

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E A PREDISPOSIÇÃO À DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Liana Ingrid Cândido Ferreira¹, Sarah Lucena Nunes², Maiara Bezerra Dantas³, Antônio José Silva dos Santos⁴, Francisco Ayslan Ferreira Torres⁵, Adriana de Mores Bezerra⁶

Resumo: As doenças cardíacas impõem limitações à qualidade de vida, relacionando-se a aspectos físicos, sociais, financeiros e de saúde dos indivíduos. Atualmente, a principal causa de morte no mundo são as doenças cardiovasculares e pesquisas apontam para início dos distúrbios da pressão arterial e outros fatores podem iniciar nessa fase. O estudo objetiva avaliar a prática de atividade física em acadêmicos de enfermagem e a predisposição à doenças cardiovasculares. Estudo descritivo, com abordagem quantitativa, realizado na Universidade Regional do Cariri, com 36 discentes do curso de enfermagem, através de um questionário semiestruturado e exame físico, analisou-se dois domínios deste instrumento: dados sociodemográficos e avaliação da atividade física. Diante disso, foi possível identificar que os estudantes aderem às práticas de atividades físicas, porém observa-se curta permanência e não adesão, o que dificulta a mudança e constância de hábitos saudáveis, predispondo ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Adolescentes. Estilo de vida sedentário. Risco cardiovascular.

1. Introdução

A sociedade impõe um padrão de vida conturbado expondo os indivíduos a situações frequentes de estresse, envolvendo hábitos de vida não saudáveis, refletindo negativamente na saúde de cada pessoa. Assim, aumenta-se a probabilidade a desenvolver doenças cardiovasculares, resultantes do conflito presente entre os ritmos biológicos, a qualidade de vida e a necessidade de trabalhar e estudar em horários adversos (FERREIRA; MARTINO, 2012).

Segundo Carlucci et al. (2013), as doenças cardiovasculares pertencem ao grupo das doenças crônicas não transmissíveis, desenvolvidas a partir de fatores de risco classificados como modificáveis, como tabagismo, dislipidemia, diabetes *mellitus*, obesidade, sedentarismo, hipertensão arterial e etilismo e, não modificáveis hereditariedade, sexo e idade.

Atualmente, a principal causa de morte no mundo são as doenças cardiovasculares (DCVs), com estimativa em 2012 de 17,5 milhões de óbitos,

1 Universidade Regional do Cariri, email: liana_ingridcf@hotmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, email: sarahlucenanunes@gmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, email: maiara-dantas13@hotmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, email: ayslantorresj1@gmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, email: tonny.santoss2018@gmail.com

6 Universidade Regional do Cariri, email: adriana1mb@hotmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



representando 31% de todas as mortes globais. Diante desta realidade, destaca-se que a maior parte das DCVs pode ser prevenida através de estratégias de controle de fatores de risco comportamentais, como tabagismo, dieta pouco saudável, obesidade, sedentarismo e uso abusivo do álcool (WHO, 2014).

Pesquisas envolvendo crianças e adolescentes constataam que distúrbios de pressão arterial e outros indicadores morfológicos de risco, como a distribuição da gordura corporal, podem ter origem na adolescência. Os costumes alimentares e a rotina de exercícios físicos que se formam enquanto o adolescente alcança gradativamente a sua independência podem fortalecer ou contribuir de forma negativa o estilo de vida na fase adulta. É válido enfatizar que a infância é a fase ideal para que seja estimulado um estilo de vida saudável, pois aumenta as chances de que os hábitos rotineiros permaneçam ao longo da vida adulta (SCHERR, 2018).

Ademais, os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos adotados na infância e adolescência refletem na idade adulta, visto que a aterosclerose inicia-se nos primeiros anos de vida, progredindo lentamente até a vida adulta (WHO, 2007).

Diante deste contexto, caracterizar o perfil sociodemográficos de acadêmicos, bem como avaliar a prática de exercícios físicos para adesão de medidas que visam o controle precoce de doenças cardiovasculares são de extrema importância na prevenção primária de cardiopatias.

2. Objetivo

Avaliar a prática de atividade física e a predisposição às doenças cardiovasculares em acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem

3. Método

Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva com abordagem quantitativa, realizada na Universidade Regional do Cariri, Unidade Descentralizada do município de Iguatu, Ceará. A amostra foi composta por alunos do curso de graduação em Enfermagem, matriculados no oitavo período. Elegeram-se como critérios de inclusão: alunos regularmente matriculados, com idade igual ou superior a 18 anos e, critério de exclusão: alunos que não participaram de modo integral das etapas do instrumento utilizado e faltosos durante três visitas da pesquisadora à sala de aula. Assim, obteve-se como amostra final 36 discentes.

