

### ANEXO III

## FORMULÁRIO DA VERSÃO ELETRÔNICA DO PROJETO / DA ATIVIDADE DE EXTENSÃO PBAEX – 2016

#### 01. Título do Projeto

A HIDROGINÁSTICA VALORIZANDO O BEM ESTAR

#### 02. Temporalidade/Duração e Carga Horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
18/04/2016	18/10/2016	6 meses	10h	240h

#### 03. Área(s) Temática(s) da Política de Extensão do IFRR envolvida(s) no Projeto

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Comunicação                | <input type="checkbox"/> Meio Ambiente         |
| <input type="checkbox"/> Cultura                    | <input checked="" type="checkbox"/> Saúde      |
| <input type="checkbox"/> Direitos Humanos e Justiça | <input type="checkbox"/> Tecnologia e Produção |
| <input type="checkbox"/> Educação                   | <input type="checkbox"/> Trabalho              |

#### 04. Programa da Política de Extensão do IFRR ao qual o projeto está vinculado

- Extensão Rural e Orientação Técnica ao Homem do Campo e aos APLS Urbanos e Rurais.  
 Educação Profissional, Esporte, Cultura e Lazer  
 Educação Profissional, Tecnologia Social e Cidadania

#### 05. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto

São pessoas idosas de 40 à 60 anos, para possibilita-las uma rotina com qualidade de vida através de atividades físicas no meio líquido mas sempre com ênfase no lazer de cada uma delas.

O espaço para a realização do projeto é a piscina do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologias de Roraima – IFRR, nos dias de terça e quinta-feira, no horário das 18h 00 às 20h 00.

#### 06. Objetivo Geral (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)

Propiciar a prática da hidroginástica no combate ao sedentarismo e a diminuição aos riscos de doenças relacionadas à inatividade física.

#### 07. Objetivos Específicos (Desdobramento do Objetivo Geral, orientam as metas a serem alcançadas por meio dos indicadores físicos)

- Apresentar a comunidade uma opção de lazer e saúde e elevar a autoestima dos integrantes;
- Agregar através de uma atividade socioeducativa o público interno com o externo;
- Conceder atividades de hidroginástica para adultos de 40 a 60 anos de idade;
- Melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar dos participantes aumentando a longevidade e buscando a melhoria da qualidade de vida;

#### **08. Justificativa** (Detalhar o porquê do Projeto e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

*O exercício físico é considerado um ótimo meio de prevenção e tratamento de doenças, principalmente as que são relacionadas ao coração advindo da inatividade física excessiva. Para a prevenção dos fatos é necessário incluir os exercícios em nossa vida, com isso, a hidroginástica vem por meio deste projeto com apoio do IFRR para oferecer este suporte na promoção da saúde dos idosos.*

*Pelo fato de obterem uma densidade óssea fragilizada pelo tempo, este exercício é favorável pois é de menos impacto nas articulações graças a densidade da água, ela é utilizada como terapia, favorecendo em reabilitações principalmente com ênfase nas articulações e no melhoramento postural. São diversos os benefícios no combate de Males, por exemplo, artrite, artrose osteoporose entre outros, estas enfermidades impossibilitam a locomoção dos participantes.*

*A rotina dos dias atuais exige uma prática regular de atividades. Com isso, a procura pela melhoria da qualidade de vida esta em ascensão, contribuindo para a manutenção das capacidades funcionais, como um simples andar ou agachar e ajuda na diminuição dos riscos causados por uma vida sedentária, tanto em homens quanto em mulheres. Proporcionar, a melhoria do nível de vida dos grupos etários de 40 a 60 anos da comunidade de Boa Vista, através da Hidroginástica, este projeto oferece ao público uma forma de atenuar os problemas ocasionados pelo avanço da idade e pelo sedentarismo, buscando integrar a prática regular de atividades ao cotidiano destes, promovendo assim o bem estar e a saúde dos envolvidos.*

