

Prevalência de fatores de risco cardiovasculares modificáveis e não-modificáveis em estudantes universitários

Prevalence of modifiable and non-modifiable cardiovascular risk factors in university students

Prevalencia de factores de riesgo cardiovasculares modificables y no modificables en estudiantes universitarios

DOI: 10.54033/cadpedv22n13-206

Originals received: 10/17/2025

Acceptance for publication: 11/11/2025

Paloma Souza Carvalho

Graduada em Fisioterapia

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

Endereço: Formoso do Araguaia, Tocantins, Brasil

E-mail: paloma.s.carvalho@unirg.edu.br

Michele Cerqueira Ferreira

Graduada em Fisioterapia

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

Endereço: Formoso do Araguaia, Tocantins, Brasil

E-mail: michele.c.ferreira@unirg.edu.br

Jéssica de Oliveira Sousa

Especialista em Saúde Pública

Instituição: Faculdade Ibra de Tecnologia (FITEC)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: jessicafisiosousa@gmail.com

Lahís Alves Lopes Cardoso

Especialista em Terapia Intensiva pela Universidade de Gurupi (UNIRG), Especialista em Gestão de Programa de Saúde da Família

Instituição: Faculdades Integradas de Jacarepaguá (FIJ)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: lahisfisio@hotmail.com

Rodrigo de Faveri Moreira

Doutorando em Biodiversidade e Biotecnologia - Rede Bionorte

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: rodrigofmoreira@yahoo.com.br

Jacqueline Aparecida Philipino Takada

Especialista em Bases Neuromecânicas do movimento humano

Instituição: União das Faculdades Claretianas de São Paulo (UNICLAR – SP)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: Jackfisio59@hotmail.com

Raynara Martins Chaves Leal

Graduanda em Farmácia

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

Endereço: Formoso do Araguaia, Tocantins, Brasil

E-mail: raynarafarma0@gmail.com

Maykon Jhuly Martins de Paiva

Doutor em Ciências Farmacêuticas

Instituição: Universidade de Brasília

Endereço: Brasília, Distrito Federal, Brasil

E-mail: maykonjhulyfm@gmail.com

Áller Pires da Silva

Pós-Graduado em Biomecânica, cinesiologia e Treinamento físico

Instituição: Instituto Descomplica (Descomplica Tecnologia e Educação S.A)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: allerpires16@gmail.com

Leivia Lima de Moraes

Pós-Graduação, Especialista em Saúde da Família e Comunidade

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: leiviamorais@hotmail.com

Thais Bezerra de Almeida

Pós-Graduada em Saúde Pública

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: thais-tba@hotmail.com

Michelina Carvalho

Especialista Multiprofissional integrada em Saúde da Família e Comunidade

Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)

Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil

E-mail: michelecarvalho180419@gmail.com

Lara Maiza de Sousa Araujo

Especialista em Saúde da Família e Comunidade
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)
Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil
E-mail: laramsaraujo@unirg.edu.br

Marcella Soares Carreiro Sales

Pós-Graduação em Fisioterapia Intensiva e Fisioterapia Dermato Funcional
Instituição: Universidade de Gurupi (UNIRG)
Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil
E-mail: marcella@unirg.edu.br

Elizângela Sofia Ribeiro Rodrigues

Doutora em Biodiversidade e Biotecnologia - Rede Bionorte
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Endereço: Gurupi, Tocantins, Brasil
E-mail: elizangela@unirg.edu.br

RESUMO

A transição para a vida universitária pode influenciar significativamente os hábitos de saúde dos estudantes, favorecendo a exposição a fatores de risco cardiovascular. O objetivo deste estudo foi determinar a prevalência de fatores de risco cardiovascular modificáveis, inatividade física, dieta não saudável, tabagismo, consumo de álcool e estresse, e os não modificáveis, idade, histórico familiar e sexo, entre estudantes universitários. Foi realizado um estudo transversal, através de um questionário online via Google Forms, contemplando questões objetivas e subjetivas sobre o tema. Participaram do estudo 323 estudantes regularmente matriculados em cursos da área da saúde da Universidade de Gurupi - UnirG, Campus Gurupi. Os resultados evidenciaram uma elevada exposição a fatores de risco cardiovasculares evitáveis, como sedentarismo, alimentação inadequada e estresse psicológico. Esses achados ressaltam a importância da implementação de programas de promoção da saúde no ambiente universitário. Recomenda-se o incentivo a mudanças comportamentais que favoreçam a adoção de um estilo de vida saudável, com o objetivo de reduzir a carga de risco cardiovascular entre os estudantes.

