

ANEXO III

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

01. Título do Projeto

CNP – SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

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	10H	260H

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

- | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input 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.
 Educação Profissional, Esporte, Cultura e Lazer
 Educação Profissional, Tecnologia Social e Cidadania

05. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto

Alunos dos Cursos: Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agropecuária e Agroindústria e Curso Técnico Subsequente em Agropecuária em Regime de Alternância do IFRR/Campus Novo Paraíso e 25 alunos, com idade entre 12 e 15 anos que apresentem maior grau de risco para doenças cardiovasculares da Escola Estadual Padre Eugênio Possamai.

Local de Execução: IFRR/Campus Novo Paraíso e Quadra Poliesportiva da Escola Estadual Padre Eugênio Possamai.

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

Identificar as condições físicas de saúde, prescrever e acompanhar de forma sistematizada os alunos do IFRR, *Campus* Novo Paraíso e um grupo de alunos da Escola Padre Eugênio Possamai, visando melhoras na qualidade de vida e níveis de saúde.

07. Objetivos Específicos (Desdobramento do Objetivo Geral, orientam as metas a serem alcançadas por meio dos indicadores físicos)

- a. Garantir o direito às atividades esportivas sem quaisquer distinções de forma de discriminação (Conforme Lei 9.615 de 24.03.98, Cap. II art. 2º item III)
- b. Conhecer o estado nutricional e de saúde dos discentes do IFRR/CNP e da Escola Padre Eugênio Possamai;
- c. Realizar uma avaliação física a partir do Índice de Massa Corporal e níveis de aptidão física para a faixa etária;
- d. Verificar a pressão arterial e níveis de glicose sanguínea por meio de parceria com as Secretarias Municipais de Saúde;
- e. Identificar os alunos por grupos de riscos, levando em consideração a avaliação física realizada e histórico de doenças cardiovasculares na família, a partir de uma anamnese;
- f. Realizar palestras que visem promover mudanças de hábito, na busca por uma melhor qualidade de vida;
- g. Oferecer atividades de lazer, recreação e jogos, atividades aeróbicas e exercício resistido, visando ampliar a gama de oportunidades para que todos possam ter oportunidade de participar das atividades;
- h. Prescrever atividades físicas de acordo o interesse e indicação estabelecida para a faixa etária, levando em consideração o grupo de risco e necessidade de cada discente.

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

Desde 1992 foi declarado pela Organização Mundial de Saúde que a inatividade física, ou seja, o sedentarismo é doença. Considerando que os alunos do IFRR/CNP, cumprem carga horária de estudos integral, manhã e tarde, percebeu-se a dificuldade de acesso da população atendida por este Campus a meios de incentivo à promoção da saúde e qualidade de vida, além da distância entre sua residência e o Campus sendo relatado por alguns alunos que acordam às 5h e chegam em suas casas às 19h00min.

Nem todas as cidades que este campus atende, possui incentivo ao esporte, lazer e formas de recreação, além de poucas possuírem até mesmo uma academia. Levou-se em consideração também, que dentro do ambiente escolar os alunos “atletas” representam a minoria da população atendida e que poucos são os que têm habilidades específicas para desenvolverem-se dentro de uma modalidade esportiva, sendo que, atualmente aproximadamente somente 18% dos discentes da instituição estão inseridos dentro de uma modalidade esportiva, ficando, portanto, 82% desprovidos de o mínimo de atividade física, recomendada pela ACSM, dados propagados e recomendados pela OMS para tal faixa etária;

Ressalta-se ainda que a carga horária para cada módulo de estudo dos alunos na disciplina educação física representa 20h/aula, representando um módulo, um semestre. Dessa forma fez-se necessário a elaboração do referido projeto de intervenção, proposto, coordenado pelos professores de Educação Física Marcelo Calixto Mineiro e Vanessa Rufino Vale Vasconcelos.

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

Atender 70% dos alunos matriculados no IFRR/Campus Novo Paraíso e 25 escolares da Escola Padre Eugênio Possamai, em situação de risco aumentada para doenças cardiovasculares.

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

A. Diagnóstico por meio de anamnese onde cada aluno deverá responder questões referente a presença de algumas doenças e histórico na família, além de dados a respeito da rotina na vida diária;

B. Avaliação física, com os seguintes instrumentos:

- Ficha de avaliação - PROESP;
- Manual de Testes e Avaliação – PROESP-Br;
- Avaliação PAR-Q.

