

Área Temática: Saúde  
Edital: NAI/PROIDOSO

## **Atividades multidisciplinares e avaliação da qualidade de vida durante e pós-exercício físico, através de treinamento de força (TF) e treinamento aeróbico (TA) em idosos normotensos, hipertensos e diabéticos.**

Unidade: CCS (Centro de Ciências da Saúde)

Coordenador(a): Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho - Docente

Email: [prc2005@globocom](mailto:prc2005@globocom)

### **Objetivos**

Objetivo Geral: Avaliar as respostas pressóricas durante e pós-exercício físico através de sessões diárias de treinamento de força (TF) e treinamento aeróbio (TA), em adultos normotensos, hipertensos e diabéticos ativos.

Objetivos Específicos: Identificar qual o volume e intensidade ideal do exercício para o treinamento de força (TF) e treinamento aeróbio (TA) em adultos normotensos, hipertensos e diabéticos ativos; Investigar como se comporta a pressão arterial em adultos normotensos, hipertensos e diabéticos, quando submetidos a duas sessões de treinamento aeróbio e treinamento de força; Comparar como a pressão arterial reage a sessões diárias de treinos em adultos normotensos, hipertensos e diabéticos ativos; Descrever as diferenças no comportamento da pressão arterial nos exercícios aeróbios e no treinamento de força; Avaliar 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 físico; Caracterizar o perfil sócio-econômico dos pacientes com Hipertensão participantes das atividades do NAI; Descrever as dificuldades mais comumente encontradas no tocante à adesão à prática de exercícios; Determinar o nível de conhecimento desses pacientes acerca do Hipertensão e sobre o que podem fazer para conciliá-lo com um estilo de vida mais saudável.

### **Resumo**

O presente projeto servirá com suas atividades para melhorar a qualidade de vida, promoção da saúde e melhoria da inclusão de idosos na sociedade e família, através da manutenção sobre sua pressão arterial diária desenvolvidas com sessões de treino de força e treino aeróbico e também uma melhoria na qualidade de vida e acompanhamento nos índices de glicemia capilar periférica antes e após o treinamento dos idosos diabéticos. Tendo este como metodologia a aplicações de 3 tipos de métodos de treino de força e treinamento aeróbico durante uma vez ao dia pela tarde, realizado também dados antropométricos toda vez que acabar o treino, com atividades multidisciplinares de avaliação funcional realizadas pelo fisioterapeuta, farmacêutico, avaliações com o nutricionista e com o enfermeiro.