Treinamento físico para idosos hipertensos.

KETHLEN ISABELA DE OLIVEIRA RIBEIRO (Autor), NACHA SAMADI ANDRADE ROSARIO (Autor), Lenice Kappes Becker Oliveira (Orientador), SUZANA MARIA DA SILVA JORGE (Autor)

O projeto “Treinamento físico para Idosos Hipertensos” tem como objetivo oferecer aulas compostas por atividades orientadas de exercícios físicos para toda comunidade Ouro-pretana que se enquadram dentro do público alvo, sendo esse, idosos hipertensos. O projeto atende aproximadamente vinte idosos, de ambos os sexos, com média de idade de 58 ±9,1 anos. As aulas são ministradas por bolsistas alunos do curso de Educação Física e acontecem no Centro Desportivo da UFOP, três vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. De forma geral, uma vez que os exercícios variam ao longo do projeto, o treinamento é iniciado com uma atividade de “aquecimento” com aproximadamente 10 minutos de duração. Seguidos por 20 minutos de treino de resistência aeróbica, que envolve exercícios que combinam braços e pernas. Mais 20 minutos de treinamento de força através da ginástica localizada, onde os exercícios envolvem contração dos grandes grupamentos musculares dos membros inferiores e superiores, finalizando com 10 minutos de exercícios de flexibilidade e relaxamento. Assim, o projeto além de oferecer atividades para a melhoria da qualidade de vida dessa população também oferece aos bolsistas a oportunidade de vivenciar a área da pesquisa e aplicar na prática o conhecimento adquirido em sala de aula, vivenciando uma das atuações da área da Educação Física. São desenvolvidas atividades como o planejamento das aulas (intensidade, frequência, duração, modo e progressão), aferições da pressão arterial e frequência cardíaca, escolhas das músicas, entre outras.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto