

**GINÁSTICA POSTURAL ALIADA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL -  
UMIC UNOESC**

Pesquisador(es): SOMENSI, Indianara Vicini; TÉO, Jucielly Carla.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O programa da Universidade Melhor Idade tem como público alvo os idosos que residem na cidade de Chapecó – SC, cujo o objetivo é proporcionar aos participantes a construção de conhecimento, envelhecimento saudável e melhora na qualidade de vida. Com atividades pautadas em três eixos, conhecimento e cuidado, revisão de vida e da reflexão a ação, o programa oportuniza que os alunos participem de atividades voltadas para a cultura, lazer e conhecimento, possibilitando a prática de atividades físicas nas dependências da Unoesc Chapecó. Contribuindo para a qualidade de vida dos idosos inseridos nas atividades da Umic, a Unoesc oferta aulas de ginástica postural, cujos objetivos são melhorar a postura corporal e a flexibilidade, fortalecer os músculos do core e do assoalho pélvico e diminuir possíveis quadros álgicos. O público é composto por 23 idosos, com média de idade de  $65,47 \pm 6,87$ . Verifica-se que a intervenção por meio das aulas de ginástica postural tem demonstrado resultados positivos em relação a força e a flexibilidade, auxiliando na consciência corporal. Além de colaborar na condição física e qualidade de vida, as aulas acontecem no espaço da sala de dança e ao ar livre, e ainda, permitem um momento de descontração e interação entre os idosos, contribuindo na melhora do estado de humor.

Palavras-chave: Idosos. Atividades Físicas. Ginástica Postural.

E-mails: indianarasomensi@gmail.com; jucielly.teo@unoesc.edu.br