6ª Jornada Acadêmica do Curso de Educação Física - FAMES
ISSN 2237-3845

EXERCÍCIO FÍSICO E SÍNDROME METABÓLICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PROJETO DE EXTENSÃO DO CEFD/UFSM

JULIANA APPEL MORTARI[1]
DANIELA LOPES DOS SANTOS[2]

O projeto de pesquisa e extensão "*Efeitos de um programa de exercícios físicos orientados e do acompanhamento nutricional individualizado sobre alguns fatores de risco da Síndrome Metabólica*" pertencente ao Núcleo de Estudos em Exercícios Físicos e Saúde (NESEFIS) do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) foi criado em 2007 por dois alunos da graduação e pela professora doutora do curso, Daniela Lopes Dos Santos. Este programa de exercícios físicos oportunizado à comunidade destina-se a homens e mulheres entre 40 e 65 anos, que apresentem pelo menos três fatores de risco que caracterizam a Síndrome Metabólica (SM): pressão arterial elevada (hipertensão), glicemia elevada (hiperglicemia) e dislipidemia aterogênica (elevação de triglicerídeos, aumento de partículas de lipoproteínas de baixa densidade LDL e diminuição de partículas de alta densidade HDL). As sessões do projeto acontecem três vezes por semana durante aproximadamente 40 minutos, com intensidade programada - conforme protocolo de treino - e sob orientação de graduados e acadêmicos. O grupo das mulheres realiza exercício aeróbico (caminhada/corrida na esteira) e o grupo dos homens, exercícios resistidos (musculação). Por possuir caráter de pesquisa, o projeto têm inúmeros objetivos através de estudos desenvolvidos por seus integrantes. Conforme os fatores de risco da SM, o principal objetivo de todos os semestres é verificar os efeitos do exercício aeróbico/resistido orientado sobre a obesidade abdominal, diabetes *mellitus*, dislipidemias e hipertensão arterial. No semestre corrente, investigou-se também junto aos sujeitos participantes, os efeitos do exercício físico sobre os níveis de ansiedade-estado, auto estima, auto imagem e motivação. Além dos resultados positivos já alcançados - referentes às melhorias físicas e psicossociais - conclui-se através da experiência prática vivenciada diariamente, que o projeto é um extenso espaço de correspondência, ou seja, à medida que se propicia gratuitamente o programa de exercícios físicos à comunidade e recebe-se pessoas, consequentemente, recebe-se voluntários às pesquisas realizadas pelos graduados e acadêmicos que desenvolverão o projeto e o investigarão cientificamente.

[1] Acadêmica do 8º semestre de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).
[2] Professora Doutora do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Faculdade Metodista de Santa Maria