

AVALIAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA PET&AÇÃO

SANTOS, MA; TOFFOLI, A; ARRUDA, T; SASAKI, AK; PANISI, PR; AVAKIAN, P;
MORINE, DS; MENEZES, RP; AMARAL, C; TAKAO, PP; SILVEIRA, MN; LOPES, RA;
PINTO, ER da S

Tutor: SERRÃO, JC

Orientador: FORJAZ, CLM

Programa de Ensino Tutorial (PET) e Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora (LAHAM) da Escola de Educação Física e Esporte da USP (EEFEUSP)

As doenças cardiovasculares lideram as causas de morte em nosso país. Seus fatores de risco, principalmente, obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemias são cada vez mais frequentes na população. Embora a prática de atividade física possa reduzir estes riscos, se realizada de forma inadequada, sem o devido acompanhamento profissional, pode representar uma ameaça ao indivíduo. O PET da EEFEUSP consiste em um programa que abrange os três domínios da universidade: ensino, pesquisa e extensão e sua atividade de extensão mais consolidada é o PET&AÇÃO, desenvolvido em 1999 com o intuito de oferecer aulas de condicionamento físico aos funcionários da Universidade, visando capacitar seus alunos na gerência de suas próprias atividades físicas para a manutenção de uma boa saúde e qualidade de vida. Assim, considerando-se a promoção da saúde e a prevenção de acometimentos durante a prática, torna-se essencial avaliar o risco cardiovascular e a adequação da prática de atividades físicas nos participantes do Programa.

Esse estudo teve como objetivo avaliar a presença de doenças, sintomas e fatores de risco cardiovascular e verificar a prática de atividades físicas dos integrantes do PET&AÇÃO.

A amostra foi composta por 15 pessoas, com idade média de 45 anos (88% dos participantes do PET&AÇÃO), sendo 9 homens e 6 mulheres. A avaliação constou de um questionário (dados pessoais, doenças, sintomas e fatores de risco cardiovascular e atividade física praticada), medidas antropométricas (peso, estatura, índice de massa corporal – IMC, circunferência da cintura), e medidas clínicas (pressão arterial, glicemia e colesterol).

Dentre os avaliados, nenhum relatou histórico de doenças cardiovasculares, e 7% apresentaram sintomas; 73% tinham pelo menos um fator de risco cardiovascular, sendo

hipercolesterolemia o mais prevalente (47%); 27% eram hipertensos; 7% diabéticos; 40% se enquadraram no grupo de tabagismo, porém a maioria ex-fumante; 27% foram considerados obesos e 33% com sobrepeso. Com relação à prática de atividades físicas, 73% dos sujeitos praticavam outras atividades além das aulas do PET&AÇÃO, sendo as mais comuns, a caminhada e a corrida. A frequência semanal desta atividade física variou de 2 a 5 vezes por semana e, quanto à duração da mesma, 45% realizavam 60 min ou mais por sessão, enquanto que o restante (55%) entre 15 e 50 min. A medida de frequência cardíaca para controle de intensidade não era utilizada por nenhum dos sujeitos.

Concluiu-se que, apesar da elevada prevalência de fatores de risco nesta população, o risco cardiovascular dos integrantes do PET&AÇÃO foi amenizado pelo fato de todos serem ativos, nenhum dos sujeitos apresentarem histórico de doenças cardiovasculares e pela prevalência de sintomas ser muito baixa.

Apoio: Pró-Reitoria de Graduação e Fundo de Cultura e Extensão da USP

REFERÊNCIAS

1. American College of Sports Medicine. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 6ª ed, USA, 2000
2. Ferrari AU, Radaelli A, Centola M. Physiology of aging. Invited review: aging and the cardiovascular system. **J Appl Physiol**, 2003; n. 95, p. 2591-2597. Disponível em: <<http://jap.physiology.org/cgi/content/abstract/95/6/2591>>. Acesso em: 07 out. 2009
3. França NM; Vívoló, MA. Medidas antropométricas. In: Matsudo V. **Testes em ciências do esporte**. 5ª ed. São Caetano do Sul: CELAFISCS, 1995. p.19–31
4. Heyward VH, Stolarczyk LM. **Applied Body Composition Assessment**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1996
5. Marcopito, LF et al. Prevalência de alguns fatores de risco para doenças crônicas na cidade de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**. 2005, v.39, n.5, p. 738-745. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n5/26293.pdf> Acesso em: 07 out. 2009

6. Matsudo SMM. Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica. São Paulo, 2001. [Tese de Doutorado – Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina]. Disponível em: <<http://www.cemafe.com.br/sandra.pdf>>. Acesso em: 07 de out. 2009
7. Mendonça TT, Ito RE, Bartholomeu T, Tinucci T, Forjaz CLM. Risco cardiovascular, aptidão física e prática de atividade física de idosos de um parque de São Paulo. **R. Bras. Ci e Mov.** v.12(2), p. 19-24, jun. 2004
8. Pasini V, Carvalho Filho ET, Papaleo Neto M. Principais cardiopatias. In: Carvalho Filho ET, Papaleo Neto M. **Geriatría: Fundamentos, Clínica e Terapêutica**. São Paulo: Ed. Atheneu, 1994. 133-153 p.
9. Rego RA *et al.* Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis: inquérito domiciliar no município de São Paulo, SP (Brasil). Metodologia e resultados preliminares. **Rev Saúde Pública.** 1990; v. 24 (4), p. 277 – 85.
10. Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Nefrologia. **IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**. Revista Hipertensão, 2006
11. Souza, FP. Ontogenia: do nascimento à velhice. **Revista de Psicofisiologia**, vol.2, n.1 e 2, 1998. Disponível em: <http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista2/volume2_ontogenia.htm>. Acesso em: 07 out. 2009
12. Yanowitz FG, LaMonte AM. Physical activity and health in the elderly. **Curr Sports Med Rep**, Dez. 2002; v. 1 (6), p. 354-361