



PROJETO DE EXTENSÃO SEM BOLSA 2017

CAMPUS BOA VISTA CENTRO

**DIREX**

REGISTRO SOB Nº

## I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

### 01. Título do Projeto

Hidroginástica na melhor idade

### 1.1. Temporalidade/Duração e Carga horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
18/04/2017	30/11/2017	08meses	4h	100H

### 02. Responsável Pelo Projeto/Atividade

Coordenador

Orientador

Nome: Moacir Augusto de Souza

Titulação:

Cat. Funcional:

Docente  Técnico Administrativo

E-mail:

Telefone:

99159-5418

### 03. Equipe de Extensionistas Envolvidos na Execução do Projeto/Atividade

#### 3.1. Servidor Docente/Administrativo

Nome	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
Francisca das Chagas Souza de Araújo XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	99165-7641	<a href="mailto:chaquinha@ifrr.edu.br">chaquinha@ifrr.edu.br</a>	4	70

#### 3.2. Alunos

Nome	Curso	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
Maria Alessandra de Oliveira XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Ed. Física	98803-9990		4h	100H

### 04. Instituições Parceiras (Neste caso, a responsabilidade pela constituição da parceria é do *campus*, por meio de setor de extensão, bem como dos responsáveis pelo projeto ou pela atividade)

Nome	Função no Projeto
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	

**05. Unidade de Ensino, Setor ou entidade(s) acadêmica(s) envolvida(s) na realização do Projeto/da Atividade**

Nome	Função no Projeto
DIREX/COORDENAÇÃO DE PROJETO DE EXTENSÃO	Coordenação
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	

**II – VINCULAÇÃO DO PROJETO/ DA ATIVIDADE À POLÍTICA DE EXTENSÃO DO IFRR****06. Área(s) Temática(s) da Política de Extensão do IFRR envolvida (s)**

<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 checked="" type="checkbox"/> Educação	<input type="checkbox"/> Trabalho

**07. Programas da Política de Extensão do IFRR envolvidos**

- 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.

**08. Linhas de Ação da Política de Extensão do IFRR**

<input type="checkbox"/> Acessibilidade	<input type="checkbox"/> Tecnologia, Produção e Inovação
<input type="checkbox"/> Artes e Patrimônio Histórico-Cultural	<input type="checkbox"/> Violência e Cultura da Paz
<input type="checkbox"/> Comunicação, Mídia e Marketing	<input type="checkbox"/> Direitos humanos e Diversidades
<input type="checkbox"/> Desenvolvimento Regional	<input type="checkbox"/> Produção Animal
<input type="checkbox"/> Educação e Formação Profissional	<input type="checkbox"/> Produção Vegetal
<input type="checkbox"/> Desenvolvimento Rural e Questão Agrária	<input checked="" type="checkbox"/> Esporte, Recreação e Lazer
<input type="checkbox"/> Meio Ambiente e Sustentabilidade	<input type="checkbox"/> Temas Específicos
<input checked="" type="checkbox"/> Qualidade de Vida e Saúde	

**III – DETALHAMENTO DO PROJETO/DA ATIVIDADE****09. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto/da Atividade**

*Pessoas acima de 45 anos,*

**10. Objetivo Geral (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)**

*Melhorar a saúde e contribuir na qualidade de vida das pessoas acima de 45 anos de idade, por meio da atividade física, em especial a hidroginástica.*

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

Oferecer formas e maneiras de superar problemas ocasionados com a idade;  
Contribuir para uma melhor expectativa de vida, para essa faixa etária;  
Tirar os alunos do sedentarismo, aumentando a longevidade como uma opção de lazer.

