

## **Estudos do Movimento Humano e Saúde**

### **EXERCÍCIO RESISTIDO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS EM ADULTOS E IDOSOS DE GOVERNADOR VALADARES**

Ferreira de Lima, Lívia Vilela Barros, Andressa Oliveira Silva Pimenta, Yara de Oliveira Cândido Silva, Pedro Ian Barbalho Gualberto, Diego Alves dos Santos;  
Profa. Dr<sup>a</sup>. Andréia Cristiane Carrenho Queiroz

E-mail: marifdelima@outlook.com

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

Parques e praças públicas são ambientes ideais para a prática de atividade física, visto que são facilmente acessíveis à população. Na cidade de Governador Valadares-MG, existem aproximadamente 20 academias da terceira idade (ATIs) ao ar livre, que são compostas por equipamentos que permitem a realização de exercícios para o desenvolvimento de resistência e força muscular. O objetivo desse projeto de extensão é estimular e dar condições para a prática segura de exercícios resistidos nas ATIs de Governador Valadares. Antes de receberem orientações, os participantes passam por uma avaliação de saúde e da aptidão física. Caso apresentem alguma impossibilidade de realizar o exercício resistido, eles recebem orientação para prática de outro tipo de exercício ou recebem uma carta de encaminhamento para investigação médica antes do início de qualquer tipo de atividade física. As aulas supervisionadas acontecem 2 vezes por semana com duração média de 30 minutos e são ministradas pelos alunos de graduação e pós-graduação, sob supervisão da coordenadora do projeto. Nestas aulas supervisionadas os participantes recebem orientação para a execução correta dos movimentos e sobre a correta utilização dos equipamentos das ATIs academia ao ar livre. Além disso, todos os participantes recebem um folheto educativo com a prescrição individualizada dos exercícios resistidos, para que eles possam continuar a prática de forma correta e independente em qualquer uma das ATIs distribuídas pela cidade. O projeto também oportuniza que os estudantes de graduação e pós-graduação tenha interação com a comunidade, os tornando profissionais mais sensibilizados ao cuidado em saúde, além de promover uma atuação interprofissional destes estudantes na área da atividade física para prevenção e tratamento de doenças cardiometabólicas.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Idosos. Doenças Crônicas não Transmissíveis.