

Impacto do Projeto Aliviar na Saúde Cardiovascular e Respiratória: Análise Comparativa dos Parâmetros Vitais.

[] PROBIC [] GEP [] TCC [x] OUTROS Projeto de Extensão

Coordenador/orientador da pesquisa: Patrícia M. De M. Carvalho. Juarez do Carmo da Silva Pinto

Alunos / colaboradores / apresentadores do trabalho: Igor C. Dias, Lorena T.F. Condé, Pablo H. de P. Fonseca,

¹Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

²Fisioterapeutas e professores do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

Resumo: O Projeto Aliviar visa monitorar e melhorar a saúde cardiovascular e respiratória de um grupo de voluntários através de suas intervenções, realizadas uma vez por semana¹. Parâmetros vitais, como pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio, são indicadores críticos da saúde geral^{2,3} e do funcionamento adequado do sistema cardiovascular e respiratório². **Objetivos:** Avaliar os efeitos das intervenções do projeto Aliviar, comparando os parâmetros vitais dos voluntários entre os meses de maio e junho. **Métodos:** Quatorze voluntários, sendo 11 mulheres e 3 homens, com idades entre 30 e 60 anos (45,5±9,58 anos) participaram do estudo. Parâmetros vitais foram coletados nos meses de maio e junho: pressão arterial (mmHg), frequência cardíaca (bpm) e saturação de oxigênio (%). As medições foram realizadas pelos participantes do projeto e a média foi registrada. Para as intervenções foram incluíram exercícios físicos de baixa intensidade, práticas de respiração profunda e técnicas de relaxamento, realizadas uma vez por semana durante uma hora. Os dados foram analisados no SPSS utilizando o teste t pareado para comparar as médias dos parâmetros vitais entre maio e junho. Considerou-se significância estatística para valores de $p < 0.05$. **Resultados:** Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros vitais dos voluntários participantes do Projeto Aliviar, pelo Teste T Pareado, entre os meses de maio e junho. As médias de Pressão Arterial Sistólica, (117,86±9,70 vs. 115,71 ±10,16 mmhg), Pressão Arterial Diastólica (79,0±9,16 vs. 78,57±7,70 mmhg), Frequência Cardíaca (75.0±9,7 vs. 72,59±11m58 bpm) e Saturação de Oxigênio (96,46±1,95 vs. 97,21±1,21 SaO₂) permaneceram consistentes ao longo do período de intervenção. **Conclusão:** Embora as intervenções tenham sido aplicadas regularmente e com base em práticas reconhecidas para melhorar os parâmetros vitais, diversos fatores podem ter influenciado esses resultados, como a amostra limitada, a frequência das intervenções ou mesmo a resposta individual dos voluntários às técnicas empregadas. É importante ressaltar que o impacto das intervenções na saúde cardiovascular e respiratória pode requerer um período mais longo de acompanhamento e uma amostra mais ampla para detectar mudanças significativas. Sugere-se, portanto, que futuros estudos considerem esses aspectos, além de explorar outras variáveis que possam influenciar os resultados, como hábitos de vida, nível de atividade física e histórico médico dos participantes. A continuidade da pesquisa e a adaptação das intervenções podem ser necessárias para melhor compreender e potencializar os benefícios do Projeto Aliviar na promoção da saúde cardiovascular e respiratória.

Referências:

1. Gomes Neto M, Martinez BP, Carvalho VO. Effects of once-a-week resistance training on cardiovascular risk factors in older women: a randomized controlled trial. *Clin Interv Aging*. 2014;9:1911-1918. doi:10.2147/CIA.S71512.
2. Hamer M, Stamatakis E. Physical activity and risk of cardiovascular disease events: inflammatory and metabolic mechanisms. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2009;41(6):1206-1211. (DOI: 10.1249/MSS.0b013e318191cddd).
3. Williamson W, Lewandowski AJ, Forkert ND, et al. Association of cardiovascular risk factors with MRI indices of cerebrovascular structure and function and white matter hyperintensities in young adults. *JAMA*. 2018;320(7):665-673. (DOI: 10.1001/jama.2018.11498).

Agradecimentos: À reitoria, direção acadêmica, coordenação do curso de Fisioterapia do UNIPAC Barbacena e ao professor Juarez do Carmo da Silva Pinto, por apoiarem e incentivarem o projeto.

Palavras-chave: Saúde Cardiovascular, Saúde Respiratória, Qualidade de Vida, Intervenção Preventiva.