

PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA NA ESF- PRIMAVERA DE CRUZ ALTA

RODRIGUES, Mayara,¹ MIRANDA, Júlio Kellermann,¹ MARQUES, Juliane Scartão,² MARTINS, Aline de Oliveira,³ SANTOS, Gabriele Monteiro Cavallini,³ FAGUNDES, Adriano Pereira,³ KRUG, Marília de Rosso,⁴ PANDA, Maria Denise Justo,⁴ CALLEGARO, Carine Cristina.⁵

Palavras Chaves: Atividade Física. Reabilitação. Composição corporal.

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de mortalidade no Brasil e no mundo. Os fatores de risco cardiovascular modificáveis incluem o sedentarismo, a obesidade, a hipertensão e o diabetes mellitus. A atividade física regular pode atuar sobre esses fatores de risco trazendo benefícios para a saúde dos indivíduos. Nesse projeto de extensão do Centro de Ciências da Saúde (Cursos de Fisioterapia e Cursos de Educação Física) da Universidade de Cruz Alta-UNICRUZ, “Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória” e “Movimento e Ação na ESF Primavera” investigamos os efeitos da atividade física regular sobre os níveis da pressão arterial, frequência cardíaca, circunferência da cintura e percentual de gordura corporal de um grupo de mulheres hipertensas e previamente sedentárias. Inicialmente, 18 mulheres (51 ± 11 anos) do Grupo Hiperdia da ESF-Primavera participaram do Projeto de Extensão. Dessas voluntárias, 7 (51 ± 11 anos) participaram assiduamente da atividade física, realizada três vezes por semana, durante 3 meses. A atividade física constou de aquecimento, alongamento, atividades aeróbicas (caminhada, corrida e jogos), exercícios de resistência localizada, esfriamento e alongamento. A intensidade do exercício foi controlada através da Escala de Borg para uma percepção de esforço de 12 pontos (graduação 6-20 pontos). A pressão arterial foi mensurada através do método auscultatório, utilizando-se esfigmomanômetro e estetoscópio, com os indivíduos em repouso, na posição sentada por aproximadamente 15 minutos. A frequência cardíaca foi mensurada através da palpação do pulso radial. A circunferência da cintura foi obtida através de fita métrica. O percentual de gordura corporal foi avaliado através da medida de 4 pregas cutâneas (abdome, supra-iliaca, tríceps e coxa). A atividade física regular desenvolvida no Projeto de Extensão não alterou significativamente os níveis de pressão arterial sistólica (de 143 ± 34 mmHg para 124 ± 11 mmHg, $p = 0,27$), pressão arterial diastólica (de 89 ± 18 mmHg para 80 ± 7 mmHg, $p = 0,33$) e frequência cardíaca (de 70 ± 10 bpm para 74 ± 12 bpm, $p = 0,50$). A circunferência da cintura apresentou uma tendência a reduzir (de 104 ± 14 cm para 96 ± 10 cm, $p = 0,09$), enquanto que o percentual de gordura corporal foi significativamente reduzido (de 28 ± 6 % para 20 ± 7 %, $p = 0,01$) pela atividade física regular. Em conclusão, um programa de atividade física, realizado junto a Estratégia da Saúde da Família, pode apresentar benefícios clínicos sobre a pressão arterial, além de reduzir a circunferência da cintura e o percentual de gordura corporal.

Projeto Financiado pelo Programa Institucional de Extensão.

¹Bolsistas PIBEX - Curso de Fisioterapia,

²Acadêmico Voluntário- Curso de Fisioterapia,

³Bolsistas PIBEX e PIBIC – Curso de Educação Física,

⁴Professoras do Curso de Educação Física, ⁵ Professora do Curso de Fisioterapia. Universidade de Cruz Alta,

www.unicruz.edu.br.