

Área Temática: Saúde

EXECÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS PORTADORAS DE DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS

Rogério Pereira Félix ¹, Valter Azevedo Pereira ²

A prática de exercício físico é importante para prevenção e uma alternativa eficiente em tratamento de doenças crônicas degenerativas. Objetivo do projeto: fornecer prescrição, acompanhamento e avaliação da prática de exercício físico para sujeitos com doenças cardiometabólicas. As sessões de exercício foram realizadas na divisão de educação física do Hospital Universitário Lauro Wanderley, acompanhado pelo coordenador e alunos de educação física. Os pacientes passaram por uma consulta inicial, com base na ficha de anamnese, no intuito de avaliar seu estado de saúde. Ao término foram realizadas as medidas antropométricas (peso, estatura, frequência cardíaca e pressão arterial), e prescrição do exercício físico de cada paciente. As sessões de exercícios consistiram em atividades aeróbicas em esteira rolante, bicicleta. No início de cada dia de atividades verificou-se pressão arterial e frequência cardíaca de repouso, em seguida o exercício, monitorado pela frequência cardíaca. Por fim os pacientes passaram cerca de 30 minutos sentados para acompanhar a pressão arterial, no intuito de visualizar a hipotensão pós exercício. Analisou-se mudanças significativas nas avaliações físicas posteriores, como a diminuição da média da pressão arterial e circunferência abdominal. Conclui-se que o programa promoveu melhorias à saúde dos indivíduos, ressaltando a importância da prática contínua de exercícios para saúde.

Palavras-chave: exercício físico; doenças cardiometabólicas; promoção da saúde

1. Aluno do curso de Educação Física, bolsista, rogeriopereirafeix@hotmail.com;
2. Orientador, CCS, valtera@ccs.ufpb.br