



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, INTEGRANDO CUIDADOS E BENEFÍCIOS NO AGRESTE PERNAMBUCANO

Coordenadora: Vitor Caiaffo Brito	E-mail: vitor.caaufpe@gmail.com
Tipo da Ação/Ano: Projeto/2018	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CAA - CENTRO ACADÊMICO DO AGRESTE	Unidade de Origem: Núcleo de Ciências da Vida
Abrangência: Vitória de Santo Antão	
Local de Realização: O presente projeto será desenvolvido no Núcleo de Ciências da Vida do Centro Acadêmico do Agreste (NCV-CAA) e será executado nas cidades programadas. Serão utilizados os locais e parques públicos municipais e estaduais utilizado pela população local para a prática de atividade física bem como uma Organização não Governamental intitulada Centro de Serviço à Vida.	

Resumo da Proposta:

Estima-se que 6% das doenças cardiovasculares e 7% dos casos de diabetes tipo 2 (DM2) no mundo são causados por inatividade física. O impacto dessa relação sobre os custos com saúde em países desenvolvidos é preocupante, uma vez que até 3% dos recursos financeiros disponíveis sejam utilizados devido à inatividade física. Em 2012, 10,1% do Produto Interno Bruto (PIB) em todo o mundo foram gastos com recursos para a saúde. No Brasil, este percentual é de 9% ao ano, o qual se assemelha ao do Japão, Itália e Austrália. As doenças crônicas representam 60% do total de doenças no país e, embora o efeito do exercício e da atividade física (AF) para a manutenção da saúde e controle de doenças esteja bem estabelecido na literatura, a prevalência de sedentarismo no tempo livre é alta e independente do grupo etário, atingindo 80% dos idosos. Desta forma, o presente projeto visa proporcionar uma melhoria na qualidade de vida e na prática de atividades físicas por partes da comunidade praticante. Tal projeto funcionará com o intuito de orientar através de palestras, oficinas e também com a confecção e distribuição de cartilhas auto-explicativas a respeito da importância de aspectos como nutrição, alongamentos, cuidados com as vestimentas e demais aspectos relacionados à prática de atividades físicas, além dos benefícios para a prevenção e tratamento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade e distúrbios do sono.

Objetivo Geral:

Esclarecer e orientar os praticantes de atividades físicas com relação a aspectos nutricionais, alongamentos, prevenção de lesões, cuidados com as vestimentas, além dos benefícios do exercício físico para a prevenção e tratamento de doenças crônicas.

Objetivos Específicos:

- Identificar os principais locais utilizados pela população das cidades escolhidas;
- Ministrar palestras e oficinas sobre as principais causas, fatores predisponentes e tratamento das principais doenças crônicas: diabetes, hipertensão e obesidade.
- Ministrar palestras a respeito dos benefícios da prática de exercícios físicos na prevenção e tratamento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade;



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

- Ministras palestras aos praticantes de atividades físicas relacionadas a aspectos nutricionais, sobre a importância dos alongamentos, na prevenção de lesões e cuidados com as vestimentas utilizadas;
- Realizar oficinas com intuito de estimular e orientar uma melhor realização da prática de exercícios físicos.
- Confeccionar e distribuir cartilhas auto-explicativas sobre as doenças crônicas supracitadas e sobre a importância e os cuidados com a prática de atividades físicas.