

PROJETO ATIVIDADE EM MOVIMENTO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO UNILESTE-MG: ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

Rhayda Mellissa Sousa FONTES (UFMG); Sinval Felipe BARROS (Unileste); Arielle de Lima COSTA (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO (Unileste)

Introdução: As alterações manifestadas no processo de envelhecimento podem implicar no aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, as quais muitas vezes afetam a autonomia e qualidade de vida dos idosos. Por outro lado, inúmeros estudos têm evidenciado que idosos são capazes de responder favoravelmente a programas de exercícios físicos. Nesse sentido, o Unileste-MG atento a essas questões desenvolve há 16 anos nos Campus Ipatinga o projeto de extensão "Atividade em Movimento", no qual são desenvolvidas atividades físicas e outras voltadas para a população idosa. **Objetivo:** Promover um envelhecimento saudável a população de Ipatinga por meio da prática regular de atividades físicas, além de outras de cunho informativo e cultural, visando ao bem estar biopsicossocial. **Metodologia:** As atividades físicas, recreativas e de socialização desenvolvidas no projeto são ministradas pelos estudantes do Curso de Educação Física sob orientação docente, três vezes por semana com duração de 60 minutos. Tais atividades envolvem o desenvolvimento e aprimoramento de aptidões físicas relacionadas à saúde. Para tanto, semestralmente são realizadas avaliações funcionais, por meio de testes de aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade, equilíbrio, desempenho motor e avaliações antropométricas. Além disso, o Projeto promove ações de caráter informativo como palestras, oficinas e ainda outras de caráter social como comemorações de datas festivas. No Projeto, também são realizadas pesquisas científicas. **Resultados:** Nesses 16 anos de existência, o Projeto tem estabelecido um importante papel social ao possibilitar a um grande número de pessoas idosas, a oportunidade da prática de atividades físicas orientadas. Adicionalmente, desempenha outras relevantes funções, ao propiciar aos estudantes do Curso de Educação Física a realização do estágio e também ao permitir a todos os cursos de graduação e pós-graduação do Unileste especialmente na área da saúde a realização de pesquisas científicas. **Conclusão:** Diante do exposto, conclui-se que o Projeto Atividade contribui para a promoção de um envelhecimento saudável à população do Vale do Aço e também cumpre importante função ao possibilitar além da extensão, o estudo e a pesquisa, componentes esses fundamentais para uma Instituição de ensino.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade física. Projeto de extensão.

Agências de fomento: Unileste