



## Ser ATIVO: Desenvolvimento de práticas multidisciplinares em busca da melhoria da qualidade de vida para idosos normotensos e hipertensos na UFPE

Coordenador: Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho	E-mail: prc2005@globo.com
Tipo da Ação: Projeto	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CCS - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE	Unidade de Origem: Educação física
Abrangência: Recife	
Local de Realização: Departamento de Educação Física e hospital das Clinicas	

### Resumo da Proposta:

O projeto trata da oferta de um programa multidisciplinar de atividade física a idosos normotensos e hipertensos, servidores e residentes nos bairros situados nas adjacências da UFPE. Será desenvolvido no departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco e Hospital das Clínicas da UFPE. Anteriormente ao início do programa de atividade física os indivíduos que participarão do projeto os idosos normotensos e hipertensos serão avaliados para verificar a pressão arterial e realizar os protocolos das diversas áreas multidisciplinares propostos no projeto. Serão desenvolvidos 3 tipos de métodos de treino de força e um treinamento aeróbico durante uma vez ao dia, realizado também dados antropométricos toda vez que acabar o treino, com atividades multidisciplinares de avaliação funcional realizadas pelo professor de educação física, avaliações com o nutricionista e práticas de protocolos realizados pelo fisioterapeuta e avaliações através do psicólogo promovendo uma melhor qualidade de vida para os indivíduos envolvidos. Ambas as atividades serão realizadas conforme e relacionadas com as disciplinas da graduação dos docentes da equipe multidisciplinar.

### Objetivo Geral:

Desenvolver um programa multidisciplinar através de treinamento de força, aeróbico e exercícios de ginástica laboral para idosos normotensos e hipertensos através de uma equipe multidisciplinar.

### Objetivos Específicos:

Identificar qual o volume e intensidade ideal do exercício para o treinamento de força (TF) e treinamento aeróbico (TA) em idosos normotensos e hipertensos;

Mostrar como se comporta a pressão arterial de idosos normotensos e hipertensos, quando submetidos a um programa multidisciplinar de uma sessão de treinamento aeróbico e treinamento de força;

Caracterizar 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 com uma equipe multidisciplinar através de exercícios físicos.