

## **Projeto: Atividade Física para Melhor Idade**

[Cícero Pimentel de Miranda\\*](#)

Ana Aparecida da Silva Dórea \*

O projeto “Atividade Física para Melhor Idade”, que vem sendo realizado desde 2008 no Centro Educacional Carneiro Ribeiro/Escola Parque, no bairro da Caixa D’Água, em Salvador/Ba, através do seu Núcleo de Projetos Especiais, tem como principal objetivo promover a prática de atividade física para as pessoas da comunidade com faixa etária a partir de 50 anos. Em 2013, conta com mais de 100 alunos inscritos, sendo que, mais de 90% são mulheres. O desenvolvimento do projeto está pautado nas diversas pesquisas já realizada sobre a importância da atividade física e seus benefícios em indivíduos ativos que, mesmo na velhice, adquirem ou aprimoram diferentes ganhos – seja no âmbito sensório-motor, seja no psicossocial – e apresentam uma autonomia no seu desenvolvimento global.

No século passado, constatou-se o crescimento do número de pessoas idosas e essa mudança decorre do aumento da expectativa de vida e da consequente redução da taxa de natalidade, segundo dados do IBGE. Nesse sentido, a prática de atividade física nessa idade é fundamental para um estilo de vida mais ativo e saudável, além de contribuir para a superação de alguns preconceitos, por exemplo, o de que nessa fase da vida as pessoas se tornam incapazes e obsoletas.

As atividades desenvolvidas no projeto são organizadas de forma gradual, com intensidade leve e moderada e de baixo impacto, realizadas três vezes por semana, no início da manhã, com duração de 45 a 50 minutos. De acordo com a proposta desse projeto, é fundamental enfatizar que o perfil dos professores atende à perspectiva gerontológica (compreender o sentido e a importância em preservar o espírito de família, não ter medo de navegar pelo desconhecido, aproveitar a sensibilidade dessas pessoas como elemento de trabalho e convivência social). Por fim, a dedicação, a paciência, a alegria, o entrosamento com o grupo, a responsabilidade, a criatividade e o estar sempre aberto às novas experiências que fortaleçam a produtividade e a identidade destacam esse propósito da Educação Física gerontológica.

---

\* Bacharel e Licenciado em Educação Física pela UNIJORGE.

\* Graduada em Educação Física Plena pela UCSAL.

Portanto, convencidos da importância do trabalho realizado, fortalecemos a ideia de que a atividade física é uma forte aliada à saúde das pessoas por favorecer uma melhor qualidade de vida. Quando praticada de forma regular, bem orientada e consciente, promove benefícios no âmbito físico, mental e social.

## FOTOS

