

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



AVALIAÇÃO DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES COMPORTAMENTAIS EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM NO PERÍODO DA PANDEMIA

Sarah Lucena Nunes¹, Antônio José Silva dos Santos², Adriana de
Moraes Bezerra³

Resumo: A pandemia trouxe consigo, uma nova rotina, estabelecimento de novos hábitos, os quais oferecem riscos à saúde e com potencial de predisposição a doenças cardiovasculares. Nesse estudo foi possível avaliar domínios relacionados ao estilo de vida como: medidas antropométricas, níveis pressóricos, atividade física, comportamento sedentário, padrão alimentar e consumo de bebida alcoólica. Observou-se a necessidade de identificar tais comportamentos, avalia-los e investir em políticas e programas que enfatizem a importância de desenvolver hábitos saudáveis e que esses possam ser constantes na vida da população.

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

1. Introdução

Originado em Wuhan, China, em dezembro de 2019, o SARS-COV-2, causa a COVID-19, doença sistêmica que acomete principalmente o trato respiratório, acarretando subsequentes problemas em outros sistemas a destacar o cardiovascular, quando relacionado a fatores intrínsecos pré-existent e extrínsecos como estilo de vida (BRASIL, 2020). Devido sua alta taxa de infectividade, medidas de isolamento foram adotadas em todo mundo. Essa restrição social tornou-se uma das melhores formas de evitar a transmissão da doença (BHUTANI, 2020).

Juntamente com essas medidas de isolamento social a repercussão comportamental implicou em mudanças no estilo de vida com impactos na redução de atividade física, mudanças nos hábitos alimentares propícios ao aumento de peso, aumento da ingestão de bebidas alcólicas entre outros fatores que elevam o risco cardiovascular, em toda população principalmente aquelas com baixo nível socioeconômico (MALTA; SZWARCOWALD; BARROS, 2020). Nesta conjuntura, fatores como obesidade e sedentarismo predisõem as doenças cardiovasculares (DCVs) causando distúrbios no coração e vasos sanguíneos, responsáveis pela maior taxa de morbidade e mortalidade no mundo (GOMES *et al.*, 2012).

Os fatores de risco cardiovascular podem ser classificados em dois grupos os modificáveis e os não modificáveis. Os fatores que fazem parte do primeiro grupo englobam o tabagismo, níveis elevados de colesterol, diabetes,

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

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

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

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



sedentarismo, hipertensão arterial e obesidade. Já os fatores não modificáveis incluem idade, sexo e histórico familiar (LESSA *et al.*, 2004).

Diante do que foi exposto é de grande relevância que se conheça a prevalência dos fatores de riscos cardiovasculares isolados ou combinados. A partir do monitoramento e identificação esses fatores poderão ser prevenidos e/ou modificados através de intervenções apropriadas e eficazes.

2. Objetivo

Identificar os fatores de risco cardiovasculares comportamentais em estudantes de enfermagem vivenciados no período da pandemia.

3. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, realizada com acadêmicos de enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA), em sua unidade descentralizada em Iguatu, estado do Ceará. Foi elencado como critérios de inclusão alunos matriculados em situação regular no curso e com idade igual ou superior a dezoito anos. Excluíram-se os participantes que enviaram o formulário de coleta de informações de forma incompleta. Logo, fizeram parte da amostra 26 estudantes.

A coleta de dados ocorreu nos meses de setembro e outubro 2020, por intermédio de um formulário *on-line* via *Google Forms*, enviado por *e-mail* e aplicativo *WhatsApp* aos alunos, em virtude da pandemia de COVID-19. O instrumento utilizado, baseado no estudo de Coelho (2015), continha informações quanto a variáveis sociodemográficas, clínicas e estilo de vida no período da Pandemia. Ao retorno dos formulários devidamente preenchidos, os dados foram compilados, analisados e organizados em tabelas e gráficos e, posteriormente, discutidos através literatura científica pertinente relacionada aos achados encontrados.

Anteriormente a coleta de informações, aos participantes foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) afim de que estes tomassem a decisão de forma voluntária. A pesquisa ofereceu risco mínimo por abordar questões relacionadas aos hábitos de vida, de modo que será preservada a identidade dos estudantes. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Regional do Cariri, recebendo parecer com o número 3.606.482.

4. Resultados

O estudo permitiu identificar a prevalência de estudantes do sexo feminino (88,5%), pardos (50%), maioria residentes no município de Iguatu (57,7%), solteiros (84,6%) e católicos (69,2%). Quanto ao semestre que cursam 7,7% estão matriculados no quarto, 26,9% no quinto, 34,6% no sexto e 30,8% no décimo. A média de idade dos estudantes foi de 22,03 anos.

