

NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES

OLIVEIRA, Claudilene Carneiro de¹; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de²;
TEIXEIRA, Robson Bonoto³; LAVORATO, Victor Neiva⁴

¹Graduação Curso - Instituição

²Docente Educação Física - UNIFAGOC

³Doutorando Universidade Federal de Viçosa - UFV

⁴Docente Educação Física - UNIFAGOC



claudiacarneiro26@hotmail.com
renata.oliveira@unifagoc.edu.br
victor.lavorato@unifagoc.edu.br

RESUMO

As doenças cardiovasculares são consideradas uma das principais causas de mortalidade no mundo ocidental. Dessa maneira, este estudo teve o objetivo de avaliar o nível de conhecimento sobre fatores de risco cardiovasculares de profissionais de educação física atuantes em academias de musculação e ginástica na cidade de Ubá-MG. Para isso, foram selecionados 26 profissionais de educação física que trabalhavam em academias de musculação e ginástica na cidade de Ubá-MG, os quais responderam às perguntas elaboradas pelos autores sobre fatores de risco cardiovasculares e ao questionário sobre conhecimento geral, específico e mudanças no estilo de vida, relacionado aos fatores de risco cardiovasculares. A maior parte dos avaliados respondeu incorretamente sobre valores normativos de pressão arterial sistêmica e colesterol e corretamente sobre valores de glicemia de jejum e obesidade. Do total de avaliados, 92% afirmaram conhecer os fatores de risco. Entre os fatores de risco mencionados pelos participantes, 78,2% responderam sedentarismo; 73,9% obesidade; 39,1% dislipidemia, tabagismo, diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica; 17,3% consumo de álcool; e 13% histórico familiar e estresse. Quando os participantes foram indagados sobre conhecimentos específicos a respeito dos fatores de risco, 96% afirmaram que níveis elevados de glicemia sanguínea, pressão arterial sistêmica e o hábito de fumar influenciam no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, 100% afirmaram que a obesidade, níveis elevados de colesterol, sedentarismo, estresse, alimentação, hereditariedade e fumo influenciam no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Conclui-se que os profissionais de educação física avaliados necessitam melhorar o conhecimento sobre fatores de risco cardiovasculares.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares. Fatores de Risco. Educador Físico. Exercícios Físicos.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são consideradas uma das principais causas de mortalidade no mundo ocidental (CARNELOSSO et al., 2010). Uma das principais causas para essa morbimortalidade é a hipertensão arterial, que, mesmo leve ou moderada, contribui para o aumento do número de mortes na população (FERREIRA-FILHO et al., 2007). Dentre as doenças cardiovasculares que mais se destacam, observam-se as doenças arteriais coronarianas, doenças hipertensivas, arritmias cardíacas, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca e doenças valvares (MAGALHÃES et al., 2014).

Para que haja redução no número de mortalidade na população, é importante que se faça monitoramento das doenças cardiovasculares, o que possibilita identificar a causa do avanço da doença, assim como os grupos de risco por faixa etária da população e

sexo, com a finalidade de diminuir o número de mortes (VILLELA *et al.*, 2014). Assim, é de fundamental importância compreender a ação de uma doença em longo prazo, a fim de melhorar o seu tratamento e diminuir o número de óbitos causados por ela (VILLELA *et al.*, 2012).

A prevenção e o tratamento de doenças cardiovasculares requerem a identificação dos fatores de risco para o seu desenvolvimento. Dentre os fatores de risco para as doenças cardiovasculares, podem ser listados: idade, tabagismo, obesidade, dislipidemias, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, hereditariedade, sedentarismo e estresse (SBC, 2008). A exposição do organismo a esses fatores de risco favorece o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Os programas de exercícios físicos representam importante estratégia não farmacológica que age sobre os fatores de riscos cardiovasculares, como obesidade, sedentarismo, diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica, reduzindo o risco de mortalidade cardiovascular (LAVIE *et al.*, 2015). A orientação da atividade física não deve ser entendida da mesma forma para todos os indivíduos. Deve-se considerar a condição de saúde do paciente, suas individualidades biológicas, sexo, idade, objetivos, entre outros pontos. As orientações devem variar quanto ao tempo das atividades físicas necessárias para o tratamento das doenças, segundo a intensidade e a frequência (COELHO; BURINI, 2009).

