

ALONGAMENTO, FLEXIBILIDADE E RELAXAMENTO DENTRO DA ESCOLA PARA ADULTOS

CAMILA DE OLIVEIRA SAMPAIO DUTRA¹
ALLINE FERNANDEZ BRUM²

O presente trabalho tem por objetivo mostrar o plano de aulas de Alongamento, Flexibilidade e Relaxamento, ministradas dentro do Programa de Extensão proveniente da Rede Metodista de Educação do Sul – Escola para Adultos, destinado a atender adultos com idade mínima de 45 anos que objetiva discutir noções referentes à idade adulta e velhice, norteado pelos aspectos biológicos, filosóficos, psicológicos, sociais, artísticos, religiosos, políticos, jurídicos, e todos os demais que possam auxiliar no aperfeiçoamento e que despertem interesse de adultos e/ou idosos. Propõe-se oferecer oportunidades de atualização de conhecimentos com atividades e aulas práticas e/ou oficinas, através de um trabalho multidisciplinar. As aulas acontecem uma vez na semana com duração de 45 minutos, na sala de dança da Instituição. O público é em torno de 15 a 20 alunos, onde variamos as aulas conforme o número de alunos e disponibilidade dos mesmos, mas sempre dentro da proposta de alongamento, flexibilidade e relaxamento. Com estas aulas é possível notar melhora na autoestima e nas atividades diárias, através de relatos dos alunos. Trago como sugestão, que este trabalho tenha continuidade, para que no futuro possa alcançar um público ainda maior, tendo em vista que esta atividade só traz benefícios para a saúde de seus participantes.

¹ Autora, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.