#### **09. Impactos e Resultados esperados** (Que benefícios são esperados?)

A hidroginástica traz uma rotina diferenciada para os indivíduos da melhor idade, pois além de melhorar o humor consegui diversificar sua socialização com várias pessoas no mesmo espaço em que realizam as atividades físicas. Quando retratamos a exercício físico, existem diversos benefícios, inclusive para esta classe de pessoas que cresce a cada ano, pelo fato de combater a artrose, artrite, osteoporose, sedentarismo, esta ultima que, contém um número maior de óbitos no século XXI, nesta sociedade repleta de tecnologias, enfim, entre outros. Portanto, o projeto visa à promoção da saúde na comunidade levando bem estar social, lazer e muita hidroginástica.

#### **10. Descrição das atividades do Projeto** (Detalhar o que será executado com o Projeto)

**1. Aquecimento (5 minutos)**- prepara o corpo para o trabalho. Previne lesões, aumenta a capacidade do corpo para receber trabalho aeróbico.  
 - O aquecimento aumenta a frequência cardíaca gradualmente;  
 - Aumenta a temperatura corporal;  
 - Supre de sangue, articulações e músculos.

**2. Parte principal- trabalho aeróbico (30 minutos)**- o objetivo é a elevação da frequência cardíaca até atingir a frequência alvo (efeito sobre o sistema cardiorrespiratório).

**3. Localizada (10 minutos)**- trabalho de força e resistência muscular. É importante para a

"consciência corporal".

**4. Volta á calma (5 minutos)-** visa à diminuição gradativa da frequência cardíaca até o batimento do coração voltar ou se aproximar da Frequência Cardíaca de Repouso.

## 11. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

Com o sucesso do projeto do realizado pelos acadêmicos de Educação Física do ano passado, a ideia de prosseguir com a mesma ideologia, que se faz satisfatória de acordo com o público. Inicialmente, visamos à hidroginástica como um instrumento para o lazer e bem estar da comunidade logo é com a atividade física que obtemos a promoção da saúde e um grande prolongamento da nossa vida.

As atividades realizadas são voltadas principalmente para os idosos, estes que estão em ascendência nessas ultimas décadas. Com o aumento desse público ao longo dos anos, cresce as alternativas de lazer e exercícios cada vez mais voltados para eles. Portanto, a execução dele é de grande importância interativa e social para a comunidade.

O Instituto Federal de Ciência e Tecnologias de Roraima disponibiliza os espaços as localidades, no intuito de oferecer junto com o projeto o sentido do bem estar e progredir por uma melhoria na qualidade de vida, pelo fato da maioria dos alunos conterem dores musculares, problemas de locomoção, artrose, osteoporose etc. Os idosos encontram nas aulas, além de um tratamento médico, desfrutam de conversações com o grupo, tem prazer em socializar e nós acadêmicos oportunizamos alternativas de comunicação para o fortalecimento dos laços de amizade entre eles. Através de datas comemorativas produzimos em datas comemorativas, como, dia das mães, são João etc. Lem nosso planejamento da equipe é composta por dois acadêmicos do curso de licenciatura em educação física atualmente cursando o sexto módulo, teremos voluntários do curso de educação física que estejam dispostos a se integrarem com a realidade da hidroginástica para os idosos.

Estará de prontidão para o atendimento dos idosos um técnico de enfermagem. O horário das aulas sempre pela noite, no qual o clima é favorável, pela temperatura adequada da água entre 22º à 25º. A nossa orientadora Professora Liliana Roth é responsável por nos conduzir em todos os tramites na produção do projeto.

Avisos prévios serão frequentes para a segurança dos participantes, antes de entrarem na piscina os praticantes são avisados de como entrar nela e se houver algum problema seja incomodo, desconforto, dores etc. Caso aconteça, sempre comunicar aos acadêmicos responsáveis para tomar os devidos cuidados. Encaminharemos o indivíduo ao técnico de enfermagem ao lado do posto do IFRR promovendo um atendimento eficaz para cada um deles.

