



XI Encontro de Extensão Universitária:
Promovendo a Cidadania e o Bem Estar da
População Paraibana

PROPEX
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA
E EXTENSÃO

XI ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

Área Temática: Saúde

ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDÁVEIS – MULHERES EM BUSCA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA

Veruscka Pedrosa Barreto (1); Jeysica Paloma Medeiros dos Santos (2); Carlos Yuri Ferreira Lucena (3); Élton Mílber de Assunção Ferreira (4); Raquel Carlos De Brito (5)

Nos últimos anos, a mulher tem se mostrado referência no cuidado não só de sua saúde, mas da saúde de todo o seu grupo familiar. Além disso, diante do contexto social no qual está inserida a mulher contemporânea, torna-se evidente que as mulheres têm realizado cada vez menos atividades físicas, assim como tem tido dificuldades em manter hábitos saudáveis. Ambos os aspectos contribuem no desenvolvimento de doenças degenerativas e, portanto, diminuem a qualidade de vida. A equipe do projeto atua realizando ações entre os sujeitos sociais, através de práticas dialógicas e estratégicas, utilizando como ferramentas para a promoção de saúde, as palestras, discussões, rodas de conversas e sessões tira-dúvidas, sobre temas que envolvem hábitos saudáveis de vida, exercícios físicos e saúde da mulher. O público-alvo são as mulheres que praticam atividades físicas no complexo turístico “Leblon” e na “Estrada do amor.” Além disso, é realizada a distribuição de panfletos explicativos e educativos com enfoques nos temas abordados. Percebeu-se que devido a esse acompanhamento ofertado as mulheres, as quais são o alvo do projeto, uma ampliação dos seus conhecimentos das mesmas sobre a importância da realização de atividades físicas e a importância de hábitos saudáveis regulares. Com isso, tem-se observado uma diminuição na evasão e um aumento do número de objetivos conquistados por elas, gerando uma satisfação coletiva. Portanto, tendo em vista os resultados que estão sendo conquistados, faz-se necessário continuar a promover um acompanhamento a essas mulheres para a promoção de saúde e para uma geração de conhecimento, o que irá proporcionar cada vez mais um cuidado integral a essas mulheres, para que continuem exercendo seu importante papel na sociedade da maneira mais eficaz possível, com saúde e bem-estar.

Palavras-chave: atividade física, mulheres, saúde

(1) Coordenadora, professora; UACV/CFP/UFCG, email: barretovk@hotmail.com; (2) Acadêmica do curso de Enfermagem, bolsista, UAENF/CFP/UFCG, email: palomamedeirosds@gmail.com; (3) Acadêmico do curso de Medicina, voluntário, UACV/CFP/UFCG, email: yuri_penaforte@hotmail.com; (4) Acadêmico do curso de Medicina, voluntário, UACV/CFP/UFCG, email: elton_ferreira2010@hotmail.com; (5) Acadêmica do curso de Medicina, voluntária, UACV/CFP/UFCG, email: quelbrito1987@gmail.com