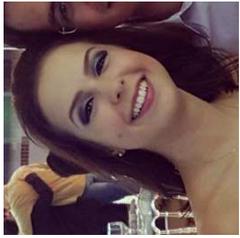




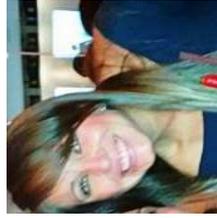
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
PREFEITURA DE SANTO ANTÔNIO DE GOIÁS

SÍNDROME METABÓLICA: AVALIAÇÃO CLÍNICA E EFEITOS DE UM
PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA A POPULAÇÃO ATENDIDA NA
ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA NA CIDADE DE SANTO ANTÔNIO

Coordenadora do Projeto: **Prof.^a Dra Maria Sebastiana Silva**



FEFD
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E DANÇA



LAFINS



Laboratório de Fisiologia, Nutrição e Saúde



SÍNDROME METABÓLICA



DIAGNÓSTICO

FATORES	VALORES DE REFERÊNCIAS
Circunferência da Cintura (cm)	M > 80 H > 90
Pressão arterial Sistólica (mmHg)	≥ 130
Pressão artéria diastólica (mmHg)	≥ 85
Resistência a glicose (mg/dl)	≥ 100
Triglicerídeos (mg/dl)	≥ 150
HDL (mg/dl)	M < 50 H < 40

PREVALÊNCIA

BRAZIL

206 000 000

Total population

73%

Percentage of deaths
from NCDs

928 000

Total number of NCD
deaths

17%

Risk of premature death
from target NCDs

Fatores de Risco

Fatores de risco para a saúde são comportamentos e condições de saúde associadas ao desenvolvimento de doenças do coração:

- Sedentarismo
- Excesso de açúcar, sal e gordura na alimentação;
- Tabagismo
- Consumo de álcool;
- Obesidade;
- Histórico de doença familiar;



PREVENÇÃO

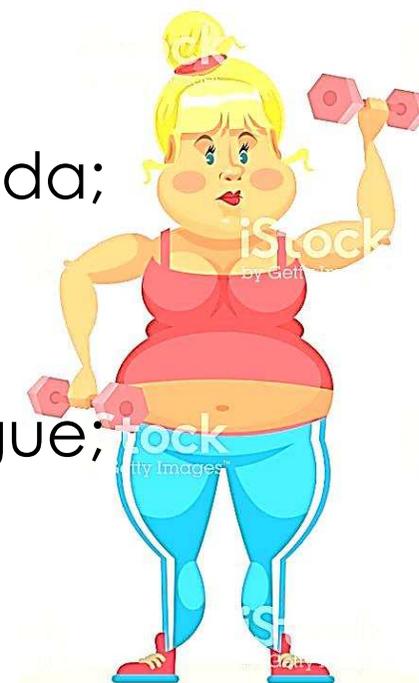
- **PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE;**
- **EVITAR ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS SATURADAS, AÇÚCARES, SÓDIO E SAL;**
- **REALIZAR EXAMES PERIÓDICOS;**
- **NÃO REALIZAR O USO DE SUBSTÂNCIAS RICAS EM NICOTINAS.**

(SBD, 2015)

Importância do Exercício Físico

A prática REGULAR de exercícios físicos gera benefícios para a saúde tais como:

- Melhoria da disposição para AVD;
- Ganho de força e resistência;
- Melhora do humor, sono e qualidade de vida;
- Redução da gordura corporal;
- Regulação do colesterol e açúcar no sangue;
- Melhora da pressão arterial



Importância da Alimentação

A alimentação auxilia/potencializa os efeitos do exercício físico, principalmente relacionado ao:

- Controle do peso corporal;
- Níveis de açúcar no sangue;
- Nível de colesterol;
- Reduz o risco de alguns tipos de câncer;
- Outros



PROGRAMA PARA O TRATAMENTO DA SÍNDROME METABÓLICA

É um projeto de pesquisa da UFG, em parceria com a Prefeitura de Santo Antônio de Goiás

