ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

PROJETO EMAGRECENDO COM SAÚDE: PROMOÇÂO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS OBESOS

Ana Carolina Martins[1]
André Luiz Costa [2]
Lucas Adriano Carvalho Serenato[3]
Cassiano Ricardo Rech[4]
Flávio Guimarães Kalinowiski[5]

RESUMO: A obesidade representa uma epidemia mundial e com graves conseqüências para a saúde e qualidade de vida da população. Assim, foi desenvolvido o projeto de extensão "Emagrecendo com Saúde", que tem por objetivo aumentar a prática de atividade física e melhorar a qualidade de vida em indivíduos obesos. As aulas são realizadas duas vezes por semana na Universidade Estadual de Ponta Grossa, com duração de uma hora aula, onde se trabalha com atividades aeróbicaa, ginástica localizada, recreação, musculação e hidroginástica, a qual era principal atividade realizada nos anos de 2007 e 2008, devido ser um programa de atividade desenvolvido na água, e assim facilitando a execução do movimento, fortalecendo inicialmente os músculos mais fracos e diminuindo consideravelmente os riscos de lesões nas articulações, além de o corpo do individuo estar em parte submerso, a água tem um efeito de sobrecarga natural. Outra grande vantagem da hidroginástica e que pode ser desenvolvida como uma atividade aeróbica e/ou de desenvolvimento de força muscular localizada, oferecendo uma aula relaxante que proporciona bem-estar ao indivíduo tanto físico como mental. Este projeto qualifica os acadêmicos do Curso de Educação Física da UEPG adquirindo habilidades para elaborar atividades com base nas teorias e iniciação científica no trabalho com a população obesa. Os resultados apontam que os indivíduos possuem uma melhora significativa nos padrões de qualidade de vida, melhora do sono, melhores relações sociais e diminuição do peso corporal. Deste modo, os objetivos do projeto estão sendo atingidos de modo satisfatório.

PALAVRAS CHAVE: Obesidade, Atividade Física, Qualidade de Vida.

[1] Acadêmica de Bacharelado em Educação Física carol-edfisica@hotail.com - apresentador[1]
[2] Acadêmico de Bacharelado em Educação Física handrebol_17@hotmail.com
[3] Acadêmico do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física lks_serenato@hotmail.com – apresentador [2]
[4] Prof. Ms. Departamento Educação Física - Orientador
[5] Prof. Ms. Departamento Educação Física - Orientador