



INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Mariéli Ceolin¹

Kesia de Oliveira²

Francielli Gomes³

Tauana Zick⁴

Débora Tavares de Resende e Silva⁵

Fabiana Haag⁶

Resumo: As doenças cardiovasculares são consideradas as causadoras da maior parte das mortalidades no Brasil, estando presentes, majoritariamente nos países em desenvolvimento, nas diferentes idades ou classes sociais, representam cerca de 31% das causas de mortes, a nível global. Essas doenças ocorrem por diversos fatores, entre os principais temos: sedentarismo, obesidade, tabagismo, dislipidemia, hipertensão, entre outras. Alguns fatores de risco são modificáveis e podem ser evitados por meio de intervenções, como alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos. A prática de exercícios semanais melhora a composição corporal, diminuindo a resistência vascular e aumentando a capacidade aeróbia, controla o stress que impacta nos níveis de pressão arterial, melhora o sono e pode diminuir dores articulares. O Universitário, devido às inúmeras exigências acadêmicas, acaba negligenciando sua alimentação, bem como demais hábitos saudáveis de vida. Atendendo a esta demanda, tem-se na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Chapecó/SC, o projeto intitulado “Influência do Exercício Físico Sobre as Doenças Cardiovasculares”, realizado por Discentes do curso de enfermagem da UFFS. Objetiva-se avaliar se a prática de exercícios físicos regulares promovem a diminuição de fatores de risco cardiovasculares e se estimula a prática de

1 Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó/SC, marieliceolin7@gmail.com

2 Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó/SC, kesiaresidenciajovem@gmail.com

3 Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó/SC, francielli_gomes@hotmail.com

4 Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó/SC, tauanazc@gmail.com

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

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

hábitos saudáveis de vida em jovens universitários. Pesquisa experimental, utilizando amostragem com conveniência de 95 universitários da UFFS, com idades entre 20 e 40 anos. Os critérios de inclusão foram: tempo mínimo de 6 meses matriculados em cursos diurnos, idades entre 20 e 40 anos, classificação de hábitos não saudáveis de saúde conforme o Instrumento Pentáculo do Bem Estar (PBE) e que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do TCLE. Foram excluídos da pesquisa aqueles estudantes que praticam atividade física regular, e os que fazem tratamento formal para cardiopatias. Os hábitos saudáveis de vida foram aferidos de forma indireta por meio da aplicação do questionário de PBE que inclui características do nível de estresse, atividade física, comportamentos preventivos, perfil nutricional e relacionamento social. Os Participantes realizarão um programa regular de atividade física de 8 semanas, com dois encontros semanais de uma hora cada. Será coletado antes e depois do programa de atividade física a glicemia capilar, sinais vitais (PA, FR, FC) e medidas antropométricas, para análise da intervenção. O projeto encontra-se em fase inicial, no momento terminamos de aplicar o PBE, a próxima etapa será a coleta dos dados seguidos da intervenção com o programa de exercício físico. Em análise parcial do PBE já podemos afirmar que mais de 50% dos estudantes participantes, encontram-se com presença de mais de um hábito não saudável de vida.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Risco de Doenças Cardiovasculares. Pentáculo do Bem-estar. Universitários

Categoria: UFFS - Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral