular, Coordenação motora, Flexibilidade e Equilíbrio corporal) são trabalhados. As atividades são realizadas nas instalações do Departamento de Educação Física, das 15:00 às 16:00 horas, as segundas, quartas e sextas-feiras com aulas de ginástica e musculação. Baseado na aplicação desses programas, pudemos tirar lições aprendidas a partir da vivência e da participação no Projeto, as quais foram de extrema importância como experiência acadêmico-científica e para a interação entre estudante do curso de Educação Física. Percebemos que os exercícios físicos têm grande importância para a saúde das pessoas que se encontram na velhice, uma vez que possibilita a retomada e a manutenção da independência física, além de ampliar as relações interpessoais entre os participantes, com uma considerável

melhora na saúde física e psicológica, destacando questões importantes relacionadas ao planejamento das atividades, a conscientização da importância da prática regular e sistemática de atividade física junto aos idosos. Concluímos que a vivência em atividades relacionadas à extensão universitária é de grande relevância na formação do graduando, para que se possa absorver e relacionar o conhecimento que é produzido em sala de aula com o que é produzido em atividades de extensão, levando esses conhecimentos da teoria à prática, sob a supervisão profissionalmente assistida, facilitando e ampliando o processo de ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: IDOSOS, QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADE FÍSICA.

¹ UEPB, patricia.fb22@gmail.com;

² UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, thayseborges.c@gmail.com;

³ UEPB, jullianalucena@hotmail.co;