- EXERCÍCIO FÍSICO;



- EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



Inscrição:

Só fará parte do projeto as pessoas que participarem das avaliações (na UFG ou em Santo Antônio);

- **Quantidade de pessoas por turma:**

- ❖ 35 alunos por turma;
- ❖ No mínimo 15 alunos para formar uma nova turma;
- ❖ Se for necessário alguns participantes poderão ser realocados nas turmas que tem vagas disponíveis;
- ❖ Possibilidade de junção das turmas;
- ❖ Procurar participar no horário que foi inscrito;

Como funciona o projeto:

EXERCÍCIO FÍSICO

- **Frequência:** 3 vezes por semana;
- **Local:** Ginásio de esportes;
- **Horário:** manhã: 08:30 as 09:30
tarde: 17:30 as 18:30
- **Duração do projeto:** 1º semestre (março a junho)
2º semestre (agosto a novembro)

Avaliações: antes e após o projeto

AVALIAÇÕES REALIZADAS





LOCAL DOS EXERCÍCIOS



MATERIAIS UTILIZADOS



Como funciona o projeto:

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E PROFISSIONAL

- **Frequência:** 2 encontros mensais
- **Local:** PET e CRAS
- **Horário:** sábados das 16:00 às 18:00
- **Duração do projeto:** 1º semestre (março a junho)
2º semestre (agosto a novembro)

