

**Título: Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em mulheres praticantes de hidroginástica**

**Autor(es)** Emerson Rodrigues Duarte; STAEL HAIDEE RODRIGUES

**E-mail para contato:** emerson01duarte@gmail.com

**IES:** FESJF

**Palavra(s) Chave(s):** hipertensão, obesidade, dislipidemia, hidroginástica, exercício físico

#### **RESUMO**

Sabe-se que as mudanças sociais e econômicas que vem ocorrendo nas sociedades dos países em desenvolvimento, dentre eles o Brasil, acompanham-se de modificações importantes no perfil de morbidade e de mortalidade. Essas mudanças acabam desencadeando doenças crônicas não transmissíveis como as doenças cardiovasculares. Sabe-se que a cada ano, 17,3 milhões de pessoas morrem em todo o mundo vítimas de doenças cardiovasculares, sendo que 80% desses óbitos são registrados em países de baixa e média renda. Assim, é necessário reconhecer os fatores de risco e, portanto de proteção para essas doenças. Desta forma, este estudo tem como objetivo identificar a prevalência dos fatores de risco para doenças cardiovasculares em mulheres praticantes de hidroginástica. Participaram 22 mulheres, com idades variando de 36 a 81 anos (média em anos de 61,18, e DP= 9,40) frequentadoras das aulas de hidroginástica de um centro aquático da cidade de Lima Duarte-MG. Esse centro aquático foi escolhido por ser o único da cidade e oferece grande número de aulas dessa modalidade. O instrumento utilizado foi um questionário elaborado pela autora a partir do estudo sobre os fatores de risco para doenças cardiovasculares. O questionário demográfico contemplou questões como sexo, idade, estado civil, cor de pele/raça, escolaridade e profissão. Foram avaliados, o nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, além dos fatores de risco como idade, histórico familiar, tabagismo, obesidade, sedentarismo, hipertensão, dislipidemia e diabetes. Foi mensurada a massa corporal e estatura. A produção dos dados foi realizada pela própria aluna pesquisadora durante cinco semanas e na residência das participantes. Os resultados foram tratados e analisados posteriormente através de estatística descritiva. Demograficamente, são brancas (n=17; 77,27%), aposentadas (n=10; 45,45%), com escolarização até o ensino fundamental (n= 12; 54,55%). Sobre o estado nutricional nove (40,91%) foram classificadas com sobrepeso e 10 (45,45%) com obesidade tipo I. Dentre as participantes, 12 (54,55%) nunca fumaram, 13 (59,09%) estão hipertensas, 17 (77,27%) não apresentam colesterol alto, nem diabetes (n=21; 95,45%), nem histórico familiar (n= 19; 86,36%). Sobre o nível de atividade física, 14 (63,64%) foram classificadas como ativas. Analisando os resultados individualmente, percebe-se que as participantes apresentam pelo menos um ou mais fatores de risco. A realização deste trabalho mostra a importância em avaliar os fatores de risco para doenças cardiovasculares, uma vez que a presença destes pode desencadear complicações que vão resultar em doenças cardiovasculares. Diante dos dados produzidos, pode-se concluir que de um modo geral as praticantes de hidroginástica apresentam um ou mais fatores de risco para doenças cardiovasculares, sendo a hipertensão arterial o fator de risco predominante seguido pela obesidade I e o sobrepeso. Tais fatores podem estar associados a fatores biológicos e ambientais. Assim, além de ressaltar a importância do reconhecimento dos fatores de risco para a prevenção e promoção da saúde, ressalta-se, que, em sua maioria, tais fatores podem ser prevenidos com a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.