

OFICINA DO MOVIMENTO PARA TERCEIRA IDADE ULBRA GRAVATAÍ

Coordenador: KASSIUS NITZKE DA SILVA

O crescimento da população idosa no Brasil despertou uma atenção especial a esta parte da população. A atividade física promove saúde e dependência a esta faixa etária, associada à recreação temos uma medida que atende vários aspectos físicos, psíquicos e sociais, essa é a principal meta do Projeto Oficina do Movimento, de acesso gratuito a qualquer idoso, desenvolvido pelos alunos do grupo de recreação do curso de Educação Física da ULBRA Gravataí. Semanalmente um grupo de aproximadamente 30 idosos se reúne na Universidade participando ativamente do projeto. O perfil destes idosos é, em sua maioria, de pessoas entre 55 e 75 anos, aposentadas, separadas ou viúvas, que não possuem emprego formal e apresentam isolamento social. A oportunidade de participar do grupo de recreação é efetiva, pois altera positivamente a rotina destas pessoas, proporciona contato com outros idosos assim como com os alunos que participam, oportuniza atividades físicas, fundamentais aos aspectos fisiológicos dos idosos, e atividades recreativas, satisfazendo os anseios e necessidades de lazer da pessoa que se encontra nesta faixa etária. Buscando atender as características desta faixa etária são propostas atividades físicas lúdicas de integração social, expressão corporal, coletividade, autonomia e valorização individual e coletiva estimulando a participação do idoso de maneira ativa em todas as atividades contribuindo para um estilo de vida ativo. A programação das atividades inclui oficinas de dança, capoeira, jogos adaptados, artesanato, assim como confraternizações e recreação, sendo esta sempre o foco principal. A assiduidade dos idosos expressa os resultados pretendidos e reflete o alcance ainda maior no retorno pessoal que cada um deles traz aos companheiros do projeto. É possível, também, analisar que o estímulo oferecido aos participantes do projeto impacta a vida diária de cada um deles fazendo-os participativos nas atividades que lhes são oferecidas pelo demais cursos de graduação da ULBRA Gravataí e pelas associações do município.