



15° Simpósio Internacional de Fisioterapia Respiratória

Fisioterapia em Terapia Intensiva

29 de setembro a 02 de outubro de 2010

Porto Alegre/RS - Brasil

ID082

Efeitos de um programa de exercício físico em portadores de síndrome metabólica

Email: fadinha_sa@hotmail.com

Sabrina Carvalho Santos, Aline Mársico Correia da Silva, Morais, Anderson Maycon, Machado, Suelen, Souza, Tamyres Amante, Cusmanich, Karla Garcez, Tadeu Candido da Silva, Patrocínio-Silva, Tatiane Lopes

Contextualização: A síndrome metabólica, é um grupo de distúrbios que inclui obesidade, resistência à insulina, dislipidemia e hipertensão, que vem ganhando importância devido à sua associação com o desenvolvimento subsequente de doença cardiovascular e diabetes tipo 2. **Objetivo:** Este estudo teve o objetivo avaliar o efeito do exercício físico através do Teste de caminhada com carga progressiva (SWT), teste de caminhada de seis minutos (TC6) e questionário de qualidade de vida (QQV) em indivíduos com síndrome metabólica. **Método:** Participaram 11 voluntários com síndrome metabólica sedentários. Todos realizaram antes e após o treinamento o TC6 e após o SWT, e em seguida foi aplicado o questionário de qualidade de vida (QQV). O treinamento foi realizado na esteira por 10 semanas em uma frequência de duas vezes semanais. **Resultados:** Na comparação entre a avaliação e a reavaliação foi identificada diferença no QQQV nos domínios dor e estado geral de saúde, apresentando uma média em relação a dor de 44,14 antes e 73 após o treinamento, e uma média de 46,28 antes do treinamento e 68,57 após, referente ao estado geral de saúde. A distância percorrida também apresentou uma melhora significativa quando realizado o TC6 (325 e 518,6 m) e no SWT (93,5 e 168,6 m) o que indica uma melhora significativa da tolerância aos esforços. **Conclusão:** Neste estudo pode-se comprovar que o exercício físico melhora o condicionamento físico, com isso diminuindo os fatores de risco e melhorando a qualidade de vida de indivíduos portadores de Síndrome Metabólica.

Palavras-chave: síndrome metabólica; exercício físico; reabilitação cardíaca.