

**PRESSÃO ARTERIAL PRÉ E PÓS UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NO MÉTODO
CIRCUITO A 80% DE 1RM**

Alany Andréia da Silva
Karina de Oliveira
Pietro Conrado Pavelski
Thainã Alvez Jawarski
Polliana Bays
Durcelina Schiavoni
Sérgio Rodrigues Moreira
Karina Elaine de Souza Silva

RESUMO

Introdução: Atualmente a literatura tem recomendado o uso de exercícios físicos resistidos para o controle da pressão arterial, devido às evidências de que o mesmo tem se mostrado seguro e eficaz ao praticante, sendo uma alternativa importante de tratamento não medicamentoso para indivíduos hipertensos. Em função disso, é necessário investigar o comportamento da pressão arterial perante tais exercícios para garantir a eficiência do mesmo sem oferecer riscos para o praticante. Objetivo: comparar o comportamento da pressão arterial após uma sessão de exercício resistido no método circuito, utilizando uma carga de 80% de uma repetição máxima - 1RM com a situação de pré-exercício. Metodologia: A amostra do estudo foi constituída por 12 voluntários do sexo masculino normotensos com idade de $24,09 \pm 2,43$ anos, massa corporal $71,68 \pm 5,18$ kg, estatura de $1,73 \pm 0,04$ cm, IMC de $23,83 \pm 1,60$ kg/m² e % gordura de $16,84 \pm 2,99$. Os voluntários compareceram ao laboratório de musculação durante duas sessões experimentais em dias alternados para: 1 - determinação da carga máxima (1-RM) em seis exercícios (cadeira extensora, supino reto na máquina, leg press, puxada na máquina, cadeira flexora e remada máquina); 2 – uma sessão experimental com a realização de 3 circuitos de exercício resistido em alta intensidade (08 repetições/exercício x 80% 1-RM). As variáveis mensuradas no repouso e imediatamente após a sessão experimental foram a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD). Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva, com valores de média e desvio padrão. Para a comparação da pressão arterial antes e imediatamente após as medidas obtidas, foi empregado o teste “t” de Student para amostras dependentes. Todos os procedimentos foram realizados no Software Statistic for Windows 6.0 e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Resultados: De acordo com os resultados, foi observado que a pressão arterial sistólica imediatamente após a sessão de exercício foi significativamente maior do que a observada no repouso. Contudo, não foi observada diferença nos valores de pressão arterial diastólica.

Tabela 1: Teste t para comparação dos valores de média (\pm desvio-padrão) para a pressão arterial sistólica e diastólica em repouso e imediatamente após uma sessão de exercício resistido no método circuito a 80% de 1RM.

Pré-Exercício Pós-Exercício t p

PAS (mmHg) 107,92±8,61 144,25±36,32 -3,145 0,00*

PAD (mmHg) 74,06± 8,05 87,75±36,12 -1,244 0,23

* p<0,05

Conclusão: Conclui-se que o exercício resistido a 80% de 1RM no método circuito, provoca aumento significativo na PAS imediatamente após a sua execução. Sugere-se a realização de futuros estudos com o acompanhamento do período de recuperação pós-esforço, a fim de verificar se ocorreria algum efeito hipotensor para o praticante.

Palavras-chaves: pressão arterial; exercício resistido; exercício físico.

MUSCULAÇÃO NO CONTROLE DA OBESIDADE

Estevão Tadeu Pereira da Silva

Nalcimar Medeiros dos Santos

Danielly Carrijo Pereira

Orientador: Prof: Ms. Iransé Oliveira Silva
UniEVANGÉLICA – Curso de Educação Física
Anápolis – Goiás – Brasil

RESUMO

Os exercícios de musculação são praticados por homens e mulheres de todas as idades. Não existe uma data exata do surgimento dessa atividade, estima-se que ela começou no Egito antigo há 4500 anos. A musculação promove o emagrecimento em longo prazo devido à perda de gordura e o aumento da massa muscular. Mas para que isso aconteça, o indivíduo necessita passar por algumas fases de adaptação, pois existem vários métodos de treinamento. O objetivo geral deste estudo foi identificar os efeitos que a musculação produz no organismo quando bem orientada e como objetivo específico buscou-se verificar o papel desta prática no emagrecimento, bem como as mudanças fisiológicas e estéticas no indivíduo que pratica este tipo de exercício. A obesidade é influenciada por uma série de fatores que vem desde infância, como fator genético, estilo de vida, sedentarismo, alimentação incorreta e a mídia, que incentiva uma alimentação hipercalórica. Para que isso possa mudar o indivíduo tem que se conscientizar que precisa praticar alguma atividade física. Neste sentido os exercícios físicos aumentam o metabolismo fazendo com que indivíduo utilize mais gorduras para produzir energia. Diversos autores destacam que o ganho de massa magra e a perda de gordura ocorrem com treinamento de resistência variável. Estas alterações na composição corporal ocorrem pelo exercício, com uma curta duração. Com base em estudos ficou evidenciado que a musculação juntamente com uma dieta balanceada tem a capacidade de proporcionar ao indivíduo perder peso em longo prazo. Além disto, com a prática da musculação irá acontecer um aumento da massa muscular que influencia no gasto energético porque o tecido muscular é metabolicamente ativo. Com isso haverá um maior gasto energético. Vale destacar que a taxa metabólica basal diminui com o avanço da idade, devido à perda de massa magra e o aumento de tecido adiposo, o que faz com que o treinamento tenha objetivos distintos ao longo da vida. Ao praticar exercícios mais intensos, como a musculação, a temperatura corporal aumenta, provocando liberação hormonal que mobiliza energia e aumentando o metabolismo. Cabe aos profissionais da saúde, orientar as pessoas sobre a importância da atividade física.

PALAVRAS-CHAVES: Musculação; Métodos de Treinamento; Obesidade.

