



## A PRÁTICA DA AGILIDADE CORPORAL DOS ALUNOS DA UNAMI

**DILL, Camila da Silva**<sup>1</sup> (camila\_dil@hotmail.com); **CLEMM, Andressa Raiane Rosatti**<sup>1</sup> (andressaclemm@outlook.com); **STEFANELO, Lourdes Lago**<sup>2</sup> (stefanelo@uems.br);

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados;

<sup>2</sup>Docente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados.

**Introdução:** A atividade física vem sendo utilizada, cada vez mais, como um recurso importante para tentar diminuir a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter uma qualidade de vida ativa. A mobilidade engloba vários componentes como agilidade, velocidade e equilíbrio, com a perda dessas funções ocorre um dos principais problemas na vida dos idosos que é a perda da autonomia, tornando-se dependentes de outras pessoas. Nos dias atuais há vários exercícios que possam melhorar o equilíbrio e agilidade, alguns desses exercícios são usados no decorrer do projeto da UNAMI. **Objetivos:** Avaliar a agilidade e a coordenação motora dos alunos através do teste que será aplicado; Estimular práticas de atividades físicas que melhoram a agilidade. **Metodologia:** Foi aplicado o teste das três faixas que tem a finalidade de medir a agilidade e coordenação dos participantes e consiste em demarcar 3 faixas de 1 metro de comprimento e 5 cm de largura, paralelas entre e separadas 1,20 metros uma da outra. O testado iniciará o teste da faixa central, que deverá ficar entre os pés, deslocando-se lateralmente, de um lado para outro. Para estimular a prática de atividade física foram ministradas aulas expositivas ressaltando o tema, em cada aula eram realizados exercícios de alongamento e aquecimento junto com a professora orientadora e ao final de cada semestre eram realizadas aulas coreografadas para a apresentação de final de semestre, sempre orientando quando a importância de fazer exercícios corretamente. **Resultados:** O teste foi realizado com 22 participantes de ambos os sexos, sendo 1 masculino e 21 femininos. O tempo médio gasto pelos participantes foi de 30 segundos. Após a aplicação do teste das três faixas, obteve-se os seguintes resultados: 2 (9.09%) participantes apresentaram habilidade; 3 (13.63%) participantes apresentaram pouca habilidade; 1 (4.54%) participantes apresentaram falha; 16 (72.72%) participantes apresentaram grande dificuldade. Em relação as aulas expositivas, alongamentos e coreografias a prática foi bastante aceita, pois os alunos gostam de praticar exercícios que lhes fazem bem e os exercícios os ajudaram a ficar mais próximos uns dos outros, estabelecendo um convívio social entre os mesmos. **Conclusões:** Podemos concluir que conforme os autores relatam o envelhecimento afeta muito a vida dos idosos dificultando sua mobilidade física no seu cotidiano. Os idosos apresentaram muita dificuldade em realizar o teste e alguns exercícios. Contudo foi muito prazeroso e gratificante este trabalho pois houve uma participação e diálogo com todos os idosos participantes e muitos aprendizados, a atividade física faz muito bem a todos eles.

**Palavras-chave:** Idosos, Exercício, Agilidade.

**Agradecimentos:** A Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) pela concessão de bolsa de extensão ao primeiro autor.

Realização:



Parceiros:

