



ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE INDIVÍDUOS INFARTADOS.¹

Vanderlise Ines Angst², Luiz Serafim de Mello Loi³. UNIJUI

O Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), também conhecido por ataque cardíaco, ocorre quando o fluxo sanguíneo de uma artéria coronária é bloqueado, provocando um déficit de oxigênio no músculo cardíaco. O presente trabalho teve por objetivo verificar os benefícios da atividade física na prevenção e reabilitação de indivíduos infartados, bem como, analisar o estilo de vida dos mesmos antes e após o evento. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, o instrumento de coleta de dados constituiu-se de um questionário com questões abertas e fechadas. Participaram da amostra 11 indivíduos, os quais já haviam sofrido um IAM. Os dados coletados foram analisados e discutidos, classificados através do cálculo de porcentagem. Após a análise dos dados verificou-se que a grande maioria dos entrevistados apresentava, em seu estilo de vida, um ou mais fatores de risco relacionados o que provavelmente influenciou para a ocorrência do evento. Com a análise das questões foi possível perceber que 81,8% não praticavam atividades físicas regulares antes do infarto, 55,6% relataram não se alimentar adequadamente, 72,7%, dos indivíduos da amostra não tinham controle sobre seus níveis de estresse, 90,9% relataram possuir familiares próximos que já sofreram infarto cardíaco, 45,4% afirmaram ser fumantes antes do evento cardíaco, 63,6% apresentavam hipertensão arterial, 45,4% afirmaram estar com os níveis de colesterol elevados. Constatou-se também que depois do evento a grande maioria dos indivíduos mudou seus hábitos de forma positiva. Acredita-se que esta mudança se deu em relação a uma maior conscientização e preocupação com a própria saúde e também em virtude das recomendações médicas. A partir dos resultados obtidos, foi possível concluir que o estilo de vida tem influência direta na ocorrência do infarto, e que a prática de atividades físicas é um grande aliado na prevenção e reabilitação daqueles que já foram vítima de IAM. Um estilo de vida ativo apresenta diversos benefícios, além de auxiliar na redução de outros fatores de risco.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física da Unijui

² Acadêmica do Curso de Educação Física da Unijui

³ Professor Orientador