

FATORES DE RISCO CORONARIANO EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FERRASSO, Dara Claudia de Oliveira¹

NUNES, Daniel²

Resumo

O objetivo do presente estudo foi verificar as categorias de risco em que se encontram os acadêmicos do curso de Educação Física de uma Universidade de Santa Catarina, bem como comparar os resultados entre os sexos. A amostra foi composta por 105 acadêmicos na faixa etária de 17 a 29 anos, segundo o questionário utilizado. Para a coleta de dados utilizou-se o questionário de Avaliação do Risco Coronariano, formado por oito fatores de risco. Os resultados alcançados demonstraram que o risco coronariano observado na amostra de estudantes é classificado como risco abaixo da média, sendo mais elevado no sexo masculino, pois quando analisado os resultados separadamente, o sexo feminino, em sua maioria, ficou classificado como risco muito abaixo da média. Conclui-se que os acadêmicos apresentaram resultados satisfatórios quanto a categoria de risco em que se encontram, principalmente quando comparado a outros estudos encontrados.

Palavras-chave: Risco Coronariano. Fatores de risco. Avaliação. Acadêmicos. Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares têm ganho destaque nos últimos anos devido aos altos índices de mortalidade. Cerca de 32% do total das mortes no Brasil, são em decorrência de doenças cardiovasculares, afirma o Ministério da Saúde. Estudos indicam que este aumento na incidência das doenças não

transmissíveis parece estar ligado diretamente a alterações na dieta e nos níveis de atividades física da população (MOREIRA et al., 2011).

A partir de estudos epidemiológicos, é possível observar o que age e como age determinantes e agravantes dos fatores de risco coronariano. Com estudos populacionais que obtiveram números significativos em suas amostragens, pode-se determinar, com mais segurança, alguns fatores de risco.

Os principais fatores de risco coronariano são conhecidos e comprovados, como hipertensão arterial sistêmica, tabagismo, dislipidemias, obesidade, sedentarismo, diabetes e antecedentes familiares. Faz-se necessário conhecer a prevalência desses fatores de risco, já que é através de sua redução que objetiva qualquer programa de saúde (GUS; FISCHMANN; MEDINA, 2002).

Antecedentes familiares constituem fator de risco não modificável e independente, sendo que devem ser ainda mais estudados, porém já considerados, pois pacientes com parentes em primeiro grau precocemente com cardiopatia coronariana possuem maiores riscos de desenvolver a doença do que a população em geral.

Diante do exposto, o presente estudo buscou verificar as categorias de risco em que se encontram os acadêmicos do curso de Educação Física de uma Universidade de Santa Catarina, bem como comparar os resultados entre os sexos, tendo como objetivos específicos: avaliar e classificar os acadêmicos da Educação Física quanto ao seu risco de doenças coronarianas; comparar os resultados entre os sexos; e promover a conscientização sobre os fatores de risco de doenças cardíacas, por meio dos resultados do presente artigo.

2 DESENVOLVIMENTO

As doenças cardiovasculares representam importante problema de saúde pública não só no nosso meio, mas em todo o mundo, visto que constituem a principal causa de mortalidade e representam os mais altos custos em assistência médica. Ao longo do tempo, foi possível observar o que

age e como agem os determinantes e os agravantes das cardiopatias ou fatores de risco de uma doença cardiovascular, como a doença arterial coronariana.

Com o surgimento dos estudos populacionais com grande número na amostragem, pudemos determinar, com mais segurança, alguns fatores de risco. E, a partir desses conhecimentos, reconhecidos como verdade científica, tornou-se possível um enfoque epidemiológico, tendo como meta a prevenção das cardiopatias (GUS, FISCHMANN, MEDINA, 2006).

Os autores supracitados acrescentam alguns principais fatores de risco para doença arterial coronariana são conhecidos e comprovados, como hipertensão arterial sistêmica, tabagismo, dislipidemias, obesidade, sedentarismo, diabetes mellitus e antecedentes familiares. É necessário conhecer a prevalência desses fatores de risco, isolados ou combinados, pois é através de sua redução, com programas de prevenção primária e secundária, que objetivaremos a efetividade de qualquer programa de saúde.