**12. Justificativa** (Detalhar o porquê do Projeto/da Atividade e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

Na expectativa de mudar a qualidade de vida das pessoas na cidade de Boa Vista, oferecendo a esse público formas e maneiras de superar os problemas ocasionados com a idade. Hoje o exercício físico é um auxiliar para melhorar a expectativa de vida e na prevenção de doença, principalmente quando se trata do coração, da atividade física em especial a hidroginástica, contribui para manutenção das capacidades funcionais, diminuindo os riscos causados por uma vida sedentária, melhorando as limitações físicas tornando as pessoas mais aptas e saudáveis, tendo uma melhor qualidade de vida para essa faixa etária, devido os vários benefícios que a hidroginástica oferece.

**13. Descrição das Atividades do Projeto** (Detalhar o que será executado com o Projeto)

O projeto atenderá pessoas acima de 45 anos.  
Atividades físicas aquáticas, visando melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar.  
Atividades de flexibilidade força e resistência muscular  
A evolução da autoestima, a integração social dos seus praticantes;  
A prática das atividades através da hidroginástica.

**14. Metodologia** (Detalhar como o Projeto será executado)

O projeto proposto será realizado com pessoas de ambos os sexos acima de 45 anos, pela orientação de um educador físico e acadêmicos de educação física, as atividades físicas serão realizadas no IFRR na piscina através da hidroginástica, promovendo atividades físicas regulares e orientadas. Com o intuito de poder melhorar, flexibilidade, força, coordenação, sair do sedentarismo, diminuir a gordura corporal, assim proporcionando uma melhor qualidade de vida.

**15. Avaliação e Verificação de Resultados** (De que maneira o Projeto será avaliado?)

A avaliação do projeto será feita pelos alunos e o supervisor do projeto.

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

*Uma melhor expectativa de vida;  
A elevação da auto estima;  
A integração social dos praticantes;  
Melhorar a resistência muscular, flexibilidade e força  
Melhora as dores nas articulações*

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

<b>Atividade</b>	<b>Mês</b>	<b>Mês</b>	<b>Mês</b>	<b>Mês</b>	<b>Mês</b>	<b>Mês</b>
Elaboração do Projeto	<b>março</b>					
Inscrição dos alunos		<b>Abril</b>				
Avaliação da anamnese		<b>Abril</b>				
Início das aulas		<b>Abril</b>				
Planejamento das aulas	<b>abril</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>novembro</b>

#### IV – DETALHAMENTO DOS RECURSOS MATERIAIS, LOGÍSTICOS E FINANCEIROS NECESSÁRIOS À EXECUÇÃO DO PROJETO/DA ATIVIDADE

18. Material de Consumo			
Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
Caixa de som	x	x	Cada aluno trará seu material individual
Macarrão	x	x	
Alteres	x	x	
Canaleira	x	x	
	x	x	
<b>SUBTOTAL</b>			
<b>CUSTO GERAL DO PROJETO/DA ATIVIDADE</b>		<b>Total R\$</b>	

#### V – RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO DO PROJETO/DA ATIVIDADE

##### 25. ALUNOS EXTENSIONISTAS

NOME: _____	_____	Assinatura
NOME: _____	_____	Assinatura

##### 26. SERVIDOR COORDENADOR/ORIENTADOR

NOME: _____	_____	Assinatura
-------------	-------	------------

#### VI – APRECIÇÃO/APROVAÇÃO INTERNA DO PROJETO/DA ATIVIDADE

##### 27. CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DA CHEFIA IMEDIATA DO SERVIDOR

Estou ciente do envolvimento do servidor acima identificado neste Projeto/ nesta Atividade e sou de parecer:

( ) Favorável ( ) Desfavorável à aprovação deste Projeto / Programa / Atividade de Extensão.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

Assinatura

##### 28. PARECER DA DIRETORIA/COORDENAÇÃO DE EXTENSÃO DO CAMPUS

Esta Diretoria / Coordenação, considerando a Política de Extensão do IFRR e o Regulamento do PBAEX, é de parecer:

( ) Favorável ( ) Desfavorável à aprovação deste Projeto/ desta Atividade de Extensão.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

Assinatura