



**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA DE  
EXTENSÃO E CULTURA

**PROJETO DE EXTENSÃO**  
**ÁREA TEMÁTICA: TRABALHO**

## ***Exercícios Físicos Domiciliares: Uma Abordagem Remota Para O Envelhecimento Saudável***

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

**COORDENADOR(A): André dos Santos Costa - Docente**

**E-MAIL: andre.santoscosta@ufpe.br**

**UNIDADE GERAL: CCS**

**UNIDADE DE ORIGEM: Educação física**

**INÍCIO DO PROJETO: 2021-4-28 FIM DO PROJETO: 2021-7-29**

**CARGA HORÁRIA:**

**LOCAL DE REALIZAÇÃO:** Será realizado de maneira remoto utilizando das tecnologias de informação e comunicação. Para as avaliações e programa de exercícios físicos (atividades síncronas) utilizaremos o google.meet e para as atividades assíncronas (sessões de exercícios físicos) utilizaremos as ligações telefônicas, aplicativos de mensagem e e-mail.

**OBSERVAÇÃO:**

**RESUMO:** O envelhecimento é um processo natural que provoca perdas nas capacidades funcionais do ser humano. Além disto a literatura demonstra que esse processo pode estar relacionado diretamente com diversas patologias. De acordo com a OMS a prática de atividade física (AF) é indispensável para a manutenção e prevenção contra riscos à saúde. O envelhecimento saudável permite ao indivíduo manter o bem-estar psicológico, físico e social, porém diante do enfrentamento da pandemia do COVID-19 se faz necessário adotar uma nova abordagem para manter a prática de AF principalmente em idosos, que são considerados grupo de risco. Assim, nosso objetivo é desenvolver, aplicar e qualificar um programa com acompanhamento exclusivamente remoto de uma cartilha de exercícios físicos home-based em idosos acima de 60 anos com diversas morbidades. Para tal será entregue uma cartilha com prescrição e execução de exercícios, além de aulas ao vivo por via videoconferência, a fim de garantir a segurança, a eficácia, a promoção e o incentivo a prática de AF. Toda a equipe de execução (professores e monitores) atuará em duas situações: a. no momento assíncrono auxiliarão remotamente os participantes para tirar dúvidas referentes a execução dos exercícios, uso de materiais, correção de movimentos, assim como garantir informações em casos de problemas de conexão e dificuldades de acesso da cartilha; b. no momento síncrono estarão envolvidos diretamente na proposta de ensinar os movimentos ideais de cada exercício colaborando com as devidos ajustes via videoconferência afim de controlar todo o protocolo estabelecido.