



## **Nutrição em Movimento: uma proposta de enfrentamento ao excesso de peso no município de Vitória de Santo Antão - ANO III**

Coordenadora: Cybelle Rolim de Lima	E-mail: cybellerolim@yahoo.com.br
Tipo da Ação/Ano: Projeto/2018	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CAV - CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA	Unidade de Origem: NÚCLEO DE NUTRIÇÃO
Abrangência: Vitória de Santo Antão	
Local de Realização: Laboratório de Cirúrgica e Avaliação Nutricional do Centro Acadêmico de Vitória/UFPE	

### **Resumo da Proposta:**

Uma nutrição adequada é primordial para a saúde e bem-estar de qualquer indivíduo. A pouca variedade, os desequilíbrios na qualidade e na quantidade de alimentos, podem comprometer a saúde/estado nutricional. Somado a isso, um estilo de vida pouco ativo pode contribuir para o excesso de peso. Nesse contexto, ações de educação alimentar e nutricional são importantes, para o empoderamento dos indivíduos para a gestão da própria alimentação na busca de escolhas alimentares saudáveis que favoreçam melhoras na composição corporal, saúde e qualidade de vida. Diante da transição nutricional na sociedade, não diferente no município de Vitória de Santo Antão, na qual se destaca o aumento dos casos de excesso de peso em detrimento as carências nutricionais, surge assim, na população vitoriense um grupo vulnerável ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Nesse contexto, a presente proposta visa oferecer atendimento nutricional a indivíduos com excesso de peso no município de Vitória de Santo Antão - PE, contribuindo assim, para melhoria da saúde e qualidade de vida. Assim, o projeto encontra-se alinhado as Diretrizes da Extensão Universitária (Interação Dialógica: propondo diálogo e troca de saberes entre academia e sociedade civil; Interprofissionalidade: ao envolver docentes e discentes dos cursos de Nutrição e Educação Física; Indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão/ Impacto na formação do estudante e Impacto e transformação social: contribuindo para a formação discente diferenciada, a produção de conhecimento/pesquisa científica, e para o empoderamento, autonomia e transformação da sociedade.

### **Objetivo Geral:**

Oferecer atendimento nutricional a indivíduos com excesso de peso no município de Vitória de Santo Antão - PE, como estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças.

### **Objetivos Específicos:**

- Contribuir para formação discente dos Cursos de Educação Física e Nutrição do CAV/UFPE.
- Verificar o perfil de saúde da população;
- Caracterizar os hábitos alimentares dos indivíduos;
- Verificar o conhecimento da população sobre alimentação saudável;
- Identificar os principais erros alimentares;



**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA  
DE EXTENSÃO E CULTURA

- Desenvolver atividade de educação alimentar e nutricional;
- Propor oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis;
- Desenvolver oficinas motivacionais, com vista ao empoderamento do indivíduo na gestão da sua alimentação;
- Formar grupo de apoio como estratégia motivacional (Grupos: Sweet Club Challenge =Clube doce desafio e Metabolic Club = Clube Metabólico);
- Estimular um estilo de vida ativo/prática de exercício físico (Jogo de cintura: uma estratégia de enfrentamento ao sedentarismo);
- Averiguar a composição corporal da população assistida antes e após a intervenção nutricional.