

0841 - ASSOCIAÇÃO ENTRE UNIVERSIDADE E SECRETARIA DA SAÚDE CONTRIBUI PARA IDOSOS MANTER BOA QUALIDADE DE VIDA.

- Rafael Augusto da Silva (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Thiago Martins Tozi (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Orlando Alvares Neto (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Jaqueline de Castro Ishida (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Jessica Carvalho (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Henrique Luiz Monteiro (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Sandra Lia do Amaral (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru) - finha_tennis@hotmail.com.

Introdução: A hipertensão arterial é uma doença crônica, multifatorial, que tem sido considerada a principal causa de morte por doenças cardiovasculares. Quando associada ao processo de envelhecimento e ao sedentarismo, contribui significativamente para a redução das capacidades físicas, gerando dependência funcional e prejuízo da qualidade de vida. Por outro lado, a adoção de um estilo de vida ativo pode prevenir e/ou atenuar as consequências da hipertensão e contribuir para a promoção de saúde. As campanhas governamentais de apoio à saúde ainda não atendem às demandas de combate ao sedentarismo de forma adequada. Neste sentido, algumas parcerias entre Universidade e prefeitura têm sido feitas, mas pouco se sabe sobre os reais benefícios do exercício físico para os usuários de Unidade Básica de Saúde. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi verificar a condição cardiorrespiratória e níveis de flexibilidade em idosos participantes de projetos de condicionamento físico na cidade de Bauru/SP. **Métodos:** Vinte indivíduos (14 mulheres e 6 homens), com idade de 66 ± 10 anos, participantes do “Projeto Hipertensão” e do “Projeto a Saúde do Trabalhador da saúde” foram avaliados. Peso e altura foram medidos para cálculo do índice de massa corporal (IMC). Pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e frequência cardíaca (FC) foram aferidas conforme as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2010). Ao final, os participantes foram submetidos a um teste ergométrico para cálculo do consumo máximo de oxigênio (VO_2 max). Para verificar a flexibilidade foi usado o banco de Wells. Valores de IMC superiores a 25 kg/m^2 e níveis pressóricos iguais ou superiores a $140 \times 90 \text{ mmHg}$ foram considerados elevados. Os dados de frequência cardíaca de repouso, (VO_2 máx) e flexibilidade foram classificados de acordo com Pollock&Wilmore (1993), considerando o sexo e faixa etária. **Resultados:** Dentre os participantes, 3 eram normotensos ($PAS=116 \pm 4 \text{ mmHg}$ e $PAD=74 \pm 5 \text{ mmHg}$) e 17 hipertensos controlados ($PAS=126 \pm 10 \text{ mmHg}$ e $PAD=79 \pm 10 \text{ mmHg}$). Em relação à FC, 60% estavam na média ou acima dela e 40% abaixo. Os dados revelaram que 80% dos idosos estavam acima do peso ideal (40% sobrepeso e 40% obesos), no entanto, em relação à flexibilidade, somente 5% estava abaixo da média e, dos que estavam acima da média, 75% foram classificados como “excelente”. Os resultados confirmam a importância da prática de exercícios regulares para a manutenção da qualidade de vida, principalmente entre os idosos. Esta parceria entre Universidade e Prefeitura tem permitido que os pacientes idosos possuam boa condição cardiorrespiratória e hemodinâmica. Estes fatores, associados com maior autonomia em suas tarefas diárias, sugere que os idosos participantes destes projetos tenham boa qualidade de vida.