



## **AValiação DO RISCO CARDÍACO DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PIBEX INTERVALO ATIVO <sup>1</sup>**

HORBACH, Alexandre Maurer<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

A atividade física é conhecida como qualquer movimento corporal causado pela musculatura esquelética que resulte em gasto de energia, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, musculação, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos. Pensando nessas propostas de programas de exercício físico é que foi proposto o PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão intitulado “Intervalo Ativo”, que é um projeto inserido na Universidade de Cruz Alta, que proporciona exercícios físicos orientados para os funcionários, professores e acadêmicos do curso de Educação Física da instituição. Este estudo foi desenvolvido no projeto Intervalo Ativo e teve como objetivo conhecer os principais fatores de risco para a saúde cardíaca de seus participantes e conscientizar da importância de permanecer realizando atividade física diariamente. É sabido que pessoas que não praticam atividade física apresentam risco entre 20% e 30% maior de óbito por várias causas e, principalmente, por doenças cardíacas. Entre os benefícios fisiológicos proporcionados pelo exercício, em pacientes com doença arterial coronariana estável, incluem-se a melhora da angina em repouso, a atenuação da gravidade da isquemia induzida pelo esforço, a melhora da capacidade funcional e o controle de alguns dos fatores de risco para doença cardiovascular. Do ponto de vista individual, a execução de atividades inadequadas pode deflagrar eventos cardiovasculares agudos, como parada cardíaca ou infarto. Dessa forma, para maximizar os benefícios e minimizar os riscos individuais, é importante que os praticantes façam uma avaliação para identificar seu risco. Foram avaliados onze colaboradores, sete do sexo masculino e quatro do sexo feminino. O instrumento para avaliação de risco cardíaco segue os indicadores do teste de risco cardíaco proposto pela “*AHA - American Heart Association*”, que utiliza as seguintes variáveis, idade, sexo, peso, nível de atividade física, fumo, pressão sistólica, herança familiar e nível de gordura animal consumido (ou colesterol). O estudo concluiu que dos praticantes de musculação do projeto, cinco classificaram-se com risco cardíaco abaixo da média e cinco com risco médio, ambos representando 45,45% da amostra, apenas um praticante (9,1%) apresentou risco moderado, e nenhum praticante apresentou-se sem risco, risco alto ou risco muito alto de doença cardíaca. Os resultados foram socializados com os participantes do estudo enfatizando a importância da regularidade na prática de exercícios físicos para a promoção da saúde.

---

<sup>1</sup>PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta  
xandehorbach@hotmail.com

<sup>2</sup>Doutora em Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. Membro GEPEFE/CNPQ. dpanda@uncruz.edu.br

# VIII SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA: **INCLUSÃO E DIVERSIDADE**



Palavras-chave: Atividade física. Risco cardíaco. Colaboradores.