A coleta de dados ocorreu em de agosto e setembro de 2019, por intermédio de um questionário semiestruturado, com base no estudo de Coelho (2015). O instrumento foi composto pelos domínios: Características sócio-demográficas e de Atividades físicas e Comportamentos sedentários.

No domínio referente às variáveis sócio-demográficas e econômicas, analisou-se sexo, raça, idade, estado civil, religião e município residente. Quanto à Avaliação da atividade física e comportamentos sedentários, investigou-se a prática de exercícios físicos, modalidade, e frequência da prática em dias, semanas e meses. Ressalta-se que os alunos foram

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



convidados a participar da pesquisa e agendado dia e horário para coleta das informações, que aconteceu em sala previamente reservada e ambiente adequado para o momento em questão.

Após aplicação do instrumento, os dados foram compilados no *software* Excel 2016 for Windows. As variáveis numéricas foram apresentadas em medidas de tendência central e de dispersão e as variáveis nominais analisadas por meio da frequência absoluta e percentual de incidência na população em estudo. Ao final, os dados foram analisados, tomando por base as variáveis de interesse para o estudo, sendo organizados em quadros, tabelas e gráficos. Posteriormente, a discussão foi realizada por meio da utilização de literatura científica pertinente relacionada à temática e com base na I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular.

Aos participantes foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) esclarecendo o objetivo da pesquisa e para que tomassem a decisão de forma voluntária, sendo garantido anonimato sobre a sua participação na pesquisa. Destacou-se que pesquisa oferece risco mínimo por abordar questões relacionadas aos hábitos de vida, porém a pesquisadora enfatizou a preservação da identidade dos estudantes e, disponibilizou-se para eventuais dúvidas.

4. Resultados

Constatou-se prevalência de estudantes do sexo feminino (86,1%), maioria residente no município de Iguatu (83,3%), pardos (63,8%) e com média de idade de 22,6 anos. Em relação ao estado civil, caracterizou-se prevalência de discentes solteiros (91,6%) e católicos (66,6%).

A 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial evidencia os fatores sociodemográficos como contribuintes para o desenvolvimento da Hipertensão Arterial (HA), condição multifatorial relacionada a saúde cardiovascular, apresentando a idade como associação direta e linear entre envelhecimento e prevalência de HA, assim como o sexo e a etnia, tendo maior acometimento em pessoas do sexo feminino, negros e pardos.

Concernente a avaliação da prática de atividade física, observou-se que a maior parte dos estudantes praticam atividade física (69,4%), sendo a musculação a prática dominante (47,2 %). Quanto ao tempo diário empenhado nas atividades identificou-se tempo médio de 1 e 2 horas, correspondendo a que 44,4% e 16,6%, respectivamente. No que diz respeito à frequência semanal, 30,5% dos estudantes iniciam a prática de atividade física cinco vezes por semana, todavia, apenas 11,1% permaneceram com durante o decorrer do mês.

Muniz et al. (2012) ressaltam que conhecer a ocorrência de cada fator de risco de modo restrito, possibilita entendimento parcial do acometimento de DCVs. No entanto, os agravos a saúde cardiovascular ocorrem de forma combinada. A literatura explana que a inatividade física e não constância da prática são fatores contribuintes, justificando-se esses achados pela falta de conhecimento sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e constante, necessidade de infraestrutura e segurança para as práticas

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



regulares, e os percalços que o indivíduo enfrenta ao estabelecer novos hábitos. Tais práticas devem ser incentivadas no cotidiano, deslocamento e tarefas laborais.

Verificou-se, no estudo ora elaborado, a prática de uma segunda atividade em 33,3% dos estudantes, referindo a caminhada (16,6%) como a modalidade preferida, com tempo diário de 1 hora (16,6%) 2 vezes na semana.

Observou-se, ainda, o envolvimento em uma terceira atividade física em 5,5% dos estudantes. Sendo a corrida e a musculação a atividade prevalente (2,7%), com prática de duas horas diárias, e ocorrência de três a cinco vezes por semana (2,7%) mutuamente, no intervalo menor que um ano. E, por fim, averiguou-se o meio de locomoção dos estudantes à universidade. A metade da amostra avaliada afirmou "ir caminhando", com duração de percurso de 10 minutos (27,7%).

