

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO ADEQUADA COMO PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM INDIVÍDUOS DO GÊNERO FEMININO, PÓS-INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

KARINE FERNANDA VARELA - UNIUV²⁰

Professora Orientadora: Diulie Graziela Felipe Cavassim

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV), nos últimos tempos, têm representado uma das principais causas de morbidade e mortalidade no mundo, no qual alguns desses aumentos das DCV são devidos à crescente elevação da saúde pública por meio de alertas aos cuidados de saúde. A cardiopatia isquêmica é a mais frequente, podendo aparecer de maneira súbita, ou evoluir lentamente, sendo uma das maiores epidemias do século para diversos países, inclusive para o Brasil.

Estima-se que a doença cardiovascular é conhecida mundialmente como a principal causa do grande número de óbitos e invalidez. Embora tenha sido avaliada a queda de mortes ocorridas por doença cardiovascular, em países desenvolvidos, nas últimas décadas, os estudos indicam um enorme crescimento em países de baixa e média renda.

Faz-se comparação às pessoas inativas com as fisicamente ativas, pois apresentam um menor risco de doença cardíaca. As pessoas ativas podem apresentar um menor risco, porque também tendem a se alimentar de forma mais saudável, com o peso regular, uma pressão sanguínea e um nível de colesterol (LDL) mais baixo, em relação aos sujeitos sedentários. Os hábitos inadequados influenciam na sua qualidade de vida, significativamente. Estudos comprovam a forte associação das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTS), que mantêm um conjunto de risco relativamente alto para a saúde, como o tabagismo, consumo excessivo de álcool, excesso de peso, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, baixo consumo de frutas e hortaliças e inatividade física (RIBEIRO, 2011).

Segundo Ribeiro (2011), a hipercolesterolemia é a presença de nível alto de colesterol no sangue. Ela não é uma doença, mas uma desarrumação metabólica que pode ser consequência de muitas enfermidades e, ao mesmo tempo, contribui para várias doenças, especialmente, as cardiovasculares.

Há um grande percentual de mortes no gênero feminino, destacando-se, principalmente, o tabagismo e o colesterol alto. O número de mulheres tabagistas está crescendo em relação aos homens, já o colesterol dá-se por alimentos prejudiciais à saúde, se consumidos em excesso (SILVA, 2004).

O presente estudo tem por objetivo investigar as características da relação entre os benefícios da atividade física e alimentação adequada como prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTS), em indivíduos do gênero feminino, pós-infarto agudo do miocárdio (IAM) e o que podem significar os meios de prevenção, representados neste contexto, especialmente, pelas mulheres participantes da pesquisa, estendendo, assim, tais benefícios para toda população feminina. Desse modo, sustenta-se a realização do presente trabalho, a construção de estratégias de intervenções e promoções na área da Educação Física para contribuir na saúde delas, utilizando métodos preventivos, por meio da prática das atividades físicas para mulheres que sofreram o IAM e para mulheres que apresentaram sintomas decorrentes dessa patologia. Os dados foram coletados em domicílio, por meio de orientações e questionário utilizado para o pré-teste e em locais públicos da cidade de União da Vitória - Paraná (praças, parque municipal), sendo avaliadas duas mulheres denominadas A, sendo uma

idosa com 72 anos que já apresentou IAM, e a outra **B**, com 49 anos, que realizou exames clínicos por causade sintomas acometidos pelo IAM. Foi realizado um estudo de análise de variáveis qualitativas e quantitativas descritivas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

O principal foco desta pesquisa é prevenir a DCNTS, a fim de proporcionar saúde e bem-estar, por meio de atividade física e alimentação balanceada, diminuindo os riscos pós-infarto agudo do miocárdio (IAM), em mulheres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Levantar os fatores de risco para as DCNTS como o IAM;
- b) Orientar os indivíduos sobre os fatores principais que podem levar ao infarto;
- c) Mostrar a importância da atividade física;
- d) Orientar a ter uma alimentação correta no dia a dia;
- e) Averiguar as melhoras fisiológicas promovidas pela atividade física e alimentação.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo com análise de variáveis qualitativas e quantitativas descritivas. Segundo Diehl (2004), pode-se citar que o estudo quantitativo descritivo procuram explicar seu grau de relação e o modo como estão atuando. O método qualitativo difere do quantitativo, pois não emprega um instrumental estatístico como base na análise de um problema, não pretendendo medir ou numerar categorias (RICHARDSON, 1989).

Estão sendo avaliadas duas mulheres de faixas etárias distintas, para melhor desenvolvimento da pesquisa; uma avaliada já apresentou IAM e a outra está realizando exames clínicos devido aos sintomas acometidos pelo IAM.

Como instrumento de apoio à coleta de dados, foi aplicado um questionário para o pré-teste, especificamente elaborado pela pesquisadora, contendo questões abertas e fechadas. Foram realizadas atividades físicas, como caminhadas, alongamento e alguns exercícios nos aparelhos ao ar livre, sendo registrados por meio de imagens tiradas pela pesquisadora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa não possui os resultados finais, pois está em andamento do pós-teste, para a discussão dos dados obtidos pelas coletas de dados.

REFERÊNCIAS

DIEHL, Astor Antonio. **Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas**. São Paulo: Prentice Hall, 2004.

RIBEIRO, T. A. R; **Hipercolesterolemia em jovens adolescentes**. Universidade Fernando Pessoa. Porto, 2011.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas,1989

SILVA, L C. M. **Ajustes cardiovasculares promovidos por um programa de exercícios aeróbios e resistidos:** Metodologia para a reabilitação após o infarto agudo do miocárdio. 2004. 68f. Monografia (Graduado em Educação Física) Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.