

Área Temática: Saúde

Edital: PROEXT-PIBEX-GRANDE RECIFE

Atividade física para idosos normotensos e hipertensos, através de sessões de treinamento de força (TF) e treinamento aeróbico (TA)

Unidade: Centro de Ciências da Saúde - CCS

Coordenador(a): Eronivaldo Fernando Dantas Pimentel - Docente

Email: erontrampi@gmail.com

Objetivos

Geral:

Desenvolver um programa sistemático de treinamento de força e aeróbico em indivíduos normotensos e hipertensos.

Específicos:

Identificar qual o volume e intensidade ideal do exercício para o treinamento de força (TF) e treinamento aeróbico (TA) em indivíduos normotensos e hipertensos; Mostrar como se comporta a pressão arterial em indivíduos normotensos e hipertensos, quando submetidos a uma sessão de treinamento aeróbico e treinamento de força; Caracterizar os hábitos alimentares, qualidade de vida, atividade física, auto-estima e clínica dos pacientes e sua repercussão na saúde e bem-estar; Recomendar estratégias e ações de adesão ao tratamento através de exercícios físicos.

Resumo

O projeto trata da oferta de um programa de atividade física a indivíduos hipertensos e normotensos, servidores e residentes nos bairros situados nas adjacências da UFPE. Será desenvolvido no departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Antes de ingressarem no programa de atividade física os indivíduos portadores de hipertensão serão avaliados para verificar a pressão arterial. Será desenvolvido 3 tipos de métodos de treino de força e um treinamento aeróbico durante uma vez ao dia, realizado também dados antropométricos toda vez que acabar o treino, com atividades multidisciplinares de avaliação funcional realizadas pelo professor de educação física, avaliações com o nutricionista e práticas de treinamentos com o



professor de Educação Física promovendo uma melhor qualidade de vida para os indivíduos envolvidos.