

Título do Projeto: “Promoção da atividade física para adultos: uma proposta de extensão e pesquisa na EEFERP-USP e estabelecimentos parceiros”

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar os efeitos do treinamento multicomponente, treinamento combinado e aconselhamento para a prática de atividades físicas em parâmetros bioquímicos, metabólicos, na aptidão física, saúde mental, composição corporal, percepção da qualidade de vida de adultos e aspectos cognitivos de participantes adultos de um projeto de atividades físicas na cidade de Ribeirão Preto, SP.

3.2 Objetivos específicos

Descrever o estado de saúde inicial dos participantes e verificar associações com variáveis sociodemográficas e relacionadas aos hábitos de vida.

Verificar os efeitos do treinamento multicomponente, treinamento combinado e aconselhamento para a prática de atividades físicas em participantes com e sem síndrome metabólica;

Analisar os efeitos do treinamento multicomponente, treinamento combinado e aconselhamento para a prática de atividades físicas na(s)/no(s):

- Medidas antropométricas e a composição corporal, por meio da distribuição das massas magra, óssea e tecido adiposo (iDXA);
- Pressão arterial e parâmetros autonômicos, por meio da variabilidade da frequência cardíaca;
- Função pulmonar, por meio do teste de espirometria;
- Parâmetros hematológicos, por meio do hemograma e outras análises bioquímicas como a glicose, perfil lipídico sanguíneo e proteína C-reativa;
- Aptidão física, por meio: da resistência de força dos membros superiores e inferiores; flexibilidade de membros superiores, tronco e membros inferiores; agilidade e equilíbrio dinâmico; e capacidade aeróbia;
- Qualidade de vida, por meio da avaliação dos oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental, utilizando o questionário SF-12 v2;

- Estado de saúde mental, por meio da avaliação dos níveis de depressão, ansiedade e estresse, utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS – 21);
- Aspectos cognitivos, por meio da avaliação de cinco domínios (atenção e orientação, memória, fluência, linguagem e habilidades visuais-espaciais), utilizando a adaptação brasileira do exame cognitivo de Addenbrooke revisado (ACE-R).