

CELARI: PRÁTICAS CORPORAIS - 2021-2022

Coordenador: Andrea Kruger Gonçalves

O Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM), é um programa de extensão que propõe exercícios físicos e atividades para o bem estar do idoso, em busca de um envelhecimento saudável com foco no paradigma da capacidade funcional. As modalidades propostas são: biribol, dança, caminhada dirigida, caminhada nórdica, dança, dança para Parkinson, equilíbrio, exercício físico para cognição, fisioterapia aquática, ginástica multicomponente, hidrogenástica, hidropostural, jogging aquático, jogging aquático para parkinson, musculação. Após dois anos de atividades de forma remota, a volta das atividades presenciais trouxe algumas mudanças, como a própria nomenclatura do programa, as modalidades e a equipe. Novos professores de diferentes cursos e alunos passaram a compor a nova equipe multidisciplinar. Aliar a extensão à pesquisa também foi um aspecto motivador. O antigo programa Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI) foi incorporado ao CREM, com outros projetos de extensão já existentes de outros professores. Atualmente, estão inscritas 125 pessoas (42%) oriundas do CELARI e 172 (58%) são novos alunos. Com a mudança de nomenclatura e o aumento de atividades proporcionadas, houve a oportunidade de mais participantes nas atividades, assim como a inclusão de novas modalidades, por se tratar de um centro de saúde, também são exigidos protocolos de segurança, como, uso de máscaras, comprovante de vacinas (COVID-19) e atestado médico para as práticas desenvolvidas. Antes do início das atividades, todos os alunos foram avaliados com instrumentos para aptidão física e diferentes variáveis de saúde. Além dos benefícios para a saúde física dos idosos, as atividades ofertadas também propiciam a oportunidade de convívio com outras pessoas, pois muitos moram sozinhos, ou ficam muito tempo sem um familiar em sua companhia. As atividades iniciaram em 11 de julho de 2022 e os desafios tem sido vários com a nova estrutura. A formação acadêmica tem sido uma experiência frutífera com todos professores e comunidade de pessoas idosas.