



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

Promoção de estilo de vida saudável em adultos jovens trabalhadores da UFPE/HC/EBSERH em tempos de pandemia através da prática de atividade física

Edital 2020 - 01 - Edital de Credenciamento de Programas e Projetos de Extensão

COORDENADOR(A): JosÉ Osvaldo da Silva Filho

E-MAIL: osvaldosilva2589@gmail.com

UNIDADE GERAL: HC - Hospital das Clínicas

UNIDADE DE ORIGEM: EBSEH - HC - UFPE

INÍCIO DO PROJETO: 17/08/2020 **FIM DO PROJETO:** 31/12/2021

CARGA HORÁRIA: 425 H

LOCAL DE REALIZAÇÃO: EBSEH - HC - UFPE

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: Objetivo: Desenvolver práticas saudáveis multidisciplinares de treinamento funcional através de atendimentos remotos para os profissionais da UFPE/HC/EBSEH. Metodologia: Este projeto será realizado por meio de atividades remotas através de teleatendimentos, instagram, whatsapp e outras redes sociais, por causa das restrições sugeridas pelo Governo do Estado de Pernambuco devido a contaminação do COVID-19. No início do projeto, os profissionais serão avaliados por uma equipe multidisciplinar composta por docentes e discentes regularmente matriculados nos cursos de Educação Física, Nutrição e Psicologia, os quais são responsáveis por verificar a capacidade funcional, nutricional e psicológica e desta forma, irão promover ações multidisciplinares de educação em saúde, além de cartilhas com orientações e um programa de treinamento a distância. As atividades serão realizadas através de teleatendimento. O programa de treino será prescrito para ser realizado três vezes por semana, totalizando 40 sessões de treino domiciliares. Todas as atividades serão realizadas conforme e relacionadas com as disciplinas da graduação dos docentes da equipe interdisciplinar, visando a indissociabilidade Ensino-Extensão-Pesquisa procurando sempre articular os saberes acadêmicos e não acadêmicos.