PRESSÃO ARTERIAL PRÉ E PÓS UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NO

MÉTODO SERIADO A 40% DE 1RM

Karina de Oliveira
Alany Andréia da Silva
Pietro Conrado Pavelski

Thainã Alves Jawarski
Valtoir Fernandes da Silva
Durcelina Schiavoni
Sérgio Rodrigues Moreira
Karina Elaine de Souza Silva

Introdução: A literatura relata a preocupação com relação à sobrecarga que o exercício resistido poderia causar ao sistema cardiovascular. Contudo, ainda existe uma lacuna quanto à intensidade e tipo de exercício mais adequados especialmente à populações hipertensas. **Objetivo:** Comparar o comportamento da pressão arterial antes e imediatamente após uma sessão de exercício resistido com carga de 40% de 1RM. **Metodologia:** A amostra do estudo foi constituída por 12 voluntários do sexo masculino normotensos com idade de $24,09 \pm 2,43$ anos, massa corporal $71,68 \pm 5,18$ kg, estatura de $1,73 \pm 0,04$ cm, IMC de $23,83 \pm 1,60$ kg/m² e % gordura de $16,84 \pm 2,99$. Os voluntários compareceram ao laboratório de musculação durante duas sessões experimentais para: 1 - determinação da carga máxima (1-RM) em seis exercícios (cadeira extensora, supino reto na máquina, leg press, puxada na máquina, cadeira flexora e remada máquina); 2 – uma sessão de exercício com a realização de 3 séries de exercício resistido em intensidade moderada (16 repetições/exercício a 40% 1-RM). As variáveis mensuradas foram a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD). Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva, com valores de média e desvio padrão. Para comparação das variáveis hemodinâmicas antes e após a realização dos exercícios foi empregado o teste “t” de Student, para medidas repetidas. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$ e todos os procedimentos foram realizados no software Statistic for Windows 6.0. **Resultados:** De acordo com os resultados, foi verificado aumento significativo da PAD nos voluntários avaliados ao comparar os momentos de pré e pós-exercício.

Tabela 1: Comparação da pressão arterial sistólica e diastólica, antes e após uma sessão de exercício resistido na carga 40% de 1RM no método seriado.

Pré-Exercício

Resistido 40% Pós-Exercício

Resistido 40% t p

PAS (mmHg) 130,18±14,00 139,09±18,47 -1,196 0,26

PAD (mmHg) 70,67±10,55 78,00±8,64 -2,424 0,04*

* $p < 0,05$

Conclusão: De acordo com os resultados do presente estudo, foi observado aumento significativo na PAD dos voluntários, indicando uma sobrecarga ao sistema cardiovascular, contudo, sugere-se a realização de novos estudos que visem avaliar o comportamento da pressão arterial frente a diferentes estímulos de exercício resistido.

Palavras-chave: exercício resistido, pressão arterial, método de treinamento seriado

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Eliete Maria Scopel

Universidade de Caxias do Sul

Campus de Vacaria

Resumo: Esta escrita resulta reflexões das experiências vivenciadas com um grupo de pessoas idosas. O projeto Pantufa dançante está vinculado ao Programa de Extensão da Universidade da Terceira Idade – UNTI, sendo um programa institucional da Universidade de Caxias do Sul, embasada nos princípios de respeito, dignidade e valorização integral da pessoa, postula seu trabalho com a diretriz de preparar e construir uma velhice digna e bem-sucedida, levando em consideração os valores culturais da sociedade na qual está inserida.” O referido projeto procurou proporcionar a um grupo de mulheres com idade superior a cinquenta anos atividades físicas, recreativas, jogos adaptados, filmes, jogos mentais, trabalhos manuais e palestras com diferentes profissionais tais como: professor de educação física, psicólogos, nutricionistas, médicos, enfermeiros, educadores entre outros. As atividades desenvolvidas eram ministradas no Campus Universitário de Vacaria uma vez por semana das 14 horas às 17 horas, nesta tarde trabalhavam duas profissionais uma professora de Educação Física e uma psicóloga. As participantes eram divididas em dois grupos em torno de 25 a 30 idosas, no primeiro momento o grupo “A” realizava uma hora de atividade física enquanto o grupo “B” participava de atividades com a psicóloga, ao término deste período os grupos trocavam de atividades. No desenvolvimento deste projeto pode-se constatar através dos relatos das frequentadoras que as atividades oportunizadas revelaram resultados positivos no aspecto biológico, ampliando a mobilidade das articulações, fortalecendo a musculatura, estimulando o sistema circulatório, melhorando o sistema cardiorrespiratório e a resistência, no emocional e social, amenizando a tensão, a solidão e aumentando a auto-estima e a socialização, e no aspecto físico e mental possibilitando sensação de bem estar com maior disposição para a realização das tarefas diárias. Diante de tais informações, acredita-se que as idosas cientes de suas possibilidades podem descobrir suas virtudes e desenvolver suas potencialidades, aprendendo a desfrutar os prazeres que a vida oferece, respeitando o limite de sua plasticidade, seu ritmo, e seus interesses e valores, buscando sempre sentido e significado para tudo que fazem.

Palavras-chaves: terceira idade; idoso; qualidade de vida

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA: CONCEITOS E MÉTODOS

Ronaldo José dos Anjos

Dênis Diniz

Lorena Cristina Curado Lopes

Orientador: Prof: Ms. Iransé Oliveira Silva
UniEVANGÉLICA – Curso de Educação Física
Anápolis – Goiás – Brasil

RESUMO

O presente estudo sobre o treinamento de força buscou analisar através da revisão de literatura o entendimento sobre as diversas formas de treinamento e os possíveis benefícios inerentes à prática. Na atualidade a prática de atividades físicas, vem sendo difundido em larga escala pelos meios de comunicação devido aos inúmeros benefícios relacionados à saúde. Por este motivo diversos autores destacam a possibilidade desta prática melhorar a qualidade de vida das pessoas. Entende-se por atividade física todo movimento que eleva o gasto energético além dos níveis de repouso. Uma das manifestações mais procurada é o esporte, que é praticada geralmente com a finalidade de rendimento. Este trabalho teve como objetivo geral identificar os benefícios de um treinamento de força, e como objetivo específico buscou-se identificar os principais métodos de treinamento que levam ao ganho de força indicando o público mais adequado. A preocupação com a saúde faz com que inúmeras pessoas buscassem no treinamento de força os benefícios desejados. Ficou evidenciado que estes benefícios são conquistados diante de um programa de treinamento de força adequado para cada pessoa respeitando sua faixa etária e seu nível de treinamento. Com base nas referências apresentadas no decorrer do estudo observou-se que o público alvo do treinamento com pesos são crianças, adolescentes, adultos e idosos saudáveis ou acometidos de alguma enfermidade, cada um levando em consideração a sua especificidade e capacidade fisiológica. Em crianças, o treinamento com pesos pode levar a um aumento na densidade mineral óssea e diminuição do risco das mesmas se lesionarem ao praticar uma atividade física; em idosos diminui a perda de massa óssea, evita ou ameniza a redução da massa muscular (sarcopenia) decorrente da falta de prática de atividade física; já para os adultos mais velhos, tende a aumentar a força e a resistência, em mulheres é usado como parte de seu planejamento desportivo, condicionamento físico e estética. Mas é importante salientar que este treinamento deve ser orientado por profissionais de Educação Física, trazendo resultados benéficos para a aptidão física e para a saúde, melhora a auto-estima, diminuindo o risco de doenças degenerativas e melhora o desempenho esportivo.

