

**CURSO DE FISIOTERAPIA**  
**PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCO**  
**CARDIOVASCULARES EM ADULTOS JOVENS DE 19 A**  
**59 ANOS**  
PREVALENCE OF CARDIOVASCULAR RISK FACTORS IN YOUNG  
ADULTS 20 TO 59 YEARS OLD



Como citar esse artigo:

Junior FFC, Ferreira LSP, Mascarenhas MDC. PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES EM ADULTOS JOVENS DE 19 A 59 ANOS. Anais do 24º Simpósio de TCC do Centro Universitário ICESP. 2022(24); 776-780.

**Francisco Ferreira Conceição Junior**  
**Lucineide Silva Pereira Ferreira**  
**Maria Carolina Dias Cerqueira Mascarenhas**

### Resumo

**Introdução:** Abordagem de fatores de riscos cardiovasculares (FRC) entre jovens adultos é de extrema importância, considerando seus papéis na sociedade, tendo em vista que estes serão os futuros idosos e com o conhecimento do seu estado de saúde atual, será possível realizar uma perspectiva do desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) a longo prazo. Entende-se que pessoas com esta faixa etária são de certa forma suscetíveis ao desenvolvimento de DCV onde há necessidade de investimento em programas de saúde pública focado em cuidados e prevenções, visando prevenir e proteger o indivíduo de possíveis DCV. **Objetivo:** Correlacionar a prevalência de fatores de riscos em jovens adultos para doenças cardiovasculares. **Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica com uma busca nas bases de dados PUBMED, LILACS e SCIELO no período de outubro de 2021 à novembro de 2022. **Resultado:** Após a busca inicial, com as seguintes palavras-chaves: epidemiologia, fatores de risco cardiovasculares, jovens adultos, foram encontrados 342 artigos, com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos foram selecionados 4 artigos. **Conclusão:** Os fatores de risco cardiovasculares nesta população estudada com maior prevalência são os modificáveis e a prevenção precoce é de extrema importância.

**Palavras-Chave:** 1. Epidemiologia; 2. Fatores de risco cardiovasculares; 3. Jovens adultos.

### Abstract

**Introduction:** Addressing cardiovascular risk factors (CRF) among young adults is extremely important, considering their roles in society, given that these will be the future elderly and with knowledge of their current health status, it will be possible to carry out a perspective of the development of cardiovascular disease (CVD) in the long term. It is understood that people in this age group are somewhat susceptible to the development of CVD, where there is a need for investment in public health programs focused on care and prevention, aiming to prevent and protect the individual from possible risks. **Objective:** To correlate the prevalence of factors of risks in young adults for cardiovascular disease. **Method:** A bibliographic review was carried out with a search in the PUBMED, LILACS and SCIELO databases from October 2021 to November 2022. **Result:** After the initial search, with the following keywords: epidemiology, cardiovascular risk factors, young adults, 342 articles were found, with the inclusion and exclusion criteria established, 4 articles were selected. **Conclusion:** The cardiovascular risk factors in this studied population with the highest prevalence are modifiable and early prevention is extremely important.

**Keywords:** 1. formatting; 2. at least three descriptors; 3. separated by semicolons.

**Contato:** carolina.cerqueira@icesp.edu.br francisco.junior@souicesp.com.br lucineide.ferreira@souicesp.com.br

### Introdução

Doença cardiovascular (DCV) é um termo universal que designa todas as alterações patológicas que afetam o coração e/ou os vasos sanguíneos, no termo inclui-se a doença cardíaca coronária (doença que afeta os vasos sanguíneos que irrigam o coração), a hipertensão e a arteriosclerose. As DCV são líderes em morbimortalidade no Brasil, sendo considerada um grande desafio para a saúde pública por sua prevalência ao longo dos anos, por motivos ainda não evidenciados houve um acréscimo de óbitos pelas DCV desde o ano 2000; a exposição aos fatores de risco e o difícil acesso a uma saúde de qualidade seriam prováveis explicações para o aumento de mortes (MASUR et al., 2011)

Os fatores de riscos podem ser classificados com modificáveis ou não modificáveis, os não modificáveis são: idade, sexo, história familiar positiva para doenças arterial coronária; e os modificáveis: dislipidemia (hipercolesterolemia), diabetes, etilismo, tabagismo,

sedentarismo, hipertensão arterial, obesidade e estresse (VIANA, 2017).

