

PROJETO SAÚDE EM MOVIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Karyane Ingrid Fonseca Guedes, Késsia da Rocha Nascimento, Juacy da Fonseca Alves, Renata Kelly da Silva Soares, João Matheus Alves de Brito, Carlos Alberto da Silva

Introdução: O Programa Saúde em Movimento é caracterizado por práticas corporais de exercícios, para participantes de meia idade e idosos. Disponibiliza três modalidades ginásticas: a hidroginástica, a musculação e a ginástica localizada. A musculação é uma modalidade que se baseia em um treino de força realizado com o auxílio de aparelhos e equipamentos específicos. Através da prática da musculação é possível conquistar uma maior definição muscular, desenvolvimento de força, fortalecimento dos ossos, aumento de massa muscular, melhora de postura, emagrecimento, melhora no condicionamento cardiorrespiratório, melhora de autoestima e melhora de saúde mental. Através do Programa Saúde em Movimento vivencia-se na prática o que se aprende na teoria, por meio do auxílio aos participantes, durante as atividades. **Objetivo:** Aplicar na prática o conteúdo aprendido nas disciplinas de educação física. **Metodologia:** Acompanhar os alunos durante a prática dos exercícios, realizar as correções posturais quando necessário, orientá-los sobre a forma correta de realizar o exercício, verificar e propor exercícios de acordo com as limitações de cada um respeitando a individualidade do aluno. Foram elaborados planos de aula para a modalidade de ginástica para idosos participantes do Programa, na sua maioria, moradores da região do Planalto Picí. As aulas ocorrem três vezes na semana, com duração de 60 min e, são realizadas no IEFES-UFC. Os alunos iniciantes começam na musculação com pesos menores e com o decorrer do tempo vão aumentando a carga durante os exercícios. **Resultados:** Através do empenho e frequência nas aulas, muitos alunos apresentam evolução nas suas capacidades motoras e cardiorrespiratória. Participantes que participam de corridas de maratonas estão apresentando melhora da força. **Conclusão:** Por meio do Programa, pode-se tomar decisões em momentos importantes sobre o desenvolvimento das aulas, contribuir no desempenho e acompanhar a evolução dos participantes.

Palavras-chave: Exercício Físico. Saúde. . Adultos mais Velhos. Idosos.