

Estudos do Movimento Humano e Saúde

PROJETO DE EXTENSÃO “ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE CARDIOMETABÓLICA” - CAMINHADA ORIENTADA E NÃO SUPERVISIONADA

Andressa Oliveira Silva Pimenta; Lívia Vilela Barros; Marina Ferreira de Lima; Pedro
Ian Barbalho Gualberto; Diego Alves dos Santos; Andréia Cristiane Carrenho
Queiroz

E-mail: oliveiraandressa029@gmail.com

Financiamento: CAPES, CNPq - 432314/2016-4, PROEX-UFJF.

O processo de envelhecimento, de forma concomitante ao comportamento sedentário, pode resultar em um maior risco de desenvolvimento de doenças cardiometabólicas. É consenso na literatura que a prática de atividade física influencia positivamente na saúde da população. O Projeto de Extensão “Atividade física e Saúde cardiometabólica” tem como objetivo estimular que adultos e idosos aumentem o nível de prática de atividade física, por meio da prática de caminhada de forma orientada e autônoma. Em relação à sua metodologia, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFJF e é desenvolvido duas vezes por semana, em uma praça pública da cidade de Governador Valadares-MG. Os indivíduos adultos e idosos são recebidos, avaliados e orientados por alunos de graduação e pós-graduação dos cursos de Educação Física, Medicina, Nutrição e Fisioterapia. As atividades do projeto são divididas em quatro etapas, sendo: 01) avaliação de saúde e da aptidão física para verificação de riscos e restrições; 02) caminhada orientada de 20 minutos com monitoramento da frequência cardíaca (FC) a cada 05 minutos por meio de um cardiofrequencímetro, com base na FC de treino calculada de forma individualizada; 03) caminhada orientada de 20 minutos com monitoramento da FC a cada 05 minutos pelo próprio indivíduo através da artéria radial; 04) caminhada de forma não supervisionada que pode ser realizada no mesmo local ou no local de escolha do indivíduo. Em relação aos seus resultados, até o momento mais de 250 indivíduos foram beneficiados pelas atividades deste projeto, e seus benefícios incluem o incentivo a realização de atividades físicas em locais públicos, de forma orientada e não supervisionada, com a possibilidade de controle da intensidade através da medida da FC. Ao longo dos anos, espera-se que essas ações proporcionem o aumento do nível de prática de atividade física e, conseqüentemente, a melhora da saúde cardiometabólica da população de Governador Valadares-MG.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares. Exercício Físico. Envelhecimento.