Os FR mais comuns entre adultos jovens são: sedentarismo, obesidade/sobrepeso, etilismo, tabagismo, diabetes mellitus, estresse psicossocial e hipertensão arterial, no caso de hipertensão com 50% de não adesão ao tratamento. A forma errada de analisar o FR para doenças cardiovasculares apenas em indivíduos com idade avançada aumenta a possibilidade de doença cardíaca em adultos jovens com mais de 20 anos e abaixo de 49 anos. (MOREIRA et al., 2010).

Um estudo com uma amostra de duzentos e dezessete pessoas, realizado em 2009 mostrou que 80% dos jovens adultos estudados têm pelo menos um fator de risco para doenças cardiovasculares e que 45% apresentou dois ou mais deles (EBBDO, 2009). Estudos de quantificação de FR para doenças cardiovasculares tem uma grande importância para obter dados que influenciam em estratégias de prevenção e promoção de saúde cardiovascular, ou seja, quando há o entendimento de qual é o fator que tem maior prevalência haverá

métodos para estimular esta população a buscar melhores hábitos de vida (MACKAY, 2004).

Quando essa população jovem adulta é diagnosticada com alguma cardiopatia sofre uma perda na funcionalidade que impacta diretamente na produtividade do país, além de que correlacionar os fatores de risco para doenças cardiovasculares na população adulto jovem facilita montar estratégias para conscientização de uma vida saudável, trazendo hábitos de vida com mais saúde física e mental (MALTA, 2021).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi identificar através de uma revisão bibliográfica qual a prevalência dos fatores de riscos cardiovasculares desta população adulta jovem e a importância de políticas públicas realizadas de forma precoce.

## Método

Este estudo consistiu em uma revisão bibliográfica sobre a prevalência de fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens de 19 a 59 anos.

Foi realizado uma busca nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analyses and Retrieval Sistem Online (MEDLINE/PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Scientific Eletronic Library Online (SciELO), utilizando-se os descritores padronizados pelo Medical Subject Heading (MESH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), isoladas ou combinadas entre si: Epidemiologia; Fatores de Risco Cardiovasculares; Jovens Adultos, presentes no título ou no resumo.

A pesquisa nas bases de dados foi realizada de outubro de 2021 a novembro de 2022 de forma independente pelos autores, para encontrar trabalhos que destacaram-se em seu conteúdo os fatores de risco cardiovascular em jovens adultos. A seleção dos artigos foi com base nos critérios de inclusão propostos.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais em inglês, espanhol e português, incluindo artigos publicados nos últimos dez anos, que envolvessem indivíduos acima de 18 a 59 anos saudáveis ou não, artigos que não fugissem do assunto abordado. Foram excluídos cartas ao editor, resumos, dissertações ou teses acadêmicas e estudos em crianças/adolescentes.

Inicialmente foi realizada a triagem pela leitura dos títulos. Foram selecionados artigos que não fugissem do assunto, que expressassem de forma sucinta os fatores de risco cardiovasculares.

A etapa seguinte foi a leitura dos resumos dos artigos.

A busca nas bases de dados resultou em 342 artigos com base nas palavras-chave e filtrados por ano de publicação e textos completos. Foram selecionados 25 artigos, lidos na íntegra e que fizeram parte desta revisão (Figura 1).

