

PROGRAMA DE PREVENÇÃO E AGRAVOS À SAÚDE / PREFIRA-SE “EFEITOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA”

Tiane Wu Tan Pen¹
Aline Neves Paez¹
Gisele Aparecida Souza¹
Stella Maria Faria¹
Robison José Quitério^{1,2}

Está bem estabelecido na literatura que o sedentarismo traz uma série de efeitos deletérios ao organismo, de forma que contribuem para a diminuição da aptidão e do desempenho físico, os quais estão associados ao aparecimento e/ou agravamento de diversas doenças crônico-degenerativas. Por outro lado, a prática do exercício físico regular tem sido considerada como um agente preventivo e terapêutico de diversas enfermidades, sendo uma das principais medidas não farmacológicas no tratamento de doenças cardiovasculares e fatores de risco, tais como a obesidade, hipertensão, diabetes e dislipidemia. Portanto, medidas preventivas com base em exercícios físicos são de suma importância, pois além do baixo custo é efetiva para melhorar a qualidade de vida e minimizar os efeitos deletérios dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Diante disso, o objetivo do projeto é melhorar a qualidade de vida de portadores de fatores de risco de moradores em um bairro da cidade de Marília de baixo poder econômico. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Faculdade de Filosofia e Ciências da UNESP de Marília. Os experimentos foram realizados no período de março à novembro do ano de 2010 e foram incluídos 42 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 40 e 80 anos, moradores do bairro Castelo Branco de Marília, portadores de fatores de riscos para doenças cardiovasculares. Foram excluídos aqueles que apresentaram contra-indicação à prática atividade física, segundo avaliação médica. Após a triagem, os voluntários foram submetidos à anamnese, exame dos sinais vitais, antropométrico (massa corporal, estatura, índice de massa corporal e relação cintura quadril), questionário de qualidade de vida SF-36 e o teste de caminhada de 6 minutos (TC6'), com reavaliação em novembro. O protocolo de intervenção constituiu de um período de sete meses de treinamento aeróbio, duas vezes por semana. Para analisar os dados demográficos, antropométricos e fisiológicos, antes e após a intervenção foi aplicado teste *t* pareado ($p \leq 0,05$). Os dados de qualidade de vida (SF-36) foram analisados de forma descritiva: diferença percentual pré e pós intervenção. Os

¹ Curso de Fisioterapia, Faculdade de Filosofia e Ciências – FFC, UNESP Marília.

² DEF, Pós-Graduação DHT, IB, UNESP Rio Claro.



dados obtidos antes e após o treinamento foram respectivamente: idade =63,3±9,5 e 64,8±9,8 anos; FC=73,1±12 e 73,7±10,5 bpm; PAS=121,8±12,6 e 125,3±14,1 mmHg; PAD=72,7±7,7; 72,9±6,7 mmHg; IMC=31,3±4,1 e 30,5±3,9 kg/m²; RC/Q=0,9±0,06; distância percorrida no TC6'=390±70,2 e 416±63,5 m. A idade e o IMC apresentaram diferença estatística significativa (p<0,05). Análise qualidade de vida: capacidade funcional=1,9%; Limitação por aspectos físicos=1,11%; dor=4,39%; estado geral de saúde=2,77%; vitalidade=3,77%; aspectos sociais=4,58; aspectos emocionais=3,77%; saúde mental=1,86%. O protocolo de intervenção aplicado contribuiu para diminuir os riscos de doenças cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares. Exercícios aeróbicos. Qualidade de vida.