

## ULBRATI

Mariah Lemes dos Santos  
Liliane Guterres Ferreira  
Leoni Terezinha Mallmann  
Ana Eleonora Sebrão Assis -  
[ana.assis@ulbra.br](mailto:ana.assis@ulbra.br) – Ulbra Canoas

**Introdução:** O Ulbra terceira Idade – ULBRATI - é um projeto de extensão comunitária, que foi criado pelo Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA -RS, e após a pandemia da Covid 19 retomou as atividades presenciais em 2022. É voltado para pessoas com mais de 60 anos de idade, e oferece atividades físicas, sociais e cognitivas, com o intuito de promover uma melhor qualidade de vida.

### Objetivos:

1. Promover a saúde da pessoa idosa de canoas e região;
2. Intervir acadêmica e profissionalmente de forma deliberada, adequada e eticamente balizada nos campos da prevenção, promoção e proteção do lazer e da saúde da pessoa idosa;
3. Proporcionar vivências éticas e atitudes quanto a responsabilidade, comprometimento, pontualidade e assiduidade;
4. Oferecer um espaço de estudo e pesquisa para os acadêmicos do curso de educação física;

### Metodologia

O atendimento é realizado nas dependências do Curso de Educação Física, prédio 55 da ULBRA – campus Canoas. Os encontros ocorrem duas vezes na semana, nas terças e quintas-feiras, das 13h30 às 15h. As atividades realizadas seguem uma estrutura de aquecimento, parte específica e volta à calma. Estas experiências são proporcionadas a partir de situações lúdicas e espontâneas, oportunizando o desenvolvimento em diversas áreas: motora, relacional, emocional e cognitiva. As atividades são realizadas na quadra esportiva, sala de ginástica, e demais dependências do campus. Temos oportunizado a vivência de um grande número de atividades da cultura corporal de movimento, tais como: jogos adaptados, jogos sensoriais, jogos cooperativos, ritmos, danças circulares, recreação, ginástica de conscientização corporal, etc. Ao final de cada sessão, com auxílio de uma pauta de observação, os responsáveis pelos atendimentos se reúnem para efetuarem os registros referentes ao encontro realizado, onde destacam a evolução individual e diária dos alunos atendidos.

### Resultados / Evidências



### Conclusão

Sabemos da importância deste projeto para a população de Canoas e cidades adjacentes, pois a relevância social se dá através de uma melhor qualidade de vida e saúde dos indivíduos participantes. O processo avaliativo do trabalho realizado no projeto acontece através das avaliações físicas realizadas duas vezes ao ano, e onde é possível avaliar os resultados do trabalho físico executado, como também as avaliações de percepções a respeito da satisfação com o projeto.

### Referências

- ALTERMANN, Mara; BARBOZA, Jamila Ferreira; ZANON, Silmar. **Hidroginástica**: uma proposta de atividades físicas para terceira idade. Jornada Nacional de Atividades Físicas.
- CORRAZI, Maria Alice. **Terceira Idade e atividade física**. Ed. Phorte. 3ª Ed. 2009.
- CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DO IDOSO. [www.brasilidoso.com.br](http://www.brasilidoso.com.br)
- MEURER, Simone Teresinha. **Motivos para a prática de atividades físicas de idosos**: uma revisão sistemática de instrumentos utilizados para mensurar a motivação. V.13 n 2. 2008