



CENTRO DE ATIVIDADES FÍSICAS E PROMOÇÃO À SAÚDE UNIJUI¹

Luis Fernando Klöckner², Leomar Tesche³, Luiz Serafim de Mello Loi⁴. UNIJUI

Os discursos no atual cenário mundial da saúde destacam a idéia de qualidade de vida como um estado de bem-estar a ser alcançado pelo sujeito. Um importante parâmetro presente na qualidade de vida do sujeito é a saúde e para abordar este tema foi criado o conceito da promoção da saúde que, segundo a Carta de Ottawa (1986), é definida como a capacitação das pessoas e comunidades para modificarem os determinantes da saúde em benefício da própria qualidade de vida. Nesta perspectiva o projeto do Centro de Atividades Físicas e Promoção à Saúde da UNIJUI Campus Santa Rosa visa proporcionar atividades físicas orientadas à comunidade e em particular as populações especiais. Atualmente o Centro conta com 19 participantes, sendo 12 no turno da tarde e 7 no turno da manhã, e mais 4 pessoas na lista de espera. Dentre as populações especiais estão sendo atendidos 3 cardiopatas, 2 hipertensos, 2 casos de anemia muscular, 2 casos de obesidade e 1 caso de sobrepeso com histórico de diabetes na família. Os exercícios físicos prescritos respeitam os princípios da sobrecarga e da especificidade do treinamento e são direcionados para o condicionamento cardiorrespiratório e o treinamento de força. A adesão e os resultados do programa de exercícios físicos estão sendo satisfatórios, onde os pacientes referem uma melhora na sua qualidade de vida, como por exemplo, na qualidade do sono e uma maior disposição em realizar tarefas do cotidiano. Entre os cardiopatas destaca-se a redução no uso da medicação e a normalização dos exames de HDL, colesterol e triglicerídeos. Considerando áreas de trabalho específicas da saúde e fitness, este projeto oportuniza aos acadêmicos do Curso de Educação Física, Bacharelado, vivências em laboratório que irão fundamentar ações e regras que serão empregadas e intermediadas em grupos de pessoas que buscam através da atividade física, de exercícios físicos, os benefícios que estes podem oferecer para a obtenção de uma melhor aptidão física e uma conseqüente melhora na qualidade de vida. Tornando estes futuros profissionais mais competentes e qualificados para trabalharem em prol da saúde da população.

¹ Projeto do Curso de Educação Física - Campus Santa Rosa

² Acadêmico do Curso de Educação Física da UNIJUI – Campus Santa Rosa

³ Professor Orientador, Curso de Educação Física da UNIJUI – Professor Doutor leomar.tesche@unijui.com.br

⁴ Professor Orientador, Curso de Educação Física da UNIJUI –Professor Mestre luiz.loi@unijui.com