Palavras-chave: Fatores de Risco Cardiovascular. Estudantes Universitários. Saúde Preventiva. Estilo de Vida. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

The transition to university life can significantly influence students' health habits, favoring exposure to cardiovascular risk factors. The aim of this study was to determine the prevalence of modifiable cardiovascular risk factors, physical inactivity, unhealthy diet, smoking, alcohol consumption, and stress, and non-modifiable factors, age, family history, and gender, among university students. A cross-sectional study was conducted using an online questionnaire via Google Forms, covering objective and subjective questions on the topic. A total of 323

students regularly enrolled in health courses at the University of Gurupi (UnirG), Gurupi Campus, participated in the study. The results showed high exposure to preventable cardiovascular risk factors, such as physical inactivity, poor diet, and psychological stress. These findings highlight the importance of implementing health promotion programs in the university environment. Encouraging behavioral changes that favor the adoption of a healthy lifestyle is recommended, with the aim of reducing the burden of cardiovascular risk among students.

Keywords: Cardiovascular Risk Factors. University Students. Preventive Health. Lifestyle. Health Promotion.

RESUMEN

La transición a la vida universitaria puede influir significativamente en los hábitos de salud de los estudiantes, favoreciendo la exposición a factores de riesgo cardiovascular. El objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular modificables, inactividad física, dieta poco saludable, tabaquismo, consumo de alcohol y estrés, y los no modificables, edad, antecedentes familiares y sexo, entre los estudiantes universitarios. Se realizó un estudio transversal mediante un cuestionario en línea a través de Google Forms, que incluía preguntas objetivas y subjetivas sobre el tema. Participaron en el estudio 323 estudiantes matriculados regularmente en cursos del área de la salud de la Universidad de Gurupi (UnirG), Campus Gurupi. Los resultados evidenciaron una elevada exposición a factores de riesgo cardiovascular evitables, como el sedentarismo, la alimentación inadecuada y el estrés psicológico. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar programas de promoción de la salud en el entorno universitario. Se recomienda incentivar cambios de comportamiento que favorezcan la adopción de un estilo de vida saludable, con el objetivo de reducir la carga de riesgo cardiovascular entre los estudiantes.

Palabras clave: Factores de Riesgo Cardiovascular. Estudiantes Universitarios. Salud Preventiva. Estilo de Vida. Promoción de la Salud.

1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares representam a maior causa de morte em todo o mundo, constituindo um sério problema de saúde pública que afeta diversos grupos etários e populacionais. Sua etiologia está intimamente relacionada a fatores de risco modificáveis, como hipertensão, obesidade, dislipidemia, tabagismo, consumo excessivo de álcool, alimentação inadequada e sedentarismo (Azevedo *et al.*, 2024).

É, portanto, fundamental identificar esses fatores precocemente, de modo a reduzir as chances de complicações futuras e incentivar a adoção de hábitos de vida saudáveis, especialmente entre os jovens. As doenças coronarianas e cerebrovasculares costumam se manifestar na vida adulta, resultantes de múltiplos fatores de risco de origem cardíaca tanto modificáveis quanto não modificáveis que frequentemente surgem ainda na juventude ou mesmo na infância (Mussi *et al.*, 2024).

Os fatores de risco cardiovascular (FRC) modificáveis, são de natureza comportamental e incluem tabagismo, dieta inadequada, inatividade física, consumo excessivo de álcool e estresse psicossocial. Esses fatores estão intimamente relacionados à obesidade, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia e diabetes mellitus tipo 2. Por outro lado, os fatores não modificáveis são idade, sexo, raça e herança genética. É essencial ressaltar a complexidade dos processos fisiopatológicos que conduzem ao desenvolvimento da aterosclerose, assim como a variedade de fatores de risco associados às doenças arteriais que exercem papéis significativos (Mussi *et al.*, 2024).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de atividade física e a redução do comportamento sedentário são estratégias essenciais na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares. A OMS recomenda que a adoção de níveis moderados a elevados de atividade física, aliada à diminuição do sedentarismo, representa uma importante estratégia para manter a saúde e a qualidade de vida, tanto de adultos quanto de jovens (Bull *et al.*, 2020).

