



**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**



## Projeto de Extensão:

# ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE

Profª Da Disciplina: Elisângela Tassi Barros Garcia

Profº Coordenador Do Curso: Gleydson Percegoni Thurler Mendonça

Além Paraíba  
2016

**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROJETO: “ ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE”. PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA AOS IDOSOS DO GRUPO RENASCER DA TERCEIRA IDADE.**

Resumo: o presente texto visa apresentar o projeto de extensão universitária “ ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE”, desenvolvido por grupos de alunos do 8º período do curso de graduação em Educação Física. Tendo em vista a análise do desenvolvimento e do envelhecimento populacional e da importância da melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população, tal projeto voltou-se para realização de atividade de promoção à saúde, focando especialmente a atividade física, contribuindo dessa forma para a melhoria da qualidade de vida. Além de beneficiar a população idosa, este projeto tem como objetivo contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático pelo graduando sobre o assunto.

**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho descreve a proposta de projeto de extensão a ser desenvolvida em uma instituição da terceira idade, que será realizado por acadêmicos do curso de Educação Física, no segundo semestre, com a finalidade de desenvolver a atividade física, buscando a promoção da saúde, bem como contribuir para construção, por parte dos envolvidos, do conhecimento teórico prático sobre o processo de envelhecimento, aprendendo como lidar com o idoso e assisti-lo em suas necessidades.

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Esse fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, contudo, mais recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada. ( VERAS,2007, p700).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), são considerados idosos os indivíduos com 65 anos ou mais. Em países em desenvolvimento, porém, devido à baixa expectativa de vida, o limite de idade é 60 anos.

Dentre o processo de envelhecimento é acompanhado de diversas modificações, embora a adversidade mais presente seja o despojamento social. Ser idoso, na nossa sociedade, é sobreviver sem perspectivas e submeter-se a burocracias das instituições.

É preciso que o indivíduo tenha projetos que não envelheçam, é preciso sedimentar uma cultura positiva de velhice com interesses, trabalhos, responsabilidades, que tornem sua sobrevivência digna. ( BOSI, 1994, p 81).

O conceito qualidade de vida é entendido enquanto o fenômeno que se interrelaciona com as diversas dimensões do ser humano. Acrescentando, qualidade de vida é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental.

Devido à escassez na área de desenvolvimento de ações que criem ambientes de apoio, como prática de atividade física, lazer e opções saudáveis de divertimento aos idosos, a Educação Física pode fazer a diferença. Como bem sabemos, a

**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Educação Física é reconhecida como capaz de facilitar e orientar a promoção da saúde. Tendo em vista esta análise do desenvolvimento populacional, propôs-se a criação de um projeto de extensão voltado para realização de atividades que proporcione aos idosos promoção de saúde, focando especialmente em melhoria da qualidade de vida e integração social.

Como profissionais de Educação Física, entendemos que desempenhamos um papel modificador da realidade e que podemos desenvolver projetos que ultrapassem o campo do “cuidar médico” ou do curar. Compreendemos que, dessa forma, podemos também proporcionar uma melhoria na qualidade de vida desses idosos, mostrando que é possível sim, envelhecer com saúde.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GERAL:**

Difundir e atualizar conhecimentos entre os graduandos de Educação Física por meio do desenvolvimento das atividades planejadas voltadas para a prática de atividades físicas e lazer dos idosos dos grupos de terceira idade.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Desenvolver atividades voltadas para a promoção da saúde e lazer dos idosos dos grupos de terceira idade;
- Contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático dos graduandos em Educação Física sobre o envelhecimento ativo e saudável.

## **METODOLOGIA**

O projeto “Atividade Física para Terceira Idade”, será desenvolvido no salão do Grupo da Terceira Idade no município de Além Paraíba, com a execução das atividades feitas pelos alunos, sendo orientados pela professora da disciplina Atividade Física para Terceira Idade, Elisângela Tassi Barros Garcia. As atividades serão desenvolvidas no

**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

período compreendido entre Agosto e Novembro, anualmente. Os encontros serão realizados em datas previamente marcadas junto a direção do grupo da Terceira Idade.

Para cada encontro será proposto uma série de atividades, onde deverá ser respeitado os limites de cada idoso. Previamente os participantes terão que passar por uma avaliação médica, atestando capacidade para prática de atividade física.

Será realizado ao longo do projeto palestras com diversos temas relacionados aos benefícios da atividade física. O tempo previsto para cada encontro é de aproximadamente 50 minutos, sendo de 1 a 3 vezes por semana.

#### **CRONOGRAMA**

- Agosto : Cadastro dos participantes e avaliação
- Setembro: Desenvolvimento das atividades
- Outubro: Desenvolvimento das atividades
- Novembro: Desenvolvimento das atividades e avaliação dos resultados

#### **RESULTADOS ESPERADOS**

Ao término de cada ano, esperamos perceber que conseguimos concretizar os objetivos iniciais, pois espera que a satisfação dos idosos diante da nossa presença seja evidente e através de relatos dos mesmos e análise dos desempenhos poderemos constatar que muitos objetivos foram realmente alcançados.

O projeto desenvolvido será importante par acadêmicos e para idosos do grupo da terceira idade de Além Paraíba, pois propiciará uma boa interação entre os idosos e alunos. As atividades propostas proporcionam momentos de alegria e melhoria na qualidade de vida.

É importante ressaltar que o envolvimento dos acadêmicos com as atividades desenvolvidas será extremamente produtivo, pois a cada atividade obstáculos serão superados e vivenciaremos uma realidade que ultrapassa o conhecimento

**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

teórico da sala de aula, propiciando uma melhor compreensão do universo do idoso.

Sabemos que projetos como este sempre serão um recurso valioso na promoção da saúde da população idosa e que não devem cessar, sendo necessário o envolvimento de novos acadêmicos

semestralmente para desenvolvimento contínuo do projeto.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para ações educativas com idosos.

REVISTA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE. Rio de Janeiro, v.8, p. 1-14, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. ENVELHECIMENTO ATIVO: uma política de saúde. Organização Panamericana da Saúde. Brasília, 2005.

LEITE, P. F. Exercício, Envelhecimento e promoção de saúde: Fundamentos da prescrição de Exercícios em idosos. Belo Horizonte: Health, 1996

MOURA, Guilherme. 250 aulas para Terceira Idade. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

LORDA, C. R. Recreação na Terceira Idade. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

FERREIRA, Vanja. Atividade Física na Terceira Idade – O Segredo da Longvidade. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANEXO (Fotos do Projeto)**



**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**





**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**



**FEAP - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