ATIVIDADES: PALESTRAS E OFICINAS CULINÁRIAS



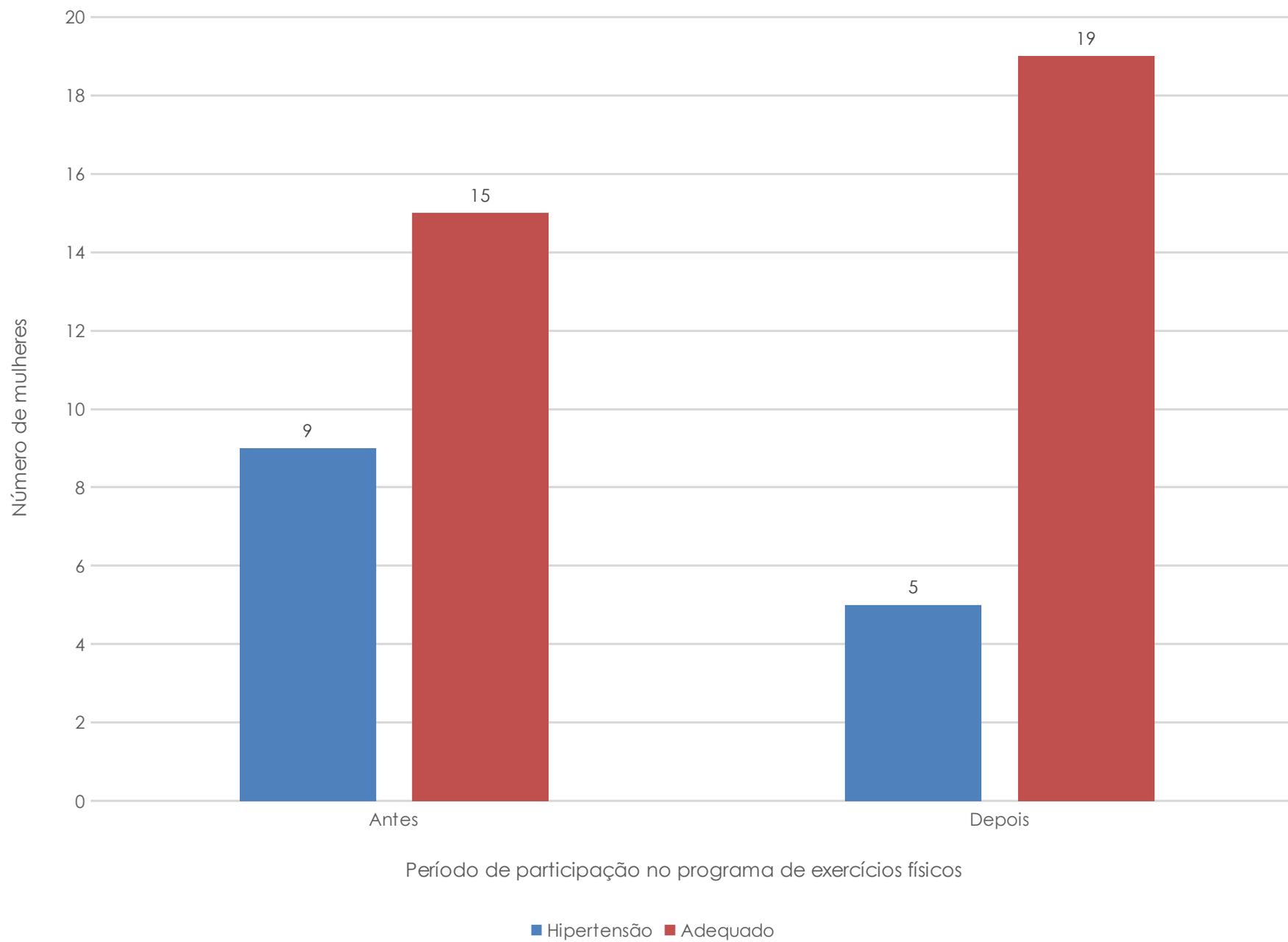
PRINCIPAIS RESULTADOS

Variáveis antropométricas	Classificação	n	%
Índice de massa corporal (kg/m²) – IMC	Normal	11	13,7
	Sobrepeso	27	33,7
	Obeso	42	52,5
Circunferência da cintura (cm) – CC	Aumentada	20	25,0
	Muito aumentada	60	75,0
	Adequada	1	1,25
	Elevada	79	98,7

Variáveis bioquímicas	Classificação	n	%
Glicemia	Adequada	61	76,25
	Elevada	19	23,75
Colesterol total	Adequado	73	91,25
	Elevado	7	8,75
Triglicerídeos	Adequado	75	93,75
	Elevado	5	6,25
LDL-c	Adequado	74	92,50
	Elevado	6	7,50
HDL-c	Adequada	54	67,5
	Baixo	26	32,50

Parâmetros	<u>Média±Desvio padrão</u>		<u>Intervalo de confiança (95%)</u>		<u>Valor de p*</u>
	Pré	Pós	Pré	Pós	
CC (cm)	92,7±15,6	90,2±13,5	85,43-100,1	83,9-96,5	0,026
GC (%)	43,4±5,1	39,5±6,4	41,0-45,8	36,5-42,5	0,000
MLG (kg)	43,4±5,9	45,9±6,07	40,6-46,2	43,1-48,8	0,002
MLG (%)	56,5±5,1	59,8±7,6	54,1-58,9	56,2-63,3	0,005

Variável	Classificação	Antes (%)	Após (%)
% GC	Acima da média	4,80	4,80
	Média	4,80	9,50
	Abaixo da média	9,50	9,50
	Ruim	23,80	38,10
	Muito ruim	57,10	38,10
RT	Excelente	66,70	90,50
	Acima da média	9,50	9,50
	Média	14,30	0,00
	Abaixo da média	9,50	0,00
RMI	Baixo	100,00	4,80
	Mediano	0,00	4,80
	Regular	0,00	90,50
FLE	Excelente	28,60	76,20
	Acima da média	57,10	19,00
	Média	4,80	4,80
	Regular	9,50	0,00