## Resultados

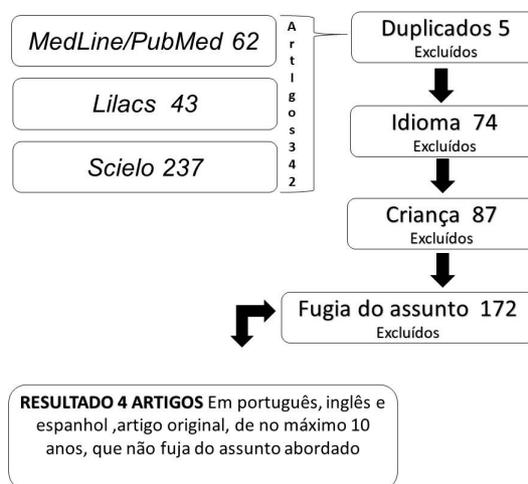
Após leitura de títulos e resumos foram excluídos 165 artigos, restando 177 artigos a serem avaliados pelos critérios de elegibilidade, sendo excluídos 173 artigos, restando 4 para o resultado, como encontra-se no fluxograma abaixo (figura 2). Os principais achados dos artigos incluídos no trabalho encontram-se na tabela 1.

Figura 1 - Resultado das buscas nas bases de dados.

BASES DE DADOS	PALAVRAS-CHAVE	RESULTADO
MedLine/PubMed	Epidemiology; Cardiovascular Risk Factors; Young adults	62
Lilacs	Epidemiologia; Fatores de Risco Cardiovasculares; Jovens Adultos	43
SciELO	Epidemiologia; Fatores de Risco Cardiovasculares; Jovens Adultos	237
<b>TOTAL</b>		<b>342</b>

Fonte: Próprio Autor 2022.

Figura 2: Fluxograma



Fonte: Próprio do autor

Tabela 1

ESTUDO/ANO	OBJETIVOS	AMOSTRA	METODO	RESULTADOS
MOREIRA, et al 2010	Objetivo-se investigar os fatores de risco associados em adultos jovens com hipertensão arterial e diabetes mellitus acompanhados em seis Unidades Básicas de Saúde de Família (UBSF), de Fortaleza, Ceará.	A amostra é composta de 80 fichas, incluindo hipertensos, diabéticos e os que possuíam os dois diagnósticos.	Foi utilizado, para análise, o total das fichas dos sujeitos adultos jovens, cadastrados no Programa de Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus (HIPEDI), de unidades de saúde integrantes da Secretaria Executiva Regional VI (SER-VI) de Fortaleza-Ceará. Tomou-se como adulto jovem a fase do desenvolvimento humano compreendida entre 20 e 40 anos.	Mostraram maior frequência de adultos jovens do sexo feminino (75%), fatores de risco que sobressaíram foram a hipertensão arterial (n=45), sobrepeso (n=33) e sedentarismo (n=27).
LANDROVE, et al 2018	Objetivo é descrever a evolução e fatores de riscos das doenças não transmissíveis destacando os desafios mais importantes para prevenção, controle e os maiores índices mortalidade.	Dados coletados pela Diretoria de registros médicos e Estatísticas de saúde pública (DINSAP), de pesquisas de fatores de riscos (DCNT)	Para o estudo da série e das análises de mortalidade, foram consideradas as listas com os códigos correspondentes para doenças cardiovasculares, cerebrovasculares, arteriais e capilares, neoplasias malignas e diabetes mellitus.	Hipertensão arterial e tabagismo são os principais fatores relacionados a mortalidade por DCNT.
LUZ 2018	Estimar a prevalência de fatores de risco cardiovascular, em um população de agricultores e avaliar seus fatores associados.	790 agricultores do município de Santa Maria de Jetibá - ES	A seleção dos participantes do estudo foi realizada mediante sorteio estratificado, no caso de recusa ou desistência, um novo participante foi chamado pela lista de reserva do sorteio. As informações foram obtidas por meio de entrevistas com aplicação de questionários.	A hipertensão arterial e a dislipidemia foram os FRC mais prevalentes na população de agricultores de Santa Maria de Jetibá. E sete em cada dez agricultores avaliados apresentaram pelo menos um fator de risco ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
VIANA 2017	A pesquisa teve como objetivo identificar os fatores de risco para o desenvolvimento das doenças arteriais coronarianas.	Totalizando 50 trabalhadores de ambos os sexos de uma empresa de construção civil no estado de Manaus- Amazonas.	A pesquisa foi realizada durante 5 dias consecutivos. A amostra do estudo limitou-se aos profissionais de construção civil que trabalham no setor administrativo e no setor de canteiro de obras.	Com um percentual maior na população masculina para o risco alto que não foi identificado tal classificação ao sexo oposto. Foram identificados os seguintes fatores de riscos: hábito de fumar, consumo de bebidas alcoólicas, sobrepeso e obesidade ou abaixo do peso.

