

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À DOENÇA ARTERIAL

GOVEIA, Rogério Ribeiro¹; JERÔNIMO, Jeferson Santos¹; ROMBALDI, Airtton José²

¹Graduando em Educação Física Bacharelado, ²Professor Dr. Coordenador do curso de mestrado em Educação Física. ESEF, UFPel, CEP: 96055-630, Pelotas, RS, Brasil.
rogeriogoveia@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A literatura apresenta uma relação inversa entre condicionamento físico e peso corporal, percentual de gordura, pressão arterial e tabagismo (POLLOCK & WILMORE, 1993) demonstrando que maiores níveis de condicionamento físico apresentam menores riscos coronarianos. Assim, as alterações fisiológicas resultantes do treinamento físico são de grande importância para o perfil de risco ao desenvolvimento de doença arterial.

Dessa forma, a aptidão física relacionada à saúde está associada a duas capacidades: a de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia, e a de traços e capacidades associadas a um baixo risco para desenvolvimento de doença crônico-degenerativa (PITANGA, 1998). Ainda existe a abordagem preventiva a qual considera a obesidade um problema de saúde pública e terapêutica que necessita de intervenções múltiplas, atuando na família e no comportamento individual, mudando hábitos alimentares e de atividade física, proporcionando condições sociais e materiais para a mudança do estilo de vida (NAHAS, 1999). Assim programas de atividade e de exercícios físicos aeróbios prolongados, moderados, de resistência e regulares se mostram muito eficazes, para diminuir fatores de risco de doenças arterial, sobrepeso e obesidade.

O objetivo deste trabalho foi averiguar os fatores de risco associados à doença arterial, bem como constatar a existência de doenças crônicas, como: doença cardiovascular (DCV); câncer; osteoporose; diabetes e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), as quais causam morte de mais de 50% das pessoas, razão do óbito nas populações dos países industrializados e em desenvolvimento, e origem de doenças degenerativas. Analisam ainda as causas não-modificáveis e as modificáveis dessas doenças como hereditariedade, prática de exercício físico, idade, percentual de gordura, tabagismo, problemas emocionais, pressão arterial e ingestão de gordura saturada e de açúcar.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva (RUDIO, 1997) com enfoque qualitativo, em que foram utilizados métodos bibliográficos e estatísticos, através de gráficos e textos. A população observada é de indivíduos com idade igual ou superior a 40 anos da cidade de Pelotas/RS, com foco para análise dos dados em uma amostra de 20 indivíduos dos sexos masculino e feminino, escolhidos aleatoriamente por conveniência, ou seja, do círculo de relações sociais dos pesquisadores. A coleta de dados foi realizada através de uma entrevista estruturada, com questionário aplicado diretamente aos indivíduos analisados, o qual continha perguntas referentes ao nível socioeconômico, grau

de instrução/escolaridade, idade, peso, estatura e acerca dos fatores que influenciam o risco de doença arterial e de outras doenças crônicas como as citadas acima, bem como através de medidas corporais.

