

**A INFLUÊNCIA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DAS ATIVIDADES  
DIÁRIAS E FLEXIBILIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Orientadores: PAGLIARI, Paulo; LAUX, Rafael Cunha

Pesquisadores: OLIVEIRA, Isaura Catarina Jorge

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A perda da flexibilidade não só reduz a quantidade e a natureza do movimento realizado por uma articulação, como pode ainda aumentar a probabilidade de lesão, interferindo nas atividades da vida diária. Por esse motivo é importante a prática de exercício físico para prevenir esses déficits. O objetivo deste trabalho foi relatar as experiências do estágio do curso de educação física, identificando os sujeitos participantes, a metodologia de aula e as mudanças com a prática de exercício físico. As turmas eram constituídas de 07 a 12 de pessoas, a maioria do sexo feminino com idade entre 36 e 79 anos, alguns já praticam atividades físicas a mais de um ano, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. As aulas foram preparadas com exercícios localizados, respeitando as limitações de cada grupo, utilizando diversos materiais disponíveis no local, com método global, divididas em três partes (parte inicial: atividades de alongamentos ou aquecimento, circuitos ou brincadeiras; parte principal: exercícios específicos de localizada para cada grupo muscular incluindo exercícios que viessem melhorar a postura e evitar desconforto, lesões ou acidentes nas atividades diárias; e parte final: alongamento ou brincadeira de descontração). Na avaliação foi observada principalmente uma melhora subjetiva da atenção, da concentração e do equilíbrio. Conclui-se que o estágio é importante para vida acadêmica, são momentos de decisão, de ter a oportunidade de conhecer os campos de atuação do profissional de Educação Física e de perceber sua responsabilidade com a saúde e bem estar das pessoas.

Palavras-chave: Saúde. Flexibilidade. Educação Física.

E-mails: [eliasfrare@yahoo.com.br](mailto:eliasfrare@yahoo.com.br)