



## Título

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: O PERFIL DO PROVIDA

## Autor(es)

- 1 - GRAZIELA PEREIRA TANGERINO
- 2 - HERIKA LOMBARDI
- 3 - SILVIO ROBERTO REAL PRADO JÚNIOR
- 4 - DAMIANA FIDELIS DE LIMA
- 5 - EDILEUZA DE FATIMA FINI DIAS
- 6 - FRANCIELLE FERNANDA ALESSI ARISTIDES
- 7 - JANAINÉ SETTNY ROGATTI
- 8 - ANELCÍ DE ARAUJO MARTINS PEREIRA
- 9 - DENILSON DE CASTRO TEIXEIRA

## Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 3 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 4 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 5 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 6 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 7 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 8 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 9 - DOCENTE UNOPAR

## Resumo

O PROVIDA - Programa de Atividade Física para Idosos - é um projeto de extensão, vinculado à pesquisa e ao ensino, promovido pelo curso de Educação Física da UNOPAR - Londrina - que presta serviço aos idosos da comunidade em geral. O projeto possui três objetivos distintos: 1) proporcionar aos idosos da comunidade em geral uma melhor qualidade de vida através da prática de exercícios físicos; 2) qualificar o acadêmico de Educação Física a prescrever exercícios e a elaborar programas de atividade física para idosos e 3) produzir pesquisas sobre a atividade física e a sua relação no processo de envelhecimento. O projeto, que atende 48 pessoas fisicamente ativas, a maioria deles idosos, de ambos os sexos (média de 65,68 anos,  $\pm$  9,01 - 13 homens e 35 mulheres), tem suas aulas realizadas na estrutura da própria universidade e acontece duas vezes por semana com duração de 1h30. cada. As atividades atendem a um repertório diverso com exercícios para desenvolver as capacidades aeróbica, neuromotoras, de força e flexibilidade. Também fazem parte do programa atividades lúdicas e recreativas que visam manter alta a motivação para a prática regular das aulas. Periodicamente, os idosos são submetidos a testes físicos, motores e afetivos, cujos dados são utilizados nas pesquisas do grupo. O Projeto é coordenado por um docente do curso de Educação Física da UNOPAR e possui a participação de oito acadêmicos do mesmo curso vinculados ao Programa de Iniciação Científica da Instituição. Semanalmente a equipe de trabalho (docente e acadêmicos) se reúne para planejar as atividades, discutir os efeitos do programa, estudar o envelhecimento e para produzir as pesquisas.