

## Grande Área: Biológicas

**A SAÚDE DO TRABALHADOR NO PROJETO QUALIDADE DE VIDA: DOIS ANOS APRENDENDO COM A INTERVENÇÃO<sup>3</sup>****Apresentador: Rafael Martins Andrade**

Rafael Martins Andrade\*  
Luana Urbano Pagan\*  
Natália Paulo Vieira\*  
Henrique Luiz Monteiro\*  
Sandra Lia do Amaral\*

**Introdução:** Nos últimos anos, devido à industrialização e ao sedentarismo, os fatores de risco das doenças arteriais coronarianas vêm aumentando. Dentre eles podemos citar obesidade, hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia. A Hipertensão Arterial é uma doença multifatorial e assintomática, sendo caracterizada pela manutenção de níveis elevados de pressão arterial, o que contribui para aumentar a morbidade e mortalidade cardiovascular. Funcionários da área da saúde, submetidos a ritmos intensos de trabalho, geralmente apresentam altas taxas de fatores de risco para doenças cardiovasculares. O exercício, por sua vez, tem sido considerado uma das principais formas de tratamento não-farmacológico dessa patologia. Com esse intuito, o “Projeto Qualidade de Vida (PQV)” surgiu como uma parceria entre a Divisão Regional de Saúde de Bauru (DIR-X) e o Depto. de Educação Física da Unesp/Bauru. O projeto foi implantado para avaliar os fatores de risco desta população e proporcionar uma mudança de estilo de vida por meio de exercícios regulares.

**Objetivos:** Investigar os efeitos benéficos do exercício físico orientado no controle dos níveis pressóricos dos participantes do PQV.

**Métodos:** Indivíduos de ambos os sexos (30 a 70 anos), foram submetidos a diversos procedimentos que incluíam: anamnese, avaliação da condição sócio-econômica, escolaridade e risco coronariano, avaliações antropométricas, hemodinâmicas e funcionais (teste ergométrico), que foram realizados no Laboratório de Avaliação e Prescrição de Exercício (LAPE). Após os testes foram realizadas prescrições individualizadas, de acordo com a condição física. As aulas ocorreram nas dependências do Departamento de Educação Física, Unesp/Bauru, com 3 sessões semanais de 90 minutos cada.

**Resultados:** Dentre os resultados mais significativos do PQV, destaca-se o de uma aluna de 49 anos, hipertensa há 8 anos, que faz uso de uma combinação de 3 fármacos antihipertensivos. Após 2 meses de frequência ao programa de exercícios, a aluna apresentou uma queda de 30 mmHg na pressão arterial sistólica de repouso (de 140 para 110 mmHg, 21%) e de 14 mmHg na pressão arterial diastólica (de 96 para 82 mmHg, 15%). Mediante estas reduções pressóricas houve indicativo de redução de dosagem de seu medicamento em 50% pelo cardiologista. Estes resultados demonstram a grande eficiência do exercício físico como coadjuvante ao tratamento farmacológico da hipertensão. Importante ressaltar que a integração médico e educador físico pode resultar em importante parceria para o controle e tratamento da hipertensão arterial.

<sup>3</sup> Endereço eletrônico para contato: [rafamandrade@hotmail.com](mailto:rafamandrade@hotmail.com)

\* Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru

