Atuação da interface "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica" no evento SESC de Valorização da Vida em Governador Valadares, MG.

AUTORES: Caroline Chaves Teixeira (Autor), Keveenrick Ferreira Costa (Co-Autor), Gabriel Mendes Oliveira (Co-Autor), Pedro Leopoldo de Oliveira (Co-Autor), Thamires Sabino Pires (Co-Autor), Maurício Germano Correia (Co-Autor), Romulo Perpetuo Nascimento (Co-Autor), Susana América Ferreira (Co-Autor), Hiltomar Martins Oliveira Junior (Co-Autor), Clarice Lima Alvares da Silva (Co-Autor), Lina Rodrigues de Faria (Co-Autor), Andréia Cristiane Carrenho Queiroz (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: dança; promoção de saúde; atividade física

RESUMO:
Introdução: Com o avanço da idade torna-se importante a adoção de um estilo de vida ativo. A prática de atividade física tem sido um instrumento par a promoção de saúde, tanto para a prevenção quanto para o tratamento de diversas doenças cardiometabólicas. Objetivo: Realizar oficina teórico-prática de forró para iniciantes, visando a promoção do aumento da prática de atividade física para adultos e idosos. Métodos: O Núcleo de Estudos da Pessoa Idosa (NEPI) participou do Evento "SESC Valorização da Vida" promovido pelo SESC/MG. Foram desenvolvidas diferentes atividades de caráter multidisciplinar pelos cursos da área de saúde. Dentre estes, o curso de Educação Física desenvolveu suas atividades através da Interface do NEPI "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica". Resultados: Os participantes passaram por uma avaliação da saúde cardiometabólica e receberam folhetos educativos e orientações sobre benefícios e riscos para a prática de atividade física. Posteriormente, eles participaram de uma aula de forró para iniciantes. Durante a aula foram ensinados passos básicos de forró, usando o ritmo como um meio para o desenvolvimento de consciência corporal e de capacidades físicas, cognitivas e afetivas. Durante a aula os participantes puderam vivenciar diferentes intensidades da atividade física através de músicas mais lentas ou mais rápidas. Esta estratégia foi interessante, pois ensinou que a atividade física pode ser realizada com diferentes intensidades e que é importante controlar esta variável para que tenhamos uma prática mais segura. Conclusão: As vivências teórico-práticas são relevantes tanto para a transmissão de conhecimento quanto para promoção de vivências enriquecedoras. Sabe-se que a mudança do estilo de vida e o aumento do nível de prática de atividade física é um processo desafiador. Assim, para uma maior adesão é importante que este processo, na medida do possível, seja agradável, lúdico e participativo. Fomento: UFJF; MEC; FAPEMIG (APQ-00133-14).

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2