

CENTRO DE REFERÊNCIA DO ENVELHECIMENTO E DO MOVIMENTO-CREM 2022-2026

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

O objetivo desse trabalho é apresentar o CREM - um programa de extensão interdisciplinar direcionado ao envelhecimento humano. O CREM foi constituído em 2023 com o intuito de ser um espaço de referência para o estudo do envelhecimento humano e do movimento a partir de atividades de pesquisa, extensão e ensino. O CREM é composto por uma equipe multidisciplinar e, atualmente, fazem parte: cinco professores da ESEFID (Educação Física, Fisioterapia e Dança), uma pesquisadora de pós-doutorado, um técnico administrativo, 17 alunos da pós-graduação (PPGCMH) e 30 alunos da graduação (incluindo bolsistas PROEXT, IC, IA e voluntários). As ações de extensão para a comunidade são a base para pesquisas científicas que constituem a base do Centro. O ensino é potencializado pelo contato com a comunidade externa na extensão, bem como a interface com os novos conhecimentos. A experiência de décadas dos professores, em seus projetos de pesquisa e de extensão, culminou com a união e o desejo de potencializar o trabalho realizado. A elaboração de atividades, em conjunto, tem contribuído para identificar novas demandas de ação (seja na pesquisa ou extensão), construir e divulgar conhecimento, qualificar a formação acadêmica. Os espaços físicos que antes eram divididos entre professores, no CREM, são compartilhados, seja para os projetos de extensão, os laboratórios, as salas de trabalho e de orientação de alunos. Os projetos de extensão são destinados às pessoas residentes da comunidade com idade superior aos 60 anos. O programa também atende pessoas com Parkinson e, neste caso, não existe limite de idade. Neste ano de 2023, estão matriculados cerca de 410 pessoas: 91 homens e 319 mulheres com média de idade de $71,71 \pm 7,44$ anos. As modalidades são: biribol, caminhada nórdica, dança, equilíbrio, fisioterapia aquática, ginástica multicomponente, ginástica para cognição, hidrogenástica, hidropostural, jogging aquático, musculação e Pilates solo. Todas as atividades ocorrem em dois dias semanais e as aulas têm duração de 50 minutos. O programa atende as mais variadas condições de saúde, bem como condições sócio-econômicas. Semestralmente são realizadas avaliações com o objetivo de monitorar parâmetros físicos, funcionais, psicossociais e de desempenho cognitivo. Os participantes recebem um laudo para acompanhar sua evolução. Também são organizadas atividades sociais para maior integração entre os participantes, tais como Dia das Mães, Festa Junina e Dia dos Pais (todas já ocorridas em 2023). Neste ano, ainda ocorrerá o Dia do Idoso e

o Passeio do Final de ano. O CREM é o resultado das experiências anteriores com projetos individualizados dos professores, os quais se uniram e integraram suas equipes. Este novo formato tem sido muito mais instigador por que a realidade dos alunos é vista com diferentes 'lupas', exigindo mais diálogo e estudo.