

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: A EXPERIÊNCIA DAS CAMINHADAS NA NATUREZA REALIZADAS PELOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA MAIS VIDA NA CIDADE DE CRATO CEARÁ

JÉSSICA RAMOS SANTANA

Universidade Regional do Cariri-URCA
Departamento de Educação Física-
DEF.

PAULO RICARDO DA SILVA SANTOS

Universidade Regional do Cariri-URCA
Departamento de Educação Física-
DEF.

**MARIA DE FATIMA OLIVEIRA
SANTOS**

Universidade Regional do Cariri-URCA
Departamento de Educação Física-
DEF.

NAERTON JOSÉ XAVIER ISIDORO

Universidade Regional do Cariri-URCA
Departamento de Educação Física-
DEF. (Orientador)

INTRODUÇÃO: As práticas de atividades físicas podem ocorrer também no meio natural através das trilhas ecológicas que se constituem como elemento cultural e histórico presentes nas sociedades humanas, tornando-se hoje um meio de contato efetivo com a natureza. **OBJETIVO:** relatar a experiência desenvolvida pelas participantes do projeto Mais Vida da Universidade Regional do Cariri – URCA em relação à prática de caminhadas na natureza. **MATERIAL E MÉTODOS:** o estudo caracteriza-se como um relato de experiência, sendo classificado como uma pesquisa bibliográfica, de campo e descritiva. Utilizou-se como instrumento de pesquisa para obtenção dos dados o diário de campo através de observação participante. O cenário da pesquisa foi o Parque Estadual do Sítio Fundão na cidade de Crato-CE, espaço este onde se desenvolveram as atividades de caminhadas. A amostra contemplou oito idosas participantes do projeto de extensão universitária Mais Vida. A equipe que organizou as referidas atividades é composta por seis monitores e um Professor Orientador, vinculados à Universidade Regional do Cariri – URCA. **RESULTADO:** Foi realizada uma visita diagnóstica ao Parque Estadual do Sítio Fundão pelos monitores e professor com o objetivo de previamente avaliar o local a ser visitado, definindo as rotas a serem percorridas pelas idosas de acordo com as possibilidades e limitações do grupo. Na realização das atividades de caminhada, inicialmente foram realizados alongamento e aquecimento com o grupo sob a orientação dos alunos da disciplina de Terceira Idade do curso de Educação Física envolvidos na ação. Na sequência, iniciou-se a caminhada no trecho planejado pela equipe da Universidade. No desenvolvimento da trilha aconteceram momentos destinados à conscientização ambiental e visita aos principais pontos turísticos do Parque do Sítio Fundão. As idosas durante o trajeto não relataram dificuldades em relação à distância ou aos aclives e declives encontrados no caminho, mas somente incômodo em relação à alta temperatura. **CONCLUSÃO:** A prática de caminhada na natureza surge como uma oportunidade de lazer ativo para o público idoso com benefícios fisiológicos, sociais e psicológicos. Esta atividade possibilita a contemplação de conhecimentos sobre a história da região, socialização entre os participantes, superação de desafios e cooperação.

Palavras-Chaves: Caminhadas na natureza; Idoso; Atividade Física.