Os antecedentes familiares constituem fator de risco não modificável e independente e devem ser ainda muito estudados, mas já considerados. Pacientes com parentes em primeiro grau precocemente com cardiopatia coronariana têm maiores riscos de desenvolver doença arterial coronariana que a população em geral. Por outro lado, adolescentes/adultos com pouca prática de atividades físicas dispõem de uma possibilidade grande de desenvolver doenças coronarianas, por isso, a importância do exercício deve ser ressaltada.

Nesse sentido, Pinho et al., (2009), explicam que as características funcionais das artérias coronarianas são determinadas por células endoteliais, células do músculo liso vascular e de elementos do tecido conectivo nas paredes das artérias. Assim, o músculo vascular é o final do caminho habitual para ativar o controle do diâmetro das artérias, dando resistência vascular. Como as doenças arteriais coronarianas caracterizam-se muito pela insuficiência de irrigação sanguínea no coração por meio das artérias, está diretamente relacionada ao grau de obstrução do fluxo pelas placas

ateroscleróticas, resultando um estreitamento das artérias coronarianas, diminuindo a chegada do oxigênio ao coração. Sendo o endotélio responsável pela síntese de fatores vasoconstrição e vasodilatação. Em condições basais, em indivíduos saudáveis, há tônus vasodilatador moderado e constante, se difundindo para as células da musculatura lisa vascular. Se a formação basal de passagem do oxigênio cessa, aparecerá vasoconstrição (PINHO et al., 2009).

Os autores acrescentam que a baixa passagem de fluxo sanguíneo reduz a perfusão tecidual e promove a formação de trombo, gerando diversas doenças, como as dislipidemias, a aterosclerose e a hipertensão arterial, entre outras. Assim, a disfunção endotelial é um dos fatores que contribuem para o aparecimento das doenças cardiovasculares, o qual pode ser melhorado consideravelmente com a prática regular de exercício físico. Este, que por sua vez, causa uma vasodilatação arterial, promovendo a passagem do fluxo sanguíneo, transportando oxigênio para o coração.

Gus, Fischmann e Medina (2006) complementam que outros fatores de doenças coronarianas também foram observados, e podem contribuir para que as doenças cardiovasculares apareçam, sendo o cigarro uma delas. Este duplica o risco na doença arterial coronariana e 30% delas são atribuídas ao número de cigarros fumados. Num estudo com 106.745 homens na Coreia, o fumo foi um fator de risco maior e livre para doença cardiovascular, independente dos níveis de colesterol, sendo que, níveis baixos de colesterol não conferiam efeito protetor nesses fumantes, o que é apoiado também por outros estudos encontrados.

A doença arterial coronariana ocorre mais comumente em diabéticos do que na população em geral, afetando mais de 55% dos pacientes. O diabetes mellitus é fator de risco maior para a doença cardiovascular independente, mesmo após ajustada para idades mais avançadas, hipertensão arterial sistêmica e tabagismo. Para o colesterol, em uma metanálise de 38 grandes ensaios clínicos na prevenção primária e secundária, encontrou-se que, para cada 10% de redução no colesterol, a mortalidade reduziu 13%, o risco de mortalidade total 11% e uma ampla

comprovação como fatores de risco da doença cardiovascular foi observada em grandes ensaios publicados.

A hipertensão arterial sistêmica é um fator de risco bem estabelecido para a doença cardiovascular e para a insuficiência cardíaca congestiva. A importância desta associação foi bem definida nos achados em estudos. Embora existam alguns ensaios clínicos no controle da hipertensão arterial sistêmica, demonstrando os benefícios no acidente vascular cerebral e na insuficiência cardíaca congestiva, não demonstram claramente algum benefício em eventos coronarianos, principalmente quando no controle da hipertensão arterial sistêmica moderada.

