

EXTENSÃO EM AÇÃO: FELIZIDADE - TREINAMENTO FÍSICO/FUNCIONAL

UNIFIMES

Juliana Silva Guabiroba ¹

Vanessa Borges Santos ²

Fellipe Oliveira Taveira Alves ³

O exercício físico sistematizado tem se mostrado como fator primordial para o desenvolvimento da capacidade física/ funcional de adultos e idosos, o que possibilita ganhos em relação a saúde e a qualidade de vida. O presente projeto de extensão oferta atividades físicas e funcionais a comunidade de Mineiros a fim de fomentar uma vida mais ativa voltada para promoção da saúde de maneira que os indivíduos participantes dessas práticas corporais possam realizar as atividades básicas e instrumentais da vida diária de forma autônoma e independente. Esse resumo pretende apresentar o projeto Felicidade- Treinamento Físico Funcional Unifimes. No projeto são oferecidas atividades físicas/ funcionais para adultos e idosos da comunidade Mineirense. As aulas são desenvolvidas na sala de dança do Campus I do Centro Universitário de Mineiros, duas vezes na semana, ministradas por dois alunos. Esses monitores são treinados, orientados e supervisionados pela professora coordenadora da extensão, que também é responsável por ministrar as aulas, de maneira que os alunos possam visualizar a dinâmica de como conduzir uma aula e possam aprimorar o seu desenvolvimento enquanto futuros profissionais de Educação Física. As aulas são desenvolvidas de maneira global a partir de atividades diversas relacionadas aos elementos da cultura corporal brasileira, planejadas de modo a desenvolver a aptidão física voltada para saúde, sobretudo a partir de exercícios de resistência muscular localizada, resistência aeróbica, flexibilidade, força e equilíbrio. O planejamento de cada aula obedece a um critério de atividades físico motoras mais básicas para as mais complexas. O projeto de extensão em tela buscar ser mais um espaço de convivência e interação com a comunidade externa e espera ser um local de práticas de atividades físicas/ funcionais voltadas a saúde e qualidade de vida fomentando o desenvolvimento biopsicossocial. A literatura científica aponta que realizar exercícios sistematizados é um dos maiores fatores de proteção para todos os tipos de patologias

¹ Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Docente do Centro Universitário de Mineiros-GO. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9943824697586697> E-mail: juliana.guabiroba@unifimes.edu.br

² Acadêmica do 6º período de Educação Física no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

³ Acadêmico do 2º período de Educação Física no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

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.