

PROJETO EXERCÍCIO PARA A VIDA: PROMOVENDO SAÚDE E BEM-ESTAR**SÉRGIO MANOEL DOS SANTOS**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: sm4588686@gmail.com

LUÍS EUDÁSIO DA SILVA NETO

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

ROBSON ARAÚJO DA SILVA

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

MÁRCIO VIANA CABRAL JÚNIOR

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

MARIA GESINA MOURA DE ALMEIDA

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

MARIA GABRIELA LIMA DE FREITAS

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

SARA NOBRE MAIA

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A musculação, enquanto modalidade de exercício resistido, oferece uma ampla gama de benefícios, as pesquisas demonstram que essa modalidade tem efeitos profundos no sistema músculo-esquelético, contribui para a manutenção das habilidades funcionais e previne a osteoporose, sarcopenia, dor lombar e outras incapacidades, bem como, pode afetar positivamente os fatores de risco, como resistência à insulina, taxa metabólica de repouso, metabolismo da glicose, pressão arterial, gordura corporal e tempo de trânsito gastrointestinal, que estão associados a diabetes, doenças cardíacas e câncer (Winet; Carpinelli, 2001). Em indivíduos com patologias, é crucial considerar não apenas o aspecto do treinamento em si, mas também a elaboração de programas de treinamento bem fundamentados e individualizados, considerando a especificidade das condições clínicas. Portanto, este projeto pretende prescrever e monitorar os exercícios físicos de acordo com as limitações e especificidades dos participantes de forma segura e eficaz, bem como, desenvolver estratégias para incentivar a continuidade da prática de musculação, minimizando desistências e aumentando a adesão ao programa. O treinamento acontece na academia da Unicatólica, Unifit, de duas a três vezes por semana, os participantes passam previamente por uma avaliação de composição corporal e funcional, bem como questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q) e histórico médico. Dados sobre as medicações também foram recolhidos. Para cálculos e registros da avaliação física é utilizado o software Physical Test 8.0®. São realizadas reuniões para debates e estudo dos casos clínicos para prescrição do treinamento de força, além disso, foi criado um grupo de Whatsapp para facilitar a comunicação e debate. Posteriormente será avaliado o impacto da musculação na qualidade de vida dos participantes, incluindo melhorias na mobilidade, força, nível de dor, e bem-estar emocional, mediante testes e questionários específicos. Pretende-se firmar parcerias com os demais cursos da saúde da Unicatólica para fornecer suporte integrado e holístico aos participantes do projeto. O projeto, ainda em andamento, conta com adolescente e adultos, no qual apresentam doenças crônicas não transmissíveis como: Hipertensão, obesidade e diabetes. Para além destas, há casos de ansiedade e depressão. Espera-se com este projeto a redução dos sinais clínicos da hipertensão, diabetes e obesidade dos participantes, bem como melhoria na qualidade de vida. Redução do estigma e preconceito associados às limitações físicas e condições de saúde crônicas, promovendo uma cultura de inclusão e apoio que contribua para a melhoria do bem-estar físico, mental e social através da musculação.

Palavras-chave: Doenças crônicas não transmissíveis. Treinamento resistido. Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

WINETT, R. A.; CARPINELLI, R. N. Potential health-related benefits of resistance training. **Prev Med**, v. 33, p. 503-513, 2001.