

Efeitos do exercício aeróbico no risco cardiovascular das mulheres em Ayacucho

Gutiérrez-Huamaní, O.; Eyzaguirre-Maldonado, E.H.; Meneses-Callirgos, M.M.; Narvaez-Lope, F.R.; Madueño-García, C.A.; Pariona-Cahuana, J
Universidade Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú

Organizações de saúde alertam que o acúmulo de tecido adiposo visceral é um importante fator de risco cardiovascular, por isso recomenda a mensuração do perímetro abdominal como complemento do cálculo do índice de massa corporal (IMC). O risco cardiovascular em populações saudáveis é moderado. Os diferentes fatores de risco cardiovascular são: idade, sexo, colesterol total, colesterol HDL, pressão arterial e tabagismo. A doença cardíaca isquêmica é a principal causa de morte e ocupa o 16º lugar na lista de incapacidades nos Estados. Os fatores de risco cardiovasculares ligados aos hábitos de vida é um fenômeno em que o contexto atual é marcado. Doenças do sistema circulatório é a principal causa de morte e hospitalização na população espanhola, com o aumento constante nos últimos anos, tanto em homens quanto em mulheres. O objetivo do estudo foi conhecer os efeitos do exercício aeróbico no risco cardiovascular de mulheres em Ayacucho – 2018. O recrutamento foi através de meios de comunicação locais e redes sociais, com uma mostra de 20 voluntárias que trabalharam no Laboratório de Atividade Física y Saúde com uma idade de $35,15 \pm 4,98$. Os critérios de inclusão foram: mulheres maiores de 30 anos de idade, assinar o termo de consentimento livre e esclarecido e participar de 90% das sessões de exercícios aeróbicos. Com o método preexperimental Pré-teste y Pós-teste com uma mostra. Foram utilizados os dados antropométricos, perímetros corporais e pressão arterial e pulso para controlar o risco cardiovascular. Os resultados mostram melhoras não significativas nos parâmetros dos dados antropométricos e perímetros corporais quando comparado o pré-teste y pós-teste com Wilcoxon teste. No IMC de $26,50 \pm 3,0$ no pré-teste a $26,31 \pm 3,03$ do pós-teste. No perímetro da cintura de $90,52 \pm 9,28$ do pré-teste a $89,95 \pm 9,49$ do pós-teste. Nos resultados da pressão sistólica se alcançou uma melhora significativa com um valor de $p = 0,01$ no teste de Wilcoxon com $105,4 \text{ mm Hg} \pm 8,51$ no pré-teste em comparação a $98,85 \text{ mm Hg} \pm 6,28$ no pós-teste, mantendo quase invariáveis as pulsações de 81,45 a 81,25, quando se comparam as médias. A conclusão dos efeitos do exercício aeróbico no risco cardiovascular de mulheres em Ayacucho teve melhoras não significativas nos valores das medidas antropométricas, perímetros corporais. O exercício aeróbico moderado mostra mudanças interessantes na pressão arterial feminina, diminuindo significativamente a pressão sistólica ($p = 0,01$) de 105,4 para 98,85 mmHg quando comparamos o pré-teste e o pós-teste no teste Wilcoxon. Observou-se um decréscimo não significativo na pressão diastólica de 72,3 para 69,2 mmHg. O impacto social ou implicações do trabalho é motivar a população saudável a prevenir o risco cardiovascular, modificando e adotando um estilo de vida mais saudável, com a avaliação e intervenção motora (exercícios aeróbicos) aumentando a conscientização sobre a prevenção primária.

E-mail: gutyol@yahoo.com