Grupo	Parâmetros	Média±Desvio Padrão		Intervalo Confiança (95%)		Valor de p
		Antes	Após	Antes	Após	
Hipertensas	PAS	143,6 ±18,5	130,33 ±12,6	143,7–157,9	120,8– 140,0	0,030 ¹
	PAD	94,9± 6,6	86,11± 8,28	89,8– 100,0	79,7– 92,5	0,028 ¹
Não Hipertensas	PAS	119,9 ±10,3	124,47 ±10,52	114,2–125,5	118,6– 139,3	0,140 ²
	PAD	74,53 ±7,50	80,8±8, 14	74,5– 73,0	76,3– 85,31	0,074 ²

CONCLUSÕES

- O EXERCÍCIO FÍSICO PROMOVEU MELHORAS SIGNIFICATIVAS NAS VARIÁVEIS:
- COMPOSIÇÃO CORPORAL;
- PARÂMETROS HEMODINÂMICOS;
- BIOQUÍMICOS;
- APTIDÃO FÍSICA;
- CARDIOPULMONAR

INVESTIMENTO

MATERIAIS DE CAPITAL (Permanente)

Descrição do Material	Quantidade	Valor (R\$)	Total	JUSTIFICATIVA
Anilha de 1kg	10	9,90	99,00	Intervenção com exercício físico
Anilha de 2kg	10	19,80	198,00	Intervenção com exercício físico
Anilha de 3kg	10	29,70	297,00	Intervenção com exercício físico
Anilha de 5kg	10	49,50	495,00	Intervenção com exercício físico
Barra para exercícios	20	79,90	1598,00	Intervenção com exercício físico
Bola de peso (medicine ball) de 1kg	10	99,90	999,00	Intervenção com exercício físico
Bola de peso (medicine ball) de 2kg	10	149,90	1499,00	Intervenção com exercício físico
Bola de peso (medicine ball) de 3kg	10	199,90	1999,00	Intervenção com exercício físico
Bola suíça (55 a 65cm)	20	80,00	1600,00	Intervenção com exercício físico
Caneleira de 1kg	10	9,90	99,00	Intervenção com exercício físico
Caneleira de 2kg	10	18,80	188,00	Intervenção com exercício físico
Caneleira de 3kg	10	29,70	297,00	Intervenção com exercício físico
Caneleira de 4kg	10	39,60	396,00	Intervenção com exercício físico
Caneleira de 5kg	10	49,50	495,00	Intervenção com exercício físico
Colchonete de espuma	30	35,00	1050,00	Intervenção com exercício físico
Corda de nylon 1,0m	20	2,00	40,00	Intervenção com exercício físico
Elásticos 1,20m	20	29,90	598,00	Intervenção com exercício físico

INVESTIMENTO

Halter de 1kg	10	9,90	99,00	Intervenção com exercício físico
Halter de 2kg	10	19,80	198,00	Intervenção com exercício físico
Halter de 3kg	10	29,70	297,00	Intervenção com exercício físico
Halter de 4kg	10	39,60	396,00	Intervenção com exercício físico
Halter de 5kg	10	49,50	495,00	Intervenção com exercício físico
Halter de 6kg	10	59,40	594,00	Intervenção com exercício físico
Halter de 8kg	10	79,20	792,00	Intervenção com exercício físico
<u>Ketlebell</u> de 04kg	10	39,60	396,00	Intervenção com exercício físico
<u>Ketlebell</u> de 06kg	10	59,40	594,00	Intervenção com exercício físico
<u>Ketlebell</u> de 08kg	5	79,20	396,00	Intervenção com exercício físico
<u>Ketlebell</u> de 10kg	5	99,90	499,50	Intervenção com exercício físico
TOTAL			16.803,50	

INVESTIMENTO

BOLSAS/MENSAL

Descrição	Qtd	Duração	Valor	Justificativa
Transporte (R\$ 400,00)	1	12 meses	4.800,00	Auxílio financeiro para transporte/deslocamento
Acessória técnica (R\$ 800,00)	1	12 meses	9.600,00	Auxílio financeiro para o profissional que irá executar o projeto
TOTAL			14.400,00	

TOTAL GASTO NO PROJETO		26.403,50	31.203,50	
-------------------------------	--	------------------	------------------	--

