

## **O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES INDICADO PELO IMC DA POPULAÇÃO DE SÃO JOSÉ DO RIO PARDO – SP.**

Camila Aparecida HONÓRIO, Lucas FONTANARI, Jordana dos Santos CUSTÓDIO, Vanessa Barbosa BATISTON, Sérgio Henrique BRAZ.

Universidade Paulista, Campus de São Jose do Rio Pardo, São Paulo, Brasil.

e-mail: [ca\\_pinta@hotmail.com](mailto:ca_pinta@hotmail.com)

Atualmente as doenças cardiovasculares são a causa de maior mortalidade no país, sendo que, além de fatores de risco como a idade, alimentação, vida sedentária, tabagismo, bebida alcoólica em excesso, stress e hereditariedade, a obesidade é o principal fator que leva a esse índice. Indicadores como o IMC (Índice de Massa Corporal) pode nos ajudar a diagnosticar esse acúmulo de gordura no corpo nos direcionando a encontrar meios aliados a uma boa alimentação e atividades físicas para que ocorra uma diminuição da incidência de problemas cardiovasculares. É importante ressaltar que o cálculo do IMC perde a confiabilidade em atletas com grande massa muscular, mas em pessoas comuns pode estabelecer um prognóstico de risco para a saúde. O objetivo do presente estudo foi identificar a incidência de risco de doenças cardiovasculares na população de São José do Rio Pardo com uma pesquisa aplicada quantitativa descritiva experimental. Assim, do universo avaliado a amostra foi composta por 142 indivíduos com idade média de 52,27 +/- 14,65, máximo 77 e mínimo 22, sendo 70 do sexo masculino com idade média de 59,42 +/- 12,35, máximo 77 e mínimo 38; e 72 do sexo feminino com idade média de 44,72 +/- 13,54, máximo 62 e mínimo 22, escolhidos aleatoriamente. O material utilizado para a mensuração foi uma balança da marca Welmy e um estadiometro da marca Alturaxata, onde a variável antropométrica analisada foi o IMC, criada por Lambert Quetelet, onde se calcula o peso em quilogramas e dividi-se pela altura em metros quadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), sendo também categorizado pela classificação da Organização Mundial de Saúde. Foi montado um standard na Praça XV de Novembro, no dia 16 de outubro de 2009, onde os indivíduos voluntariamente se apresentavam ao local, sendo explicados os objetivos da pesquisa e realizada as devidas aferições. As variáveis utilizadas para gerar os resultados foram: o peso, onde a média foi de 68,9kg +/- 10,4, máximo 91kg e mínimo 50kg; a altura com média de 1,656m +/- 0,077, máximo 1,84m e mínimo 1,53m; e o peso máximo onde a média foi de 76,96kg +/- 7,16, máximo 94,79kg e mínimo 65,54kg. Com base nessas variáveis, a média do IMC do universo estudado foi de 25 +/- 4,1, máximo 35 e mínimo 18, onde verificamos que a amostra está em um estágio propício a desenvolver doenças cardiovasculares, mesmo com alguns indivíduos abaixo ou no limite desejável do IMC para essa média etária que é de 20 ~ 27kg/m<sup>2</sup>. Para que a função do coração e do ventrículo não seja prejudicada, favorecendo o aparecimento de anormalidades e arritmias por causa da gordura faz-se necessário que as intervenções estejam estritamente relacionadas com uma mudança comportamental, na qual devem ser priorizadas uma dieta saudável, atividade física regular com exercícios aeróbios cotidianos e prazerosos acompanhados de um profissional de Educação Física. Estas modificações irão ajudar a melhorar a qualidade e expectativa de vida desta população.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares, IMC, Obesidade.