

## **Estudos do Movimento Humano e Saúde**

### **AULAS DE ALONGAMENTO PARA FREQUENTADORES DE PRAÇAS PÚBLICAS - PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**

Yara de Oliveira Cândido Silva; Andressa Oliveira Silva Pimenta; Lívia Vilela Barros; Marina Ferreira de Lima; Pedro Ian Barbalho Gualberto; Diego Alves dos Santos; Andréia Cristiane Carrenho Queiroz.

E-mail: yaracandi@yahoo.com

Financiamento: CAPES, CNPq - 432314/2016-4, PROEX-UFJF.

A baixa mobilidade articular, as lesões musculares e o déficit de produtividade nas tarefas cotidianas são resultados provenientes da ausência da prática de exercícios de alongamento. Além disso, sabe-se que essas alterações podem ser agravadas também pelo processo de envelhecimento. Este projeto de extensão tem como objetivo orientar a população adulta e idosa sobre a importância da prática de alongamento para a manutenção e melhoria da saúde. Em relação à sua metodologia, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFJF e ocorre 2 vezes por semana em uma praça pública da cidade de Governador Valadares. São ministradas até 4 aulas de alongamento por dia, com tempo médio de 40 minutos em cada aula. Os exercícios de alongamento são realizados tanto para o tronco, como para os membros superiores e inferiores, respeitando a individualidade e limitação dos participantes. As aulas de alongamento são ministradas por alunos de graduação e pós-graduação, sob supervisão da professora coordenadora do projeto. As aulas são realizadas em local coberto, com presença de ventiladores e os indivíduos são posicionados sob um tatame macio, com capacidade para até 12 participantes simultaneamente. Além das aulas práticas, os indivíduos recebem um folheto educativo com fotos e descrição de exercícios de alongamentos básicos, para que eles possam continuar a praticar de forma correta independente da presença do monitor. Em relação aos resultados, até o momento foram atendidos 1.119 indivíduos durante as aulas práticas de alongamento. Os benefícios do projeto incluem o incentivo a prática de alongamentos visando a redução de dores e riscos de lesões musculares/articulares, melhora da saúde, bem-estar e produtividade nas tarefas cotidianas. Além disso, o projeto auxilia na formação dos estudantes de graduação e pós-graduação, fortalecendo aspectos de interprofissionalidade e de promoção da saúde da população.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares. Exercício Físico. Envelhecimento.