PROJETO DE EXTENSÃO

1. PROGRAMA ( ) **PROJETO (X)**

2.TITULO:

MEDIDAS E AVALIAÇÃO

3. IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE:

Coordenação/Gerência/Diretoria:
Unidade de Ensino: Curso de Educação Física - Faculdade Centro Mato-Grossense (FACEM)
Prof. Jailson Alves Bomfim
Fone/ramal para informações: (66) 3544-0649 RAMAL: 613

4.EQUIPE

Professor: JAILSON ALVES BOMFIM
Professor: João Ricardo Gabriel de Oliveira

5. ÁREA DE CONHECIMENTO ENVOLVIDA(S):

( ) Ciências Exatas e da Terra Aplicada ( ) Ciências Humanas ( ) Ciências Sociais
( ) Engenharias ( ) Ciências Biológicas (X) Ciências da Saúde
( ) Ciências Agrárias ( ) Linguísticas, Letras e Artes

6. ÁREA(S) TEMÁTICA(S):

( ) Cultura e Artes (X) Educação e Cidadania
( ) Tecnologia, trabalho e inclusão social (X) Desenvolvimento Regional Sustentável

7. CARACTERIZAÇÃO DA PROPOSTA: (CRONOGRAMA) (MATERIAIS)

Trata-se de um projeto apresentado para a sociedade acadêmica e civil, onde serão desenvolvidas atividades relacionadas aos protocolos de medidas avaliativas para que os participantes possam ser capazes de medir antropometricamente seus clientes, pacientes etc... O projeto será desenvolvido nas dependências da FACEM, para um público de 20 pessoas, devidamente inscritas podendo ser acadêmicos ou não. As atividades serão desenvolvidas em dois momentos sendo eles: no dia 5 de Novembro das 7h30 as 11h30 e das 13h30 às 17h30 nos respectivos dias.

7.1 CRONOGRAMA

05 de Novembro MATUTINO = LOCAL FACEM
05 de Novembro VESPERTINO = LOCAL FACEM
TOTAL = 8 HORAS

7.2 MATERIAIS

3 Plicômetro científico marca Cescorf
4 Fita métrica
4 Esfigmomanômetro
4 Estetoscópio
2 Balança digital
1 Estadiômetro móvel
1 paquímetro pequeno
1 paquímetro grande´
1 banco de Wells

6 Cones
1 trena de no mínino de 2m
PHYSIS L14 - Sistema de Avaliação Física e Prescrição de Exercício Físico

8. OBJETIVO:

GERAL:

- Oferecer para a comunidade em geral (estudantes, atletas, jovens e idosos) Avaliação Física e Triagem para a prática de exercício físico.

ESPECÍFICO:

- Desenvolver através do projeto conhecimento prático e teóricos referente as medidas e avaliação para os acadêmicos de Educação Física da Facem
- Criar um banco de dados de medidas antropométricas e aspectos hemodinâmicos;
- Contribuir na iniciação a pesquisa dos acadêmicos e docentes da Facem e estudantes de outras instituições de ensino.

9. JUSTIFICATIVA:

A promoção da saúde pode ser considerada como uma estratégia promissora para o enfrentamento das diversas doenças que afetam a população humana, propondo uma resolução por meio da mobilização de recursos institucionais e comunitários, públicos e privados, estratégia muito importante na redução das demandas e dos gastos em saúde pública. Entre os vários mecanismos de promoção da saúde, o estilo de vida é um dos determinantes da saúde, principalmente os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos. Entretanto, antes de se adotar ou prescrever um programa de exercícios, é fundamental a realização de uma avaliação para identificação dos parâmetros de aptidão física do usuário, aluno ou atleta, de modo que os exercícios a serem prescritos possam atender as necessidades individuais.
Nesse Sentido, projeto visa proporcionar aos diversos segmentos da população e também às pessoas atendidas nos demais projetos de extensão na área da saúde, avaliação de seus índices de aptidão física e, por meio da sua análise, identificar o nível de qualidade de vida e riscos de desenvolvimento de doenças crônico degenerativas, obesidade infanto juvenil.

10. METODOLOGIA:

Serão oferecidas avaliações da qualidade e estilo de vida, composição corporal, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, força muscular, velocidade.

11. METAS:

Atender até 200 pessoas

12. SOLICITAÇÕES ESPECÍFICAS: ( ) Bolsa ( ) Alimentação ( ) Ajuda de custo (x) Outros ( ) Transporte
13. AVALIAÇÃO DE RESULTADOS:

Sorriso, 03/09/2016.

_____ _____

Coordenador do Programa/Projeto Direção Pedagógica