PALAVRAS-CHAVES: Musculação; Treinamento de Força; Métodos de Treinamento.

PERFIL CLÍNICO DE INDIVÍDUOS COM LESÃO MEDULAR ATENDIDOS NA CLÍNICA ESCOLA DE FISIOTERAPIA DA FACULDADE INGÁ-UNINGÁ, NA CIDADE DE MARINGÁ-PR

DEBORA DEI TOS

FAGNER CORDEIRO VILAR MENDES

FERNANDO CORDEIRO VILAR MENDES

Fisioterapia da Faculdade Ingá-Uningá - Maringá, Pr.

Educação Física - Universidade Estadual de Maringá (UEM) - PR.

RESUMO

A lesão da medula espinal é um grande problema de saúde pública. Definida pela American Spinal Injury Association (ASIA) como uma redução ou perda da função motora e/ou sensorial, traz ao indivíduo importantes complicações psicossociais. De etiologia multifatorial, estas lesões podem ser oriundas de fatores como: acidentes automobilísticos, quedas, mergulhos e ferimentos por arma de fogo. Sua incidência é maior em indivíduos adultos, do sexo masculino. As identificações dos fatores risco bem como os sinais clínicos pertinentes a patologia instalada, nos fornecem dados para intervir desde a prevenção à forma de tratamento. Portanto, o presente estudo teve como objetivo traçar o perfil clínico dos pacientes com diagnóstico de lesão medular, atendidos na clínica escola de fisioterapia da faculdade Uningá, na cidade de Maringá-Pr. Este estudo foi realizado através do levantamento de prontuários de todos os pacientes com lesões medulares atendidos no período de fevereiro à dezembro de 2009. Nossa amostra foi composta por 10 indivíduos, com idade entre 17 e 56 anos, de ambos os sexos, sendo 9 homens e 1 mulher. Foram analisados, causa da lesão, segmento da lesão, nível motor, nível sensitivo e o quadro cinesiofuncional. Nossos resultados mostram dentre as causas de lesões medulares encontradas, 30% foram para quedas gerais, 60% relacionadas à acidentes automobilísticos e 10% para mergulhos em água rasa. O nível motor caracterizou-se em 20% cervical, 60% torácico e 20% sacral. O nível sensitivo em 70% torácico, 10% lombar e 20% sacral. Quanto ao quadro cinesiofuncional encontrado, 60% desses pacientes apresentaram paraplegia, e 40% tetraplegia. Tais lesões geram uma incapacidade de alto custo para o governo e acarreta importantes alterações na qualidade de vida do paciente. Portanto, conclui-se que é necessária a realização de mais campanhas educativas, para uma maior conscientização da população, reduzindo assim conseqüentemente os acidentes e os índices de lesões medulares.

PALAVRAS-CHAVE: Lesão medular, perfil clínico, clínica de Fisioterapia.

FATORES DE RISCO CORONARIANO EM PRATICANTES DE FUTEBOL NA CIDADE DE IRATI-PR.

Geyson Ricardo Zilch

Orientador: Erivelton Fontana de Laat

Grupo de pesquisa: Atividade Física: saúde e performance

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Irati – Paraná – Brasil

As coronariopatias são consideradas uma epidemia na maioria das sociedades ocidentais tecnologicamente avançadas. Segundo a OMS (2008) elas são responsáveis por causar mais de 550.000 mortes por ano e a identificação dos fatores de risco coronariano é a única forma eficaz de diminuir a probabilidade do desenvolvimento das mesmas. De acordo com a mesma organização, 80% dos casos de doenças coronarianas, poderiam ser evitadas com mudanças nos hábitos alimentares, níveis de atividade física e uso de produtos derivados do tabaco. O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de risco coronariano e identificar o nível de atividade física em praticantes de futebol amador na cidade de Irati-PR. A amostra foi composta de 23 sujeitos, todos homens de 30 a 59 anos. A pesquisa foi descritiva exploratória, foi utilizado como instrumento o Questionário Internacional de Atividade Física (versão curta) do IPAQ e para estimar o risco de doença coronária em homens foi aplicado o escore de risco de Framingham (1998). Resultados: Verificou-se que 60,9% dos sujeitos possuem uma vida Irregularmente Ativa (IA), 21,7% são Muito Ativos (MA) e 17,4% dos jogadores são Ativos (A). Utilizou-se da média de análise do escore de risco o valor de cada grupo, aonde em relação aos atletas no plano geral possuem o risco de doença coronariana este foi de 5%. Quando sub categorizado, os Irregularmente Ativos (IA), em um total de 14 jogadores, obtiveram um risco coronariano de 6%, em contrapartida nos Muito Ativos (MA) se estimou um risco coronariano de 4%. Conclui-se que os sujeitos Irregularmente Ativos (IA) mesmo inseridos em um programa de atividade física como o futebol, realizam de maneira incipiente como estratégia de manutenção de estilo de vida ativa e necessitam atenção e acompanhamento de um cardiologista.

Palavras-chave: doença coronariana, risco, futebol.

