

APRESENTAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO IMC SAUDÁVEL: INTERVENÇÃO NA OBESIDADE

BÁRBARA SUTIL DA SILVA¹
CATI RECKELBERG AZAMBUJA²

INTRODUÇÃO

Os projetos de Extensão são de extrema relevância no meio acadêmico, tanto para o apoio extensionista, que auxilia nas diversas atividades, quanto para comunidade que participa dos projetos de extensão. Quanto à extensão a autora, “tem possibilidade de se concretizar com uma prática acadêmica essencial: se colocando como um espaço estratégico para promover práticas integradas entre várias áreas do conhecimento” (CASTRO, 2004, p.13), um dos objetivos dos projetos de extensão é trabalhar no sentido da transformação social, auxilia tanto no desenvolvimento dos acadêmicos oportunizando-os a por em práticas as atividades vistas em sala de aula promovendo um aprofundamento teórico, aperfeiçoando o seu potencial acadêmico e também auxilia no desenvolvimento biopsicosocial da comunidade envolvida por meio da aplicação de exercícios físicos orientado.

Este resumo tem por intuito expor o objetivo da criação do projeto de extensão da Faculdade Metodista de Santa Maria intitulado IMC SAUDÁVEL INTERVENÇÃO NA OBSIDADE e apresentar o mesmo para a comunidade. O projeto foi criado em 2014/2, pela Prof. Ms. Cati Reckelberg Azambuja com o intuito de promover à comunidade meios de praticar exercício físico orientado para melhora na saúde e na qualidade de vida dos praticantes em busca de manter ou obter o IMC saudável com o intuito de prevenir a obesidade e também doenças metabólicas, auxiliando aos praticantes manterem ou obterem hábitos saudáveis. A seleção para apoio deste projeto se deu por meio de Edital nº 020/2014, posto isso foi feita reunião com os alunos selecionados, após a seleção deu-se início a divulgação do projeto na comunidade com

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria-RS. E-mail: Barbara_ebling@hotmail.com

²Professora Mestre do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria-RS. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

início no mês de setembro. As atividades realizadas durante o projeto serão apoiadas pela acadêmica Bárbara Sutil da Silva sob a orientação da professora responsável pelo projeto. O Projeto de Extensão tem por objetivo oferecer para pessoas da comunidade local, sessões de exercícios físicos orientados com o objetivo de prevenir e/ou combater a obesidade.

METODOLOGIA

As atividades de apoio extensionista visam por intermédio do professor, por em prática as atividades propostas pelo projeto dando suporte aos participantes ministrando aulas de Ginásticas, Caminhadas Orientadas e Musculação, estas atividades ocorrerão na Faculdade Metodista de Santa Maria e também na pista da Brigada Militar, essas atividades serão realizadas no período de vinte horas semanais, orientadas pela professora responsável pelo projeto. As orientações de exercício físico ocorrerão nas Segundas-feiras, terças e nas quintas das 8:30 horas as 11:30 horas, serão utilizadas para as aulas de ginástica a sala de Recreação e Dança da própria instituição e a academia para as aulas de musculação localizada no ginásio da faculdade, também será utilizada a pista da Brigada Militar para a Caminhada Orientada, o apoio extensionista dirige-se para o atendimento nesses locais.

O PROJETO

Com o intuito de modificar esta realidade, o projeto de extensão proporciona a comunidade sair da inatividade e com isso a não entrar no sedentarismo, evitando assim doenças como a obesidade. A obesidade caracteriza-se por um aumento ou excesso, anormal, de gordura corporal acumulada, e, conseqüente, aumento de peso e das medidas corporais. (BOUCHARD, 2003; HALPERN, 2002). Assim, por ser fator de risco para várias patologias, a obesidade, é responsável por elevados gastos na área da saúde pública, além de apontar para um aumento no sedentarismo e descuido na alimentação (BOUCHARD, 2003; SANDOVAL, 2005).

Pessoas obesas geralmente estão ligadas a condições ou hábitos de vida não saudáveis, uma alimentação incorreta, e ausência de atividade física. A atividade física aeróbica auxilia na regulação do peso corporal e diminui o índice de massa corporal auxiliando no combate a obesidade. O exercício físico é extremamente importante no combate à obesidade, pois eleva a taxa metabólica de repouso, além da própria atividade ser responsável por 15% a 30% do gasto calórico diário (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004).

Embora a maioria dos estudos tenham examinado o efeito de exercícios aeróbicos sobre a perda de peso, a inclusão de exercícios resistidos (musculação), mostra vantagens, principalmente, na manutenção da massa muscular magra, responsável direta pela manutenção da taxa metabólica de repouso elevada (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004). Devido a isso torna-se relevante a inclusão de exercícios aeróbicos e exercícios resistido na programação do Projeto de Extensão IMC Saudável para combater tais patologias e também para obtenção o manutenção do Índice de Massa corporal adequado.

Ingresso e avaliação dos participantes

As avaliações dos participantes serão realizadas periodicamente, tanto no início de sua participação no projeto, como também no decorrer do mesmo, tendo como objetivo de acompanhar a evolução de cada participante, assim como, auxiliar nas orientações realizadas individualmente, através da verificação da relação Cintura Quadril e do Índice de Massa Corporal, também durante o ingresso dos alunos no projeto os mesmos deverão responder a um questionário como também fornecer atestado médico para iniciar as atividade junto ao projeto.

Os resultados esperados após a aplicação do projeto é diminuir o índice de sedentarismo na comunidade local auxiliando a combater a pandemia da obesidade, criando um melhorar na capacidade física dos participantes por meio do exercício físico orientado.

CONCLUSÃO

Conclui-se que após a apresentação/criação deste projeto sobre a importância do mesmo para auxiliar a comunidade no combate e prevenção de doenças metabólicas, criando condições dos participantes a melhorarem sua condição de saúde e bem estar físico e mental por meio de exercício físico orientado, proporcionando a sociedade a manter hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

- BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade. 1º edição.** Barueri: Paulinas, 2003.
- CASTRO, L. M. C. A universidade, a extensão universitária e a produção de conhecimentos emancipadores. **Política de Educação Superior** /n.11, p. 16, 2004. Disponível em: <<http://27reuniao.anped.org.br/gt11/t1111.pdf>> Acesso em: 08/10/2014.
- CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, V G. **Exercício físico e síndrome metabólica.** REVISTA Brasileira de Medicina do Esporte, v. 10. N. 4, 2004. Disponível em: file:///C:/Users/fernanda/Downloads/CFSd_2011_2_HEMKEMAIER.pdfA>. Acesso em: 08/10/2014.

HALPERN, A. **Ponto Para o Gordo**. 9ª edição. Rio de Janeiro: Record, 2002.

SANDOVAL, A. E. P. **Medicina do Esporte Princípio e Prática**. 1ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2005.