## Discussão

Análise realizada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) mostra que DCV é a primeira causa de morte no Brasil, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Entre 1999 a 2019 mortes por DCV representaram 30% dos óbitos do mundo (Viana, 2017).

Com este cenário podemos observar índice elevado de permanência de FR em jovens adultos, os quais são classificados como modificáveis (comportamentais e ambientais), como o tabagismo, hipertensão arterial sistêmica, colesterol sérico elevado, inatividade física, obesidade, diabetes, estresse, uso de anticoncepcional e obesidade abdominal; e não modificáveis (genéticos ou biológico), classificados como hereditariedade, sexo e idade avançada (Moreira, 2010).

Transformações que ocorrem na juventude, normalmente norteiam as escolhas no fator saúde. A busca por rapidez em uma nova rotina de trabalho e estudo, traz uma liberdade e independência para esse jovem relacionada a alimentação onde a busca por alimentos de rápido preparo e os famosos *fast food* que por sua vez são calóricos e pouco nutritivos, além do aumento do uso de álcool e cigarro (Landrove et al., 2018 e Moreira, 2010). Corroborando com os autores acima, o estudo de Mackay J, 2004, evidenciou que o uso de tabaco (fumo) produz mais casos de acidentes vasculares cerebrais (AVCs) e infartos do que câncer de pulmões, sendo mais prevalente em mulheres fumantes do que homens, aumentando o risco quando o uso se inicia antes dos 16 anos.

PINSKY et al., 2010 realizaram um estudo acerca de padrões de consumo de álcool em jovens de 18 a 24 anos, onde foi encontrado um

elevado consumo de álcool nesta faixa etária, achados neste mesmo estudo apontam que o habitual consumo de álcool contribuirá para o benefício da saúde, entretanto o consumo episódico em excesso trará efeitos nocivos para ambos os sexos, dado também evidenciado no estudo de Landrove et al., (2018) os quais enfatizam o quanto o consumo de bebidas alcoólicas é um hábito associado à liberdade e independências de jovens e está relacionado à problemas no músculo cardíaco e conseqüentemente doenças cardiovasculares futuras.

Jovens norte-americanos com idade entre 18 a 35 anos foram diagnosticados com obesidade, representando 45% desta população, que tem um maior FR para aumento de peso ao longo do tempo. O sedentarismo é o resultado do modo de vida ocidental moderno que com a industrialização e automação das tarefas diárias colabora com cerca de 20% das taxas de mortes no mundo, aumentando 50% das chances de apresentar doenças do sistema vascular (Luz, 2018).

A obesidade tem repercussão tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, as consequências estão relacionadas a nível individual, social, familiar e financeiro. Políticas públicas vem fracassando na contenção da obesidade, possivelmente por se tratar de uma função multifatorial que tem se associado constantemente às DCV (Moreira, 2010)

Os efeitos comportamentais da exposição aos FRC iniciam-se na infância e adolescência e torna-se mais forte na fase adulta, compreendendo que a exposição a longo prazo traz consequências que podem corroborar na desigualdade em saúde na velhice, estudos mostram um equívoco pensar que FRC e as DCV estão presentes somente em pessoas com idade mais avançada, há relatos de jovens adultos com idade de 20 a 40 anos já possuírem evidências de aterosclerose de acordo com Moreira et al., (2010) corroborando com Landrove et al., (2018) quanto ao consumo excessivo de álcool e danos ao músculo cardíaco.