Segundo Ribas e Silva (2014), embora atividade física seja considerada medida preventiva para o desenvolvimento da obesidade e doença coronariana, ainda é uma prática pouco estimulada na fase escolar, com ênfase no sexo feminino. Relata-se como dificuldades na infância o maior investimento nas atividades passivas, mídias e tecnológicas, que em atividades ativas correr e pedalar.

Entretanto, na adolescência, barreiras ambientais e socioculturais são estereotipadas, meninas são destinadas ao cuidado intradomiciliar, enquanto meninos são direcionados a atividades que exigem maior esforço físico, paradigma ainda vivenciado em muitas esferas sociais, corroborando com Scherr (2018), que retrata o baixo nível de exercício físico na adolescência e sua aproximação com risco de acidente vascular cerebral na vida adulta. Afirma-se também que a prática nesta fase do ciclo vital tem estreita relação ao menor risco futuro de doença cardiovascular, câncer e mortalidade geral.

A ocorrência da inatividade física nos jovens universitários é caracterizada por muitos fatores. Ressalta-se o atual cenário do mercado de trabalho e suas exigências na qualificação dos ingressantes e a necessidade dos estudantes de Enfermagem se envolverem cada vez mais nas atividades acadêmicas e extracurriculares, constituindo a disponibilidade de tempo um fator limitante para a prática de atividade física, elemento fundamental para prevenção de doenças e manutenção da saúde. Outras barreiras pessoais listada pelos acadêmicos são a falta de dinheiro, companhia e motivação, contribuindo para o sedentarismo (PIRES et al., 2013).

Neste sentido, a universidade exerce importante papel por meio de ações educativas, palestras e projetos de extensão vinculados no sentido de promover a divulgação, debate e informação sobre as doenças cardiovasculares, sinais e sintomas, seus riscos e meios de prevenção, com propósito de assegurar uma melhor qualidade de vida dos estudantes (KESSLER et al., 2013).

Observou-se nesse estudo como limitações, o delineamento seletivo das variáveis e fatores de risco socioeconômico e avaliação da atividade física na justificativa de expor um recorte do presente estudo em desenvolvimento.

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



5. Conclusão

O estudo evidencia a necessidade de mudanças comportamentais e adesão a novos hábitos de vida. Logo, a universidade tem papel fundamental de contribuir para maior qualidade de vida dos estudantes, pois muitas vezes precisam sair do conforto de morar com os pais e não adquirem o cuidado de uma alimentação e hábitos saudáveis.

Destaca-se a educação continuada, ações educativas e projetos de extensão como importantes estratégias que permitem a formação de indivíduos conscientes e os tornam sensibilizados quanto à prevenção das doenças cardiovasculares.

6. Referências

CARLUCCI, E. M. S.; GOUVÊA, J. A. G.; OLIVEIRA, A. P.; SILVA, J. D.; CASSIANO, A. C. M.; BENNEMANN, R. M. Obesity and sedentary: risk factors for cardiovascular disease. **Comun Ciênc Saúde**, vol. 24, nº 4, p.375-384, 2013.

KESSLER, M; MORETTI, C.A; RIBEIRO, M.C; FOLGIARINI, E.M.P; FERRABOLI, S. Relato de experiência: A educação em saúde como instrumento para prevenção de Doenças cardiovasculares na população masculina. **Revista Cidadania em Ação**. v.7, n.1, 2013.

MUNIZ, L. C.; SCHNEIDER, B. C.; SILVA, I. C. M.; MATIJASEVICH, A.; SANTOS, I.S. Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Rev Saúde Pública** 2012; v.46, n.3, p.534-42.

Pires, C. G.; Mussi, F.C.; Cerqueira, B. B.; Pitanga, F. J.; Silva, D. O. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm**, v.26, n.5, p.436-43, 2013.

RIBAS, S. A.; SILVA, L. C. S. Fatores de risco cardiovascular e fatores associados em escolares do Município de Belém, Pará, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.30, n.3, p.577-586, mar. 2014.

SCHERR, C.; FABIANO, L. C. C.; GUERRA, R. L.; BELÉM, L. H. J.; CÂMARA, A. C. G.; CAMPOS, A. Práticas Esportivas e Risco Cardiovascular em Adolescentes. **Arq Bras Cardiol**, v. 110, nº 3, p. 248-255, 2018.

SÉTIMA DIRETRIZ BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. **Arq Bras Cardiol**. v.107, n.3, s.3, p.1-83. Set. 2016

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Prevention of cardiovascular disease. Pocket guidelines for assessment and management of cardiovascular risk**. 2007