



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

**PROJETO DE EXTENSÃO**  
**ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE**

# ***Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida Para Pessoas com Doença Venosa Crônica: Vida Ativa***

**2022-01 - 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: 8/1/2022 FIM DO PROJETO: 7/30/2023**

**CARGA HORÁRIA:**

**LOCAL DE REALIZAÇÃO:** O projeto funcionará de forma presencial no SEGEL - no parque aquático e eventualmente em quadra de esportes (quando em impedimento por problemas na infraestrutura ou intempéries climáticas).

**OBSERVAÇÃO:**

**RESUMO:** Introdução: Considerando que o incentivo a vida saudável e, sobretudo, a promoção das 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 pessoas com diagnóstico de Doença Venosa Crônica (DVC), 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 práticas presenciais com foco na aptidão física relacionada à saúde em exercícios físicos no meio aquático (hidroginástica) e treino funcional. Bem como abordadas as temáticas sobre estilo de vida saudável, redução de fatores de riscos da DVC, prevenção e promoção utilizando vídeos, podcast, mensagens e cards via redes sociais e debates 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.