Foi possível observar que 61,5% ingeriram bebidas alcoólicas no período da pandemia, 33,3% relatou beber ao menos uma vez. A maioria dos participantes respondeu que optam por bebidas variadas, porém com variações de quantidade que vão de pouco a razoável. Aponta-se que o aumento do

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



consumo de bebida alcoólica na pandemia esteja atrelado a fatores estressores, como tristeza, ansiedade e medo da atual conjuntura (MALTA *et al.*, 2020).

Quanto às medidas antropométricas, constatou-se média de peso de 62,48 kg, 1,59 m, e índice de massa corpórea (IMC) de 24,71, valor pertencente ao intervalo considerado normal, mesmo com os impactos negativos da pandemia no que diz respeito ao estilo de vida saudável.

Avaliar a densidade corporal através dos dados antropométricos é uma medida acessível para prevenir fatores de risco cardiovascular. A avaliação e acompanhamento do IMC por profissionais capacitados é uma estratégia de baixo custo e com facilidade na coleta de dados, permitindo que a mensuração seja feita até no ambiente domiciliar. Os resultados podem fornecer dados em relação ao risco cardiovascular quando indicam deposição de gordura abdominal acentuada ou IMC elevado (PETROSKI, 2007).

A obesidade ou excesso de peso, armazenamento excessivo de gordura, tem origem com desequilíbrio entre o consumo calórico e o gasto energético, o que caracteriza o sedentarismo, vivenciado em todo mundo devido ao isolamento social acompanhado da redução de atividades físicas. A inatividade física e a obesidade estão fortemente associadas com a risco cardiovascular constituindo-se como um dos fatores de risco mais significativos. Esta doença multifatorial pode aumentar a morbidade de outras doenças, bem como progredir com o passar dos anos. Isto ocorre devido disfunções metabólicas nos níveis lipídicos, pressóricos e a resistência à insulina, reduz a expectativa de vida e acarretam danos ao bem estar dos indivíduos (GUEDES, 2003).

Os níveis pressóricos médios obtidos foram: pressão arterial sistólica 111,16 mmHg e pressão arterial diastólica 71,12 mmHg. Desta forma, infere-se que os alunos avaliados apresentam valores pressóricos dentro do padrão de normalidade. Contudo, um estudo semelhante realizado por Santos *et al.*, 2018, encontrou níveis pressóricos acima do adequado no sexo masculino; salienta-se ainda que os identificados também estavam incluídos no grupo de sobrepeso, sendo o IMC principal risco associado a hipertensão arterial.

Se tratando da prática de exercícios físicos 69,2% realizaram alguma atividade física nos últimos meses quando liberado o isolamento rígido. A caminhada foi o exercício predominante dos participantes (55,6%). Quanto ao tempo diário empenhado nas atividades identificou-se que 66,7% dos estudantes dedicaram em média uma hora nessas atividades, com frequência semanal de cinco vezes por semana (77,8%). Entretanto, uma minoria foi constante na prática de atividades para suprimir o sedentarismo (43,9%).

Ainda em relação ao estilo de vida, identificou-se que o uso do celular foi comum a toda amostra. Quando calculado o tempo médio diário utilizando esse aparelho e suas funções durante o final de semana foi de 7,68 horas e durante a semana 5,48 horas. O uso do computador foi relatado por 92,3% dos discentes, com tempo de utilização variando de 2,27 horas no final de semana a 4,22 horas durante a semana. Quanto ao uso da televisão, 76,9% responderam tempo de tela médio diário de 3 horas. Somando-se o tempo de uso dos diferentes aparelhos ao dia, é possível inferir um comportamento sedentário pelos discentes.

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: “Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão”



Greca *et al.*, (2016), destacam que os alunos mais velhos gastam mais tempo com atividades sedentárias que os mais jovens, uma vez que muitas vezes praticam menos atividade física. Martins *et al.*, (2017) e Malta *et al.*, (2020) justificam este achado quando afirmam que o comportamento sedentário está diretamente associado ao tempo de tela intensificado no período da pandemia; enfatizando, ainda, que a redução de exercícios pode provocar acentuada deterioração da saúde cardiovascular.

A avaliação do consumo alimentar identificou que carboidratos, alimentos processados, gorduras (margarina, manteiga, azeite, chocolates), laticínios, refrigerantes, sucos artificiais, e *fast foods* foram os grupos de alimentos consumidos em maior frequência semanalmente nos últimos meses. Enquanto isso, as leguminosas, frutas, verduras e hortaliças foram consumidos em menor frequência. Estes, considerados benéficos para a manutenção da saúde.

