

## ULBRATI GRAVATAÍ OFICINA DO MOVIMENTO

VIEGAS, Alessandro M.

Orientadora: KLEIN, Simone Karine.

Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) – Campus  
Gravataí

### Introdução

O projeto Universidade aberta para terceira idade (ULBRATI) vem proporcionando encontros que levam um estilo de vida ativo auxiliando na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física. Através de momentos lúdicos de atividades físicas, recreativas, com muita dança, jogos motores e integração social. Visando à melhoria da qualidade de vida dos participantes, em um ambiente restaurador e animador das perspectivas de vida, oferecendo condições de convívio sadio, aperfeiçoando e / ou atualizando seu nível cultural, intelectual, físico e espiritual (GUITA,2004.)

### Objetivo

O objetivo é integrar os participantes do projeto através do vínculo social,

muito pertinente para a faixa etária.

### Resultados



### Metodologia

Através de momentos lúdicos de atividades físicas, recreativas, com muita dança, jogos motores e integração social. Visando à melhoria da qualidade de vida dos participantes, em um ambiente restaurador e animador das perspectivas de vida, oferecendo condições de convívio sadio, aperfeiçoando e / ou atualizando seu nível cultural, intelectual, físico e espiritual.

Proporcionar um processo de desenvolvimento das capacidades física, intelectual e moral, desenvolvendo habilidades a cada atividade física realizada pelo grupo lutando assim, contra o sedentarismo. Os encontros são realizados nas sextas-feiras das 14h às 16h.

O movimento visa contribuir para a promoção da saúde física, mental e social das pessoas idosas, lançando mão das possibilidades existentes nas universidades

### Conclusão

A tendência contemporânea é rever estereótipos associados ao envelhecimento. A idéia de um processo de perdas ter sido substituída pela consideração de que os estágios mais avançados da vida são momentos propícios para novas conquistas, guiadas pela busca do prazer e satisfação pessoal.

### REFERÊNCIAS

GUITA, Grin Debert – **A reinvenção da velhice** – socialização de um processo de reprivatização do envelhecimento. 1 ed. 1 reimp – São Paulo : Editora da Universidade de São Paulo: Fapsp, 2004

Contato: [simonekleinrs@yahoo.com.br](mailto:simonekleinrs@yahoo.com.br)