AÇÕES EM ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE CHAPECÓ – SC

Barbara Zanchet
Sabrina Sfreddo Fiorentin
Paula Marques Zeni
Andréia Luciane Friedrich
Gretta Dozolina Cella
Simone Marlise Becker
Orientador: Sabrina Sfreddo Fiorentin
Grupo de pesquisa: Fisioterapia Preventiva

INTRODUÇÃO: Há cinco anos o curso de Graduação em Fisioterapia da Unochapecó desenvolve junto à comunidade um projeto de extensão intitulado Fisioterapia Preventiva, que surgiu com a finalidade de realizar ações de educação, promoção e prevenção em saúde, buscando melhorar a qualidade de vida da população participante. Quatro grupos de estudantes da rede municipal e estadual de ensino de seis a quinze anos do município de Chapecó são o público do projeto. As ações partem de atividades lúdicas sobre temas gerais que enfocam a atuação do Fisioterapeuta e a saúde da população. **OBJETIVO:** Apresentar as ações do projeto Fisioterapia Preventiva enquanto extensão universitária. **METODOLOGIA:** O projeto Fisioterapia Preventiva trabalha com escolares da rede pública municipal e estadual do município de Chapecó/SC considerados de risco social, na faixa etária de seis a quinze anos, com encontros semanais de uma hora por grupo, nas dependências da Unochapecó. Os encontros seguem um planejamento prévio que elege um tema norteador das ações em promoção e prevenção em saúde. Além de difundir conhecimento, o projeto busca desenvolver no público alvo a capacidade de discussão e reflexão crítica sobre diversas situações que interferem na saúde, individual e coletiva da população. **RESULTADOS:** Os temas norteadores trabalhados nos últimos cinco anos foram: avaliação postural, propriocepção corporal, prevenção em saúde através da reciclagem do lixo, prevenção em saúde no cuidado com a dengue, esporte além do jogo, consciência corporal, obesidade e desnutrição. Esses temas designaram atividades que foram trabalhadas de forma lúdica, proporcionando a inserção da universidade na comunidade e a difusão de informações nos vários níveis de conhecimento. **CONCLUSÃO:** a intervenção da fisioterapia preventiva, como tema da saúde humana, proporciona uma dupla via de satisfação: dos acadêmicos, em ampliar e consolidar seu conhecimento muito além do técnico-científico, e da comunidade a qual se torna beneficiada direta das ações de melhoria da saúde coletiva. Além disso, o projeto proporciona aos acadêmicos envolvidos, do curso de graduação em Fisioterapia, a atuação junto à comunidade, contribuindo de forma significativa na sua formação, pois é conhecendo a realidade da população que se faz possível atuar visando à atenção integral a saúde.

**ANÁLISE DO IMC E RCQ DOS TRABALHADORES DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO/RU DA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA / UnB.**

Marcos Valério Soares Nascimento e Rafael Modé Luna

Orientador: Marcos Valério Soares Nascimento

Grupo de pesquisa: Projeto Viva Bem - UnB - Ginástica Laboral

As mudanças proporcionadas pelo envelhecimento como ganho de peso e ausência de exercícios físicos contribui para o aumento do sedentarismo fortalecido por rotina de trabalho repetitivo e monótonos. A proposta do projeto oferece ao trabalhador da Universidade de Brasília, exercício físico programado com a finalidade de melhorar a qualidade de vida ocupacional. No Brasil, a obesidade considerada por especialistas da área da saúde, como um problema de saúde pública, e uma das formas de combate é o exercício físico programado. Este estudo teve como finalidade, identificar e avaliar o IMC e RCQ dos trabalhadores do RU da UnB. Participaram da pesquisa 104 trabalhadores de ambos os sexos, com idade entre 19 a 70 anos, em atividade laboral, realizada em dois momentos: 1ª avaliação e após 6 meses, 2ª reavaliação. Nesse período os trabalhadores não participaram de exercícios físicos. Na 1ª avaliação a média do grupo foi de 27,12 kg/m² e na 2ª avaliação de 27,43 kg/m² de IMC, valores que indicam sobrepeso na amostra estudada nos dois momentos de avaliação. Para o sexo feminino, a faixa etária de 50 a 59 anos com maior média foi de 31,23 kg/m² na 1ª avaliação, e 31,42 kg/m² na 2ª avaliação caracterizando obesidade para esse subgrupo. No sexo masculino, a faixa etária com índices mais elevados é 60 a 70 anos, com 28,84 kg/m² na 1ª avaliação e 29,52 kg/m² na 2ª avaliação, caracterizando sobrepeso. Com relação ao RCQ, a média geral da 1ª avaliação para ambos os sexos foi de 0,89, e da 2ª avaliação de 0,91. Para o grupo masculino a média do RCQ da 1ª avaliação foi de 0,91, e da 2ª avaliação de 0,92, caracterizando risco moderado. No sexo feminino, a média do RCQ da 1ª avaliação foi de 0,86 e da 2ª avaliação foi de 0,88, valores que representam o risco alto e muito alto de obesidade para a saúde das mulheres avaliadas. Conclusão: Conclui-se com esta pesquisa que a ausência de exercícios físicos programados na rotina laboral dos trabalhadores do RU da UnB, tenha contribuído para o aumento da obesidade e do risco cardiovascular. Howley e Franks (2000) mostram que o exercício físico auxilia na conquista da saúde, na sua manutenção, proporciona bem-estar físico, social, emocional e ocupacional.

**PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE COLETIVA:
INTERDISCIPLINARIEDADE, TENDÊNCIAS E NOVOS RUMOS PARA SAÚDE MENTAL**

Maria Isabel Silva
Ageu Rodrigues
Silvia Fonseca Magalhães.

