

PROGRAMA ACADEMIA DA UFPE/GEAP: ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E FÍSICA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Centro de Ciências da Saúde - CCS

Edigleide Maria Figueiroa Barretto - edigleide@globocom.com

Objetivos:

Gerais: Caracterizar o perfil nutricional e físico dos praticantes de exercícios físicos, usuários da pista de Cooper da Universidade Federal de Pernambuco.

Específicos: • Analisar o perfil antropométrico dos servidores, alunos e da comunidade usuários da Pista de Cooper da UFPE. • Avaliar a composição nutricional da alimentação e suas implicações à saúde através de métodos subjetivos de avaliação do estado nutricional • Estabelecer comparações entre o consumo alimentar, perfil antropométrico e atividade física. • Promover orientação nutricional por meio de palestras educativas. • Incentivar o uso de receitas caseiras e reaproveitamento de alimentos para uma alimentação balanceada. • Elaborar um manual de receitas caseiras. • Avaliar a flexibilidade através do teste de Sentar e Alcançar (Banco de Wells adaptado). • Avaliar a capacidade aeróbia máxima através do Teste da Milha (1.609 metros). • Aplicar os exercícios a partir dos resultados das avaliações. • Realizar orientação dos exercícios físicos aos usuários do projeto. • Incentivar a adoção de estilo de vida e hábitos alimentares saudáveis.

Resumo:

A alimentação equilibrada e manutenção de peso adequado são condições essenciais para a qualidade de vida saudável. Atualmente observa-se um hábito alimentar inadequado e uma diminuição da atividade física favorecendo o aumento da prevalência do sobrepeso/obesidade e a doenças crônicas não transmissíveis. Pela análise dietética, as necessidades nutricionais das pessoas podem ser identificadas e programas de educação nutricional podem ser implementados, a fim de se proporcionar melhores condições de saúde para a população. É recomendado que as pessoas se mantenham suficientemente ativas durante toda a vida. Segundo o tipo e a intensidade da atividade física se conseguem diferentes resultados para saúde: ao menos 30 minutos de atividade regular de intensidade moderada com uma frequência quase diária reduzem os riscos de doenças cardiovasculares e de diabetes. Para identificação dos potenciais riscos cardiovasculares do exercício é importante a aplicação de um questionário muito simples chamado de PAR-Q que foi desenvolvido no Canadá com o objetivo de identificar quem necessita de uma avaliação médica prévia, antes de iniciar um programa de exercícios. A presente proposta tem por objetivo avaliar os hábitos alimentares, atividade física e saúde dos usuários da pista de Cooper UFPE para orientação e contribuição na melhoria da qualidade de vida.