

PROJETOS DE EXTENSÃO – 2024 a 2026
PROJETOS INTEGRADORES DESENVOLVIDOS PELOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Conhecendo e desmistificando a Educação Física

Objetivo:

Apresentar para comunidade as várias áreas de atuação do Profissional de Educação Física.

Período: 1º PERÍODO

MOVA: Dançando para não dançar

Objetivo:

Proporcionar aos deficientes da ADEMC uma melhora da qualidade de vida através da dança e atividades lúdicas.

Período: 3º PERÍODO

Avaliação Postural através do Pilates

Objetivo:

Conscientizar os alunos sobre a importância da avaliação postural através do Pilates e oferecer a experiência de realizar estas avaliações em alunos de todos os períodos e cursos da UNIFUCAMP.

Período: 5º e 7º PERÍODO

EDUCA WEEK

Objetivo:

Haverá atividade prática voltada às avaliações físicas para a saúde e bem-estar. Em seguida, haverá recomendações de exercício e atividades físicas para a população. Neste contexto, todas as pessoas que passarem pelo Unifucamp e se sentirem à vontade, poderão ser avaliados de forma completa ou parcial.

Período: 4º e 6º PERÍODO

SEMANA DO SONO

Objetivo:

Diversos estudos têm demonstrado a importância do sono e da manutenção do ritmo biológico endógeno para o desempenho físico e cognitivo (Hirshkowitz et al., 2015; Zisapel, 2007). Nesse sentido, vale ressaltar que a prática diária de exercícios físicos, alimentação adequada e boas noites de sono são fundamentais para obtenção de boa saúde, qualidade de vida e melhor desempenho nas atividades de vida diária.

Período: 4º e 6º PERÍODO

Feira Científica Integradora de Ciências Morfofuncionais

Objetivo: promovendo apresentações interativas e educativas voltadas ao conhecimento do corpo humano e suas funções.

Período: 1º e 2º período

“Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes”

Objetivo: com orientações práticas sobre procedimentos emergenciais e conscientização da população sobre segurança e prevenção

Período: 3º período

“Ética na Atuação do Profissional de Educação Física”

Objetivo: promovendo reflexões sobre responsabilidade profissional, respeito, inclusão e conduta ética no ambiente esportivo e na saúde

Período: 2º período

“Quem não se comunica se trumbica”

Objetivo: incentivará o desenvolvimento da comunicação oral e escrita, fortalecendo habilidades importantes para a atuação profissional.

Período: 1º período

Levanta Aí Vamos Conversar: Mitigando Impactos Negativos da Postura Sentada em Estudantes de Educação Física e Fisioterapia

Objetivo: buscará conscientizar os acadêmicos sobre os impactos do sedentarismo e da postura inadequada no ambiente universitário.

Período: 1º período

“Corpo em Ação: A prática de exercícios físicos para um envelhecimento saudável”

Objetivo: Incentivando hábitos saudáveis e qualidade de vida para a população idosa.

Período: 3º período

“JIU – Jogos Internos Unifucamp: Esporte, Integração e Competição Universitária”

Objetivo: fortalecendo o espírito esportivo, a integração acadêmica e o trabalho em equipe.

Período: 5º período

Redescobrimos os lugares de lazer em Monte Carmelo

Objetivo: Incentivará a valorização dos espaços de convivência e lazer da cidade, promovendo bem-estar social e qualidade de vida.

Período: 3º período

Prescrição de Exercícios para o Envelhecimento Saudável”

Objetivo: com orientações e práticas voltadas à promoção da saúde da população idosa.

Período: 7º período

“Cesta Solidária: Esporte e Inclusão”

Objetivo: Utilizará o esporte como ferramenta de inclusão social, cooperação e cidadania.

Período: 7º período

“Personal Pro: Gestão de Carreira e Prescrição de Exercícios Físicos”,

Objetivo: abordando planejamento profissional, empreendedorismo e elaboração de programas de treinamento.

Período: 7º período

“Movimenta UNIFUCAMP: Ergonomia e Ginástica Laboral para Qualidade de Vida no Trabalho”

Objetivo: promovendo ações preventivas relacionadas à postura, alongamento e saúde ocupacional.

Período: 8º período

“Atividade Física Aquática é bom demais!”

Objetivo: incentivando a prática de exercícios no meio aquático como forma de promoção da saúde, condicionamento físico, reabilitação e bem-estar para diferentes faixas etárias.

Período: 8º período

Automedicação e seus riscos”

Objetivo: com ações educativas voltadas à conscientização sobre o uso inadequado de medicamentos e os perigos da automedicação.

Período: 4º Período