***Programa Campo Mourão + Ativa***

O *Programa Campo Mourão + Ativa* visa combater o sedentarismo, promovendo atividade física e o conhecimento dos benefícios de um estilo de vida ativa aos moradores da cidade.

Assim, é sob este viés que o *Programa Campo Mourão + Ativa* se justifica, na necessidade de chamar a atenção da população para a prática de atividade física por meio de projetos voltados a diferentes idades (adolescentes, adultos, idosos, dentre outros), e que essa prática seja realizada em diversos ambientes como casa, trabalho e nos momentos de lazer.

**Objetivo Geral do Programa Campo Mourão + Ativa**

Promover a saúde e qualidade de vida a população por meio de atividades e ações para diferentes grupos etários de modo a combater o sedentarismo no Município de Campo Mourão – Paraná.

**Objetivos Específicos do Programa Campo Mourão + Ativa**

* Diagnosticar o nível de atividade física da população de Campo Mourão por meio de questionários e testes específicos nos grupos de trabalho (RIKLI e JONES, 2008; ROSA NETO, 2009).
* Elevar o índice de adeptos à atividade física regular no municípios em diferentes faixas etárias.
* Melhorar o comportamento da população em relação ao estilo de vida para que se torne saudável.
* Incrementar o nível de conhecimento sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde e na qualidade de vida em três ambientes: casa, trabalho e lazer.
* Estimular o uso de espaços existentes para a prática de atividade física, esportiva e de lazer.
* Ampliar os projetos de qualidade de vida em Campo Mourão bem como fortalecer os projetos existentes.
* Disseminar a ideia da prática de atividade física por meio de palestras e ações para a comunidade.

**Parceria com a Secretaria de Educação/ Instituições de Ensino**

* Divulgação e apoio nos eventos realizados pelo Programa Campo Mourão + Ativa
* Apoio ao Novo projeto: **ESCOLA + ATIVA**
* **Objetivo: Trabalhar a sensibilização em relação ao conceito de qualidade de vida buscando a promoção da saúde e a mudança de estilos de vida em diferentes faixas etárias.**

Nossa estratégia quanto aos crianças/ **escolares**, é estabelecer parceria com a rede pública e/ou privada, para o incentivo e apoio na realização de ações que envolvam os estudantes, funcionários e comunidade escolar, de modo que possam cultivar uma vida mais ativa e feliz.

Em relação aos adultos/ **funcionários** o foco é apoiar e orientar as escolas a incentivar seus funcionários a adotarem um estilo de vida mais ativo e saudável.

Assim, segue alguns **direcionamentos e propostas** que poderão ser executadas:

* Palestras de sensibilização sobre qualidade de vida para crianças e adolescentes (PROFESSOR DO CAMPO MOURÃO + ATIVA);
* Palestras de sensibilização sobre qualidade de vida para equipe pedagógica (PROFESSOR E COORDENAÇÃO DO CAMPO MOURÃO + ATIVA);
* Divulgação do Programa Campo Mourão + ativa nas escolas (FECAM E SECRETARIA DA EDUCAÇÃO);
* Instigar as escolas na Realização de eventos para disseminação da promoção da qualidade de vida (Ex: Caminhada da Família, Gincanas, Palestras, etc), fortalecendo a campanha.

**NAS PALESTRAS TRABALHAREMOS CONCEITOS RELACIONADOS À PIRÂMIDE DAS ATIVIDADES FÍSICAS (CADA CRIANÇA RECEBERÁ UMA PIRÃMIDE 3D DEMONSTRATIVA DA PALESTRA), COMO SEGUE:**