No entanto, para que as ações através dos exercícios físicos sejam eficazes, é importante que os profissionais de educação física compreendam os fatores de risco que levam ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

A partir disso, o objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de conhecimento sobre fatores de risco cardiovasculares de profissionais de educação física atuantes em academias de musculação e ginástica na cidade de Ubá-MG.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de campo de caráter descritivo com delineamento transversal. A amostra foi constituída por 26 profissionais, de ambos os性os, formados em Educação Física, que atuam em academias de musculação e ginástica da cidade de Ubá-MG. Como critério de inclusão da amostra, os professores deveriam ser formados em Educação Física há pelo menos 6 meses e trabalhar em academias de musculação e ginástica pelo mesmo período. Foram excluídos do estudo os profissionais que deixaram de responder a alguma pergunta.

O procedimento de coleta de dados ocorreu através da plataforma Google Formulários®. Os participantes do estudo foram convidados a participar da coleta de dados via e-mail. Para confirmar a participação na pesquisa, o educador físico assinou o termo de consentimento livre e esclarecido. Esse procedimento obedece às normas para a realização de pesquisas em seres humanos estipuladas pela Resolução nº 466/12 do

Conselho Nacional de Saúde.

Inicialmente, os participantes informaram sua idade, sexo e tempo de formação na área. Em um segundo momento, com o intuito de investigar o conhecimento deles a respeito de valores normativos de pressão arterial sistêmica, colesterol, glicemia sanguínea em jejum e obesidade, responderam às seguintes perguntas formuladas pelos autores: "Você conhece os valores de pressão arterial sistólica e diastólica classificados como hipertensão? Se sim, quais são?"; "Você conhece os valores normativos de colesterol para um adulto? Se sim, descreva."; "Você conhece os valores normativos para a glicemia sanguínea em jejum de um adulto? Se sim, descreva."; "Você conhece os valores de índice de massa corporal que são classificados como sobrepeso e obesidade? Se sim, descreva.".

Para a avaliação do conhecimento dos fatores de risco cardiovasculares, foram elaboradas perguntas baseadas no questionário sobre conhecimento geral, específico e mudanças no estilo de vida relacionado aos fatores de risco para doença arterial coronariana (Q-FARCS) (SAFFI *et al.*, 2013). Originalmente, o questionário é composto por três eixos de conhecimento: conhecimento geral dos fatores de risco, conhecimento específico dos fatores de risco e conhecimento das mudanças do estilo de vida. Todos esses eixos apresentam questões voltadas especificamente para doenças arteriais coronarianas.

No nosso estudo, foram utilizados apenas os dois primeiros eixos para avaliar o conhecimento dos indivíduos. Dessa forma, o primeiro eixo (conhecimento geral dos fatores de risco) é composto pela seguinte pergunta: "Você conhece os fatores de risco que levam ao desenvolvimento ou avanço das doenças cardiovasculares?". Caso a resposta fosse positiva, o avaliado deveria citar os fatores de risco que ele conhece. O segundo eixo (conhecimento específico sobre os fatores de risco) é composto por nove perguntas: "Você acha que o seguinte fator de risco (obesidade, níveis elevados de colesterol, níveis elevados de glicose/diabetes, hábito de não fazer exercícios, estresse, hábito de fumar, alimentação - alimentos ricos em gordura, açúcares, hereditariedade e pressão alta) influencia no desenvolvimento ou avanço das doenças cardiovasculares?", tendo como alternativas de resposta "sim", "não" e "não sei".

Os dados foram apresentados como porcentagem simples. Para a tabulação dos dados e construção dos gráficos, foram utilizados o Microsoft Excel® e o GraphPad Prism 8.1®.

