

# A RELEVÂNCIA DAS DCV EM ADULTOS JOVENS

BUHLER, Murilo  
MARQUES, João Renato  
SCHNEIDER, Lucas  
VILLA, Pedro  
RADAELLI, Patrícia

## INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) representam uma das principais causas de morte no mundo e no Brasil, configurando-se como um importante problema de saúde pública. O aumento da incidência de fatores de risco entre adultos jovens reflete um estilo de vida cada vez mais sedentário, marcado pela falta de atividade física e hábitos alimentares inadequados. Essa realidade vem antecipando o surgimento de enfermidades antes restritas a faixas etárias mais avançadas, resultando em prejuízos à qualidade de vida e ao sistema de saúde. Diante desse contexto, torna-se fundamental compreender como o sedentarismo atua na gênese das DCV e quais estratégias podem ser implementadas para reverter essa tendência.

## DESENVOLVIMENTO

As DCV são caracterizadas por alterações estruturais e funcionais do sistema cardiovascular, frequentemente associadas à aterosclerose, uma doença inflamatória crônica que resulta na formação de placas nas artérias (TONASSO, 2014). Estudos indicam que os fatores de risco para essas doenças se iniciam ainda na infância e adolescência, consolidando-se na vida adulta (BORBA; LEMOS; HAYASIDA, 2015). Esses fatores incluem tabagismo, dieta inadequada, estresse, obesidade e, sobretudo, o sedentarismo (MENEZES et al., 2021). A exposição precoce a esses comportamentos de risco acelera o envelhecimento vascular e aumenta a incidência de eventos cardíacos em idades produtivas.

Além disso, a inatividade física reduz a eficiência do sistema circulatório e contribui para distúrbios metabólicos, como dislipidemia e resistência à insulina. Esta é uma amostra que representa a porcentagem de comorbidades presentes em um grupo de 30 jovens sedentários, mostrando como as DCV são prevalentes.

Tabela 2 – Distribuição dos fatores de risco cardiovascular encontrados na pesquisa (João Pessoa, 2018).

| Fatores de risco                                        | N  | %    |
|---------------------------------------------------------|----|------|
| Dislipidemia                                            | 3  | 23,3 |
| Etilismo                                                | 11 | 36,7 |
| HAS                                                     | 6  | 20,0 |
| Sobrepeso/Obesidade                                     | 12 | 40,0 |
| Fatores Psicossociais<br>(Estresse/Ansiedade/Depressão) | 21 | 70,0 |
| Nenhum                                                  | 10 | 33,3 |

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Fonte: AVELINO et al. (2020).

Foram analisados quatro artigos principais, que discutem a prevalência do sedentarismo e seus efeitos sobre o sistema cardiovascular. Nessa análise comparativa foram identificadas convergências entre os autores quanto à importância e relevância da prevenção e da promoção de hábitos saudáveis.

Portanto, é visto que o exercício físico regular, mesmo em baixa intensidade, é um dos principais protetores contra as DCV (TONASSO, 2014). Assim, a prática de atividade física deve ser incentivada como medida preventiva essencial, promovendo melhor controle da pressão arterial, perfil lipídico e saúde mental (SILVA et al., 2024).

A literatura evidencia que o sedentarismo exerce influência direta no aumento da incidência de doenças cardiovasculares em adultos jovens. Segundo Borba, Lemos e Hayasida (2015), a exposição precoce a fatores de risco comportamentais, como a inatividade física, tem se tornado cada vez mais comum e preocupante. Tonasso (2014) ressalta que o exercício físico regular reduz significativamente o risco cardiovascular, mesmo quando realizado em intensidade leve. Menezes et al. (2021) reforçam que o sedentarismo contribui não apenas para o agravamento da função cardiovascular, mas também para o aumento de doenças metabólicas e transtornos mentais. Já Silva et al. (2024) destacam a relevância da educação em saúde e das políticas públicas voltadas à promoção de estilos de vida ativos.

Dessa forma, observa-se que as medidas de prevenção devem começar ainda na juventude, com foco na prática regular de atividade física e na redução de hábitos nocivos, como tabagismo e consumo excessivo de álcool. O envolvimento multiprofissional e o investimento em políticas de saúde preventiva são essenciais para reverter o quadro crescente de DCV em populações jovens

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sedentarismo é um fator determinante na origem das doenças cardiovasculares em adultos e jovens, influenciando tanto os aspectos físicos quanto mentais da saúde. A literatura aponta que a prevenção primária, sendo meio de intervenção, por meio da prática regular de exercícios e de campanhas educativas, é a forma mais eficaz de reduzir a incidência dessas doenças. É imprescindível fortalecer políticas públicas e sociais que incentivem hábitos saudáveis desde a infância, garantindo dessa forma, melhor qualidade de vida e redução da morbimortalidade por DCV em adultos jovens no futuro.

## REFERÊNCIAS

AVELINO et al. (2020). Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários  
BORBA et al. (2015). Epidemiologia e fatores de risco cardiovasculares em jovens adultos.  
MENEZES et al. (2021). Fatores de risco em adultos jovens para DCV.  
SILVA et al. (2024). Fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens: revisão.  
TONASSO, D. M. A. (2014). Saúde cardiovascular ideal: prevalência de fatores de risco.