

ANEXO III

FORMULÁRIO DA VERSÃO ELETRÔNICA DO PROJETO / ATIVIDADE DE EXTENSÃO PBAEX – 2016

01. Título do Projeto

MEDIDA CERTA

02. Temporalidade/Duração e Carga Horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
18/04/2016	18/10/2016	6 meses	10 horas	240 horas

03. Área(s) Temática(s) da Política de Extensão do IFRR envolvida(s) no Projeto

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Comunicação | <input type="checkbox"/> Meio Ambiente |
| <input type="checkbox"/> Cultura | <input checked="" type="checkbox"/> Saúde |
| <input type="checkbox"/> Direitos Humanos e Justiça | <input type="checkbox"/> Tecnologia e Produção |
| <input checked="" type="checkbox"/> Educação | <input type="checkbox"/> Trabalho |

04. Programa da Política de Extensão do IFRR ao qual o projeto está vinculado

- Extensão Rural e Orientação Técnica ao Homem do Campo e aos APLS Urbanos e Rurais.
 Programa Educação Profissional, Esporte, Cultura e Lazer
 Programa Educação Profissional, Tecnologia Social e Cidadania

05. Público Alvo e local de execução do Projeto

Alunos matriculados no IFRR/CAM com IMC indicando baixo peso ou sobrepeso.

06. Objetivo Geral (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)

Promover a melhora na qualidade de vida e saúde dos alunos e proporcionar a eliminação do baixo peso e sobrepeso, respeitando a individualidade de cada um.

07. Objetivos Específicos (Desdobramento do Objetivo Geral, orienta as metas a serem alcançadas através dos indicadores físicos)

- Propiciar qualidade de vida aos praticantes;
- Aumentar a prática de atividades físicas e esportivas;
- Adotar a alimentação saudável no dia-a-dia;
- Prevenir doenças crônico-degenerativas como cardiopatias, diabetes e hipertensão;
- Aumentar a disposição;
- Controlar o estresse;

- Melhorar as relações sociais;
- Aumentar a auto-estima;

08. Justificativa (Detalhar o porque do Projeto e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos de rotina é uma tarefa extremamente delicada nos dias atuais. Levantamento do Ministério da Saúde revela que 51% da população brasileira está acima do peso. Em 2006, percentual era de 43%. A obesidade, o sedentarismo e má alimentação são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. Homens são maioria, 54%. Nas mulheres, o índice chega a 48%. Diante desse problema de saúde pública, e percebendo que uma parcela considerável dos alunos do IFRR/CAM e demais da mesma faixa etária no município do Amajari são sedentários e não se alimentam de forma saudável, esse projeto vem do interesse em intervir, partindo da necessidade de trabalhar com os alunos a importância do tema e sensibilizar as suas famílias no cuidado e manutenção de uma boa alimentação e atividades físicas de rotina.

09. Impactos e Resultados esperados (Que benefícios são esperados?)

- *Diminuição dos índices de baixo peso e obesidade na comunidade;*
- *Conscientização sobre a importância do autocuidado para manutenção do peso ideal;*
- *Formação de opinião favorável de aceitação das práticas físicas e alimentação saudável por parte dos alunos envolvidos e suas famílias;*
- *Adoção de hábitos saudáveis para melhoria da qualidade de vida;*
- *Melhoria da autoestima.*

10. Descrição das atividades do Projeto (Detalhar o que será executado com o projeto)

• *Avaliações de Medidas (IMC) dos alunos* • *Identificação dos alunos com baixo peso e sobrepeso* • *Implantação do Calendário de Atividades Físicas* • *Orientação e acompanhamento Mensal da Alimentação dos alunos.*

11. Metodologia (Como o Projeto será executado)

Primeiramente serão feitas Avaliações de Medidas (IMC) dos alunos sala por sala. Em seguida, na segunda etapa do projeto, haverá identificação dos alunos com baixo peso e sobrepeso. Na terceira etapa, haverá a implantação do Calendário de Atividades Físicas, assim como a orientação e acompanhamento mensal da alimentação dos alunos. Na quarta e última etapa, os alunos passarão por uma reavaliação para análise dos resultados.

12 Avaliação e verificação de Resultados: (De que maneira o Projeto será avaliado?)

No final do período previsto, os alunos envolvidos serão submetidos a uma reavaliação de Medidas (IMC), onde serão analisados se os mesmos alcançaram o peso ideal.

13. Cronograma de Execução do Projeto/Programa/Atividade (distribuição das atividades ao longo do período de duração do projeto/programa/atividade)

Atividade	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
• <i>Avaliações de Medidas (IMC) dos alunos</i>	x					x
• <i>Identificação dos alunos com baixo peso e sobrepeso</i>	x					

<i>• Implantação do Calendário de Atividades Físicas para os alunos envolvidos</i>	x	x	x	x	x	
<i>• Orientação e acompanhamento Mensal da Alimentação dos alunos envolvidos.</i>	x	x	x	x	x	