

crônicas- degenerativas. O estilo de vida contemporâneo tem possibilitado uma vida cada vez mais inerte. Dessa forma, a maioria da população adulta no Brasil é considerada irregularmente ativa ou sedentária, quando investigado as atividades realizadas no cotidiano e no lazer. Assim, ofertar mais um espaço de práticas corporais no campus I do Centro Universitário de Mineiros é imperioso, de forma a aproximar a comunidade externa e a Instituição, oportunizando que as pessoas participantes do projeto se sintam acolhidas pela comunidade acadêmica e possam desfrutar de uma vida mais ativa e saudável. Esse ambiente é propício para aproximar a comunidade externa com a comunidade acadêmica, além de ser um espaço de interação e socialização dos participantes.

Palavras-chave: Exercício Físico. Atividade Física. Adultos. Idoso. Aptidão Física.