



Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida de Mulheres com Doença Venosa Crônica: Vida Ativa

Coordenadora: Daniela Karina da Silva Ferreira	E-mail: danielakarina@hotmail.com
Tipo da Ação/Ano: Projeto/2018	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CCS - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE	Unidade de Origem: Educação física
Abrangência: Recife	
Local de Realização: Parque aquático do Núcleo de Educação Física e Desportos (piscina de hidroginástica) e quadra externa de vôlei do mesmo núcleo. UFPE	

Resumo da Proposta:

Em geral, a atividade física pode beneficiar pessoas com doenças crônicas, reduzindo fatores de riscos, aumentando a independência e melhorando a qualidade de vida (QV). Nesse contexto, indivíduos com Doença Venosa Crônica (DVC) têm recebido pouca atenção. Assim este projeto tem como objetivo: Contribuir para melhorar a QV e aptidão física (APF), estimular o estilo de vida saudável em mulheres com diagnóstico de DVC, além de proporcionar uma ação integrada com a graduação fortalecendo a formação acadêmica. Método: Trata-se de um projeto de extensão, com ação articulada com o ensino e a pesquisa. Na qual poderão participar até 40 mulheres de forma voluntária, com consentimento por escrito. Coletadas informações sociodemográficas, fatores de riscos, qualidade de vida, estilo de vida, realizadas medidas antropométricas e hemodinâmicas de frequência cardíaca, pressão arterial. Para a avaliação da APF será utilizada a bateria Senior Fitness Test. O desempenho funcional será avaliado pelo teste de Ponta e Pé. O programa de exercícios será realizado em duas sessões por semana, intensidade moderada baseada na percepção subjetiva de esforço, métodos de treino será do tipo intervalado (2:1 min.) sendo uma sessão na hidroginástica e outra treino funcional na quadra, os exercícios focados nos componentes da APF relacionada à saúde e em exercícios específicos para minimizar os sintomas das DVC. Destacam-se com resultados esperados: contribuir na melhoria da APF, QV, reduzir fatores de riscos e sintomas da DVC. favorecer o processo de formação e qualificação discente, da graduação e pós-graduação; além de possibilitar o desenvolvimento de pesquisas e publicações.

Objetivos:

Melhorar a qualidade de vida e aptidão física, estimular o estilo de vida ativo e saudável em mulheres com diagnóstico de doença venosa crônica, contribuir para a melhor formação acadêmica dos alunos e para o conhecimento científico.