

Título do projeto de Extensão: Atividade Física para Prevenção e Tratamento de Doenças Cardiometabólicas - Atividade Física e Saúde Cardiometabólica

Coordenadora: Profa. Dra. Andreia Cristiane Carrenho Queiroz

Vigências e Processos de Registro:

- 16/07/2014 – 30/08/2015. (Identificador: 824 - Processo: 23071.007578/2014-69)
- 08/10/2015 – 30/04/2017. (Identificador: 1250 - Processo: 23071.007500/2015-29)
- 05/06/2017 – 31/08/2018. (Identificador: 1738 - Processo: 23071.005155/2017-51)
- 01/09/2018 – 29/02/2020. (Identificador: 2067 - Processo: 23071.015029/2018-95)
- 01/03/2020 – 30/06/2021. (Identificador: 305060 - Processo: 23071.002227/2020-11)
- 01/07/2021 – 31/08/2022. (Identificador: 307715 - Processo: 23071.920747/2021-81)
- 01/09/2022 – em andamento. (Identificador: 310879 - Processo: 23071.935376/2022-12)

Instituições Parceiras/Convênio/Acordo de Cooperação:

- Secretaria Municipal de Cultura, Esporte e Lazer da Prefeitura Municipal de Governador Valadares.
- Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

Descrição:

O objetivo do Projeto “Atividade Física e Saúde Cardiometabólica” é estimular e dar condições para a prática segura de atividades físicas na cidade de Governador Valadares, visando à melhora e manutenção da saúde cardiometabólica da população. O Projeto oferecerá gratuitamente informações sobre exercício e saúde cardiovascular e metabólica, avaliação de risco cardiovascular para a prática de atividade física e prescrição/orientação de exercícios físicos. O Projeto contará com diferentes tipos de intervenção em eventos que ocorrerão ao longo do ano em diferentes locais da cidade de Governador Valadares: aulas de alongamento e aulas supervisionadas de exercício aeróbio e resistido; avaliações do risco cardiovascular e da aptidão física, prescrição do exercício e reavaliações; aulas temáticas e eventos especiais. Cabe ressaltar que o presente projeto de extensão teve início em 2014. Até o momento, já foram realizadas mais de 80 ações de extensão na zona urbana de Governador Valadares (como feiras de saúde, atividades práticas, palestras), contabilizando mais de 3000 atendimentos. Já foram realizadas mais de 280 avaliações do risco cardiovascular e de aptidão física, aproximadamente 659 aulas

supervisionadas de exercícios aeróbicos e resistidos e aproximadamente 1030 atendimentos nas aulas de alongamento. Além disso, a partir de 2018 as ações pontuais de extensão também têm ocorrido na zona rural (distritos com distância de até 80 km do centro da cidade). Ressalta-se que a presente ação de extensão no decorrer dos anos também tem fomentado trabalhos de conclusão de curso de estudantes dos Cursos de Educação Física, Fisioterapia e Nutrição (total de 8 trabalhos finalizados), tem trabalhado de forma integrada com projetos de treinamento profissional acadêmicos (10 projetos finalizados com a participação de estudantes dos Cursos de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Medicina) e, desde 2016, tem sido campo de estágio obrigatório para alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFJF/GV. No âmbito da Pesquisa e Pós-graduação, este projeto fomentou a realização de 2 dissertações de mestrado: uma defendida em julho de 2018 pelo Programa de Pós-graduação em Educação Física da UFJF e UFV; e uma defendida em maio de 2020 pelo Programa de magister en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte aplicado al Entrenamiento, Rehabilitación y Reintegro Deportivo (fruto de um intercâmbio internacional entre a UFJF e a Universidad Santo Tomás). Além disso, já foram publicados cerca de 90 resumos em anais de congressos científicos, 21 menções honrosas/premiações, 2 artigos publicados em revistas científicas e 2 artigos estão sendo finalizados para submissão.

Contato para maiores informações sobre o projeto:

andrea.queiroz@uff.br ou af.cardiometabolica@gmail.com