



EDITAL/UFU/PROEXC/ N° 72/2017

ANEXO I

PLANO DE TRABALHO/ ATIVIDADES DO BOLSISTA DE EXTENSÃO

INTRODUÇÃO:

Durante o climatério ocorre a falência da função ovariana em produzir hormônios esteroides e ovulação, acarretando em amenorréia permanente, denominada menopausa. Essa deficiência de produção de hormônios causa alterações como elevação do peso corporal, mudança nos depósitos de gordura, perfil lipídico e aparecimento de doenças metabólicas, e cardiovasculares. A reposição hormonal para essas mulheres mostrou-se de baixa eficácia na prevenção dessas doenças, sendo assim, métodos alternativos de prevenção e tratamento são fundamentais para essa população. Dentre esses métodos, o treinamento com exercícios físicos tem mostrados benefícios importantes para as mulheres nessa fase da vida, pois eles podem melhorar o perfil lipídico, regular a pressão arterial, ajudar no controle de peso e na redução da gordura em excesso, reduzindo o risco de desenvolverem doenças crônicas. Além disso eles podem melhorar os sintomas climatéricos e a qualidade de vida dessas mulheres. Sendo assim, o objetivo deste projeto será viabilizar um programa de treinamento com exercícios físicos para mulheres no climatério visando a melhora na saúde, principalmente em relação a doenças cardiovasculares e metabólicas como hipertensão e diabetes. O programa de treinamento será realizado na Faculdade de Educação Física da UFU e consistirá em 60 minutos três vezes semanais, durante 12 semanas, utilizando exercícios aeróbios e resistidos, com avaliações periódicas a pressão arterial, frequência cardíaca e glicemia, além dos sintomas do climatério durante as sessões. Nós esperamos que o treinamento sistematizado específico para as mulheres no climatério contribua no controle da pressão arterial, perfil lipídico, glicemia e sintomas climatéricos.



JUSTIFICATIVA:

Este projeto possui grande relevância na área de saúde uma vez que evidências mostram as doenças cardiovasculares e metabólicas são as principais causas de morbidade de mortalidade no Brasil e com impacto sócio-econômico elevado nos sistemas de saúde. Sendo assim, medidas preventivas e/ou de controle das doenças cardiovasculares e metabólicas são de grande relevância na área de saúde pública, tanto no que se refere a melhora na qualidade de vida quanto nos gastos com medicamentos e sistema de atendimento à saúde nessa população. Portanto, medidas preventivas e/ou de controle das doenças cardiovasculares e metabólicas são de grande relevância na área de saúde pública, tanto no que se refere a melhora na qualidade de vida quanto nos gastos com medicamentos e sistema de atendimento à saúde nessa população. O programa de treinamento com exercícios físicos direcionado para mulheres no período do climatério possibilitará um atendimento específico para essa população que carece de profissionais especializados dentro e fora da universidade. Além disso, esse programa será de grande importância para complementação de conteúdo de conhecimento específico para os alunos de graduação e pós graduação de diversas áreas da saúde como Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Medicina, entre outros. Sendo assim além do caráter de projeto de extensão, esse projeto poderia ser o lócus do ensino e também de projetos de pesquisa.

OBJETIVOS:

GERAL

Oferecer avaliações da aptidão física geral, nutricionais, dos sintomas do climatério e oferecer um programa de treinamento com exercícios físicos específicos para mulheres no período do climatério, agindo como estratégia no controle, prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas, além de oferecer informações e orientações em relação à



melhora da saúde e qualidade de vida dessas mulheres.

ESPECÍFICOS

- Oferecer e orientar mulheres no período do climatério, sobre estratégias de estilo de vida saudáveis através da mudança de hábitos de alimentação e de vida relacionados à prática de exercícios físicos;
- Oferecer avaliações e orientações relacionadas à saúde e fortalecimento do assoalho pélvico e suas implicações com doenças e intercorrências nessa fase da vida;
- Possibilitar a produção de conhecimento através do ensino vivenciado para alunos de graduação de cursos e componentes curriculares relacionados à área da Saúde;
- Proporcionar uma interface entre a extensão, o ensino e a pesquisa na área da Fisiologia do Exercício aplicada às mulheres no períodos do climatério e sua associação com doenças crônicas;
- Publicar resultados em revistas acadêmicas, científicas e de extensão com a intenção de divulgar os benefícios desta prática para essa população atendida;
- Produzir um material informativo (cartilha) sobre cuidados especiais para mulheres no climatério.

PERFIL DO BOLSISTA:

- Discente de graduação em Educação Física, Fisioterapia ou Nutrição da UFU;
- Ter experiência em projetos de intervenção com seres humanos (pesquisa e/ou extensão);
- Ter disponibilidade de 20 horas semanais para participar das atividades do projeto;



ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Testes para avaliação da aptidão aeróbia e nível de atividade física;
- Testes para avaliação da força muscular;
- Avaliação dos sintomas do climatério;
- Avaliação do estado nutricional;
- Avaliação da musculatura do assoalho pélvico;
- Avaliação da pressão arterial e glicemia através de protocolos específicos;
- Intervenção com atividades relacionadas a prevenção e tratamento de doenças crônicas;
- Organização de eventos acadêmicos e voltados a população em geral relacionados à saúde da mulher.

CONTRIBUIÇÃO DA BOLSA PARA O (A) ALUNO (A)

- Bolsa no valor de R\$ 400,00 por um período de 10 meses.

AVALIAÇÃO:

A avaliação do bolsista será feita no decorrer da realização das atividades propostas. Para tanto, serão utilizadas fichas de avaliação e observações realizadas por alunos e pelos coordenadores do Programa, Projetos e subprojetos.

Uberlândia, 25 de Setembro de 2017.