



25 de novembro de 2015 - Campus Campos Centro do IFFluminense

## ACADEMIF: Orientação para Saúde

Angelo Gonçalves Dias – [angelo.dias@iff.edu.br](mailto:angelo.dias@iff.edu.br)

Crislaine das Graças de Almeida – [crislaine.almeida@iff.edu.br](mailto:crislaine.almeida@iff.edu.br)

### Resumo

O Projeto ACADEMIF tem como objetivo transformar alunos e servidores do IF Fluminense Campus SJB em multiplicadores de hábitos saudáveis para familiares, amigos e população sanjoanense, em especial a prática regular e orientada da atividade física combatendo o sedentarismo. Para tanto, teremos eventos internos e externos, dentre os quais a Caminhada Contra o Sedentarismo no dia 11/04/15, que marcou o lançamento do projeto, a visita a APAE para uma aula de Zumba com os alunos (Dia do Desafio) e a visita a Casa de Repouso São João Batista (Dia do Desafio).

**Palavras-chave:** hábitos saudáveis, atividade física, sedentarismo.