Projeto de Extensão "Atividade Física e Saúde Cardiometabólica": Importância da avaliação antes da prática de atividade física.

AUTORES: Diego Alves dos Santos (Autor), Keveenrick Ferreira Costa (Co-Autor), Gabriel Mendes Oliveira (Co-Autor), Andréia Cristiane Carrenho Queiroz (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico; envelhecimento; condições de saúde

RESUMO:
Introdução: Sabe-se que com o avanço da idade ocorre o aumento da prevalência de fatores de risco cardiovasculares, como a hipertensão arterial e o diabetes. A presença de valores alterados dessas doenças está associada com o maior risco aos indivíduos durante a prática de atividade física (AF). Com isso, é extremamente importante a avaliação das condições de saúde previamente à prática de uma sessão de AF. Objetivo: Avaliar a pressão arterial (PA) e a glicemia dos indivíduos no momento prévio à prática de AF e, através disso, orientar e dar condições seguras para esta prática na cidade de Governador Valadares (GV). 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 avaliações da saúde cardiometabólica. Resultados: O Projeto oferece, para os adultos e idosos, informações sobre exercício e saúde cardiovascular e, além disso, realiza a avaliação da PA e da glicemia antes da prática de AF. Os indivíduos que apresentam valores de PA e glicemia dentro da normalidade são, posteriormente, encaminhados para as sessões de alongamento. Os indivíduos que apresentam valores alterados de PA (PA sistólica >160 e/ou PA diastólica > 105mmHg) e de glicemia (>250 com cetonúria, ou acima de 300mg/dl) acima dos recomendados para a realização de AF não são encaminhados para as aulas de alongamento. Além disso, estes recebem recomendação para procurarem atendimento médico. Conclusão: São extremamente importantes estas avaliações da PA e da glicemia antes da prática de AF, visando à redução dos riscos desta prática. A orientação sobre os benefícios e riscos da prática de AF e o acompanhamento continuo das condições de saúde visa proporcionar um melhor controle dos fatores de risco cardiovasculares.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2