



PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: TRABALHO

Atividade Física, Saúde E Qualidade De Vida De Mulheres Com Doença Venosa Crônica: Vida Ativa

2021-01 - EDITAL DE CREDENCIAMENTO DE AÇÕES DE EXTENSÃO NAS MODALIDADES PROGRAMA, PROJETO, CURSO, EVENTO E SERVIÇO

COORDENADOR(A): Daniela Karina da Silva Ferreira - Docente

E-MAIL: danielakarina@hotmail.com

UNIDADE GERAL: CCS

UNIDADE DE ORIGEM: Educação física

INÍCIO DO PROJETO: 2021-7-1 FIM DO PROJETO: 2022-6-20

CARGA HORÁRIA:

LOCAL DE REALIZAÇÃO: Durante o período de pandemia o projeto funcionará de forma remota utilizando as redes sociais para divulgações de orientações e monitoramento.

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: Introdução: O atual cenário de pandemia e as suas restrições têm contribuído para o baixo nível de atividades físicas e aumento do comportamento sedentário. Diante disso, a promoção de atividades físicas pode beneficiar as pessoas, particularmente aquelas com doenças crônicas, reduzindo fatores de riscos, aumentando a independência e melhorando a qualidade de vida (QV). Objetivo: Contribuir com a promoção da saúde e prevenção de fatores de riscos estimulando e empoderando suas participantes mediante uma ação integrada com discentes da graduação fortalecendo a formação acadêmica. Método: projeto de extensão, com ação articulada com o ensino e a pesquisa. Participarão até 40 mulheres de forma voluntária, bem como alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física matriculados na disciplina de Atividade Física e Promoção da Saúde (EDF 0020), alunos extensionistas de cursos da área da saúde. As intervenções serão focadas em aplicações teóricas-práticas remotas (via WhatsApp e/ou Google Meet) utilizando modalidade de exercício home-based com foco em exercícios físicos funcionais. Bem como abordadas as temáticas sobre estilo de vida saudável, redução de fatores de riscos da Doença Venosa Crônica (DVC), prevenção e promoção utilizando vídeos, podcast, mensagens e cards via redes sociais e debates remotos fortalecendo o empoderamento em relação a vida saudável. Destacam-se com resultados esperados: contribuir para adoção de um estilo de vida saudável na melhoria da aptidão física e da QV, reduzir sintomas da DVC das participantes. Além de favorecer o processo de formação e qualificação discente, da graduação podendo possibilitar o desenvolvimento de pesquisas e novos projetos.