Contudo, estudos recentes têm demonstrado que estudantes universitários vêm adotando comportamentos de risco para doenças cardiovasculares em idade precoce. O período acadêmico é marcado por diversas mudanças de rotina, aumento dos níveis de estresse, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, fatores estes que comprometem a saúde (Chayb *et al.*, 2024). Mesmo estudantes da área da saúde, apesar de possuírem maior conhecimento sobre práticas preventivas, não estão imunes a essas condutas negativas (Alves *et al.*, 2023).

O estudo de Alve *et al.* (2023) apontou alta prevalência de fatores de risco cardiovascular entre estudantes de enfermagem e medicina, como excesso de peso, inatividade física e alimentação inadequada. Esses achados reforçam a importância de ações educativas voltadas ao autocuidado entre futuros profissionais da saúde, que atuarão como agentes promotores de atitudes e hábitos saudáveis na sociedade. De modo semelhante, Chayb *et al.* (2024) identificaram uma relação entre o estado nutricional e os hábitos alimentares de estudantes do ensino superior, indicando que as escolhas de estilo de vida e a saúde física podem ser influenciadas pelo ambiente acadêmico.

Neste contexto, é essencial determinar a prevalência dos fatores de risco cardiovasculares entre estudantes da área da saúde, o que poderá viabilizar a caracterização do perfil de risco cardiovascular entre universitários e poderá subsidiar o desenvolvimento de futuras estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde no ambiente universitário. Essa abordagem deve ser fortalecida, visando o controle e a minimização dos fatores de risco, o que poderá servir de estímulo aos futuros profissionais para a busca de conhecimento e adoção de práticas que reflitam condutas e hábitos saudáveis que, em breve, eles próprios deverão também recomendar aos seus pacientes (Azevedo, 2024; Bull, 2020).

Considerando que o ambiente acadêmico pode facilitar substancialmente a exposição a fatores de risco cardiovascular, tais como estilo de vida sedentário, hábitos alimentares inadequados e altos níveis de estresse, determinar a prevalência dos fatores de risco cardiovasculares pode nortear aspectos teóricos e colaborar para a incrementação de futuras estratégias práticas dirigidas para prevenir o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, o que justifica este estudo. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi determinar a prevalência de fatores de risco cardiovasculares modificáveis, inatividade física, dieta não saudável, tabagismo, consumo de álcool e estresse, e os não modificáveis, idade, histórico familiar e sexo, entre estudantes universitários.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

As doenças cardiovasculares (DCV's) configuram-se como a principal

causa de mortalidade mundial, sendo responsáveis por cerca de 30% das mortes globais anuais segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023). As DCV's incluem um grupo de distúrbios do coração e dos vasos sanguíneos, como a doença arterial coronariana, doença cerebrovascular, hipertensão arterial sistêmica, insuficiência cardíaca e doença arterial periférica (Bull *et al.*, 2020).

A etiologia dessas doenças é multifatorial, envolvendo fatores de risco modificáveis e não modificáveis. Os fatores modificáveis englobam tabagismo, alimentação inadequada, consumo excessivo de álcool, sedentarismo, obesidade e estresse psicossocial, os quais estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e das dislipidemias (Azevedo *et al.*, 2024).

Já os fatores não modificáveis compreendem idade, sexo, raça e predisposição genética (Mussi *et al.*, 2024). Estudos indicam que os hábitos de vida formados na juventude exercem papel determinante na saúde cardiovascular futura, uma vez que os comportamentos adquiridos nessa fase tendem a se perpetuar ao longo da vida (Chayb *et al.*, 2024). O ingresso na universidade representa uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, podendo resultar na adoção de hábitos de risco à saúde. A rotina acadêmica, o estresse, a carga horária extensa de estudos e estágios, e a dificuldade de gerenciar a autonomia alimentar são fatores que frequentemente favorecem escolhas alimentares inadequadas e resultam em redução da prática de atividade física (Alves *et al.*, 2023).

A inatividade física é reconhecida como um dos principais fatores de risco cardiovasculares. De acordo com as diretrizes da OMS, adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada, ou 75 a 150 minutos semanais de atividade física intensa, para manutenção da saúde cardiovascular (Bull *et al.*, 2020). Entretanto, estudos nacionais revelam que grande parte dos estudantes universitários não atingem essas recomendações, apresentando comportamento sedentário prolongado e baixa adesão a atividades regulares (Macedo; Pizzi; Bortoloti, 2022).

