

PROJETO- BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO NA TERCEIRA IDADE.

¹Eduardo Milani de Souza; ¹Hugo Grano Carvalhães; ²Thaís Costa Dias.
¹Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

²Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

RESUMO

Este trabalho tem como foco o envelhecimento, procurando mostrar os benefícios do alongamento na Terceira Idade, visto que, além dos fatores biológico, cronológico e psicológico, o meio e as condições em que vivemos influenciam no processo de envelhecimento e na forma em que chegamos à velhice. O objetivo geral deste trabalho é analisar os benefícios das práticas de atividades físicas e de alongamento para os idosos. Os objetivos específicos: avaliar e comparar a flexibilidade de idosos praticantes de atividades físicas, através do teste de “sentar e alcançar”. Verificar se existe diferença significativa na flexibilidade de idosos praticantes de atividades físicas. Para tanto, desenvolver-se-á este trabalho de por meio de uma pesquisa exploratória. Para a coleta e análise dos dados da pesquisa utilizar-se-á de uma amostra que será composta por 80 idosos, com idade entre 60 e 80 anos, praticantes de atividades físicas há 2 anos, as quais serão divididas em: (40) praticantes de alongamento de intensidade moderada/vigorosa e (40) praticantes de intensidade moderada, feito duas vezes por semana na cidade de Uraí-Pr. Todas as participantes deverão assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. A Avaliação da flexibilidade será realizada por meio do teste Sentar e Alcançar (SA). Com este estudo, busca-se construir e investir para realização de estudos na área de Atividades Físicas com idosos para melhoria da flexibilidade.

Palavras-chave: Flexibilidade. Idosos. Envelhecimento. Atividades Físicas. Profissional de Educação Física.