



## AValiação DO RISCO SECUNDÁRIO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES QUE PASSAM DESPERCEBIDOS

GOMES, Francieli<sup>1</sup>

HAAG, Fabiana<sup>2</sup>

RESENDE E SILVA, Débora Tavares de<sup>3</sup>

Tema: Risco Cardiovascular e Doença Cardiovascular.

**Introdução:** Estudos afirmam a correlação de Doenças Cardiovasculares (DCV) com a Frequência cardíaca (FC) aumentada. Alguns destes estudos relacionam a FC com índices de mortalidade e comorbidades cardiovasculares evidenciando que indivíduos com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), possuem a FC aumentada quando comparados a indivíduos limítrofes. Sabe-se que a FC não é um Risco Cardiovascular (RCV), entretanto, é considerada, fisiologicamente, um sinal indicativo de HAS, ou seja, pode-se considerar a FC elevada como um sinal antecessor á HAS que esta diretamente ligada ao RCV. **Objetivos:** Avaliar se há diminuição dos parâmetros hemodinâmicos com prática regular de exercício físico de resistência sem intervenção farmacológica. **Metodologia:** A pesquisa teve caráter intervencional, exploratório, longitudinal e análise quantitativa dos resultados. A amostra foi composta de forma aleatória, através da voluntariedade, por 18 estudantes de ambos os sexos, maiores de 18 anos dos cursos da área da saúde da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) a estes, foi apresentado os objetivos e os métodos da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi coletado parâmetros hemodinâmicos incluindo a Pressão Arterial (PA) para se verificar a Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Pressão Arterial Diastólica (PAD) e a FC. Desenvolveu-se um protocolo de exercícios físicos de resistência duas vezes por semana durante oito semanas seguidas, com duração total de 16 horas, das 17h às 18 h, no auditório do bloco administrativo. O protocolo consistia em 45 segundos de cada exercício com descanso passivo de 15 segundo entre eles. Inicialmente foi realizado aquecimento com pula corda e polichinelo, seguido do circuito de exercícios abdominais (prancha ventral, abdominal na bola, abdominal com a roda, abdominal cruzado alternado), membros superiores (Tríceps com halter, elevação lateral e frontal com halter, rosca martelo com halter) e inferiores (agachamento afundo com halter, elevação de pernas com caneleira, flexor em pé com caneleira, glúteo quatro apoios, abdutor com caneleira) seguidos de alongamentos para os grupos musculares trabalhados. Foi utilizado caneleiras, halteres, colchonete, roda de abdominal, bola suíça, extensor e faixa elásticos, corda, caixa de som, esfigmomanômetro, estetoscópio oxímetro e relógio. Implementamos a pesquisa com estudos que incluíram trabalhos de conclusão de curso, monografias, teses e artigos para fundamentar a pesquisa, em buscas principalmente na Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e PUBMED. **Resultados e Discussão:** Das amostras, eram do sexo masculino 16,6% e do sexo feminino 83,3%. Dos resultados dos parâmetros hemodinâmicos para PA, obtivemos a média da PAS pré: 117,7 mmHg e a média da PAS pós: 107,5 mmHg e a média

<sup>1</sup>Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó/SC. Contato: francieli\_gomes@hotmail.com

<sup>2</sup>Professora Doutoranda do curso de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó/SC. Contato: fabiana.haag@uffs.edu.br

<sup>3</sup>Docente do curso de Enfermagem e Medicina na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Chapecó/SC. Contato: debora.silva@uffs.edu.br



## III SEMANA ACADÊMICA DE MEDICINA DA UFFS



da PAD pré: 71,3 mmHg e a média da PAD pós: 66,3mmHg. Dos resultados dos parâmetros hemodinâmicos para FR obtivemos no pré: 85,1bpm e o pós: 66,8bpm. Visualiza-se a redução significativa dos parâmetros hemodinâmicos, na PAS: 10,2mmHg e na PAD: 5mmHg. E na FR obteve-se redução de 18,3bpm. A maioria dos participantes eram limítrofes, e já obtivemos resultados significativos. **Conclusão:** Indivíduos que realizam exercícios físicos regularmente tem a grande probabilidade de diminuir seus parâmetros hemodinâmicos, conseqüentemente, diminuir e/ou evitar as chances de desencadear RCV sem o uso de fármacos.

**Palavras-chave:** Frequência cardíaca; Pressão arterial sistêmica; Doenças cardiovasculares.