



# FEPEG

FÓRUM DE ENSINO,  
PESQUISA, EXTENSÃO  
E GESTÃO

TRABALHOS CIENTÍFICOS APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS E CULTURAIS DEBATES MINICURSOS E PALESTRAS

23 A 26 SETEMBRO DE 2015  
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

ISSN 1806-549X

A HUMANIZAÇÃO NA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

REALIZAÇÃO



APOIO



## CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AMENIZAR A SÍNDROME METABÓLICA EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autor(es): Fernando Rocha Parada, Mariana Glória Barcelos Lima, Lucas Matos Tormin, Paulo Rafael Fonseca Gambassi

**Objetivo:** Identificar as atividades físicas que contribuem para amenizar o quadro de Síndrome Metabólica (SM) em idosos. **Metodologia:** Utilizou-se de uma pesquisa bibliográfica secundária baseada em uma análise qualitativa. Primeiramente, foi delimitada a pergunta central: quais os tipos de atividades físicas que contribuem para reduzir a prevalência da síndrome metabólica em idosos? Em seguida, foram definidos subtópicos a serem pesquisados: (a) Conceito e diagnóstico da síndrome metabólica; (b) estilos de vida que levam à síndrome metabólica; (c) efeitos da síndrome metabólica em idosos; (d) atividades físicas que amenizam a síndrome metabólica. Posteriormente, foram selecionados vinte e cinco artigos indexados nas bases de dados Scielo Brasil e Google Acadêmico. Os descritores foram Síndrome X Metabólica, idosos e atividade física. Após leitura de cada um deles, foram elaborados a revisão de literatura, e seguida foi criado um folder com objetivo de informar a população, principalmente os idosos, sobre Síndrome Metabólica, seus riscos e como preveni-la. **Resultados:** Por meio do estudo feito, percebeu-se que os idosos representam o grupo de maior risco para o desenvolvimento da Síndrome Metabólica, pois eles estão mais predispostos a adquirirem problemas relacionados à síndrome. A Síndrome Metabólica ainda é pouco conhecida pelos idosos e por isso, um folder seria uma boa forma de informá-los, sobre o que é Síndrome Metabólica e quais os estilos de vida que predisõem aos fatores de risco, como problemas cardiovasculares, resistência à insulina, diabetes e obesidade. Além disso, ressalta o exercício físico, principalmente o aeróbico, como forma de prevenção contra a síndrome. Possui objetivo de instruir os idosos sobre quais atividades físicas são mais adequadas e sobre sua importância, visto que esse grupo tem levado um estilo de vida sedentário. **Conclusão:** A atividade física, especialmente a aeróbica, é uma forma eficiente de amenizar o quadro de Síndrome Metabólica em idosos, pois diminui a incidência dos fatores de risco. Desenvolver e disponibilizar um folder que pontua os principais aspectos do estudo é uma forma prática de sensibilizar a população idosa sobre as consequências da Síndrome Metabólica e sobre a importância de preveni-la por meio das atividades físicas.