RESULTADOS

A seguir, apresentam-se os resultados obtidos.

Tabela 1: Caracterização da amostra

	18 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos
Faixa etária	16%	52%	16%	8%	4%	4%
	Masculino	Feminino				
Sexo	52%	48%				
	Menos de 1 ano	De 1 a 5 anos	De 6 a 10 anos	De 11 a 15 anos	De 16 a 20 anos	Mais de 21 anos
Tempo de formação	32%	48%	8%	8%	4%	0%

Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 1 apresenta os dados relativos à faixa etária, ao sexo e ao tempo de formação dos participantes do estudo. Observa-se que a maior parte dos participantes tinha entre 26 e 30 anos de idade e havia se formado há um período de 1 a 5 anos.

Tabela 2: Conhecimento sobre valores normativos de pressão arterial sistêmica, colesterol total e glicemia sanguínea em jejum

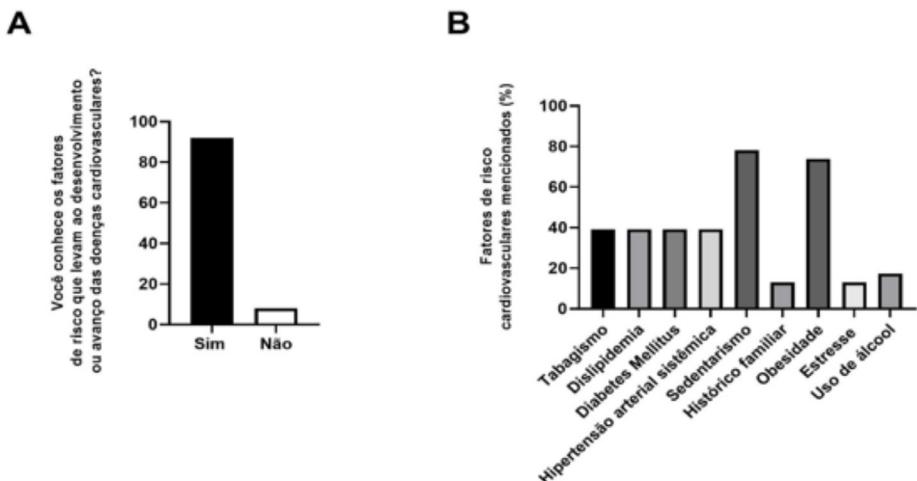
	Resposta correta	Resposta incorreta
Pressão arterial sistêmica	36%	64%
Colesterol total	16%	84%
Glicemia	60%	40%
Obesidade	90%	10%

Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 2 apresenta as perguntas sobre o conhecimento dos valores normativos de pressão arterial sistêmica, colesterol total, glicemia sanguínea em jejum e obesidade (através do IMC).

Foi perguntado aos profissionais se eles conheciam os fatores de risco cardiovasculares. Caso a resposta fosse positiva, os profissionais deviam mencionar os fatores de risco que conheciam (Figura 1A e 1B). Os fatores de risco cardiovasculares mais citados foram sedentarismo e obesidade.

Figura 1: Fatores de Risco Cardiovasculares



(A) Respostas dos profissionais de Educação Física quanto ao conhecimento geral dos fatores de risco cardiovasculares.

(B) Fatores de risco cardiovasculares mencionados pelos profissionais de Educação Física.

Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 3 apresenta os dados relativos ao questionário sobre o conhecimento geral, específico e mudanças no estilo de vida relacionado aos fatores de risco cardiovasculares.

