

27/10/2017

O Hospital das Clínicas da **Universidade Federal de Pernambuco**, unidade vinculada à Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), programou uma série de atividades em comemoração ao Dia do Servidor Público, comemorado no dia 28 de outubro. As ações começaram nesta sexta. Amanhã, às 8h, haverá um passeio ciclístico, partindo do estacionamento ambulatorial do HC.

Hoje pela manhã, houve um acolhimento destinado a funcionários do HC, onde os profissionais puderam passar por avaliação nutricional e medição do Índice de Massa Corporal (IMC) promovida por estudantes de Educação Física da Universidade e alunos de Nutrição da Faculdade Maurício de Nassau, coordenados pelo professor da **UFPE**, Paulo Roberto Carvalho.

Mais adiante, às 10h, foi realizada a palestra “Atividade Física e Saúde”, ministrada pelo superintendente do HC, Frederico Jorge Ribeiro, e também pelo professor Paulo Roberto Carvalho, do Departamento de Educação Física da **UFPE**. O objetivo da palestra foi explicar aos servidores da unidade a influência das atividades e exercícios físicos na saúde e no bem-estar do indivíduo, dando uma abordagem do ponto de vista da Medicina e também da Educação Física.

Ribeiro ressaltou a como a atividade física tem interferência em certas condições de saúde típicas do envelhecimento, como diabetes e osteoporose. “As atividades podem influir muito na manutenção da qualidade de vida dos pacientes com essas condições, mas, em qualquer caso, a procura por orientação profissional e avaliação médica, antes de se engajar nessas atividades é essencial a esse e a qualquer público interessado”, comentou.

O segundo momento da palestra, “Exercício Físico x Atividade Física: Benefícios e Importâncias”, foi dedicado à explicação da diferença entre as terminologias “exercício” e “atividade” no contexto de práticas físicas, em que o professor Paulo Roberto Carvalho

discorreu sobre a importância que a orientação profissional exerce na qualidade e eficácia das ações de condicionamento físico.

[Link da Matéria](#)