Outro fator relevante é o padrão alimentar. A alimentação rica em açúcares, sódio, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados está associada ao

aumento da pressão arterial, resistência à insulina e inflamação sistêmica, contribuindo para o surgimento da aterosclerose e outras DCV's (Porto *et al.*, 2024). O consumo insuficiente de frutas, verduras e fibras também agrava os riscos. Vasconcelos *et al.* (2024) observaram que estudantes universitários apresentam perfis lipídicos alterados e alta prevalência de dislipidemia, associada a dietas hipercalóricas e baixo nível de atividade física.

O estresse e os fatores psicológicos exercem influência significativa sobre a saúde cardiovascular. O ambiente universitário é marcado por pressões acadêmicas, sociais e emocionais, que elevam os níveis de cortisol e promovem respostas fisiológicas adversas, como aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial (Bortoloti *et al.*, 2022). Além disso, o estresse pode induzir comportamentos compensatórios, como o consumo excessivo de alimentos calóricos e a automedicação.

O tabagismo e o consumo de álcool continuam sendo fatores de risco importantes entre jovens adultos. Apesar da diminuição do uso de cigarros convencionais, observa-se um aumento preocupante no uso de cigarros eletrônicos, especialmente entre estudantes (Vasconcelos *et al.*, 2024). Essas substâncias favorecem a oxidação lipídica pelo estresse oxidativo e a disfunção endotelial, contribuindo para o desenvolvimento de doenças ateroscleróticas.

A predisposição genética também exerce papel relevante, sendo que indivíduos com histórico familiar de doenças cardiovasculares possuem risco aumentado de desenvolver essas condições precocemente. Silva Filho *et al.* (2025) destacam que fatores hereditários justificam 30% a 50% da variação da pressão arterial entre diferentes populações, tornando imprescindível a identificação precoce desses indivíduos para a adoção de medidas preventivas.

No contexto da saúde universitária, a promoção de hábitos saudáveis é essencial para reduzir os fatores de risco cardiovascular. A implementação de programas educativos voltados ao autocuidado e à prática regular de atividade física, aliados às orientações sobre alimentação equilibrada e manejo do estresse, constituem-se como estratégias eficazes de prevenção (Azevedo *et al.*, 2024).

O fisioterapeuta, enquanto profissional da saúde, desempenha papel importante não apenas na reabilitação, mas também na prevenção e educação em saúde, atuando na promoção da qualidade de vida e na conscientização sobre os riscos cardiovasculares. O desenvolvimento de ações integradas no ambiente acadêmico pode contribuir para que os futuros profissionais da saúde adotem e disseminem práticas que reforcem o estilo de vida saudável e a redução de fatores de risco modificáveis (Mussi *et al.*, 2024).

Dessa forma, detectar os fatores de risco cardiovasculares presentes na população universitária é fundamental para direcionar políticas públicas e estratégias de prevenção. A identificação precoce desses fatores, aliada à promoção da saúde, representa a oportunidade de reduzir a carga das doenças cardiovasculares futuras e sobretudo a possibilidade de contribuir para a formação de profissionais da saúde mais conscientes sobre a importância do autocuidado e da educação preventiva.

3 METODOLOGIA

Após a confirmação do vínculo estudantil de 1.692 acadêmicos matriculados nos diversos cursos da área da saúde da Universidade de Gurupi - UnirG, Campus Gurupi, e considerando a margem de erro de 5% e o nível de confiabilidade de 95%, o cálculo amostral obtido foi de 314 alunos. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Seres Humanos (CEP) da Universidade de Gurupi - UnirG, sob o parecer número 7.761.666, CAAE 90951425.60000.5518. Após a aprovação iniciou-se a coleta de dados.

Os alunos da área da saúde foram convidados a participar da pesquisa e foram após leitura e aceite do termo de consentimento livre e esclarecido. Participaram da pesquisa estudantes da Universidade de Gurupi, devidamente matriculados em um dos cursos da área da saúde, incluindo medicina, enfermagem, fisioterapia, educação física, farmácia, odontologia, psicologia, de ambos os gêneros.

Como critérios de exclusão foram estabelecidos os parâmetros: não estar devidamente matriculados na Universidade de Gurupi em cursos da área da saúde, Campus Gurupi, ser portador de deficiência visual ou cognitiva que impedisse a participação no estudo. A coleta de dados ocorreu entre os dias 25 de agosto e 4 de setembro de 2025.