Introdução: No cenário social, a área de Saúde Mental é reconhecidamente necessitada e dessa forma, procedimentos de procesos terapeuticos em grupo (oficinas terapeuticas) abordam o individuo como um todo, equilibrando a saúde psiquica, fisica e social. Objetivo:O presente trabalho pretende ressaltar, por meio da eficácia e número de atendimentos do Projeto “Vida Mais Viva”, a importância de Programas Sociais de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Saúde Coletiva. Após mapeamento da região metropolitana de Campinas (SP) e delimitação de áreas de maior necessidade, a equipe interdisciplinar composta de Médico, Enfermeiro, Fisioterapeuta, Psicólogo, Assistente Social e Professor de Educação Física executaram, voluntariamente, as ações efetivas do Projeto “Vida Mais Viva”. Nesse programa, no período de março a dezembro de 2009, instituições religiosas e escolares das cidades de Paulínia, Hortolândia e Americana, cederam espaços físicos como unidades de atendimento quinzenal em: avaliação e acompanhamento médico, controle de pressão arterial e glicemia, atividades físicas assistidas (caminhadas), oficinas de trabalhos manuais, orientações posturais em grupos de relaxamento e sessões de acupuntura e massoterapia. Resultados: Em nove meses de atuação, o Projeto “Vida Mais Viva”, atendeu homens e mulheres da faixa etária de 33 a 72 anos, executando nas três unidades: 54 palestras de Orientação Coletiva de relaxamento e controle do stress 540 atendimentos de massoterapia e acupuntura, 180 pessoas em atividades físicas assistidas e 700 controles de hipertensão e glicemia. Desses números, os dados iniciais comparados aos questionários aplicados no mês de dezembro, destacam resultados de 65% relataram melhora das queixas dolorosas e 80% de melhora da qualidade de vida (redução da ansiedade, melhoria do sono, atividades diárias e trabalho). Discussão e Conclusões: Dessa maneira, os resultados obtivos no Projeto “Vida Mais Viva” demonstram que a atuação efetiva da equipe interdisciplinar na aplicação dos procedimentos possibilitaram benefícios de promoção de saúde e qualidade de vida à comunidade. Ademais, o presente trabalho destaca a importância desta modalidade de oficinas terapêuticas, onde se trabalha com o singular e coletivo apontando que as práticas de oficinas terapêuticas como instrumentos positivos para a redução do stress na saúde coletiva.

EFEITOS DE SEIS MESES DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL, ÍNDICES GLICÊMICOS E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM SUJEITOS HIPERTENSOS E DIABÉTICOS CADASTRADOS NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF)

SANDRA FACHINETO, ELIS REGINA FRIGERI, ANA PAULA TRENTIN, CRISTIAN DE OLIVEIRA, DIEGO RODRIGO COSTA CURTA, JACKELINE CAMINI, JESSICA BERTÉ JOCIANE GHIZZI, INDIANA CAVASSINI, OCTÁVIO GABRIEL MONTEIRO BATISTELI, TAÍSE VANESSA SAMPAIO, VANUSA DE SOUZA PINTO

Grupo de pesquisa: Grupo de estudos e pesquisa em Atividade Física e Educação Física Escolar

Ações envolvendo equipes multiprofissionais tornam-se uma estratégia promissora para a promoção da saúde. Diante deste fato, o objetivo foi comparar os valores da composição corporal, pressão arterial e dos níveis glicêmicos antes e após um programa de treinamento resistido para sujeitos hipertensos e diabéticos, pertencentes à ESF do Bairro Agostini de São Miguel do Oeste/SC. A amostra foi composta por 9 hipertensos e 1 diabética, com média de idade de $60,3 \pm 7,09$. As coletas compreenderam medidas de massa corporal, estatura, dobras cutâneas, pressão arterial e da glicose sanguínea. As variáveis analisadas foram: Índice de massa corporal (IMC), razão cintura-quadril (RCQ), circunferência de cintura (CC), pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) de repouso e Glicose sanguínea (mg/dl). O programa resistido consistiu em um período de adaptação de um mês composto por exercícios realizados por meio de 1 série de 15 repetições (1X15), utilizando o método alternado por segmento. Depois da fase de adaptação o treinamento foi realizado 2X15 repetições e na seqüência, 3X15. A partir do quarto mês, passou-se a utilizar o método localizado por articulação. Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS 11.0. Utilizou-se o teste t pareado para verificar as diferenças entre pré e pós-teste, adotando-se um nível de significância de $P \leq 0,05$. O delta percentual foi usado para verificar as diferenças percentuais nas variáveis de PA e glicose. Não houve resultados estatisticamente significativos para as variáveis. Observou-se um aumento nos valores médios das mesmas, com exceção da massa corporal ($52,73 \pm 3,04$ / $50,62 \pm 3,08$) e do IMC ($29,84 \pm 1,09$ / $29,53 \pm 1,04$), respectivamente do pré para o pós-teste. Contudo, encontrou-se uma tendência a significância na variável de percentual de gordura (%) ($P=0,006$). Percebe-se que a PAD sofreu uma redução ($\Delta\% = -9,28$) do pré para o pós-teste ($75,00 \pm 2,76$ / $68,63 \pm 2,60$, respectivamente), refletindo um comportamento importante para uma maior eficiência cardíaca e controle da pressão arterial. Para glicose encontrou-se os valores de 181 e 95 mg/dl (pré e pós-teste, respectivamente), apresentando uma redução ($\Delta\%$) -90,53. Assim, conclui-se que o treinamento resistido é eficaz para o controle da diabetes e da hipertensão. No entanto, não foi eficaz para trazer alterações na composição corporal.

INDICADORES DE GORDURA CORPORAL, ESTILO E QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE DE TRABALHADORES RURAIS DO GÊNERO MASCULINO DO MUNICÍPIO DE SÃO MIGUEL DO OESTE/SC.

SANDRA FACHINETO, ELIS REGINA FRIGERI, ANA PAULA TRENTIN, CRISTIAN DE OLIVEIRA, DIEGO RODRIGO COSTA CURTA, JACKELINE CAMINI, JESSICA BERTÉ JOCIANE GHIZZI, INDIANA

CAVASSINI, OCTÁVIO GABRIEL MONTEIRO BATISTELI, TAÍSE VANESSA SAMPAIO, VANUSA DE SOUZA PINTO

Grupo de pesquisa: Grupo de estudos e pesquisa em Atividade Física e Educação Física Escolar