O local de realização do projeto A HIDROGINÁSTICA VALORIZANDO O BEM ESTAR é na piscina da Instituição, espaço este que é preservado pela instituição através da frequência na limpeza da piscina, observando os cuidados comunicaremos aos responsáveis verificar o nível de água adequada pra a altura dos alunos.

Os materiais utilizados nas aulas são uma caixa de som da instituição que é guardada no depósito ao final das aulas, nele se encontra diversos acessórios utilizados na hidroginástica como: macarrões, bolas, arcos etc. Frisando que, para um uso consciente explicamos para os praticantes à compra antecipada de seu próprio material.

A execução foi baseada na disponibilidade de horário dos bolsistas, portanto a formulação dos dias é nas terças e quintas feiras, a partir das 18h às 20h (dezoito a vinte horas), são duas turmas divididas em horários diferentes como exemplificado na tabela abaixo, cada turma estará com quarenta pessoas, totalizando as duas turmas com oitenta alunos para o projeto. Possibilitando, através da extensão um atendimento eficaz para a comunidade.

Horas/Atividades	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Turma 01	-----	18h às 19h	-----	18h às 19h	-----
Turma 02	-----	19h às 20h	-----	19h às 20h	-----
Planejamento	14h às 16h	-----	14h às 16h	-----	14h às 16h

**Tabela 01.** Horários das aulas de hidroginástica

Concluindo, será permitida a visita dos responsáveis do projeto no ano passado que foram eles os responsáveis por esta oportunidade de lazer e promoção da qualidade de vida para estes idosos. Por final, a hidroginástica estará incluída na rotina desses grandes conhecedores da experiência

*cotidiana, pelo fato de ser uma atividade física queremos que eles reconheçam a importância dela para somar em suas vidas.*

### **12 Avaliação e verificação de Resultados** (De que maneira o Projeto será avaliado?)

A realização de palestras será no início do projeto, informando procedimentos objetivos e a relevância da hidroginástica, correntemente também em datas comemorativas. Logo, no término do período de inscrições, será obrigatório o laudo médico, atestado, fotos 3x4 dos alunos. No monitoramento das aulas, a lista de frequência e registros fotográficos serão hábitos frequentes.

### **13. Impactos e Resultados Esperados** (Que benefícios são esperados?)

A hidroginástica traz uma rotina diferenciada para os indivíduos da melhor idade, pois além de melhorar o humor consegui diversificar sua socialização com várias pessoas no mesmo espaço em que realizam as atividades físicas. Quando retratamos a exercício físico, existem diversos benefícios, inclusive para esta classe de pessoas que cresce a cada ano, pelo fato de combater a artrose, artrite, osteoporose, sedentarismo, esta ultima que, contém um número maior de óbitos no século XXI, nesta sociedade repleta de tecnologias, enfim, entre outros. Portanto, o projeto visa à promoção da saúde na comunidade levando bem estar social, lazer e muita hidroginástica.

### **14. Cronograma de Execução do Projeto/Programa/Atividade** (distribuição das atividades ao longo do período de duração do projeto/programa/da atividade)

<b>Atividade</b>	<b>Mês 1</b>	<b>Mês 2</b>	<b>Mês 3</b>	<b>Mês 4</b>	<b>Mês 5</b>	<b>Mês 6</b>
Divulgação na comunidade e inscrições	X	X				
Orientação postural	X	X	X	X	X	X
Benefícios da hidroginástica	X	X				
Atividades coordenativas; Exercícios para membros superiores	X	X		X	X	
Atividades coordenativas; Exercícios para membros inferiores		X	X	X		X
Exercícios para membros superiores; Exercícios para membros inferiores.			X	X		X
Atividades aeróbicas; Atividades anaeróbicas		X		X		X
Relatório parcial				X		
Relatório final						X