



## APRESENTAÇÃO DE PÔSTERES.

---

### CNP: saúde e qualidade de vida.

Rodrigo Santos  
Arthur Castro

Desde 1992 foi declarado pela Organização Mundial de Saúde que a inatividade física, ou seja, o sedentarismo é doença. Considerando que os alunos do IFRR/CNP, cumprem carga horária de estudos integral, manhã e tarde, percebeu-se a dificuldade de acesso da população atendida por este *Campus* os meios de incentivo à promoção da saúde e qualidade de vida. Levou-se em consideração também, que dentro do ambiente escolar os alunos “atletas” representam atualmente aproximadamente somente 18% dos discentes da instituição, ou seja, estão inseridos dentro de uma modalidade esportiva, ficando, portanto, 82% desprovidos de o mínimo de atividade física. A partir dessa realidade viu-se necessário a elaboração e execução do referido projeto dentro do IFRR/CNP. O objetivo do projeto foi *Identificar as condições físicas de saúde, prescrever e acompanhar de forma sistematizada os alunos do IFRR, Campus Novo Paraíso, visando melhoras na qualidade de vida e níveis de saúde.* Foram usados materiais como, bolas, tabuleiros, pesos, discos, dardos, cones. Inicialmente foi realizado um levantamento dos alunos interessados em participar do projeto e em data posterior foi feita uma reunião com os mesmos para tratar das atividades a serem desenvolvidas. Foram feitas também as avaliações físicas e foi elaborada uma tabela com os dados obtidos. Apesar de algumas dificuldades encontradas ao longo do projeto seu resultado foi bastante satisfatório, pois se percebeu uma melhoria bastante expressiva no condicionamento físico dos alunos, maior conhecimento dos alunos em relação as atividades esportivas, e além de tudo pôde se proporcionar uma integração bastante intensiva entre os mesmos.