O aumento de sobrepeso e obesidade já é evidenciado na população rural brasileira. Contudo, relações entre excesso de peso, estilo de vida e qualidade de vida são pouco explorados. O objetivo foi avaliar estilo, qualidade de vida e composição corporal de trabalhadores rurais do gênero masculino com idade superior a 18 anos do município de São Miguel do Oeste/SC. A amostra foi constituída por 116 trabalhadores rurais. Utilizaram-se medidas antropométricas, determinando os indicadores de gordura corporal: índice de massa corporal (IMC), razão cintura-quadril (RCQ) e circunferência de cintura (CC) e três questionários: a) questionário de características sócio-demográficas; b) Perfil do Estilo de Vida Individual; c) The Medical Outcomes Study 36-item short-form healthy survey” (SF-36), a fim de verificar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). Para análise dos dados utilizou-se o programa estatístico SPSS, versão 11.5. Os procedimentos estatísticos corresponderam à estatística descritiva e análise de correlação (Spearman) para estabelecimento das relações entre as variáveis de estudo (nível de significância $P \leq 0,05$). Classificou-se os trabalhadores em três faixas etárias (18-39,9; 40-59,9; e acima de 60 anos). Os resultados indicam que a escolaridade desta população é baixo e que apresentam condição econômica média. Pode-se observar que ocorre aumento nos valores médios de RCQ, CC, IMC e percentual de gordura com o aumento da idade. Os valores de IMC mostraram presença de sobrepeso em indivíduos de 40 anos acima. Para estilo de vida, os resultados evidenciaram que a maioria dos trabalhadores apresenta “índice regular” nos componentes “nutrição” e “atividade física”. Notou-se que com o aumento da idade os valores médios para quase todos os domínios da qualidade de vida diminuem. As correlações entre os indicadores de gordura corporal com o estilo de vida e a QVRS, embora fracas a moderadas, mostraram que o estilo de vida negativo está ligado com o aumento da gordura ocorrendo uma diminuição da percepção da qualidade de vida, principalmente com o aumento da idade. Assim, concluiu-se que o aumento da gordura corporal está associada a aspectos do estilo de vida dos trabalhadores rurais e que a QVRS tende a diminuir em função do aumento da gordura corporal.

**PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA FIBROMIALGIA: VIVÊNCIAS DO CEREST
UBERLÂNDIA/MG.**

Maria Isabel Silva

Silvia Fonseca Magalhães

Luiz Humberto dos Santos

Introdução: No grupo de patologias metabólicas, psicossomáticas e relacionadas ao trabalho, a Fibromialgia se destaca por ter difícil diagnóstico, pelo prognóstico crônico e a ineficiência dos tratamentos convencionais no controle das queixas dolorosas. Objetivo: O presente trabalho tem por intuito registrar as práticas realizadas no Serviço de Fisioterapia do Centro de

Referência de Saúde do Trabalhador (CEREST) de Uberlândia / Minas Gerais, no período de fevereiro a maio de 2010, como forma de avaliar a saúde e qualidade de vida dos pacientes portadores de Fibromialgia. Amostra: Um grupo composto de 12 pessoas (83,3% mulheres na faixa etária 30-49 anos, com 1º grau de escolaridade e ocupação em serviços gerais, costura/cozinha) com diagnóstico fibromiálgico positivo há 01 ano foram avaliadas em entrevista relatando suas queixas dolorosas e fatores como qualidade do sono, apetite, irritabilidade, fatores depressivos e aspectos relacionados ao trabalho. Procedimentos: Para verificação dos dados, os pacientes passaram por. Iniciando o processo terapêutico, as primeiras sessões elucidavam condições do portador de fibromialgia buscando conhecer o grupo e favorecer sua interação. Na periodicidade de duas sessões semanais, nesses encontros além de executarem alongamento e exercícios assistidos para membros superiores, inferiores e tronco, a Fisioterapeuta do serviço também os instruiu sobre cuidados gerais e manutenção da saúde por meio de demonstrações práticas, palestras e vivências. Resultados: Dos dados analisados desde o início destacam-se redução das queixas dolorosas, o aumento da flexibilidade, melhora das condições de sono e humor. Ainda nesse sentido, 80% dos pacientes destacaram retorno às atividades sociais e de trabalho. Discussão: tais dados demonstram a necessidade de continuidade dos estudos, ampliando o trabalho e verificando a eficácia dos procedimentos no tratamento de outras patologias relacionadas ao trabalho. Além disso, deve-se enfatizar a dinâmica de interação considerada na pesquisa que pode proporcionar equilíbrio para uma saúde mental e física comprometidas na dor crônica, sobretudo, na Fibromialgia. Conclusão: Tais resultados destacam a importância do acompanhamento e intervenção conjunta da equipe interdisciplinar e na perspectiva da promoção da Saúde e Qualidade de Vida, sugerindo eficácia de práticas terapêuticas alternativas e de atribuição profissional múltipla nos diversos níveis de atenção à saúde.

RAZÃO CINTURA-ESTATURA COMO DISCRIMINADOR DE RISCO CORONARIANO EM HIPERTENSOS ACOMPANHADOS PELA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Marina Daciuk

Orientador: Erivelton Fontana de Laet

Grupo de pesquisa: Atividade Física: saúde e performance

A obesidade é reconhecidamente um problema de saúde que afeta as sociedades em diversas partes do mundo, caracterizando-se na atualidade como uma epidemia com tendência a pandemia (Heseker, 2000). O acúmulo de gordura na região do abdômen vem sendo descrito como o tipo de obesidade que oferece maior risco para a saúde dos indivíduos (PITANGA e LESSA, 2005). Lessa et al (2006) relatam que a razão cintura estatura (RCEst) é um valioso indicador para fatores de risco cardiovasculares e hipertensão. Determina-se que a circunferência da cintura não deve ser maior do que a metade da sua estatura. Este estudo que se caracteriza como descritivo exploratório, objetivou avaliar se a razão cintura-estatura é um bom discriminador de risco coronariano em uma população própria de hipertensos. A amostra foi composta por 29 hipertensos de ambos os gêneros, com média de idade de 52,7 anos, acompanhados e cadastrados por uma equipe do Programa Saúde da Família (PSF) de um bairro da cidade de Irati-Pr. As variáveis analisadas durante as visitas foram: perímetro da cintura, pressão arterial através do aparelho marca OMRON, massa corporal e estatura. Resultados: no plano geral, sem descarte da amostra, 94% de hipertensos cadastrados apresentaram valores de RCEst maiores que a literatura preconiza como limite para saúde, sendo este de 52 cm e 53 cm para homens e mulheres, respectivamente (PITANGA e LESSA, 2006) e o grupo apresentou média geral da RCEst muito alta de 0,66. No segundo momento quando foram enquadrados na análise os sujeitos com a pressão arterial aferida em casa pelos pesquisadores, foram encontradas 17 pessoas (69 %) com PAS acima de 140 mg, fator desaconselhável para saúde (MS, 2007) e RCEst acima do limite supracitado com média de 0,64. E finalmente quando foi analisada a PAS, PAD aferidas e RCEst, restam 9 sujeitos com todos estes parâmetros acima do estabelecido. Conclusão: levando-se em consideração que os sujeitos estavam em tratamento medicamentoso, algumas medições de PA podem ter tido seus valores subestimados, mas como conclusão os resultados sugerem que a RCEst pode vir a ser utilizada para discriminar alto risco coronariano em grupos controlados ou não pela pressão arterial.

