

REFERÊNCIAS

- [HTTPS://WWW.REDALYC.ORG/PDF/842/84217984006.PDF](https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf)
- [HTTPS://DOCS.BVSALUD.ORG/BIBLIOREF/2017/11/875490/RDT_V22N4_180-183.PDF](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/875490/RDT_V22N4_180-183.pdf)

**VENHAM FAZER PARTE DESSE
PROJETO CONOSCO!!!**



SAÚDE SE CONSTRÓI NA PRÁTICA!!!

PROJETO FARMATLETAS

O QUE É O PROJETO?

COMO FUNIONA O PROJETO?

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO PROJETO?

**COMO O PROJETO PODE MELHORAR
A SAÚDE FÍSICA?**

**COMO O PROJETO PODE MELHORAR
A SAÚDE MENTAL?**



O QUE É O PROJETO?

O PROJETO FARMATLETAS É UMA INICIATIVA DA ATLÉTICA TÓXICA QUE BUSCA INCENTIVAR OS ESTUDANTES, EM ESPECIAL DO CURSO DE FARMÁCIA, A PRATICAREM ATIVIDADE FÍSICA.

O PROJETO BUSCA ALIVIAR O CANSAÇO E O ESTRESSE, ALÉM DE COMBATER O SEDENTARISMO QUE A PREOCUPAÇÃO SOMENTE COM OS ESTUDOS PODE CAUSAR, BUSCANDO TRANSFORMAR O AMBIENTE ACADÊMICO EM UM LOCAL MAIS LEVE.

COMO FUNCIONA O PROJETO?

A ATLÉTICA ORGANIZA TREINOS SEMANAIS DAS SEGUINTESS MODALIDADES: FUTSAL, VÔLEI E BASQUETE, BUSCANDO CRIAR UM CONTATO ENTRE OS PARTICIPANTES DO PROJETO E AS MODALIDADES.



ADEMAIS, VISANDO OS OBJETIVOS DO PROJETO, SÃO ORGANIZADOS AMISTOSOS E CAMPEONATOS COM OUTRAS ENTIDADES VISANDO UMA MAIOR INTEGRAÇÃO SOCIAL AO DECORRER DO CURSO.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO PROJETO?

A PARTICIPAÇÃO RECORRENTE NO PROJETO DURANTE UM ANO PERMITE USUFRUIR DE UM ACRÉSCIMO DE 60H COMPLEMENTARES PARA SUA GRADUAÇÃO E UMA MELHORA CONSIDERÁVEL NA SUA SAÚDE.

MELHORA NA SAÚDE FÍSICA:

A PRÁTICA ESPORTIVA INFLUENCIADA PELO PROJETO, MESMO SENDO POUCAS VEZES NA SEMANA JÁ PODE TRAZER MUITOS BENEFÍCIOS. ALGUNS DESSES SÃO: DIMINUIÇÃO DA MORTALIDADE, MELHORA DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES, ENTRE OUTROS.

ESSE ASSUNTO É ABORDADO E COMPROVADO NO ARTIGO CIENTÍFICO “ATLETAS DE FIM DE SEMANA: HÁ BENEFÍCIOS NESSA PRÁTICA?” REALIZADO NO CELAFISCS POR VICTOR KEIHAN RODRIGUES MATSUDO E JOSÉ DA SILVA GUEDESI.

MELHORA NA SAÚDE MENTAL:

ALÉM DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS A PRÁTICA ESPORTIVA PODE TRAZER MUITOS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE MENTAL, COMO MELHORA DA AUTOESTIMA, REDUÇÃO DE ESTRESSE, ANSIEDADE, SINTOMAS DEPRESSIVOS, MELHORA NAS FUNÇÕES COGNITIVAS E MAIS.

ESSE TEMA FOI ABORDADO NO ESTUDO “BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL” REALIZADO POR NAZARÉ OLIVEIRA, ELIANY; AGUIAR, RÔMULO CARLOS DE; OLIVEIRA DE ALMEIDA, MARIA TEREZA; CORDEIRO ELOIA, SARA; QUEIROZ LIRA E TÂMIA PARA A REVISTA “SAÚDE COLETIVA”.

