

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS E O EXERCÍCIO DA DOCÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

XXV Encontro de Extensão

Nycaelle Medeiros Maia, Edson Silva Soares

Objetivo:Relatar a experiência a partir da prática docente vivenciada no projeto de extensão longevidade em atividade. As ações contam com auxílio vindo do PROEXT/MEC 2016-2017.**Introdução:**O presente estudo se desenvolveu através da prática docente realizada com idosas em uma instituição na cidade de Fortaleza-Ceará. O projeto desenvolvido pelo Instituto de educação física e esportes, da Universidade Federal do Ceará, proporciona estratégias de ações para promoção de saúde, visando à melhora da qualidade de vida e da socialização de idosas institucionalizadas. **Metodologia:** Como forma de garantir a participação e a permanência das idosas, desenvolvemos uma primeira proposta de aulas coletivas baseadas, primeiramente, em atividades lúdicas que desenvolvessem a socialização e aulas em circuito que trabalhassem as capacidades físicas. Logo explicávamos, de forma oral e demonstrativa, a prática a ser abordada em cada aula.**Resultados:**Se percebeu grande aceitação e o interesse das idosas em participar das atividades propostas. Esta realidade fez com que elas se interessassem pelo projeto, apesar de algumas limitações físicas.No momento das práticas observou-se certa dificuldade de coordenação motora, de equilíbrio, de consciência corporal e de entendimento sobre cada atividade e, para corrigir isso, fornecíamos um auxílio maior ou adaptávamos a atividade a cada uma, mas sem restringir a sua prática.Com o tempo percebemos que pelo grande grupo que era trabalhado e pelas recorrentes dificuldades e auxílios requeridos, seria necessário desenvolver e aplicar uma segunda proposta de aulas individuais ou em dupla, com duração de dez minutos, que dessem para fornecer maior apoio e atenção à prática da atividade física.**Conclusão:** Durante a realização das atividades tornou-se evidente a necessidade de informações e de estímulos para uma maior perspectiva de vida e melhora da saúde. Portanto o Projeto se tornou de grande importância na melhora da qualidade de vida e na socialização.

Palavras-chave: Atividade física. Institucionalizadas. Qualidade de vida.