

O IMPACTO DO SEDENTARISMO SOBRE A SAÚDE CARDIOVASCULAR EM ADULTOS JOVENS

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

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte no mundo, representando um grave problema de saúde pública. Embora historicamente associadas a indivíduos de idade avançada, estudos revelam uma realidade preocupante: a exposição a fatores de risco cardiovascular (FRC) acomete uma população cada vez mais jovem (AVELINO et al., 2020). O sedentarismo, em particular, tem se tornado comum entre adultos jovens, contribuindo para o envelhecimento precoce do sistema cardiovascular e acumulando riscos que podem levar a infartos e derrames em idades produtivas. A manifestação dessas doenças na vida adulta é frequentemente o resultado da interação de fatores de risco adquiridos na infância e adolescência (MENEZES et al., 2021). Assim, torna-se essencial intervir em um problema hoje invisível para evitar a crise de saúde cardiovascular futuramente.

DESENVOLVIMENTO

Os fatores de risco para doenças cardiovasculares são classificados em não modificáveis (hereditariedade, idade, sexo) e modificáveis, que estão ligados a hábitos e comportamentos. O controle dos fatores modificáveis é a principal estratégia de prevenção, uma vez que grande parte dessas doenças poderiam ser controladas ou evitadas com a redução de hábitos como tabagismo, inatividade física e dieta inadequada (BORBA, 2015).

A inatividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, colaborando para a piora da função cardiovascular e oferecendo riscos para outras patologias, tanto físicas quanto mentais (MENEZES et al., 2021). Em contrapartida, o exercício físico regular diminui o risco cardiovascular, mesmo sendo de baixa intensidade e longa duração (TONASSO, 2014).

Em um dos artigos analisados, foi realizada uma pesquisa com 30 jovens sedentários apresentando os seguintes resultados:

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	21	70,0
(Estresse/Ansiedade/Depressão)		
Nenhum	10	33.3

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.
fonte: AVELINO, 2020

Com relação aos fatores de risco cardiovascular, os resultados encontrados revelaram que os fatores tabagismo e diabetes não foram citados, entretanto, os fatores psicossociais foram os mais relatados, especificamente o estresse e ansiedade com 70%, seguido de sobrepeso e obesidade com 40%.

Associados ao sedentarismo, outros hábitos de vida inadequados agravam o quadro, como a dieta inadequada, com consumo excessivo de sal, gorduras e açúcares (SILVA et al., 2024), o tabagismo, que eleva os casos de infarto e AVC, e o consumo de álcool (MENEZES et al., 2021). O aumento do peso corporal é um fator de risco significativo para o desenvolvimento de alterações na pressão arterial (MENEZES et al., 2021). De fato, obesidade e sedentarismo são apontados como as principais causas de DCV (MACENO, 2022).

Fatores psicossociais como estresse crônico, ansiedade e depressão também aumentam o risco cardiovascular em 40 a 60 por cento, agindo tanto como causa quanto como consequência das DCV (TONASSO, 2014). É fundamental, portanto, o diagnóstico precoce e o acompanhamento dos fatores de risco como a hipertensão arterial, que é a mais frequente das doenças cardiovasculares e a principal causa para complicações como AVC e infarto (MACENO, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crescente prevalência de fatores de risco cardiovascular em adultos jovens evidencia a urgência de ações preventivas. A exposição a comportamentos de risco, como sedentarismo e má alimentação, inicia-se na infância e adolescência e se consolida na vida adulta, tornando a prevenção primária essencial (SILVA et al., 2024).

As estratégias devem focar na promoção de estilos de vida saudáveis para impedir a progressão de doenças, evitar a invalidez e prolongar a vida (BORBA, 2015). Para isso, a educação em saúde é uma ferramenta indispensável para promover o autocuidado e incentivar mudanças comportamentais na população.

REFERÊNCIAS

AVELINO, E. B. et al. Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. Brazilian Journal of Development, Curitiba, 2020.

BORBA, C. S.; LEMOS, I. G. S.; HAYASIDA, N. M. A. Epidemiologia e fatores de risco cardiovasculares em jovens adultos: revisão da literatura. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano, Canoas, 2015.

MACENO, L. K.; GARCIA, M. S. Fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em jovens adultos. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, 2022.

MENEZES, J. D. S. et al. Fatores de risco em adultos jovens para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares: o que a literatura mostra? Research, Society and Development, 2021.

SILVA, A. P. et al. Fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens: revisão integrativa da literatura. Revista Brasileira de Enfermagem em Saúde Coletiva, 2024.

TONASSO, D. M. A. Saúde cardiovascular ideal: prevalência de fatores de risco em adultos jovens. 2014. 74 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2014.