



BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA POSTURAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO REALIZADOS NO PROGRAMA UNIVERSIDADE MELHOR IDADE (UMIC)

Pesquisador(es): GOLFE, Laryssa; MARCHIORI, Marina; TÉO, Jucielly Carla; ANTES Danielle Ledur; PAGLIARI, Paulo; ZANINI, Daniela; LAUX, Rafael

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: Envelhecer é um processo dinâmico e inevitável, no qual as mudanças são constantes. Podemos evidenciar essas mudanças no sistema morfológico e funcional, como a perda de massa óssea e muscular, a redução de força e a lentidão na execução de movimentos, que podem ter impacto negativo. Não se pode interferir nesse processo, mas é possível otimizar tais mudanças com hábitos saudáveis através da atividade física, uma bastante utilizada é a ginástica postural. Diante desse contexto, esse estudo aborda verificar os benefícios da ginástica postural aplicada em idosos no programa Universidade Melhor Idade (UMIC). O UMIC disponibiliza de espaços dentro da universidade UNOESC Chapecó, para realização de diversas atividades, mantendo ativo o conhecimento, a cultura e o lazer de pessoas idosas. A ginástica postural está inclusa nesse programa, as aulas acontecem uma vez por semana com duração de 1h, com um grupo de 15 mulheres idosas sendo orientadas por um professor e acadêmicos de Educação Física da UNOESC, com objetivo de trabalhar equilíbrio, flexibilidade, diminuir dor e rigidez de articulações e melhorar a capacidade cardiorrespiratória. Os resultados são satisfatórios relatados assim pelas participantes, concluindo assim grande sucesso nas atividades de ginástica postural realizadas no UMIC.

Palavras-chave: Ginástica postural. Envelhecimento. Idosos. UMIC.

E-mails: laryssa.g@unoesc.edu.br