C. Verificação quanto a predisposição à doenças cardiovasculares, ação em parceria com a Secretaria Municipal com aferição de pressão arterial e glicemia, que deverá cruzar os dados com a anamnese realizada, verificando histórico na família;

D. Palestra com um nutricionista sobre a importância de uma alimentação saudável;

E. Encaminhamento dos casos mais graves para atendimento individual ou coletivo com o nutricionista;

F. Apresentação dos dados coletados por meio das avaliações físicas, anamnese e

verificação da pressão arterial e glicemia;

G. Divisão dos alunos da instituição por grupo de risco, sendo eles:

- A- (baixo peso);
- A (peso normal);
- B (sobrepeso);
- C (sobrepeso com histórico na família de diabetes e/ou hipertensão);
- D (sobrepeso com diagnóstico e/ou resultado positivo de diabetes e/ou hipertensão na data da avaliação);
- E (obesidade I, II ou III);
- F (Obesidade I, II ou III com histórico na família de diabetes e/ou hipertensão) e;
- G (Obesidade I, II ou III com diagnóstico e/ou resultado positivo de diabetes e/ou hipertensão na data da avaliação);

H. Elaboração de uma ficha de acompanhamento a partir das necessidades individuais apresentadas pela população a ser atendida;

I. Prescrição das atividades e exercícios físicos para cada grupo de risco, levando em consideração as condições de saúde, necessidades e objetivos para cada grupo;

J. Palestras sobre:

- A importância da prática regular de atividade física;
- Os benefícios de um estilo de vida saudável para a manutenção e melhora na saúde e qualidade de vida;
- Relação entre o sedentarismo, obesidade e doenças cardiovasculares;
- A importância da atividade física na prevenção de doenças cardiovasculares;
- Saúde e qualidade de vida;
- Atividade física e exercício físico;
- Desenvolvendo as qualidades físicas: teoria e prática.

K. Oferta de ambientes para a prática de atividades físicas;

L. Atividades a serem ofertadas:

- Futsal;
- Tênis de mesa;
- Xadrez;
- Zumba;

- Jiu-jitsu;

- Atividades aeróbicas;

- Voleibol;

- Atletismo;

- Dança;

M. Ao final será realizada uma nova avaliação, visando verificar os resultados obtidos após dois meses de prática de atividade física;

N. Elaborar relatório com os resultados obtidos e apresentar aos alunos e servidores da instituição;

11. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

Em seu escopo este projeto visa fazer um diagnóstico do estado de saúde dos alunos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia/Campus Novo Paraíso e de um grupo de escolares com idade entre 12 e 15 anos da Escola Padre Eugênio Possamai, por meio de uma avaliação física e anamnese, realizar encaminhamentos quando necessário e executar intervenções que contribuam para uma melhora na qualidade de vida dos discentes da Instituição, desta forma serão realizadas diversas palestras a fim de que o público alvo tenha conhecimento dos agravos ocasionados pelo sedentarismo e doenças relacionadas à inatividade física e ausência de um estilo de vida saudável, além de atividades físicas no espaço físico do Campus Novo Paraíso/IFRR e na Escola Padre Eugênio Possamai visando melhoras significativas no estado de saúde e qualidade de vida.

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

A avaliação será processual e contínua e os alunos do IFRR/CNP e da Escola Padre Eugênio Possamai passarão por uma avaliação física inicial e final, onde poderá ser melhor verificado os resultados das intervenções.

13. Impactos e Resultados Esperados (Que benefícios são esperados?)

Atender 70% dos alunos matriculados no IFRR/Campus Novo Paraíso e um grupo de 25 escolares com idade entre 12 e 15 anos da Escola Padre Eugênio Possamai, com risco aumentado para doença cardiovasculares.

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

Atividade	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
Planejamento e parcerias	x					
Palestras Iniciais	x					
Avaliação Física	x					
Prática da atividade física		x	x	x	x	
Verificação da Glicose e Pressão Arterial		x				
Palestra com Nutricionista		x				
Palestras de intervenção			x			
Avaliação Final - Física						x
Elaboração de Relatório Parcial			x			
Elaboração de Relatório Final						x
Apresentação dos dados obtidos aos discentes e equipe CNP						x