Pinho et al., (2009) complementam que exercícios, mesmo que em graus moderados, têm efeito protetor contra a doença arterial coronariana e sobre todas as causas de mortalidade e uma série de outros benefícios: elevação do HDL-colesterol, redução de cifras na hipertensão arterial sistêmica e auxílio na baixa do peso corporal. Com o uso do método epidemiológico na investigação clínica, a prevenção vem crescendo e criando conceitos e linhas de conduta para as doenças crônico degenerativas.

Diante dos novos conhecimentos sobre os fatores agravantes das doenças cardíacas, sua adequada divulgação e aplicação prática das medidas de prevenção primária e secundária serão obtidas uma real diminuição na incidência das doenças cardiovasculares. Portanto, é uma necessidade epidemiológica conhecer a prevalência desses fatores de risco na população brasileira.

Quanto aos materiais e métodos da pesquisa, realizou-se um estudo transversal, de cunho quantitativo, em amostra representativa da população de estudantes do curso de Educação Física de uma universidade de Santa Catarina. A amostra contou com a participação de 105 estudantes, sendo 69 do sexo masculino e 36 do sexo feminino. A média de idade dos participantes ficou na faixa etária entre 17 a 29 anos, de acordo com o questionário utilizado.

Como critério de inclusão, os avaliados deveriam estar regularmente matriculados no curso de Educação Física e responder o questionário de

forma voluntária. Para a coleta de dados utilizou-se o questionário de Avaliação do Risco Coronariano, formado por oito fatores de risco, sendo ele: idade, hereditariedade, peso, tabagismo, exercício, % de colesterol, pressão arterial e sexo.

Cada fator de risco possui seis opções de resposta. Toda resposta equivale a um escore que representa o risco coronariano relativo aquele fator. A soma dos escores obtidos nas respostas dos oito fatores corresponde a uma pontuação que representa o risco coronariano. Este risco é classificado através da pontuação obtida no questionário com uma tabela de classificação formulada pela Michigan Heart Association (MHA). O método de aplicação do questionário segue o padrão de estudos anteriores.

Com relação a avaliação, quanto ao escore do risco coronariano, realizado com acadêmicos do Curso de Educação Física, num âmbito geral, pode-se observar que com 57,14%, a categoria de risco abaixo da média prevaleceu em relação as outras. Este resultado vem ao encontro de um estudo feito por Moreira et al. (2011), que teve como objetivo determinar e comparar o risco coronariano em estudantes de uma universidade privada, segundo sexo e curso de graduação, avaliando 273 estudantes, apontando para uma classificação do risco coronariano como "abaixo da média".

O estudo chamou a atenção para o fato de a média de idades dos estudantes serem relativamente baixas, também constatado no presente estudo. Neste mesmo sentido, outro estudo realizado por Gomides et al. (2014), teve como objetivo determinar a prevalência dos fatores de risco cardiovascular em estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, com uma amostra composta por 57 estudantes, obtendo como resultado os acadêmicos classificados como "abaixo da média", dados semelhantes aos do presente estudo.

Já em relação ao sexo feminino, é possível verificar que 55,56% das avaliadas encontram-se classificadas como risco bem abaixo da média. As demais participantes, dividem-se em 38,88% em risco abaixo da média e 5,56% em risco médio. Sendo que nenhuma das avaliadas encontrou-se nas categorias de risco moderado, alto ou muito alto. Como foi verificado acima,

os avaliados do sexo feminino obtiveram um resultado considerado ideal, já que em sua maioria ficaram classificadas como risco bem abaixo da média. Hazar et al. (2010), também verificaram em seu estudo a prevalência de fatores de risco coronariano em estudantes do curso de Educação Física de uma faculdade privada de Minas Gerais, bem como comparar o risco entre os gêneros. Sua amostra foi composta por 56 mulheres, que ficaram melhor classificadas em relação aos homens, porém enquadravam-se na categoria de risco bem abaixo da média.

Corroborando com o mesmo estudo, é possível citar novamente Moreira et al. (2011), que buscou determinar e comparar o risco coronariano em estudantes de uma Universidade privada, segundo sexo e curso de graduação, relatando que as mulheres apresentaram melhores resultados do que os homens, ficando classificadas como risco abaixo da média e eles como risco médio.

