

## **CELARI: PRÁTICAS CORPORAIS 2019**

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

O envelhecimento saudável, ativo e independente, é influenciado positivamente pela prática regular de atividades físicas e socioculturais. É importante promover ações de intervenção que atendam a essa proposição. Nesse sentido a universidade, espaço de produção de conhecimento e reflexão desenvolve diferentes atividades direcionadas ao tema. Em 1999, vinculado à antiga Escola de Educação Física, atualmente Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID), foi criado o programa de extensão universitária Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI), originalmente chamado de Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso. As atividades iniciaram com 30 pessoas com idade a partir dos 50 anos, oferecendo yoga, ginástica e dança, ministradas por 4 alunos do curso de graduação em Educação Física. O projeto tornou-se programa de extensão e cresceu, de acordo com as necessidades do público, melhorando o atendimento através de atualizações constantes. A idade mínima, a partir de 2010, foi ampliada para 60 anos, as atividades ofertadas aumentaram e englobam atividades físicas e socioeducativas. O CELARI está estruturado como um programa de extensão com dois projetos de extensão. O CELARI práticas corporais atualmente possui 244 alunos, sendo 211 mulheres (86,6%) e 32 homens (13,2%) com média de idade de  $72,91 \pm 7,49$  anos. Um levantamento realizado entre os anos de 1999 e 2018 identificou que 1121 pessoas já participaram dessa ação, alguns permanecendo desde a fundação. O tempo médio de participação no projeto é de  $7,7 \pm 5,6$  anos. As atividades ofertadas pelo programa se baseiam na perspectiva do envelhecimento ativo, oportunizando atividades de cunho físico, social e cultural. As atividades físicas ofertadas são: Ginástica, Musculação, Hidroginástica, Jogging Aquático, Natação, Equilíbrio e Dança. Para auxiliar no planejamento das oficinas, são realizadas avaliações no início e final do ano. A equipe de trabalho é composta por 8 alunos da graduação, 7 alunos de pós graduação, 1 docente e 1 assistente social. Com o decorrer dos anos, o projeto cresceu e popularizou-se entre a comunidade acadêmica e civil, sendo atuante no cenário de produção científica, tornando-se referência na pesquisa e extensão voltada ao público idoso.