

# LAR SÃO VICENTE DE PAULO: Ouro Preto e UFOP desenvolvem projeto



*Atividades lúdicas e exercícios físicos são combinados para levar mais autonomia e garantir a socialização dos idosos.*

Praticar exercícios é um dos passos para adquirir o bem-estar físico e mental. Na terça-feira (12/05), a Prefeitura de Ouro Preto deu início a um projeto para melhorar a autonomia, socialização e cognição dos residentes do Lar São Vicente de Paulo, localizado no bairro Cabeças, por meio de atividades de força, resistência aeróbica e equilíbrio.

Na aula inaugural, 25 idosos, a maioria cadeirantes, participaram dos exercícios propostos. Sob a coordenação da Secretaria de Esportes e Lazer e da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), os profissionais instruíram os participantes em dois momentos.

Primeiro, foram realizadas atividades lúdicas, com foco na interação social, no engajamento e no estímulo aos processos cognitivos. Depois, foram trabalhadas as capacidades físicas. “Esse projeto, acima de tudo, cuida do idoso. Por meio de atividades simples e eficientes, podemos garantir mais qualidade de vida para eles”, destaca o secretário de Esportes e Lazer, Marco Antônio de Freitas.

Para a fisioterapeuta do Lar São Vicente de Paulo, Tatiana Araújo, a iniciativa é benéfica. “É bacana porque, além de colaborar com a mobilidade, promove a interação entre os idosos”, afirmou. Com duração de 90 minutos, as aulas acontecem duas vezes por semana, com a utilização de materiais como bola, elástico, bastão, corda e cone.

“Esse é um período de adaptação. Estamos nos familiarizando com o espaço e conhecendo a dinâmica da instituição. Também tem o processo dos idosos reconhecerem os profissionais e a importância do exercício físico, para aderirem e gostarem das atividades”, explica a professora da UFOP e coordenadora do projeto, Lenice Oliveira. O Lar dos Idosos possui 59 residentes, e o objetivo é que todos sejam contemplados.

Foto: Divulgação