McArdle, Katch e Katch (2001), explicam que tais resultados podem ser explicados pelo fato dos hormônios estrógeno e progesterona conferirem maior vasodilatação, que retardam os processos de desenvolvimento aterosclerótico. No sexo masculino, com relação as categorias que se encontram, verificou-se que 18,84% dos avaliados encontram-se classificadas como risco bem abaixo da média. Pode-se observar que o maior percentual ficou classificado como risco abaixo da média com 66,67%. Já os demais participantes, dividem-se em 13,04% em risco médio e 1,45% em risco moderado. Sendo que nenhum dos avaliados encontrou-se nas categorias de risco alto ou muito alto.

Ao analisar os resultados do sexo masculino, nota-se que em sua maioria os avaliados encontram-se classificados como risco abaixo da média. Estudos anteriores, como o de Gomides et al. (2014), tendo como objetivo determinar a prevalência dos fatores de risco cardiovascular em estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, no qual contou com uma população composta por 57 estudantes, sendo que destes 20 do sexo masculino, também expos que os homens se encontravam na zona de risco abaixo da média.

Outro estudo feito por Gomides et al. (2016), com o objetivo de verificar a prevalência dos fatores de risco coronariano em praticantes de futebol recreacional e comparar o risco coronariano de acordo com a faixa etária. Os autores utilizaram uma amostra maior, composta por 201 indivíduos do sexo masculino, constatando uma maior quantidade classificada na categoria de risco médio, sendo que estes se encontravam na idade média de 25,3 anos. Os autores ainda verificaram que há um aumento de escore de risco de acordo com o aumento da idade.

3 CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos no presente estudo, através do questionário de avaliação do risco coronariano, é possível verificar a categoria de risco em que os acadêmicos se encontram, podendo comparar entre os sexos e orientá-los, através dos resultados do presente estudo, sobre a importância de estar sempre atento aos fatores de risco.

Os resultados alcançados demonstraram que o risco coronariano observado na amostra de estudantes é classificado como risco abaixo da média, sendo mais elevado no sexo masculino, pois quando analisados os resultados separadamente, o sexo feminino, em sua maioria, ficou classificado como risco muito abaixo da média.

Diante disso, conclui-se que os acadêmicos apresentaram resultados satisfatórios quanto à categoria de risco em que se encontram, principalmente quando comparado a outros estudos encontrados, o que demonstra que os estudantes (universitários pesquisados), mantém um estilo de vida saudável para sua idade.

REFERÊNCIAS

GOMIDES, P. H. G. et al. Determinação do risco coronariano em estudantes de Educação Física de uma universidade pública do Estado de Minas Geras como Estratégia de Avaliação pré-participação. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 8, n.48, p. 565-570, 2014

GUS, I. FISCHMANN, A; MEDINA, C. Prevalência dos fatores de risco da doença arterial coronariana no Estado do Rio Grande do Sul. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. 2006.

HAZAR, M. Determinação da prevalência de fatores de risco coronariano em estudantes e Educação Física de uma faculdade privada de Minas Gerais. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 18, n. 2, p. 58-66, 2010.

MCARDLE, W; KATCH, F; KATCH, V. Fisiologia do Exercício: Nutrição e Desempenho Humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001.

MOREIRA, O. et al. Fatores de risco coronariano em estudantes de uma universidade privada. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 19, n. 2, p. 61-69, 2011.

PINHO, A. R.; ARAÚJO, M. C; GHISI, G. L. M; BENETTI, M. Doença arterial coronariana, exercício físico e estresse oxidativo. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. 2009.

Sobre o(s) autor(es)

Especialista em Fundamentos e Organização Curricular. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC –São Miguel do Oeste, E-mail: ferrasso.dara@hotmail.com

Especialista em Fundamentos e Organização Curricular. Professor do Curso de Educação Física, UNOESC –São Miguel do Oeste, E-mail: elis.frigeri@unoesc.edu.br