A coleta de dados foi conduzida através de uma abordagem transversal quantitativa e qualitativa para análise dos dados, por meio de um questionário online disponibilizado por meio da plataforma Google Forms, que incluiu perguntas objetivas e subjetivas, relacionadas aos fatores de risco, hábitos de vida e relativas às doenças cardiovasculares, para determinação da prevalência dos fatores de risco cardiovasculares entre os estudantes universitários da UnirG.

Também foram examinados os distúrbios de saúde que derivam dessa exposição aos fatores de risco, bem como suas consequências na saúde geral. Foram avaliados fatores modificáveis e não modificáveis. Além disso, também foram investigadas as estratégias que o público alvo emprega em relação às medidas preventivas e tratamentos das doenças cardiovasculares. Os dados foram estratificados e expressos em frequências (N) e porcentagens (%) para obtenção das prevalências.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa 323 estudantes regularmente matriculados em cursos da área da saúde da Universidade de Gurupi - UnirG. Na tabela 1 foram apresentados os resultados obtidos a partir da análise dos dados coletados, contemplando tanto os aspectos de caracterização da amostra, quanto os dados quantitativos e as percepções qualitativas relatadas pelos participantes.

Tabela 1. Estudo dos fatores de risco cardiovasculares em universitários. N=323 (100%)

Sexo - 323 (100%)					
Feminino		236 (73.06 %)		Masculino 87 (26.94 %)	
Faixa etária (anos) - 236 (100%)					
≤17	1 (0.31%)	18-20	100(30.9%)	21-23	79 (24.45%)
24-26	27 (8.35%)	27-30	9 (2.79%)	31-35	9 (2.79 %)
36-40	8 (2.48%)	41-50	2 (0.62%)	51-60	1 (0.31%)
Dados Antropométricos (MA ± DP)					

IMC (peso - kg/ altura - m²)					
Feminino	24±5	Masculino	26±5	Total	24±5
Já cursou outra graduação - 323 (100%)					
Sim	28 (8.6%)	Não	292 (90.4 %)	Em branco	3 (0.92%)
Atividades Remuneradas - 197 (100%)					
Fisioterapia	82(41.6 %)	Farmácia	32(16.2 %)	Odontologia	6(3.04%)
Medicina	12 (6.09 %)	Psicologia	19(9.64%)	Enfermagem	34 (17.25%)
Educação - Física		12 (6.09%)			
Prática de atividade física regular - 323 (100%)					
Sim	211 (65.32%)	Não	109 (33.74%)	Em branco	3 (0.92%)
Frequência da prática de atividade física semanal em dias/semana - 211 (100%)					
1 a 2	39 (18.48%)	3 a 4	77 (36.49%)	5	76 (36.02%)
6 a 7		19 (9.00%)			
Prática de atividade física em minutos/dia - 211 (100%)					
< 30	6 (2.84%)	30	14(6.64%)	30 a 60	107(50.71%)
> 60		84(39.81 %)			
Tempo do hábito da prática regular de atividade física em meses - 211 (100%)					
< 1	20(9.48%)	1 e 6	35(16.59%)	6 a 12	28(13.27%)
> 12		128(60.66%)			
Hábito tabágico - 323 (100%)					
Sim	13 (4.02%)	Não	309 (95.66%)	Em branco	1 (0.30%)
Qual o tipo de tabaco - 12 (100%)					
Cigarro convencional	4 (33.33 %)	Cigarro eletrônico		8(66.6%)	
Quantos de cigarros convencionais por dia - 4 (100%)					
até 5	3 (75%)	de 10 a 15		1 (25 %)	
Número de usos do cigarro eletrônico por dia - 8 (100%)					
1 a 2	1 (12.5%)	3 a 4	1(12.5 %)	5 a 6	1 (12.5 %)
9 a 10	1 (12.5%)	≥ 11		4 (50 %)	
Tempo do hábito tabágico em meses - 12 (100%)					
< 1	1 (8.33%)	>12		11 (91.67%)	
Consumo dietético habitual - 323 (100%)					
Frutas, vegetais e fibras	68(21.05%)	Gorduras, sódio e processados		29 (8.97%)	
Mista	223 (69.04 %)	Em branco		3 (0.92 %)	
Histórico familiar de DACV's - 323 (100%)					
Sim	247(76.47 %)	Não	54 (16.71 %)	Em branco	22 (6.81%)
Diagnóstico de DACV's - 323 (100%)					
Sim	20 (6,19 %)	Não	299 (92.57 %)	Em branco	4 (1.24%)
DACV's diagnosticadas - 20 (100%)					
HAS	5 (25%)	Dislipidemia	1 (5%)	IC	1 (5 %)
HAS e DM	1 (5%)	Arritmia cardíaca	8 (40%)	Outras	4 (20%)
Outras DACV's - 4 (100%)					
Bav de segundo grau	1 (25%)	CIV	1 (25%)	Hipotensão	1 (25%)
Reflexo mitral e tricúspide	1 (25%)	Sopro cardíaco		0 (0%)	
Fatores de risco para DACV's - 20 (100%)					
Obesidade	4 (20%)	Tabagismo	0 (0%)	Alcoolismo	0 (0 %)
Sedentarismo	5 (25 %)	Estresse		11 (55%)	
Procedimento cirúrgico ou tratamento medicamentoso para DACV's - 323 (100%)					
Sim	7(2.16%)	Não	226 (69.96%)	Em branco	90 (27.86%)
Medicamentos - 11 (100%)					
Anti-depressivos	3 (0.93%)	Anti-hipertensivos	5 (1.55%)	Antidiabéticos	3 (0.93%)
Acompanhamento médico regular - 323 (100%)					
Sim	54 (16.71%)	Não	266 (82.35%)	Em branco	3 (0.92 %)
Utiliza medicamentos - 323 (100%)					
Sim	11 (3.40%)	Não	242 (74.92%)	Em branco	70 (21.67%)
Há quanto tempo em meses - 11 (100%)					
1 a 6	2 (18.18%)	6 a 12	2 (18.18%)	> 12	7 (63.63%)
Nível de estresse no ambiente acadêmico - 323 (100%)					

