

LONGEVIDADE E ATIVIDADE: AS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS DO RECANTO DO SAGRADO CORAÇÃO

XXV Encontro de Extensão

Isabelle Maria Alves de Castro Costa, Edson Silva Soares

O Recanto do Sagrado Coração é uma Associação de Assistência Social responsável por abrigar idosas em diferentes estados de saúde. Algumas possuem graus de dependência física e/ou cognitiva enquanto outras possuem certa autonomia. Na Instituição existe uma equipe formada por diversos profissionais. Durante a semana é proposta uma rotina de atividades e entre essas atividades a Universidade Federal do Ceará e o Instituto de Educação Física e Esportes desenvolvem o projeto de Extensão “Longevidade e atividade”. Os objetivos do projeto são estudar sobre atividade física e envelhecimento, desenvolver diferentes propostas de exercício físico e conscientizar sobre a importância para a saúde e qualidade de vida. A discente Isabelle Costa, bolsista do projeto organiza um programa de Exercícios Físicos Generalizados, visando o desenvolvimento e manutenção das diversas capacidades como resistência, força, flexibilidade e coordenação. Devido as diferentes limitações das idosas, as atividades são frequentemente adaptadas para respeitar a individualidade biológica e psicológica com o intuito de incluir o máximo de idosas nas atividades. Durante o período inicial de desenvolvimento do projeto foi possível observar algumas dificuldades, como a descontinuidade nas aulas, porém depois de um período de inserção observou-se a aceitação e aderência ao programa de forma gradativa por parte das participantes. Entre os principais benefícios relatados pelas mesmas destaca-se a socialização, o afeto e a sensação de prazer durante e após a prática. Hoje, aproximadamente 15 idosas participam continuamente e algumas delas já relatam reconhecer a importância da atividade física. Para a formação da discente foi possível ampliar o olhar sobre o fenômeno do envelhecimento e conhecer um pouco mais a rotina de idosos institucionalizados.

Palavras-chave: Envelhecimento. Instituição. Atividade Física.