**ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE**



**ATIVIDADE FÍSICA E ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL: EM BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA**

AláideGizelly de Freitas FacundesI – alaidegizelly@hotmail.com;

Giuly Gomes LimaI – giulygomeslima@hotmail.com;

Nathaniel dos Santos SousaI – nathaniel.santos@hotmail.com;

Veruscka Pedrosa BarretoII – barretovk@hotmail.com;

IGraduando(a) em Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande.

II Graduada em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba. Mestre em Genética pela Universidade Federal da Paraíba. Professora assistente da Universidade Federal de Campina Grande.

Linha Temática: Atenção Integral à Saúde

Projeto de extensão realizado através de parcerias entre a Universidade Federal de Campina grande - *campus* Cajazeiras, Ministerio da Educação (MEC), através da Secretaria de Ensino Superior (Sesu), população do município de Cajazeiras, grupos de apoiadores do projeto e Prefeitura Municipal. Este projeto surgiu da necessidade de sensibilizar os caminhantes por meio da educação continuada a adotarem mudanças no estilo de vida baseadas na prática de atividades físicas associadas a alimentação saudável, visando a promoção da qualidade de vida. O objetivo geral deste projeto foi orientar pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de conhecimento, acerca de uma boa nutrição associada à prática de atividade física. A metodologia adotada foi a aplicação de questionários objetivando compreender o perfil do publico-alvo (histórico médico, hábitos alimentares e da caminhada bem como medidas antropométricas); além de realizações de atividades educativas semanais com vistas a abordar um tema específico sobre caminhadas e nutrição. O trabalho de extensão teve uma importante repercussão social, por meio da excelente receptividade e acolhimento dos praticantes da caminhada as informações difundidas resultaram na correção de velhos hábitos e/ou adoção de práticas tais como: alongamento e ingestão de água durante a atividade.