7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
07 a 09 de setembro de 2016

Projeto "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica": aulas de alongamento na Praça de Esportes de Governador Valadares – MG.

AUTORES: Keveenrick Ferreira Costa (Co-Autor), Gabriel Mendes Oliveira (Autor), Thamires Sabino Pires (Co-Autor), Ithalo Pamplona Berbert Dias (Co-Autor), Caique Mancia Martínez Pereira (Co-Autor), Caroline Chaves Teixeira (Co-Autor), Hiltomar Martins Oliveira Júnior (Co-Autor), Raquel de Magalhaes Borges (Colaborador), Andréia Cristiane Carrenho Queiroz (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico; promoção da saúde; envelhecimento

RESUMO:
Introdução: O sedentarismo está associado com o aumento da prevalência de doenças cardiometabólicas, como hipertensão arterial, diabetes e obesidade. A prática diária de atividade física, por sua vez, tem se mostrado bastante benéfica na prevenção do aparecimento e do desenvolvimento destas doenças. Objetivo: Aumentar a prática de atividade física em adultos e idosos na cidade de Governador Valadares (GV), através de aulas de alongamento gratuitas e contínuas. Métodos: O projeto "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica" desenvolve atividades de extensão contínuas e pontuais em diferentes locais de GV, com atuação de professores e alunos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia. Atualmente, as atividades contínuas do Projeto ocorrem na Praça de Esportes de GV, dentre elas podemos destacar as aulas de alongamento. Resultados: O Projeto oferece quatro aulas supervisionadas de alongamento com duração de 30 minutos cada, duas vezes por semana. As aulas incluem exercícios para os diferentes segmentos corporais, dando prioridade à movimentos relacionados com as atividades do cotidiano. Durante as aulas os participantes têm contínua atenção dos monitores, no sentido de corrigir os movimentos e adequação da intensidade. Além disso, ao final de cada aula é entregue um folheto educativo que contêm as fotos e descrições de movimentos para que o indivíduo realize os exercícios de alongamentos de forma autônoma e correta sem a supervisão direta da prática. Conclusão: O laço entre a prática de atividade física e a saúde pode se tornar mais forte quando a execução dos exercícios é prazerosa e orientada adequadamente. Além disso, é importante que os indivíduos consigam realizar, pelo menos parte de suas atividades físicas, de forma autônoma, pois isso pode contribuir para o aumento do nível de atividade física semanal. Desta forma, podemos ressaltar a importância de Projetos de Extensão que facilite e incentive o aumento da prática de atividade física.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2