

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UM PROJETO ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

XXVIII Encontro de Extensão

Mateus de Sousa Braz, Edson Silva Soares

INTRODUÇÃO: O desenvolvimento de um programa de atividades físicas para idosos institucionalizados pode proporcionar diferentes benefícios, como por exemplo, o aumento do nível de atividade física e consequentemente uma melhoria na qualidade de vida . **OBJETIVO:** Este trabalho objetiva relatar as experiências vividas por um estudante de Educação Física no projeto de extensão Longevidade em Atividade voltado para idosos em uma Instituição de Longa Permanência (ILPI). **METODOLOGIA:** As intervenções do projeto aconteceram duas vezes por semana com duração de 45 a 60 min, na instituição de longa permanência Casa de Nazaré, localizada no bairro Montese em Fortaleza. As atividades realizadas no projeto têm por objetivo contribuir para a melhora da saúde por meio do exercício físico, esses exercícios tem por suas características um fator multicomponente que são divididos em: resistidos, aeróbicos, coordenação, agilidade e equilíbrio. **RESULTADOS:** Verificou-se que o tempo utilizado para os exercícios físico trouxe benefícios para a interação social dos alunos com os seus pares, com pessoas da instituição e a comunidade, além também de um desenvolvimento satisfatório na coordenação motora, lateralidade e orientação espaço temporal dos idosos. **CONCLUSÃO:** Foi possível concluir que as atividades simples contribuíram para uma melhora do desenvolvimento motor e social das idosos participantes do projeto.

Palavras-chave: ENVELHECIMENTO. EXERCÍCIO FÍSICO. IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS. CAPACIDADE FUNCIONAL.