



Dia Mundial da Atividade Física

Evento: Saúde e Ambiente Hospitalar

Curso(s) Responsável(eis):

EDUCAÇÃO FÍSICA - (BACHARELADO)
FISIOTERAPIA, EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA E ENFERMAGEM

Coordenador(es) do Projeto:

ANDREIA SALVADOR BAPTISTA

Local:

Orla da Prátia de Peruíbe

Descrição da Atividade:

Introdução:

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

O termo “atividade física” não deve ser confundido com “exercício”, que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde.

Em todo o mundo, um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (com idade entre 11 e 17 anos) não praticam atividade física suficiente. Alguns grupos populacionais têm menos oportunidades de terem uma vida mais ativa, entre eles: meninas, mulheres, pessoas idosas, com menos recursos financeiros, com deficiências e doenças crônicas, populações marginalizada e povos indígenas.

Com o objetivo primordial de incentivar as pessoas a serem mais ativas para um mundo mais saudável, em 2018 a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um plano de ação mundial sobre atividade física e saúde para o período 2018 a 2030.

(Disponível em <http://www.who.int/lets-be-active>)

O plano de ação mostra como os países podem reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030 e recomenda um conjunto de 20 áreas políticas, que combinadas, têm o objetivo de criar sociedades mais ativas por meio da melhoria os ambientes e oportunidades para pessoas de todas as idades e habilidades para praticarem mais caminhadas, ciclismo, esportes, recreação ativa, dança e jogos. O documento também pede apoio ao treinamento de profissionais de saúde e outros profissionais, sistemas de dados mais sólidos, bem como o uso de tecnologias digitais.

Níveis regulares e adequados de atividade física:

- melhoram o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- aumentam a saúde óssea e funcional;
- reduzem o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon e de mama e depressão;
- reduzem o risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vertebrais; e
- são fundamentais para o balanço energético e controle de peso.

Justificativa:

A atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo do útero. Essas enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo as mortes de 15 milhões de pessoas por ano com idade entre 30 e 70 anos.

Objetivos:

Lembrar a todos que o sedentarismo é um alto fator de risco para a saúde.

Público Alvo:

Alunos dos cursos de educação física, fisioterapia e enfermagem

Programação:

Outro(s) professor(es) / Profissional(is) envolvido(s): Prof Abdias Fenando e Profa Andreia Braz

Custos do Projeto: 0

Outras Informações sobre o Projeto:

Prática de atividade física ao livre e aferição de pressão. PARCERIA Programa Agita SP do Governo do Estado



MOVER PARA VIVER

Dia Mundial da Atividade Física
07/04 ÀS 9H
Orla da Praia
Prédio Redondo- Peruíbe /SP

Práticas de
Atividade Física,
Avaliação funcional,
Dança e muito mais

Agita SÃO PAULO **FPbe**



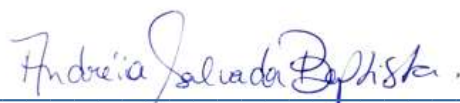


DECLARAÇÃO

Participou da Palestra

“Dia do Mundial da Atividade Física”

08/04/2022 - CARGA HORÁRIA DE 04 HORAS-AULA



Profa. Dra. Andreia Salvador

**COORDENAÇÃO DO
CURSO DE ENFERMAGEM, ED FÍSICA E FISIOTERAPIA**