



COMPORTAMENTO DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ZANARDO¹, Guilherme Maidana; ZANARDO, Graziani Maidana; PARIZOTTO, João
Guilherme Chaves.; ROSA, Natana da.; KRUG, Marilia de Rosso²;

Palavras-chave: Fatores de Risco Cardiovasculares. Qualidade de Vida. Doenças Cardiovasculares.

Introdução

As doenças cardiovasculares representam uma das maiores causas de mortalidade em todo o mundo. Antigamente tais doenças eram consideradas causa importante de óbito somente em países desenvolvidos. Hoje, mesmo em países em desenvolvimento, essa doença tem atingido um número cada vez maior de pessoas em uma faixa de idade cada vez mais baixa (BANCO MUNDIAL, 1991). De acordo com a Secretaria da Saúde do município de Maringá – Paraná, em 2007, dos 1665 óbitos, as doenças do aparelho circulatório responderam pelo maior número de mortes nesta cidade (DAIBERT, 2008).

Estudos recentes demonstram que os riscos à saúde têm relação direta com o estilo de vida. Assim, a predisposição do indivíduo de desenvolver doenças cardíaca e circulatória advém dos fatores de risco presentes no seu modo de vida. A maioria dos casos de doenças cardiovasculares origina-se da aterosclerose, uma condição na qual o colesterol, gordura e tecido fibroso se depositam nas paredes das artérias de grande calibre, problema este que pode ser evitado mediante prevenção dos fatores de risco. Estes podem ser classificados em modificáveis e não-modificáveis. Os últimos incluem idade, sexo, raça e história familiar de doença aterosclerótica. Os fatores de risco modificáveis, ou seja, aqueles sobre os quais o indivíduo e mesmo a equipe de saúde podem atuar, são dislipidemias, hipertensão arterial, tabagismo, diabetes mellitus, sedentarismo, estresse e obesidade. Outros fatores ainda podem estar associados ao desenvolvimento das doenças cardiovasculares, como a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, menopausa, uso de contraceptivos orais, dentre outros (BRASIL, 1993). Estudos comprovam as inúmeras evidências epidemiológicas que correlacionam hábito de fumar com doença cardiovascular, doença pulmonar obstrutiva crônica e neoplasias. Especificamente em relação às doenças cardiovasculares, dados dos estudos indicam que o

¹ Acadêmico do Curso de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: guimzanardo@hotmail.com

² Professora Mestre do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: mkrug@hotmail.com



tabagismo aumenta a mortalidade cardiovascular em 18% para homens e em 31% para mulheres, para cada dez cigarros fumados por dia, além de potencializar o risco de doença aterosclerótica coronariana e vascular periférica em pacientes portadores de outros fatores de risco (NOVAZZI, 2000).

A modificação dos comportamentos não saudáveis presentes no estilo de vida pode excluir ou controlar a intensidade destes fatores, o que, por sua vez, parece diminuir a ocorrência e prevenir recorrências das doenças cardiovasculares. Dessa forma, a avaliação dos fatores de risco é útil tanto em adultos como em jovens de meia-idade. Risco único ou múltiplos fatores de risco moderados em jovens de meia-idade, podem tornar-se graves em longo prazo. Assim, a simples modificação do estilo de vida pode beneficiar favoravelmente a evolução. A concepção de que o excesso de risco acumulado e não tratado durante muitos anos pode ser eliminado pela prevenção agressiva em curto prazo não tem bases científicas (ARMAGANJAN *et al.*, 2000). Dentro deste contexto, os sistemas educativos de nível superior possuem uma população com características peculiares a esse problema. Destaca-se a fundamental importância do conhecimento do padrão de consumo, das atitudes, comportamentos e ainda o conhecimento em relação aos fatores de risco para doenças cardiovasculares que os futuros profissionais têm ou adquirem ao longo de sua formação acadêmica, uma vez que logo levarão à comunidade seus conhecimentos sobre saúde (BARRIA *et al.*, 2000).