INFLUÊNCIA DO TEMPO DE TREINO SOBRE A FLEXIBILIDADE DE JOVENS PRATICANTES DE FUTSAL

Alexandre Vinícius Bobato Tozetto

Jucilaine Karina Hoffmann

Michel Milistetd

Wallace Luis Ignachewski

Grupo de pesquisa: Uso de recursos ergogênicos em benefício da saúde e performance física

Muitos jovens estão se engajando em treinamentos sistematizados, principalmente de modalidades coletivas, devido a sua grande popularização. Para MASSA M, et al. (1999), é notável que algumas variáveis serão passíveis de treinamento e outras estarão extremamente relacionadas as características individuais dos atletas, deixando claro a necessidade de: conhecer as características específicas (físicas, técnicas, psicológicas, entre outras) que envolvem uma determinada modalidade esportiva nos diferentes períodos do treinamento a longo prazo e através de metodologias fundamentadas procurar predizer quais atletas após o crescimento, desenvolvimento, maturação e treinamento sistemático apresentarão tais características. Assim, este estudo tem por objetivo, verificar a influência do tempo de treino sobre a flexibilidade de jovens praticantes de futsal. A sua amostra foi constituída por 20 adolescentes, do sexo masculino, na faixa etária entre 14 e 15 anos. Os sujeitos foram separados em dois grupos, o de não-experientes (n=7), estes tendo um tempo de treinamento menor que seis meses e o de experientes (n=13), os quais apresentavam um tempo de treinamento entre seis meses a um ano. Em relação aos procedimentos, para avaliação da capacidade física flexibilidade, foi utilizado o teste Sentar e Alcançar (PROESP-BR, 2007). Em relação às médias encontradas, quanto ao tempo de treino, os jovens experientes apresentaram maior nível de flexibilidade, sendo classificados como “Bons”, enquanto que os jovens não experientes apresentaram menor flexibilidade classificando-se como “Fracos”. Essa classificação é obtida a partir dos valores de referência para avaliação da flexibilidade. Os resultados corroboram com os da literatura, CYRINO ES, et al. (2002), obtendo valores positivos do treinamento sobre a flexibilidade. Portanto, o treinamento tem influência sobre a flexibilidade, porém, novos estudos são necessários para comprovar estes dados de maneira significativa.

Massa M, et al. Análises univariadas e multivariadas na classificação de atletas de voleibol masculino. Revista Paulista de Educação Física. 131-45, 1999.

PROESP-BR. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 17-8, 2007.

Cyrino ES, et al. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 41-46, 2002.

PROMOÇÃO À SAÚDE: EXPERIÊNCIAS EDUCACIONAIS QUE CONTRIBUEM PARA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Clarice Maria Peripolli

Barbara Zanchet

INTRODUÇÃO: A partir da evolução dos conceitos de saúde e estruturação dos três níveis de assistência: recuperação, prevenção e promoção, além da preocupação com seus determinantes, o sistema de saúde mundial prioriza a promoção da saúde a fim de educar a população e minimizar riscos. Assim, torna-se fundamental uma formação acadêmica voltada a esse nível de atenção, buscando formar profissionais capazes de intervir nesse sentido, através da elaboração de estratégias. **OBJETIVO:** Compreender como as experiências nas ações de promoção à saúde e prevenção de enfermidades para grupos populacionais contribuem para a formação profissional. **METODOLOGIA:** A grade curricular do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNOCHAPECÓ, prevê a disciplina de Promoção da Saúde I e II, que propicia aos acadêmicos do curso a oportunidade de elaborar e aplicar planos de intervenção na comunidade. Tais ações consistem em pesquisa prévia sobre um grupo específico, possibilitando identificar o perfil e a necessidade de cada um. Os grupos populacionais são definidos pela área de interesse, sendo eles: mulheres mastectomizadas, deficientes visuais, pré escolares e escolares, gestantes, idosos, dependentes químicos e pacientes oncológicos. A partir das práticas realizadas são produzidos artigos científicos e seminários com a socialização das intervenções para o curso de Fisioterapia, a fim de demonstrar a importância e necessidade de um programa de promoção a saúde. **RESULTADOS:** Analisando as práticas realizadas nos grupos abordados, percebe-se o discernimento dos acadêmicos no que tange a habilidade da comunicação, escrita e criticidade. Do outro lado, os indivíduos participantes desse processo, recebem informações essenciais para prevenção de riscos e, acima de tudo, promoção e cuidado com a saúde. Soma-se a isso, a abordagem diferenciada sobre a Fisioterapia, já que esta é muitas vezes restrita ao papel meramente reabilitador. **CONCLUSÃO:** Partindo dessa perspectiva, é importante salientar a efetividade do trabalho de promoção à saúde em grupos específicos, não só pela elaboração de estratégias que permitam o intercâmbio de informações, como também um fator que possibilita a inovação na formação acadêmica dos futuros profissionais fisioterapeutas.

AS ERVAS MEDICINAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE DEPENDENTES QUÍMICOS: VIVÊNCIAS DA ASSOCIAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS DE UBERLÂNDIA/MG.

