

CARACTERIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE EM MOVIMENTO IEFES UFC EM 2022

XXXI Encontro de Extensão

Sara Marques Moura, Edson Silva Soares

O projeto da Extensão Saúde em Movimento do Instituto de Educação Física e Esportes da UFC tem como objetivo principal propiciar a prática de exercícios físicos para pessoas idosas. E como objetivos secundários promover a inserção de alunos do Bacharelado em Educação Física no atendimento e investigação científica desse público. As atividades são realizadas nas terças e quintas-feiras de 15 às 18 h. A primeira meia-hora é usada para formação e planejamento das ações. De 15:30 às 17:30 são realizadas as intervenções com os idosos. E a última meia-hora é usada para avaliação das ações realizadas em cada dia. Para as intervenções é utilizada a proposta de exercício físico multicomponente, com a realização de exercícios de equilíbrio, treinamento resistido e caminhada. Os exercícios de equilíbrio são realizados utilizando o Square Stepping Exercise, modalidade em que são realizadas combinações de passos em um tapete com 4 colunas e 10 quadrados em cada. No treinamento resistido, utilizando halteres e anilhas, são utilizados exercícios que trabalhem os grandes grupos musculares, orientando que esses exercícios também podem ser realizados em casa. Por último, é realizada caminhada na pista de atletismo do IEFES, com prescrição individualizada. O projeto deu início ao seu período de inscrições no dia 26 de abril de 2022 e antes de iniciar oficialmente suas atividades foram feitas medições e testes com os alunos para serem usados, comparados e avaliar se houve evolução no período observado. E no segundo semestre de atividades do projeto, novamente, foi feita a coleta de dados sobre as capacidades físicas dos participantes. Sabendo da importância da prática de atividade física para todos e vendo o interesse da comunidade em participar dos projetos pode-se perceber a melhora na qualidade de vida dos idosos que aderiram aos exercícios ofertados.

Palavras-chave: idoso. exercício. saúde.