Preocupados com a prevenção de cardiopatias nos acadêmicos do curso de educação física, detectamos a necessidade de conhecer melhor esses sujeitos.

Nesse sentido, o objetivo deste estudo é caracterizar o perfil dos universitários de educação física, bem como observar a influência da formação acadêmica na mudança de possíveis comportamentos em relação aos fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Doenças cardiovasculares constituem um problema de saúde pública complexo, envolvendo o desenvolvimento de fármacos, alimentos, bem como estratégias governamentais visando à orientação alimentar e a prática regular de atividade física com o propósito de se promover hábitos de vida saudáveis. Considerando-se o estilo típico de vida da população brasileira (hábitos alimentares inadequados e baixos níveis de atividades físicas), acredita-se que intervir de maneira preventiva nas doenças crônicas degenerativas tende a ser mais fácil, menos oneroso e potencialmente mais efetivo. Neste contexto, a formação dos profissionais deve levar em consideração que em um futuro próximo estes estarão levando à comunidade as noções básicas de saúde, efeito multiplicador de suas informações.



Metodologia

Participaram deste estudo descritivo, 40 acadêmicos do curso de educação física da UNICRUZ, sendo 20 ingressantes e 20 concluintes.

A metodologia escolhida foi através da aplicação de um questionário com perguntas fechadas, sendo o mesmo aplicado de forma aleatória, tentando-se estimar um resultado mais próximo possível da realidade, os dados colhidos foram analisados pela frequência percentual.

Resultados

Os resultados desta pesquisa revelam que os acadêmicos de educação física, tanto ingressantes como concluintes, apresentaram um risco baixo para doenças cardiovasculares. Somente com relação ao etilismo seria necessário uma maior conscientização para os perigos e malefícios que o álcool pode causar.

Como os dados coletados dos alunos do 1º e do 4º ano, mesmo que com uma diferença sutil em relação aos fatores de risco estudados, acredita-se que a formação que o estabelecimento de ensino superior pesquisado contribui para melhores comportamentos de saúde em seus alunos, que conseguem transmitir a razão de tais comportamentos serem benéficos – além de estes resultarem em uma melhor saúde para os mesmos, mais tarde serão profissionais da saúde que ajudarão na melhoria da qualidade de vida da população.

Conclusão

Em vista disso, sugere-se que programas com o intuito de proporcionar hábitos de vida saudáveis nos demais acadêmicos destes estabelecimentos de ensino poderiam ser implantados pelos próprios alunos do curso de educação física, como por exemplo, campeonatos relâmpago na hora do intervalo abrangendo todos os cursos de diferentes áreas. Simples atitudes podem dar início a grandes conquistas na qualidade de vida.

Estas conclusões permitem-nos inferir que apesar de os resultados ainda estarem relativamente limitados em função da amostra pesquisada, são propícios a futuras investigações.



Referências

ARMAGANIJAN, D. et al. Impacto dos fatores de risco tradicionais. **Revista Virtual - SOCESP**, v. 10, n. 16, p. 13-17, 2000.

BANCO MUNDIAL. **Brasil novo desafio à saúde do adulto**. Washington: [S. l.], 1991.

BARRIA, A. C. R. et al. Comportamento do Universitário da Área de Biológicas da universidade de São Paulo, em Relação ao Uso de Drogas. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 215-224, jul./ago. 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência a Saúde, Departamento de Programa de Saúde, Coordenação de Doenças Cardiovasculares. **Doenças cardiovasculares no Brasil**. Sistema Único de Saúde – SUS: dados epidemiológicos, assistência médica. Brasília, DF: MS, 1993.

DAIBERT, J. Doenças circulatórias lideram ranking de mortes em Maringá. **Jornal O Diário Norte do Paraná**. Maringá, Caderno Cidades, p. A7, 10 de fevereiro de 2008.

NOVAZZI, P. J. et al. **Fumo e álcool: papel na doença cardiovascular**. Revista Virtual - SOCESP, vol. 10, n. 16, 2000.