

MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE NA UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE-UNATI

Fernanda FERNANDES*
Adriano Amorim CARRIJO**
Larissa C. Lourenço CLEMENTE***
Vanessa Andréa Martins FARIA****

RESUMO

O envelhecimento, biologicamente falando, se caracteriza por ser um processo natural, dinâmico, progressivo, irreversível, que se instala em cada indivíduo desde o nascimento e o acompanha por todo o tempo de vida possível para a espécie humana, culminando com a morte. A prática da musculação melhora a saúde, na realização das atividades da vida diária, essas estão associadas à diminuição na incidência de doenças coronarianas, hipertensão, diabetes mellitus, aumento da longevidade e melhora da qualidade de vida e na realização das atividades da vida diária. Esse projeto tem como objetivo, além do campo de estágio aos alunos de Bacharelado em Educação Física, extensão para os demais alunos, contribuir para o aprofundamento teórico-prático, elaborar o planejamento de aulas, contato com a atividade de ensinar, na transmissão de conhecimento, no aprendizado adquirido durante a disciplina, e principalmente o atendimento a comunidade e proporcionar aos alunos da Unati, atividade de musculação para melhorar a saúde, auxiliando na melhoria da qualidade de vida e nas atividades da vida diária. As aulas acontecem 2 vezes por semana, com 1 hora de duração, na academia de musculação do Campus III do Unifunec. Foram convidados todos os alunos da Unati e 25 idosos participaram. As aulas iniciais foram com exercícios com pouca carga e gradativamente foram aumentando conforme o condicionamento do idoso. Foi aplicado a metodologia observacional para os estagiários. Os praticantes de musculação relataram após 10 meses de aula, uma melhora na disposição para realizar as atividades da vida diária e na melhoria da qualidade de vida. Foi observado que os estagiários aprenderam na prática relacionado com o conteúdo dado em sala de aula. Concluímos que a prática da musculação é uma grande aliada aos idosos para a melhoria da qualidade de vida e para realizar as atividades da vida diária e para os estagiários e extensionistas maior conhecimento sobre o assunto e souberam na prática aplicar os planejamentos de aulas.

Palavras-chave: Idoso. Musculação. Saúde. Unati.

* fernanda.hasfer@gmail.com

** adrianoamorim244@gmail.com

*** larissacamargo2912@gmail.com

**** vanessasalvini@hotmail.com