

APRESENTANDO O

PROJETO



ATIVA



INSTITUTO FEDERAL
Pará
Campus Abaetetuba

Realização:
NÚCLEO DE ESPORTE E LAZER
Apoio:
SETOR DE SAÚDE E QUALIDADE DE
VIDA



O QUE É?

O ATIVA É UM PROJETO IDEALIZADO PELO NÚCLEO DE ESPORTE E LAZER (NEL) COM O APOIO DO SETOR DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, O QUAL BUSCA DESPERTAR O INTERESSE DOS SERVIDORES SOBRE OS CUIDADOS COM A SAÚDE, ATRAVÉS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SISTEMATIZADOS.

BUSCA-SE COM ELE A INDEPENDENCIA PARA QUE AO FINAL DO PROJETO O SERVIDOR POSSA CONTINUAR A PRÁTICA FORA DA INSTITUIÇÃO.



QUEM PODE PARTICIPAR?

PODERÁ PARTICIPAR DO ATIVA
QUALQUER SERVIDOR DO IFPA
CAMPUS ABAETETUBA QUE
TENHA DISPONIBILIDADE NOS
DIAS E HORÁRIOS DE
FUNCIONAMENTO DAS
ATIVIDADES E QUE NÃO TENHA
NENHUMA CONTRA INDICAÇÃO
MÉDICA PARA A PRÁTICA DAS
ATIVIDADES.



NÚMERO DE VAGAS DISPONÍVEIS

O ATIVA FUNCIONARÁ EM FORMA DE CICLO DE ATIVIDADES. O PRIMEIRO CICLO TERÁ EM MÉDIA 70 DIAS E A CADA CICLO HAVERÁ REVEZAMENTO DE SERVIDORES, COMO FORMA DE ATENDER O MÁXIMO POSSÍVEL. ASSIM, PARA ATENDER COM QUALIDADE CADA SERVIDOR, ESTARÃO DISPONÍVEIS NO PRIMEIRO CICLO 16 VAGAS.



QUAIS SÃO AS ATIVIDADES?

AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
SERÃO:

- AVALIAÇÃO FÍSICA COMPLETA
- AVALIAÇÃO POSTURAL
- AVALIAÇÃO DO ESTADO EMOCIONAL
- ORIENTAÇÃO E ENCAMINHAMENTO
PARA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL
- TREINAMENTO FUNCIONAL
- ALONGAMENTO
- ACOMPANHAMENTO DE ENFERMAGEM



QUAIS SÃO OS DIAS E HORÁRIOS DAS ATIVIDADES?

AS ATIVIDADES FUNCIONARÃO NOS DIAS DE TERÇA, QUARTA E QUINTA-FEIRA.

A PRIMEIRA TURMA SERÁ DE 08:45 AS 09:45 E A SEGUNDA TURMA DE 09:45 AS 10:45

DEPENDENDO DO TREINO DO DIA AS ATIVIDADES PODERÃO DURAR ENTRE 30 E 50 MINUTOS



PORQUE DEVO PARTICIPAR?

O EXERCÍCIO FÍSIO PROMOVE
INÚMEROS BENEFÍCIOS. ELE AJUDARÁ
VOCE:

DORMIR MELHOR
ACORDAR MAIS DISPOSTO
COMBATE A ANSIEDADE E
DEPRESSÃO
MELHORA A AUTO ESTIMA
AUXILIA NO CONTROLE DA
HIPERTENSÃO E DIABETES
REDUZ O RISCO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES
FORTALECE A MEMÓRIA
CONTROLA O PESO CORPORAL,
ENTRE OUTROS.



CRONOGRAMA DO 1º CICLO ATIVA

INSCRIÇÕES - 04 A 06/11/2021

**09 E 10/11/21 - ANAMINESE GERAL E
APRESENTAÇÃO GERAL DO PROJETO**

**10 E 11/11/21- AVALIAÇÃO CLÍNICA E
AVALIAÇÃO DO ESTADO EMOCIONAL**

**11 E 12/11/21- ANTROPOMETRIA E
AVALIAÇÃO POSTURAL**

**16/11/21 INÍCIO DO TREINAMENTO
FUNCIONAL.**

***TODAS AS AVALIAÇÕES SERÃO AGENDADAS**



ESTRUTURA FÍSICA E MATERIAIS DO ATIVA

SALA AMPLA E ESPELHADA
ACESSÓRIOS DE TREINAMENTO
FUNCIONAL E ALONGAMENTO
VESTIÁRIO COM CHUVEIROS.

SALA RESERVADA PARA
AVALIAÇÃO FÍSICA E POSTURAL.
ESPAÇO DO SSQV DISPONÍVEL
PARA ATENDIMENTOS.



COMO GARANTIR MINHA VAGA?

OS INTERESSADOS DEVERÃO
ENVIAR EMAIL PARA:

nel.abaetetuba@ifpa.edu.br

E MANIFESTAR O INTERESSE
ATRAVÉS DO NOME COMPLETO E
DISPONIBILIDADE NA TURMA 1 OU 2.
A SELEÇÃO SERÁ FEITA POR ORDEM
DE CHEGADA DOS INSCRITOS



ATENÇÃO

**AO INGRESSAR EM UM
PROGRAMA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS LEMBRE-SE:
"O CUSTO DO CUIDADO É MUITO
MAIS BARATO QUE O CUSTO DO
REPARO".
COLOQUE-SE EM PRIMEIRO
LUGAR E TORNE SUA SAÚDE
PRIORIDADE.**



NÚCLEO DE ESPORTE E LAZER