



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

Envelhecer com qualidade UFPE/CAV 2022

2022-01 - EDITAL DE CREDENCIAMENTO DE AÇÕES DE EXTENSÃO NAS MODALIDADES PROGRAMA, PROJETO, CURSO, EVENTO E SERVIÇO

COORDENADOR(A): Flávio Campos de Moraes - Docente

E-MAIL: flavio_camposmoraes@hotmail.com

UNIDADE GERAL: CAV

UNIDADE DE ORIGEM: EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

INÍCIO DO PROJETO: 4/6/2022 FIM DO PROJETO: 3/28/2023

CARGA HORÁRIA:

LOCAL DE REALIZAÇÃO: Para reuniões da equipe faremos no ambiente virtual no contexto remoto de forma síncrona. E na praça da Bela vista com os usuários do projeto, mantendo as medidas de biossegurança para conter o avanço da COVID 19.

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: Diante das recomendações de isolamento social atualmente impostas em vários países, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus (FERREIRA, et al., 2020). Em um período de reclusão domiciliar a população tende a adotar uma rotina sedentária, o que favoreceria a um aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade e aumento da pressão arterial sistêmica (FERREIRA, et al., 2020). O projeto perspectiva garantir a relação extramuros da Universidade, fomentando o diálogo com a comunidade, perpassando pelo princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. O projeto habilitará os acadêmicos a assistir os idosos promovendo saúde integral, pautando-se em princípios éticos. Devido ao crescimento da ômicron, variante da COVID 19, todos os participantes deverão estar devidamente vacinados (1ª e 2ª doses + dose de reforço), além do distanciamento de no mínimo 1,5 metros entre as pessoas, uso de máscara e álcool em gel. Os docentes irão se dividir em equipes, cada qual com suas atribuições: Promover intervenções através de oficinas de danças folclóricas regionais e nacionais e danças de salão. Palestras de incentivo à prática regular de exercício físico, Envelhecimento e saúde, saúde da mulher e qualidade de vida. O projeto tem como pano de fundo a formação curricular dos discentes e melhoria da qualidade de vida das pessoas envolvidas.