

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



**A nossa extensão permeando a sociedade
com ciência & conhecimento**

PROJETO IDOSOS EM MOVIMENTO

Caroline Santos Freitas Gomes;

Luciana Ferreira Fagundes;

Samara Oliveira Coelho de Almeida.

Coordenador: Carlos Henrique Medeiros de Souza

Instituição

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro/UENF

**Área de Extensão
Educação**

Resumo:

O projeto Idosos em Movimento faz parte do Programa de Extensão Terceira Idade em Ação desenvolvido pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF, que abrange outros três projetos que atuam com foco no público idoso. A proposta é atender pessoas com idade superior a 55 anos do município de Campos dos Goytacazes e adjacências, a fim de contribuir para o envelhecimento saudável. O objetivo é oferecer uma maior qualidade de vida através de atividades que estimulam habilidades físicas e mentais. As práticas orientadas aumentam a capacidade funcional, trazendo maior flexibilidade, equilíbrio, força, consciência corporal e respiratória. Além de promover a autoestima, concentração, disposição e aumento de memória. As atividades são desenvolvidas atualmente no sistema híbrido, presencial e on-line, através de oficinas de Yoga, Pilates, Fisioterapia preventiva e Smartphone.

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



A nossa extensão permeando a sociedade com ciência & conhecimento

Como resultados, observa-se que os idosos apresentam uma melhora significativa na sua saúde, comunicação, interação social, redução de dores, cansaço e estresse. Estimulando a estarem em movimento, físico, mental e social.

Palavras-chave: Idosos; saúde; movimento.

Instituição de Fomento: PROEX/UENF