Estudos evidenciam que os chamados fatores comportamentais e psicossociais, já são vistos como FRC e abrangem o estresse, maus hábitos alimentares, falta de cuidados com a saúde e hábitos de vida sedentários. Butnorriene, et al. (2014) ressaltaram que a ansiedade e a depressão são FR para diabetes e DCV. Análise realizada no Brasil têm identificado várias deficiências preocupantes em hábitos de vida de estudantes referente a atividade física, controle de

estresse e comportamentos preventivos, hábitos alimentares. Prática obtida na infância e juventude, estes fatores são estudados nesta população cada vez mais precocemente, elevando o índice de prevenções para DCV (Landrove et al., 2018; Moreira et al., 2010)

### **Conclusão:**

Os FR associados a DCV achados com maior prevalência nos artigos nacionais e internacionais foram os modificáveis, como obesidade, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo, diabetes, níveis de colesterol alto, informando a notoriedade para medidas preventivas, por ser uma fase de transformação em que traz mudanças no estilo de vida e que norteia escolhas relacionada à saúde desta população. Sendo assim, recursos implementados em estratégias de saúde, através da psicoeducação direcionado para políticas públicas, tem potencial de proporcionar informações e mecanismos que estimulem mudanças no comportamento de risco para jovens adultos, idosos, e também na fase da infância e adolescência.

### **Agradecimentos:**

Eu Lucineide quero agradecer primeiramente a Deus por me permitir concluir essa etapa, a minha filha por ser meu maior incentivo, meu esposo companheiro de TCC que sempre está do meu lado me impulsionando e me apoiando. Quero agradecer também aos meus pais, irmãos e toda nossa família por toda ajuda. À nossa orientadora Professora Maria Carolina e ao nosso coordenador Arley Andrade por todo aprendizado e por sempre estarem à disposição.

Eu Francisco agradeço primeiro a Deus por ter me mantido na trilha certa durante este projeto de pesquisa com saúde e forças para chegar até o final. À minha esposa e companheira de curso Lucineide Silva, que acima de tudo é uma grande amiga, sempre presente nos momentos difíceis com uma palavra de incentivo.

À minha orientadora Maria Carolina Dias Cerqueira Mascarenhas que apesar da intensa rotina de sua vida acadêmica aceitou me orientar neste trabalho de conclusão de curso. Os seus valiosos conselhos fizeram toda a diferença.

Ao coordenador Arley pela grande atenção dispensada que se tornou essencial para que o projeto fosse concluído.

Aos meus colegas do curso de Fisioterapia pelas trocas de ideias e ajuda mútua. Juntos aprendemos e conseguimos avançar e ultrapassar todas as barreiras.

## Referências:

- Butnorieni J, Bunevicius A, et al. Depression but not anxiety is associated with metabolic syndrome in primary care based community sample. *Psychoneuroendocrinology*. 2014; 40 (1): 269—276
- Landrove-Rodríguez, Orlando et al. Enfermedades no transmisibles: factores de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. *Revista Panamericana de Salud Pública* [online]. 2018, v. 42.
- Luz, Tamires Conceição da et al. Fatores de risco cardiovascular em uma população rural brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, n. 10
- Mackay J, Mensah G. World Health Organization. *The Atlas of Heart Disease and Stroke*. World Health Organization. 2004: 112
- MALTA D.C. et al. Prevalência de alto risco cardiovascular na população adulta brasileira segundo diferentes critérios: estudo comparativo . *Ciência & Saúde Colet*. Belo Horizonte MG Brasil. , 26(4):1221-1231, 2021
- MANSUR, Antonio de Pádua; FAVARATO, Desidério. Mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil e na região metropolitana de São Paulo: atualização 2011. **Arquivos brasileiros de cardiologia** , v. 99, p. 755-761, 2012.
- MOREIRA TMM, Gomes EB, Santos JC. Fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus. *Rev Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre (RS) 2010 dez;31(4):662-9
- PINSKY, Ilana et al. Primeiro levantamento nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 32, p. 214-215, 2010.
- Van Eyken EBBDO, Moraes CL. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares entre homens de uma população urbana do Sudeste do Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2009;25(1):111
- VIANA, Tatiana et al. Fatores de risco para o desenvolvimento das doenças arteriais coronarianas nos profissionais da construção civil. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, 41, p154-162, 2017