Tabela 3: Conhecimento específico relacionado aos fatores de risco cardiovasculares

	<i>Sim</i>	<i>Não</i>	<i>Não sei</i>
<i>Você acha que a obesidade influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	100%	0%	0%
<i>Você acha que níveis elevados de colesterol influenciam no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	100%	0%	0%
<i>Você acha que níveis elevados de glicose/diabetes influenciam no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	96%	0%	4%
<i>Você acha que o hábito de não fazer exercícios (sedentarismo) influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	100%	0%	0%
<i>Você acha que o estresse influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	100%	0%	0%
<i>Você acha que o hábito de fumar influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	96%	0%	4%
<i>Você acha que a alimentação (alimentos ricos em gordura, açúcares, por ex.) influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	100%	0%	0%
<i>Você acha que a hereditariedade influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	100%	0%	0%
<i>Você acha que a pressão alta influencia no desenvolvimento ou no avanço das doenças cardiovasculares?</i>	96%	0%	4%

Fonte: dados de pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de conhecimento sobre fatores de risco cardiovasculares de profissionais de Educação Física atuantes em academias de musculação e ginástica na cidade de Ubá-MG.

Os principais achados do estudo mostram que a maior parte da amostra tinha de 26 a 30 anos de idade e de 1 a 5 anos de prática profissional. A maioria dos avaliados respondeu incorretamente sobre valores normativos de pressão arterial sistêmica e

colesterol e corretamente sobre valores de glicemia de jejum e obesidade. Os fatores de risco mais mencionados pelos participantes foram sedentarismo e obesidade. A respeito dos conhecimentos específicos sobre os fatores de risco, a maior parte afirmou que todos os fatores de riscos mencionados influenciam no desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Para a pressão arterial sistêmica e o colesterol total, mais da metade dos profissionais soube responder corretamente os valores normativos. Atualmente, o trabalho interdisciplinar e multidisciplinar é cada vez mais exigido, fazendo com que profissionais de educação física trabalhem em conjunto com fisioterapeutas, médicos, nutricionistas, terapeutas e outros profissionais da saúde. Conhecer esses valores é importante para a eficácia da prescrição de exercícios e para a comunicação com os profissionais anteriormente citados (ALVES et al., 2013). Por exemplo, caso o indivíduo esteja com pressão arterial alta, não é aconselhável a prática de exercícios físicos.

Em relação aos valores normativos para glicemia sanguínea em jejum e, principalmente, obesidade, uma ampla parte dos avaliados respondeu corretamente, o que pode estar relacionado à maior experiência profissional com alunos com acometimentos ligados à obesidade. Dessa maneira, verificar os níveis glicêmicos dos diabéticos é importante para a prática de exercícios físicos (SBD, 2017-2018; ADA, 2018). Segundo Machado (2016), os maiores motivos para a procura de academias de musculação e ginástica foram a indicação de amigos e o objetivo de emagrecimento, sugerindo que boa parte do público tenha problemas relacionados à obesidade, aumentando o conhecimento do profissional sobre o assunto.

Interessantemente, a maior parte afirmou que todos os fatores de riscos mencionados nos conhecimentos específicos influenciam no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Porém, ao listar os fatores de risco que conheciam, foi observado um número reduzido de respostas para alguns fatores de risco. O sedentarismo e a obesidade foram os principais fatores de risco destacados pelos profissionais de educação física. Esses fatores de risco são temas que frequentemente estão no dia a dia dos profissionais atuantes em academias, o que pode justificar uma frequência elevada nas respostas.

O sedentarismo e a inatividade física têm apresentados números alarmantes; no Brasil, mais da metade dos adultos é classificada como fisicamente inativa (HALLAL et al., 2012), o que pode trazer inúmeras doenças para os indivíduos. Segundo Costa et al. (2011), a alta prevalência de sobrepeso e obesidade, bem como de indivíduos caracterizados como irregularmente ativos e sedentários, demonstra a importância de programas de prevenção que visam evitar complicações de saúde, aumentando a procura de pessoas obesas e sedentárias por academias de musculação e ginástica.

Os fatores de risco tabagismo, dislipidemia, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, histórico familiar, estresse e uso de álcool foram apontados com menor frequência em relação aos fatores de risco cardiovasculares conhecidos. Diferente do presente estudo, Bonotto et al. (2016) mostraram que mulheres adultas do sul do país citaram como fatores de risco cardiovasculares mais relevantes a hipertensão arterial

sistêmica e o tabagismo. Ademais, Dutra et al. (2016) mostraram que idosos do município de João Pessoa-PB identificavam, como principal fator de risco, a hipertensão arterial sistêmica.