O estudo de Malta *et al.*, (2020) observou domínios semelhantes ao presente estudo relacionados ao estilo de vida dos brasileiros durante a pandemia e o aumento de comportamentos de risco. Houve redução na prática de exercícios físicos, aumento no tempo de telas, menor consumo de alimentos saudáveis e maior de alimentos ultraprocessados, bem como o consumo do cigarro e bebidas alcoólicas, constatando que nesse período houve piora nos fatores de risco comportamentais que podem causar danos a curto e longo prazo a saúde cardiovascular, predispondo a comorbidades.

O estudo torna-se relevante por analisar variados domínios relacionados ao estilo de vida, enfatizando que o cuidado em saúde cardiovascular é multifatorial e deve ser iniciado precocemente afim de tornar possível a prevenção e o estabelecimento de estratégias e intervenções mesmo em um período de isolamento social, mudança de rotina, pois muitas ações e medidas podem ser aplicadas pelo próprio indivíduo ao identificar os fatores.

5. Conclusão

Os achados apontam para o aumento de comportamentos de risco à saúde cardiovascular no período da pandemia de COVID-19, no que se concerne à prática de atividade física, consumo de bebidas alcólicas e alimentos não saudáveis, aumento do sedentarismo e excesso de peso, bem como maior tempo de uso de aparelhos eletrônicos, provocando impactos na saúde e desencadeamento de fatores de risco cardiovascular.

Destarte, percebe-se a necessidade de um olhar atento a saúde do público alvo que vivencia mudanças nos hábitos rotineiros nos últimos meses, que podem trazer uma série de consequências negativas a curto e a longo prazo. Faz-se necessário maior ênfase quanto aos fatores de risco aos quais estão sendo expostos, encorajando-os para a prática de atividade física, alimentação saudável, redução da ingestão de bebidas alcólicas afim de reduzir o risco de DCV no futuro e melhora na qualidade de vida no ambiente domiciliar.

6. Agradecimentos

A Universidade Regional do Cariri-URCA junto a Pró-reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa – PRPGP, que proporcionaram a oportunidade, incentivo,

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



apoio e flexibilidade em um momento tão atípico, e a Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico-FUNCAP pela concessão da Bolsa que se manteve com auxílio financeiro para o direcionamento da pesquisa durante o período de pandemia.

7. Referências

BHUTANI, S.; COOPER, J. A. COVID-19 related home confinement: weight gain risks and opportunities. *Obesity*. 2020 v. 28, n. 9, set. 2020.

MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; BARROS, M. B. A.; GOMES, C. S.; MACHADO, I. E. SOUZA JÚNIOR, P. R. B. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. *Epidemiol Serv Saúde*. p. 25, ago. 2020.

MARTINS, J. S.; TORRES, M. G. R.; OLIVEIRA, R. A. Comportamento sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de educação física. *Ciência em Movimento. Reabilitação e Saúde*. v.19, n. 38, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Painel coronavirus [internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [citado 4 de maio de 2020]. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br>

GOMES, E. B.; MOREIRA, T. M. M.; PEREIRA, H. V. C.; SALES, I. B.; LIMA, F. E. T. FREITAS, C. H. A.; RODRIGUES, D.P. Fatores de risco cardiovascular em adultos jovens de um município do nordeste brasileiro. *Rev. Bras Enferm*. v. 65, n.4, p. 594-600, 2012.

GRECA, J. P.A.; SILVA, D. A. S.; LOCH, M. R. Atividade física e tempo de tela em jovens de uma cidade de médio porte do Sul do Brasil. *Rev. Paul. de Pediatr*. v. 34, n. 3, p. 316-322. set. 2016.

GUEDES, D. P.; GUEDES, E. R. P. Controle do peso corporal, atividade física e nutrição. 2 ed. Shape, Rio de Janeiro, 2003.

LESSA, I.; ARAÚJO, M. J.; MAGALHÃES, L.; FILHO ALMEIDA, N.; AQUINO, E.; COSTA, M. C. R. Simultaneidade de fatores de risco Cardiovascular modificáveis na população adulta de Salvador (BA), Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. v. 16, n. 2, p. 131-137, 2004.

PETROSKI, E. L. Antropometria: técnicas e padronização. 3 ed. Blumenau: editora nova letra, 2007.

SANTOS, A. M.; PORRELLI, J. P.; JESUS, K. E. M. SANTOS, I. F. M. Fatores de risco para hipertensão em jovens universitários. *Rev. Ciênc. Méd. Biol.*, Salvador, v. 17, n. 1, p. 52-60, jan./abr. 2018.