

# Centro Universitário Processus

MODELO DE RELATÓRIO FINAL

## CENTRO UNIVERSITÁRIO PROCESSUS Prática Extensionista

### RELATÓRIO FINAL (2/2024)

<b>CURSO:</b> Direito (Disciplina – Direitos Humanos)	
<b>TÍTULO DO PROJETO/AÇÃO:</b> A Influência da Era Digital na Percepção Corporal e Obesidade: Explorando o Impacto das Redes Sociais e Tecnologias Modernas na Autoimagem e Saúde	
<b>PERÍODO DE EXECUÇÃO:</b>	
<b>Data Início:</b> 08/2024 <b>Data Término:</b> 11/2024	
<b>EQUIPE:</b>	
<b>Nome completo</b>	<b>Curso/matrícula</b>
Cristiano Fernandes Monte	Direito/ 2223180000027
Daiane Fernandes do Nascimento	Direito/ 2323180000074
Guilherme Carlos Nogueira	Direito/ 1813180000097
Isabella Marinho Souto	Direito/ 2413180000017
Júlia Dos Santos Alves	Direito/ 2413180000100
Manuele Fernandes Nunes	Direito/ 2413180000175
Pedro Antônio Carvalho Nepomuceno	Direito/ 2423180000011
Rayanne da Costa Viana Marinho	Direito/ 2323180000051
Valéria de Moura Carnaúba	Direito/ 2413180000119
Willian S. Saraiva	Direito/ 2223180000122
<b>PROFESSOR (A) ARTICULADOR (A) (orientador (a)):</b> Alberto Carvalho Amaral	
<b>INSTITUIÇÃO PARCEIRA:</b> CEF 20 – Ceilândia - St. M Eqnm 08/10 - Ceilândia, Brasília - DF, 72210-540	
<b>PÚBLICO-ALVO:</b> Alunos matriculados no 9º ano de uma escola da rede pública de ensino	

## Centro Universitário Processus

**RESUMO:** O presente projeto teve como objetivo a conscientização do público mais jovem quanto ao uso de redes sociais e seus impactos na própria percepção física. Para atingir tal pretensão, foi realizada apresentação de slides e entrega de panfletos informativos em escola da rede pública, CEF 20.

**RESULTADOS ESPERADOS:** Com a realização do projeto, espera-se que o público-alvo desenvolva pensamento crítico em relação ao tema proposto e perceba a influência exercida pelas redes sociais e pelo ambiente digital, principalmente sobre os indivíduos mais jovens. Além disso, espera-se que estes consigam agir de forma preventiva, evitando, assim, as possíveis consequências desses ambientes.

O projeto teve como dispêndio a impressão de panfletos, cujo custo foi de R\$ 66,00 (sessenta e reais).

Quantidade de beneficiários (estimativa)

Foram beneficiados pelo projeto uma turma de alunos da CEF 20. Beneficiários diretos: 30; indiretos: 150.

**Observações:**

O projeto foi bem recepcionado pelos alunos que estavam presentes na data de sua apresentação, dispostos a ouvir sobre o tema e responder o questionário presente no verso dos panfletos.

**ANEXOS AO RELATÓRIO:**

Material educativo: Panfletos educativos, frente e verso.

Resultado do Questionário: É possível verificar que estão conscientes em relação à saúde, o esperado é notório relacionado a comparação entre os adolescentes e as pessoas das redes sociais.

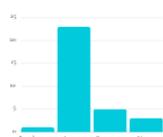
A grande maioria já fez dietas loucas vistas na internet, uma vez que o acesso é liberado a diversas informações.

Ao iniciarmos a apresentação ensinamos como calcular o IMC, em resposta disso tivemos o resultado que a maioria está no seu peso ideal.

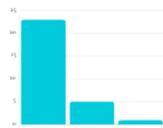
# Centro Universitário Processus

## Questionário

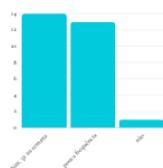
2. Com que frequência você faz exames de saúde relacionados ao peso e metabolismo?



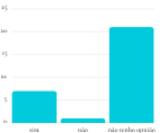
3. Você acredita que fatores emocionais influenciam seu comportamento alimentar?



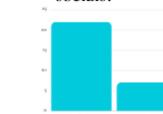
4. Você pratica atividades físicas regularmente?



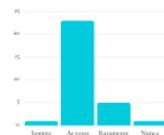
5. Você acredita que a sociedade impõe padrões irreais sobre o corpo feminino?



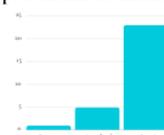
6. Já fez alguma dieta que viu em vídeos das redes sociais?



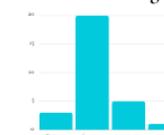
7. Você costuma comparar seu corpo com o de influencers nas redes sociais?



8. Acredita que as fotos postadas nas redes sociais representam a realidade?



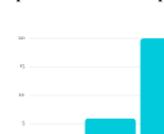
9. Você se sente bem consigo mesmo?



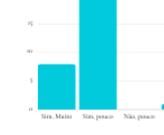
10. Qual a importância da saúde mental para você?



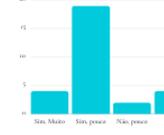
11. Você percebe uma diferença em seu humor após passar muito tempo online?



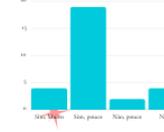
12. A tecnologia tem te motivado a praticar mais atividades físicas?



13. Você se sente pressionado(a) a manter um corpo "perfeito" ao ver postagens de atividades físicas nas redes sociais?



14. O tempo que você passa em dispositivos eletrônicos interfere na sua rotina de exercícios físicos?



Lembre-se de que não há problema em buscar apoio e praticar autocuidado. Use a tecnologia a seu favor: experimente meditações guiadas, podcasts inspiradores ou grupos de apoio online.

Cada corpo é diferente e tem suas próprias histórias e lutas. Não se compare com os outros; em vez disso, valorize suas conquistas e cuide do seu bem-estar. O importante é ser autêntico e fiel a si.

A prática de atividades físicas não só melhora sua saúde física, mas também fortalece sua mente. Encontre uma atividade que você ama e dedique um tempo para cuidar do seu corpo. A transformação começa com pequenos passos!

*Panfletos educativos abordando o tema proposto, contendo em seu verso um questionário interativo.*

---

Professor(a) articulador(a)

---

Coordenador(a) de Curso

---

Coordenador(a) de Extensão