Além desse questionário, foram utilizados alguns instrumentos materiais como ficha de avaliação de risco à doença arterial, ficha de avaliação do nível socioeconômico e fita métrica metálica para obtenção das medidas corporais. Para a realização dos cálculos do percentual de gordura e densidade corporal foram utilizadas medidas das circunferências abdominais (média das medidas das circunferências sobre o processo xifóide e sobre o umbigo), da crista íliaca e do quadril para homens e das circunferências abdominal (média das medidas das circunferências sobre o processo xifóide e sobre o umbigo) e do quadril para mulheres (PITANGA, 2001) e ainda as fórmulas constantes no material didático oferecido pelo Laboratório de Fisiologia do Exercício da Escola Superior de Educação Física.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da presente pesquisa demonstraram que três indivíduos, 15% da amostra são sedentários, sendo dois homens e uma mulher. No que refere às doenças crônicas, dois indivíduos as apresentam, um homem e uma mulher. Com relação ao hábito de fumar a pesquisa constatou que apenas dois indivíduos são fumantes, sendo os dois do sexo masculino. Com relação à ingestão de gordura saturada e sacarose, todos os indivíduos observados ingerem tanto sacarose quanto gordura animal. Quanto à hipertensão arterial os resultados demonstraram que nove indivíduos dos 20 da amostra apresentam hipertensão, sendo cinco homens e quatro mulheres. A pesquisa também apontou que dezesseis indivíduos dos 20 da amostra apresentam percentual de gordura acima do normal, sendo nove homens e sete mulheres. Sobre o índice de massa corporal (IMC), os resultados demonstraram que onze indivíduos dos 20 da amostra estão com o IMC acima do normal, sendo nove homens e duas mulheres. Quanto ao nível sócio econômico os resultados demonstraram nenhum indivíduo nas classes A1 e E, apenas um na classe A2, três na classe B1, dez na classe B2, cinco na classe C e somente um na classe D. Observa-se, portanto a forte relação entre IMC, percentual de gordura, idade, níveis socioeconômicos e o alto índice de doença arterial, na pesquisa em análise a hipertensão.

Com relação à herança genética, seis indivíduos apresentam histórico familiar de doença cardíaca, 30% da amostra, sendo quatro homens e duas mulheres. Dois indivíduos apresentam doenças crônicas, 10% da amostra, sendo um homem e uma mulher, portanto a incidência de fatores de risco decorrentes do estilo de vida é menor que o decorrente de herança genética, o que nos possibilita afirmar que a genética, na pesquisa em análise, é o fator que tem maior determinação de existência de doenças crônicas, tanto nos homens quanto nas mulheres da amostra, já que um homem e uma mulher apresentam tais doenças. Dessa maneira, os resultados finais demonstraram que 100% da amostra apresentam algum tipo de risco de doença arterial, sendo que quatro indivíduos apresentam risco remoto, oito indivíduos apresentam risco abaixo da média, cinco sujeitos apresentaram risco médio, dois indivíduos apresentam risco moderado e apenas um indivíduo apresenta risco elevado (Tabela 1).

Tabela 1: Número de pessoas amostradas, dentro do âmbito familiar, acima de 40 anos, com algum risco de desenvolver doença arterial.

Total da amostra	Risco remoto	Risco abaixo da média	Risco médio	Risco moderado	Risco elevado
20	04	08	05	02	01

Assim, utilizando como referência os dados coletados, no que se refere a fatores de risco associados à doença arterial constatamos que há uma sólida relação entre a atividade física aeróbia prolongada e diminuição desses fatores, por isso, a atividade física aeróbia prolongada e regular além de prevenir o aparecimento de fatores de risco de doença arterial, pode diminuir sensivelmente os fatores já existentes como a hipertensão, níveis de colesterol, e concentração plasmática de triglicédeos.

Com relação às recomendações relacionadas ao estilo de vida, que podem ser encaminhadas no sentido de diminuir sobrepeso e obesidade, é a prática de exercício físico de resistência, o qual reduz os níveis de gordura corporal. Cabe lembrar que, o exercício sem uma adequada educação alimentar, com dieta equilibrada, apresenta pouco efeito na redução de gordura corporal (POLLOCK & WILMORE, 1993). Ademais, o exercício físico de resistência facilita a mudança positiva no perfil de risco, reduzindo o risco global para enfarto, AVC e hipertensão.

4. CONCLUSÃO

Portanto, podemos concluir a partir dos parâmetros avaliados, que o homem está mais sujeito a desenvolver maiores riscos de doença, e também que programas de atividade e de exercícios físicos prolongados, moderados, e regulares, e uma dieta saudável se mostram muito eficazes para diminuir fatores de risco de doença arterial.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- NAHAS, M.V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.
- PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: 2001.
- PITANGA, F.J.G. **Atividade Física, exercício físico e saúde**. Salvador, BA: Copyright, 1998.
- POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2º ed. Rio de Janeiro – RJ: MEDSI Ltda, 1993.
- RUDIO, F.V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 21º ed. Petrópolis: Vozes, 1997.