O fato dos profissionais de educação física não conhecerem todos os fatores de risco cardiovascular limita o campo de atuação desses profissionais, podendo ter implicações negativas na prescrição de exercícios físicos. Com relação à limitação, o presente estudo possui como limitação o pequeno número de participantes, o que pode não representar uma estimativa correta da população estudada.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os profissionais de educação física avaliados necessitam melhorar o conhecimento sobre fatores de risco cardiovasculares, uma vez que a compreensão deles proporciona uma prática mais responsável. No entanto, fazem-se necessárias novas pesquisas sobre o tema, visto que os profissionais de educação física têm ampla formação e talvez suas especialidades não contemplem o tema investigado.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. **Standards of medical care in diabetes - 2018.** Diabetes Care, 2018. 150 p.
- ALVES, C. B. et al. Pressão arterial de idosos que praticam atividade física. **Arquivos de Ciência do Esporte**, v. 1, n. 2, p. 1-5, 2013.
- BONOTTO, G. M. et al. Conhecimento dos fatores de risco modificáveis para doença cardiovascular entre mulheres e seus fatores associados: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 1, p. 293-302, 2016.
- CARNELOSSO, M. L. et al. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares na região leste de Goiânia (GO). **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Goiânia, v. 15, n. 1, p.1073-1080, 2010.
- COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009.
- COSTA, M. P. et al. Prevalência de sedentarismo, obesidade e risco de doenças cardiovasculares em frequentadores do CEAFIR. **Colloquium Vitae**, v. 3, n.1, p. 22-26, 2011.
- DUTRA, D. D. et al. Doenças cardiovasculares e fatores associados em adultos e idosos cadastrados em uma unidade básica de saúde Cardiovascular disease and associated factors in adults and elderly registered in a basic health unit. **Revista de Pesquisa: cuidado é fundamental online**, v. 8, n. 2, p. 4501-4509, 2016.
- FERREIRA FILHO, C. et al. Benefícios do exercício físico na hipertensão arterial sistêmica. **Arquivos Médicos do ABC**, São Paulo, v. 32, n. 2, p. 82-87, 2007.
- HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**,

v. 380, p. 247-257, 2012.

LAVIE, C. J. et al. Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes. **Circulation Research**, v. 117, n. 2, p. 207-217, 2015.

MACHADO, C. V. **Motivos da procura e desistência da prática de atividade física em uma academia de Santa Rosa-RS**. Trabalho de Conclusão de Curso (MBA em Gestão Empresarial). Departamento de Ciências Administrativas, Contábeis Econômicas da Comunicação, Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Ijuí, p. 36, 2016.

MAGALHÃES, F. J. et al. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em profissionais de enfermagem: estratégia de promoção da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Fortaleza, v. 67, n. 3, p. 394-400, 2014.

SAFFI, M. A. L. et al. Validity and reliability of a questionnaire on knowledge of cardiovascular risk factors for use in Brazil. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 5, p.1083-1089, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. I Diretriz brasileira sobre prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres climatéricas e a influência da terapia de reposição hormonal (TRH) da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e da Associação Brasileira do Climatério (SOBRAC). **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 1, p. 1-23, 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes** (2017-2018). São Paulo: Editora Clannad, 2017. 383 p.

VILLELA, F. J. et al. Tendência da Mortalidade por doenças cardiovasculares, isquêmicas do coração e cerebrovasculares. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v. 8, n. 4 p. 3134-41, 2014.

VILLELA, P. B. et al. Evolução da mortalidade por doenças cerebrovasculares e hipertensivas no Brasil entre 1980 e 2012. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, 2012.

REVISTA CIENTÍFICA UNIFAGOC

MULTIDISCIPLINAR



www.unifagoc.edu.br
0800 037 5600