



**RELATÓRIO FINAL DE PROJETOS DE  
EXTENSÃO - PBAEX**

**REGISTRO PROEX N°  
/2015**

**Anexo V**

**1 - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**CÂMPUS:** Boa vista

**TÍTULO PROJETO:** Os benefícios da caminhada na terceira idade

**COORDENADOR DO PROJETO:** Marcello Soares

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO:**

**DURAÇÃO**

**DIAS DA SEMANA**

**INÍCIO**

**TERMINO**

6 meses

Terça e quinta

**NOME DOS ALUNOS:**

1. Diogo Gabriel

2. Thalison mateus

**PÚBLICO ALVO:** Terceira idade

**CARGA HORÁRIA SEMANAL:** 10 hrs

**CARGA HORÁRIA TOTAL:** 240 hrs

**LOCAL DE EXECUÇÃO DO PROJETO;** CRAS do bairro centenário

**OBJETIVO DO PROJETO:**

- Apresentar os benefícios da importância da caminhada na terceira idade.
- Minimizar os efeitos negativos que a velhice causa no idoso.
- Promover momentos de descontração, de interação entre grupos, propor atividades físicas adaptadas às reais necessidades dos idosos, favorecendo desta forma, a melhora da auto estima.

**2 – INTRODUÇÃO**

**Apresentação:** Os benefícios da caminhada na terceira idade é um projeto de extensão do Instituto Federal de Roraima orientado pelo Professor Marcello da Silva Soares.

**Justificativa:** A prática de exercícios físicos e caminhadas na terceira idade ajudar muito na movimentação em si, associada à melhora física, ocorrida através dela, ocasionam mudanças positivas nos aspectos psicossociais, através da sociabilidade do idoso, a diminuição de casos depressivos, e melhora da autoestima. O crescimento da população idosa é um processo que ocorre em diversos países, incluso o Brasil, no qual o último censo (2007) registra um percentual de 8,6% da população total. Paralelamente a isto, são conhecidos, bem difundidos e documentados os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física para este grupo etário e social.

A Atividade Física regular e orientada é reconhecida como fator geral na preservação da saúde e na prevenção e controle de doenças de grande expressão na atualidade. Nesse sentido a velhice é uma etapa vital que, atualmente vem sendo prolongada, chegando a durar muitos anos, mas as limitações interferem na qualidade de vida do idoso em frente a alguns desafios, como a perda das capacidades

orgânicas e, portanto, com as dificuldades para enfrentar tarefas da rotina do dia-a-dia. A velhice traz consigo a diminuição das aptidões físicas, declínio das capacidades funcionais, diminuição da massa óssea e muscular, diminuição da elasticidade e flexibilidade articular, aumento de peso, maior lentidão e doenças crônicas. Isso é um conhecimento muito importante no curso trazendo para o aluno um grande aprendizado em sua carreira e gerando um ótimo conhecimento profissional.

### 3 – DESENVOLVIMENTO

Descrição dos resultados, ações, impactos na comunidade, situações vivenciadas, experiências, dificuldades enfrentadas, público envolvido, reações com a realização do projeto, contribuições do projeto para a formação profissional do bolsista, outras informações que favoreçam o entendimento sobre a importância do projeto e seus resultados. Apresentar os resultados alcançados e as principais contribuições sociais, econômicas, culturais obtidas com a execução do Projeto/ Programa/ Curso/ Evento na Comunidade.

- Resultados foi o equilíbrio na pressão arterial de muitos idosos, tivemos muitas histórias que a cada aula idosos compartilhavam sua vida, dificuldade que enfrentamos muitos ficavam doentes e por isso não participavam toda caminhada ficando assim muitos ausentes em determinados dias, o período do inverno também foi muito ruim para a prática das atividades e outros gostavam mais das atividades de movimentação como dança já que muitos vinham caminhando de suas casas e não queriam caminhar novamente no projeto, o público atendido foi a Terceira idade, foi muito importante para nós que estivemos colocando diretamente o que aprendemos em sala de aula tanto prática e teórica como plano de aula, portanto este projeto trouxe muitos benefícios para todos os idosos que participavam e de suma importância este projeto de extensão do IFRR que garante ao aluno bolsista uma vasta experiência na sua área de atuação, seria cabível um tempo maior de execução do mesmo.

#### 3.1 - PONTOS POSITIVOS, NEGATIVOS E SUGESTÕES

Observamos um equilíbrio na pressão arterial dos idosos envolvidos na caminhada.

Negativo muitos idosos são acostumados com atividades de maior movimentação como danças, por isso a caminhada muitas vezes ficou desfalcada.

#### 3.2 - QUANTIDADE PESSOAS ENVOLVIDAS

ALUNOS EXTENSIONISTA		ALUNOS VOLUNTÁRIOS		DOCENTES	TÉCNICOS	PUBLICO ATENDIDO	
INICIO	CONCLUINTE	INÍCIO	CONCLUINTE			INICIO	CONCLUINTE
2	2			1		20	20

ALUNOS DESISTENTES, SE HOUVE JUSTIFIQUE?

PUBLICO ALVO DESISTENTE, SE HOUVE JUSTIFIQUE?

Local e data

Assinatura do(a) bolsista 1

Assinatura do(a) bolsista 2

Orientador do Projeto de Extensão