

VIDA ATIVA NA TERCEIRA IDADE: AÇÃO EXTENSIONISTA - APEX - COM ACADÊMICOS DA SÉTIMA FASE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Arthur Schena¹, Amanda Bolduan², Ederlei Zago³

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc Videira

2. Docente do curso de Educação Física Unoesc Videira

3. Docente do Curso de Educação Física Unoesc Videira

Autor correspondente: Ederlei Zago, ederlei.zago@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A APEX é um projeto de extensão que conecta acadêmicos de Educação Física à comunidade, visando promover saúde e bem-estar físico e social de idosos através de atividades funcionais e ginástica. Essa iniciativa integra ensino, extensão e prática profissional, fortalecendo o compromisso social da Unoesc Videira.

Objetivo: Proporcionar aos idosos uma experiência física adaptada, ativa e socialmente estimulante por meio de exercícios e dinâmicas inclusivas. Ao mesmo tempo, capacitar os acadêmicos na vivência prática do planejamento, execução e avaliação de atividades extensionistas. **Método:** O projeto foi idealizado coletivamente pelos acadêmicos da 7ª fase, considerando as necessidades específicas dos idosos com limitações de mobilidade. As atividades foram planejadas para serem leves, com foco em mobilidade, alongamento, dinâmicas de grupo e estímulo à interação e, de forma leve, à competitividade nas atividades recreativas. Nos dias da ação, foram recepcionados pela professora Carla Santin, responsável por fornecer materiais e orientações. A sequência incluiu alongamentos, exercícios de mobilidade, dinâmicas em grupo — algumas com caráter competitivo —, todos adaptados conforme as limitações individuais, com uso de apoio e ajustes necessários para garantir acessibilidade e segurança a todos.

Resultados: Os idosos participaram com entusiasmo e elevado engajamento, mostrando especial apreço pelos exercícios inovadores e pela possibilidade de convívio social. A inclusão de dinâmicas grupais e competitivas trouxe leveza e diversão, motivando a participação ativa e gerando laços afetivos entre os participantes. A adaptação das atividades às reais condições físicas de cada idoso assegurou que ninguém fosse excluído — todos se sentiram integrados e valorizados. A experiência revelou também que essas atividades promovem, além do bem-estar físico, um fortalecimento na autoestima e no senso de pertencimento ao grupo.

Conclusão: A realização da APEX foi extremamente positiva tanto para os idosos quanto para os acadêmicos: os primeiros vivenciaram uma aula divertida, acessível e socialmente enriquecedora; os segundos obtiveram experiência prática completa — desde o planejamento até a avaliação da atividade. Experiências extensionistas como essa demonstram o poder transformador da Educação Física na promoção da saúde e inclusão da terceira idade, especialmente em face do envelhecimento populacional.

Palavras-chave: Idoso; Exercício Físico; Qualidade de Vida.

Agradecimentos: Os autores Amanda e Arthur agradecem aos idosos participantes e professora Carla pela oportunidade de aplicação da APEX e a professora Ederlei Zago pelas orientações.