Marcos Aparecido Silva
Maria Isabel Silva
Sílvia Fonseca Magalhães

Introdução: As plantas medicinais tem tido um papel cada vez mais importante nos recursos terapêuticos naturais, um complexo harmonioso interage com o organismo de forma a promover a homeostasia, e agindo de maneira física, sobre o campo energético além das ações químicas dos princípios ativos. **Objetivo:** Como forma de demonstrar a importância da utilização das plantas medicinais, o presente trabalho busca evidenciar essa terapêutica na dependência química. **Amostra:** Para tanto, foram avaliadas e tratadas 30 internas, de idade entre 17 a 70 anos, com um tempo de internação entre 7 dias 9 meses e peso médio de 60 quilos, considerando o histórico da dependência química, tempo de uso de entorpecentes e as patologias (queixas) atuais. **Procedimentos:** No período de dezembro de 2008 a agosto de 2009, após avaliações, as pacientes iniciaram a ingestão de *Lippia Alba*, *Melissa officinalis*, *Pérsia americana Mill.*, *Equizentos arvensis L.*, *Passiflora edulis*, *Lavandula officinalis Chaich.*, *Althernanthera brasiliana*, *Artemísia vulgaris L.*, *Cipora paludosa*, *Pelargonium graveolrns L.*, *Fhyllantus niruri L.*, *Sonchus oleraceus L.*, *Tunera opifera M.* ministrada através da tintura mãe, em 30 gotas em 100 ml de água filtrado ou mineral numa periodicidade de três vezes ao dia. **Resultados:** Assim, de acordo com os dados elencados 12 horas antes do término do uso da terapêutica, as pacientes demonstraram melhora do quadro emocional característico da condição do tratamento (stress, depressão, ansiedade, raiva), citando também melhora de infecções urinárias e ginecológicas. **Discussão:** Dessa forma, o estudo sugere dados favoráveis quanto ao uso das plantas medicinais para o tratamento da dependência química, reduzindo a administração de medicações alopáticas e convencionais as quais mobilizam psicologicamente o paciente para um processo terapêutico mais natural, lento e progressivo ante a abstinência bem como recidivas aos profissionais médicos psiquiatras e ginecologistas. Ainda nesse sentido, tal pesquisa suscita necessidade de novos estudos e aplicações bem como a sugestão dessa terapêutica para queixas de cefaléias, síndrome do pânico e relaxamento muscular geral. **Conclusão:** Isso posto, além das plantas medicinais terem eficiência no equilíbrio emocional, promoção da saúde e qualidade de vida, tal estudo evidencia a eficácia da utilização das plantas medicinais no combate dos males característicos da dependência química.

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS DE MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA

Watuzy Y. L. T. M. Rovêa, Gláucia Andreza Kronbauer

Orientador: Gláucia Andreza Kronbauer

A mulher tem conquistado cada vez mais espaço no mercado de trabalho e em funções culturalmente associadas aos homens. Além disso, mantém seu papel na organização e no cumprimento das tarefas domésticas. Essa dupla jornada origina uma rotina estressante que afeta diretamente a saúde, sendo esta definida pelo bem-estar físico, psicológico e social. Cresce então a procura por atividades que atuem sobre esses aspectos melhorando a qualidade de vida das mulheres. O objetivo deste estudo foi avaliar as características antropométricas de mulheres praticantes de atividades físicas regulares. Participaram do estudo 26 mulheres com média de idade de 33 ± 10 anos, sendo 13 praticantes de ginástica localizada e 13 praticantes de Jump três vezes por semana. Foram avaliados peso e estatura corporal e medidos os perímetros da cintura e do quadril. Os dados foram utilizados para calcular a relação cintura-quadril (RCQ) e o índice de massa corporal (IMC). Para fins de comparação foi verificada a normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk e aplicado um teste t para amostras independentes, com nível de significância $p = 0,05$. Além disso, as médias encontradas foram comparadas aos valores de referência propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que utiliza estes parâmetros para estabelecer fatores de risco para doenças cardiovasculares. O grupo GL apresentou médias de $24,00 \pm 1,04$ para o IMC e $0,79 \pm 0,8$ para RCQ. O grupo J apresentou médias de $23,71 \pm 1,71$ para o IMC e $0,76 \pm 0,8$ para RCQ. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos. Os valores de IMC e RCQ encontram-se dentro da normalidade, não representando risco para doenças cardiovasculares em nenhum dos grupos de mulheres avaliadas. Conclui-se então que as mulheres praticantes de atividade física regular apresentam características antropométricas próximas aos valores de referência, não representando riscos para a saúde.

**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM LESÃO DA
MEDULA ESPINHAL: REVISÃO NARRATIVA SISTEMATIZADA**

Sibele Peloso Feniman (sibelepelloso@hotmail.com)¹

Orientador: Edson Lopes Lavado (lavado@uel.br)²

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Londrina

² Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual de Londrina

A dificuldade ou incapacidade para a realização de movimentos físicos poderá repercutir de forma negativa no portador de lesão medular e caso este sujeito apresente dificuldade em perceber outras capacidades, potenciais e alternativas através das quais possa obter satisfação de suas necessidades e anseios, há comprometimento significativo de sua qualidade de vida. Ultimamente houve uma proliferação de instrumentos de avaliação de qualidade de vida porém não há referências quanto a estudos específicos para esses indivíduos. O objetivo deste trabalho foi identificar, comparar qualitativamente e definir a necessidade de criação de um novo instrumento de avaliação de qualidade de vida específico para pacientes com lesão medular. Foram incluídas as melhores evidências sobre avaliação de qualidade de vida em indivíduos com lesão medular, sem restrição de ano de publicação ou idioma e utilizados artigos com dois ou mais grupos de participantes ou série de casos. Foram utilizadas estratégias específicas de busca nas bases LILACS, MEDLINE, SCIELO, IBECs e BDNF. Considerando os critérios para considerar os estudos para a revisão, foram selecionados e descritos oito artigos os quais utilizaram questionários genéricos - SF36 e WHOQOL para avaliação. Em conclusão, verifica-se a necessidade de criação de um instrumento específico para avaliar quantitativamente a qualidade de vida de indivíduos portadores de lesão da medula espinhal.

Palavras-chave: qualidade de vida; lesão medular; instrumentos de avaliação