

NOME: JOÃO VICTOR SOUZA GOMES

TÍTULO: ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO ATRAVÉS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS NOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO "CAMINHAR E CORRER PARA VIVER MELHOR".

AUTORES: JOSÉ VÍTOR VIEIRA SALGADO , JOÃO VICTOR SOUZA GOMES, JOÃO VICTOR SOUZA GOMES, JONAS FERREIRA SILVA, FERNANDA KELLY DE MELO, ANA JÚLIA DIAS, ISABELLA CAROLINA SILVA PEREIRA , ISADORA GOMES ALVES MARIANO, ANDRÉZA SOARES DOS SANTOS, LUCAS RIOS DRUMMONT, SILMARA NUNES ANDRADE, JULIANA MARA FLORES BICALHO, ROSIMEIRE DE FREITAS SANTOS PEIXOTO

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: EXERCÍCIO, IMC, SOBREPESO, OBESIDADE

RESUMO

O projeto de extensão "Caminhar e Correr para viver melhor" foi implantado na UEMG-Divinópolis em 2018, com o objetivo de proporcionar à população acadêmica e a comunidade de seu entorno, à prática regular de caminhada e corrida. O projeto passou pelas etapas de estruturação, divulgação, inscrição, anamnese, avaliação médica e física. As práticas acontecem 3 vezes por semana com duração de uma hora. Os participantes se encontram dentro da UEMG realizam aquecimento, alongamentos e em seguida as atividades de caminhar ou correr em trajetos previamente estabelecidos nos entornos da universidade. O protocolo de treinamento é individualizado de acordo com o condicionamento físico seguindo as recomendações do ACSM. O sedentarismo está cada vez mais prevalente na sociedade brasileira, estudos apontam que cerca de 46% da população é inativa fisicamente. Sabe-se que essa condição pode ser fator gerador de enfermidades ao longo da vida como hipertensão arterial, doenças cardiorrespiratórias, sobrepeso e obesidade, tornando um problema de saúde pública, estas duas últimas já acometem mais de 50% e 20% da população brasileira, respectivamente, esses dados podem ser constatados pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Em contrapartida, a prática de atividade física regular é um fator de prevenção e promoção de saúde, tendo benefícios que atuam contra as doenças crônicas e degenerativas. Participam do projeto 53 indivíduos, com média de idade 31,15 ($\pm 12,55$) anos, 73,6% mulheres e 26,4% homens. A média do IMC feminino é de 25,59 ($\pm 5,40$) e o masculino 27,51 ($\pm 3,03$), o que segundo a OMS caracteriza excesso de peso. Esses dados apontam a importância e a capacidade de uma ação transformadora junto à sociedade através da prática de atividade física regular. Espera-se que com a incorporação dessa prática no cotidiano, possa proporcionar adaptações fisiológicas suficientes que resultem em uma melhoria do estado geral de saúde e conseqüentemente uma redução do IMC dos participantes.