

AVALIAÇÕES E ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) E GESTANTES DA CIDADE DE SANTA MARIA -RS¹

Milena Pinheiro Brum², Amanda Beatriz Eich³, Juliana Picolotto⁴, Luciane Sanchotene Etchepare Daronco⁵

¹ Projeto de Extensão da Universidade Federal de Santa Maria

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da UFSM, milenapineirobrum@gmail.com - Santa Maria - RS / Brasil

³ Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da UFSM, amandabeatrizreich@gmail.com - Santa Maria - RS / Brasil

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da UFSM, julianapicolotto28@gmail.com - Santa Maria - RS / Brasil

⁵ Doutora em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).
lusanchotene@ufsm.br - Santa Maria - RS / Brasil

Introdução: O projeto de extensão, desenvolvido pelo Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), justifica-se pela carência de estudos relacionados à avaliação e orientação de exercícios físicos para gestantes e pessoas com doenças crônicas degenerativas não transmissíveis. A prescrição de exercícios físicos orientados a este público que reside no município de Santa Maria – RS, é realizada pelos acadêmicos da área da saúde, a todos os interessados da comunidade, as atividades ocorrem no Centro Desportivo Municipal. Além disso, verifica-se a necessidade de formar profissionais da área da saúde capazes de trabalhar com esses grupos de maneira interdisciplinar e ou multiprofissional. **Objetivo(s):** O projeto tem como objetivo avaliar e orientar as pessoas com doenças crônicas degenerativas não transmissíveis e gestantes que desejam praticar exercícios físicos planejados para cada necessidade especial. Para a concretização dessa ideia, tem-se como objetivos subsequentes: proporcionar a promoção da saúde, prevenção de agravos, melhora da qualidade de vida e da funcionalidade de gestantes e pessoas com DCNT do município de Santa Maria, sendo uma ação conjunta realizada por profissionais e acadêmicos da área da saúde de forma multidisciplinar. **Metodologia:** As atividades foram desenvolvidas por profissionais e acadêmicos da área da saúde: educação física, enfermagem, nutrição, medicina, terapia ocupacional e fisioterapia, os quais se reúnem semanalmente para estudar e elaborar as atividades a serem desenvolvidas no projeto, tais como: alongamento, caminhada, corrida, hiit, musculação, pilates e treinamento funcional. As aulas ocorriam de segunda a sexta-feira, em diferentes espaços do Centro Desportivo Municipal (CDM). Os interessados em participar das modalidades realizavam sua inscrição

no próprio CDM. Desde março de 2020, as ações presenciais gratuitas foram suspensas em função da pandemia de COVID-19. Diante deste novo cenário, os exercícios físicos passaram a ser orientados de forma virtual, através das redes sociais oficiais do município e do Nemaefs com a participação de estagiários e professores do projeto que produzem semanalmente cards, lives e vídeos como medida emergencial frente a atual situação. **Resultados:** Dentre os resultados alcançados pelo referido projeto, destacamos a importância da parceria firmada com a prefeitura Municipal de Santa Maria - RS, e pela preocupação em propiciar à comunidade com DCNT e gestantes a avaliação, orientação e prescrição de exercício físico, na promoção e melhoria da qualidade de vida e saúde dos participantes. No ano de 2019, o projeto atendeu duzentos e vinte (220) sujeitos regularmente matriculados nas diversas modalidades. Através da realização das atividades desenvolvidas no projeto, podemos destacar alguns benefícios alcançados, sendo que estes foram relatados pelos participantes no decorrer do processo, tais como: a diminuição do stress, inchaços e dores nas costas, melhora da respiração, postura e equilíbrio. Além das atividades práticas, foi produzida uma cartilha sobre o projeto, publicada pela Editora UFSM que apresentou as definições das DCNT, bem como os exercícios recomendados para cada uma das DCNT. Em 2020, as atividades presenciais precisaram ser suspensas, e o projeto foi desenvolvido por meio de vídeos, cards e lives postados nas redes sociais oficiais da prefeitura e do Nemaefs, totalizando assim quinhentos e cinquenta e três (553) visualizações. Os acadêmicos e profissionais novamente trabalharam na elaboração de uma cartilha de orientação de exercícios para a comunidade de Santa Maria-RS, a qual buscou orientar acerca dos exercícios físicos domiciliares para a comunidade santamariense, tentando reduzir a procura por blogs e pessoas não qualificadas para prescrição de exercícios físicos. A cartilha foi publicada pela Editora UFSM. **Considerações finais:** O projeto está sendo de fundamental importância para a formação de acadêmicos e qualificação dos profissionais da área da saúde, tornando-os capazes de orientar e prescrever exercícios físicos de forma multidisciplinar para gestantes e pessoas com doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, por conseguinte vem promovendo um impacto positivo para a comunidade santa-mariense.

Palavras-chave: Saúde; Qualidade de Vida; Formação Acadêmica.