

Avaliação dos efeitos da sistematização de exercícios físicos na promoção de saúde e no perfil do estilo de vida dos praticantes do projeto de extensão movimetise

Dalton Sodré Alexandre Moreira¹, Amanda Rodrigues², Calebe Vidal Almeida³, João Pedro Abreu Santos⁴, Kariny da Silva Nogueira⁵, Anderson Pontes Morales⁵, Heloisa Landim Gomes⁶

(1) Aluno de Iniciação Científica do PIBIC/ISECENSA –Curso de Educação Física; (2) Pesquisadores Colaboradores - /ISECENSA;(6) Pesquisador Orientador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física- LAPESPEF /ISECENSA – Curso de Educação Física Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

Este estudo parte da premissa de que a orientação de prescrição de exercícios físicos para o envelhecimento pauta-se no conhecimento acadêmico-científico e, das últimas orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS 2021) e também no reconhecimento das boas práticas nas quais vem se consolidando ações multidisciplinares de atenção à saúde de quem envelhece. De acordo com Nahas (2017) existem fortes indícios de que o estilo de vida individual, que é um conjunto de crenças, valores e atitudes que representam os nossos hábitos diários, ou seja, um modelo de comportamento, apresenta um alto impacto sobre a saúde, em geral, ocasionando para a grande maioria das pessoas, o quanto doente ou saudável serão, a médio e longo prazos. São diversos fatores que delineiam e distinguem a rotina do ser humano. Por essa razão, este trabalho, a partir de uma pesquisa exploratória e descritiva aborda experiências de ações socioeducativas para aqueles que envelhecem, desenvolvidas pelo projeto de extensão e pesquisa MOVIMENTIse – Institutos Superiores do CENSA, no município de Campos dos Goytacazes/RJ. Tem com o objetivo identificar e discutir a estrutura e as ações voltadas para as vertentes da prática e prescrição de atividade física, socioeducativas de atenção à saúde preventiva nos mais diversos âmbitos do conceito de saúde, desenvolvidas pelo projeto de extensão e pesquisa MOVIMENTIse através de seus profissionais e acadêmicos, além de profissionais dos cursos de Fisioterapia e psicologia e enfermagem do ISECENSA. A expectativa é que esse conteúdo, a partir das experiências aqui apresentadas, possa colaborar com gestores, demais profissionais e estudiosos da área, de modo a contribuir para tornar a prática dessas ações mais efetiva e adequada às necessidades da população que envelhece.

Palavras-chave: Exercício Físico; Promoção de Saúde; Estilo de vida

Instituição de Fomento: ISECENSA.

Evaluation of the effects of the systematization of physical exercises on the health promotion and on the lifestyle profile of the practitioners of the movimetise extension Project

*Dalton Sodré Alexandre Moreira¹, Amanda Rodrigues², Calebe Vidal Almeida³,
João Pedro Abreu Santos⁴; Kariny da Silva Nogueira⁵; Anderson Pontes Morales⁵;
Heloisa Landim Gomes⁶*

(1) Aluno de Iniciação Científica do PIBIC/ISECENSA –Curso de Educação Física; (2) Pesquisadores Colaboradores - /ISECENSA;(6) Pesquisador Orientador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física- LAPESPEF /ISECENSA – Curso de Educação Física Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

This study is based on the premise that the orientation for prescribing physical exercises for aging is based on academic-scientific knowledge and the latest guidelines from the World Health Organization (WHO 2021) and also on the recognition of the good practices in which it has been consolidating multidisciplinary health care actions for aging people. According to Nahas (2017) there are strong indications that the individual lifestyle, which is a set of beliefs, values and attitudes that represent our daily habits, that is, a model of behavior, has a high impact on health. , in general, leading to the great majority of people, how sick or healthy they will be, in the medium and long term. There are several factors that outline and distinguish the routine of the human being. For this reason, this work, based on an exploratory and descriptive research, addresses experiences of socio-educational actions for those who age, developed by the extension and research project MOVIMENTIse – Institutos Superiores do CENSA, in the municipality of Campos dos Goytacazes/RJ. Its objective is to identify and discuss the structure and actions aimed at the practice and prescription of physical activity, socio-educational aspects of preventive health care in the most diverse areas of the health concept, developed by the extension and research project MOVIMENTIse through its professionals and academics, as well as professionals from the Physiotherapy and Psychology and Nursing courses at ISECENSA. The expectation is that this content, based on the experiences presented here, can collaborate with managers, other professionals and scholars in the area, in order to contribute to making the practice of these actions more effective and adequate to the needs of the aging population.

Palavras-chave: Physical exercise; Health Promotion; Lifestyle

Instituição de Fomento: ISECENSA.