



HIPERTENSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO PROPOSTO POR ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIFIMES

Bruno Rodrigues Mendes ¹
André Freire da Silva ²
Vinícius Rodrigues Damasceno ³
Evandro Salvador Oliveira ⁴

RESUMO: A hipertensão, uma doença que acomete grande parte da população, tem se tornado um problema que afeta a saúde de muitas pessoas, sobretudo de adultos e idosos. Estudar aspectos relacionados ao corpo humano, mais especificamente o coração e sistemas do corpo, é um grande desafio que os estudantes de Educação Física possuem durante seu processo de formação. Na disciplina de Fisiologia do Exercício, por exemplo, estuda-se fenômenos relacionados às adaptações fisiológicas durante a atividade e treinamento. A partir desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo propor uma ação voltada à comunidade, com caráter de intervenção, que aborda o tema da hipertensão e o exercício físico. Dessa forma, três alunos do terceiro período de Educação Física da UNIFIMES, por meio de uma atividade prática na disciplina, desenvolverá com um determinado público uma palestra educativa. Trata-se de uma proposta que acontecerá com adultos, entre 35 e 45 anos, na Escola Municipal Elias Carrijo, estudantes do projeto EJA (Educação de Jovens e Adultos). O projeto acontecerá no mês de maio, cujo foco é oferecer aos alunos da escola mencionada conhecimentos relativos à hipertensão e suas maneiras de prevenção e tratamento. Entre as atividades que serão desenvolvidas, tem-se as seguintes: palestra educativa por meio de vídeos, slides e discussões; aquecimento seguido de alongamentos; aferição de pressão; exercícios práticos como descer e subir no step; e, por fim, novamente o aferimento da pressão arterial (para comparação). Para a realização deste projeto, foi necessário a efetivação de algumas reuniões para construir o planejamento, dividir as tarefas, além de pesquisar, com densidade, os assuntos relacionados à hipertensão. Pretende-se, com esta intervenção, proporcionar um espaço na escola voltado à construção do conhecimento, estabelecendo um diálogo profícuo com a comunidade sobre um assunto importante que causa muitos problemas na sociedade. Além disso, é relevante destacar que o profissional da área de Educação Física exerce um papel significativo, principalmente quando o assunto é conscientizar e, conseqüentemente, educar o corpo visando saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação Física. Exercício. Palestra educativa. Saúde.

Eixo Temático: Ciências Biológicas e da Saúde: Educação Física.

¹ Unifimes. Graduando em Educação Física (bacharelado); E-mail: brunowanted72@gmail.com

² Unifimes; Graduando em Educação Física(bacharelado); E-mail: andre.freires@outlook.com

³ Unifimes; Graduando em Educação Física(bacharelado);

⁴ Unifimes; Docente e coordenador do curso de Educação Física. Doutorando em Educação pela Universidade de Uberaba. Doutorando em Estudos da Criança, Educação Física, Recreação e Lazer pela Universidade do Minho – Portugal. E-mail: evandro@fimes.edu.br