

PROJETO DE EXTENSÃO ATIVIDADE EM MOVIMENTO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Heloísa Thomaz RABELO (UnilesteMG); Natália Silva NASCIMENTO (UnilesteMG)

Objetivo: Promover um envelhecimento saudável à população do Vale do Aço 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 na Unidade Ipatinga e duas vezes Unidade Coronel Fabriciano. 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, acompanhamento nutricional, mini-cursos e também outras de caráter social como comemorações de datas festivas. Resultados: Nesses 11 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. 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.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade física. Extensão.

Agências de fomento: UnilesteMG