

### 1003 - PROGRAMA DE PREVENÇÃO E AGRAVOS À SAÚDE (PREFIRA-SE)“EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA” - Tiane

Wu Tan Pen (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília), Aline Neves Paes (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília), Gisele Aparecida Souza (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília), Maria Stella Florindo Faria (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília), Robison José Quitério (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília) - twtp\_wu@hotmail.com.

**Introdução:** O estilo de vida sedentário traz diversos efeitos deletérios ao organismo que contribuem para a diminuição da aptidão e do desempenho físico, contribuindo para a ocorrência de doenças cardiovasculares e a piora da qualidade de vida. No entanto, a prática da atividade física regular tem sido considerada um agente preventivo e terapêutico de enfermidades, sendo uma das principais medidas não farmacológicas no tratamento de doenças cardiovasculares e dos fatores de risco. Além do ganho de aptidão física, o exercício físico promove a melhora dos índices antropométricos (massa corporal, índice de massa corpórea, relação cintura-quadril) e da qualidade de vida. Portanto, a prática regular de atividade física é de suma importância para minimizar as co-morbidades cardiovasculares e melhorar a saúde geral. **Objetivos:** verificar o impacto de um programa de atividade aeróbia e as orientações sobre estilo de vida saudável sobre a qualidade de vida. **Métodos:** a amostra constituiu-se de 21 indivíduos de ambos os sexos, portadores de fatores de risco para doenças cardiovasculares, os quais foram submetidos à anamnese, exame dos sinais vitais, antropométrico, questionário de qualidade de vida SF-36 e o teste de caminhada de 6 minutos (TC6'), antes e após um período de 7 meses de treinamento aeróbio realizado duas vezes por semana. Para analisar os dados demográficos, antropométricos e fisiológicos, antes e após a intervenção, foi aplicado o teste t pareado ( $p < 0,05$ ). Os dados de qualidade de vida (SF-36) foram analisados de forma descritiva, pela diferença percentual pré e pós intervenção. O projeto é conduzido por 25 alunos do curso de fisioterapia supervisionados por dois fisioterapeutas, sendo um deles professor da UNESP de Marília. As atividades dos alunos incluíam exercícios de propriocepção, mobilização articular, alongamento, treino aeróbio e relaxamento. O programa de intervenção contou com a participação de profissionais da saúde nos encontros educativos realizados. **Resultados:** dados obtidos antes e depois do treinamento, respectivamente: idade =  $63,3 \pm 9,5$  e  $64,8 \pm 9,8$  anos; FC =  $73,1 \pm 12$  e  $73,7 \pm 10,5$  bpm; PAS =  $121,8 \pm 12,6$  e  $125,3 \pm 14,1$  mmHg; PAD =  $72,7 \pm 7,7$ ;  $72,9 \pm 6,7$  mmHg; IMC =  $31,3 \pm 4,1$  e  $30,5 \pm 3,9$  kg/m<sup>2</sup>; RC/Q =  $0,9 \pm 0,06$ ; distância percorrida no TC6' =  $390 \pm 70,2$  e  $416 \pm 63,5$  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% e saúde mental = 1,86%. Com base nos resultados apresentados, o protocolo de intervenção aplicado é efetivo para reduzir os riscos de doenças cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida.