

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DE ALUNOS DA GRADUAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LIDIANNE SILVA DO NASCIMENTO LIMA ¹

RESUMO

O presente relato objetiva mostrar a experiência vivenciada enquanto estagiária do projeto de extensão Viva a Velhice com Plenitude do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. E ainda, divulgar e ampliar os conhecimentos através de contribuições de professores extensionistas promovendo a relação entre a teoria e prática. No processo de formação, este conhecimento é visto através de aulas expositivas e com a prática oferecida através dos projetos de extensão é possível perceber as três esferas da graduação: ensino, pesquisa e extensão podendo contribuir para o processo de ensino aprendizagem desenvolvido pela universidade. Sabendo disso, o Projeto Viva Velhice com Plenitude vinculado ao Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, promove ações voltadas a população idosa de Campina Grande-PB. Como estagiária do projeto de extensão foi possível vivenciar e experimentar a relação, elaboração e desenvolvimento de programas de atividade física sistematizada, direcionados a população idosa. As atividades procuram desenvolver o bem estar geral e consequentemente melhorar o estilo e a qualidade de vida dos mesmos. Diante disto, é importante destacar como aprendidas a necessidade de planejamento das atividades direcionadas a esta população, pelas particularidades requisitadas por estes; além da constante troca de conhecimento entre os envolvidos no projeto. Assim, recomendamos que programas e projetos a serem desenvolvidos com idosos devam considerar em seu planejamento aspectos inerentes ao processo de envelhecimento, características específicas do planejamento das atividades físicas sistematizadas, o contexto onde o idoso encontra-se inserido. Desta forma, entende-se que quando esses aspectos são considerados, concomitantemente, possam manter ou melhorar a saúde, longevidade e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: EXTENSÃO, IDOSOS, ATIVIDADE FÍSICA.

¹ UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, lidiane_limaef@hotmail.c;