Baixo	34 (10.52 %)	Moderado	171(52.94%)	Alto	94(29.10 %)
Extremo	17(5.26%)			Em branco	7 (2.16%)
Horas trabalhadas por semana - 197 (100%)					
20h	48(24.36%)	30h	40 (20.30%)	40h	69(35.02%)
				>40h	40(20.30 %)
Complicações ou impactos de DACV's - 20 (100%)					
IAM	10 (50%)	AVC	3 (15%)	Trombose	0 (0%)
				Outros	7 (35%)
Formas de prevenção das alterações - 170 (100%)					
Med	4 (1.23%)			AC	19(5.88%)
HAFR	42(13.00%)			HL	18(5.57%)
Supl	9 (2.78%)			AC e HAFR	24 (7.43%)
AC, HAFR, HL	47 (14.55%)			Em branco	7 (2.16 %)
Forma de tratamento das alterações - 278 (100%)					
Med	5 (1.54%)	AC	6 (1.85%)	HAFR	11(3.40%)
				HL	9(2.78%)
Supl	5 (1.54%)	Outros	6 (1.85%)	Em branco	236(73.06%)
Condição de saúde - 323(100%)					
Ruim	11 (3.40%)	Boa	199(61.60%)	Ótima	80(24.76%)
				Excelente	33(10.21%)

Fonte: Elaborado pelos autores. Legenda: N (Número); % (Porcentagem); MA (Média Aritmética); DP (Desvio Padrão); IMC (Índice de Massa Corpórea); DACV'S (Doenças Ateroscleróticas Cardiovasculares); HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica); IC (Insuficiência Cardíaca); BAV (Bloqueio Atrioventricular); CIV (Comunicação Interventricular); DM (Diabetes Mellitus); IAM (Infarto Agudo do Miocárdio); AVC (Acidente Vascular Cerebral); MED (Medicamentos); HAFR (Hábito de Atividade Física Regular); SUPL (Suplementos); AC (Alimentação Controlada); HL (Hábitos de Lazer).

Observou-se uma predominância do sexo feminino em 236 voluntárias (73.06%) e de estudantes com idade entre 18 e 20 anos, o que somou 100 participantes (30.9%). Em relação à atividade física, a maioria relatou praticar regularmente, 211 (65.32%), enquanto 109 (33.74%) afirmaram não realizar exercícios de rotina. Quanto ao padrão alimentar, 223 (69.04%) relataram seguir uma dieta mista, 68 (21.05%) priorizavam alimentos saudáveis e 29 (8.97%) relataram consumir predominantemente alimentos ricos em gordura, sódio e alimentos processados.

O hábito tabágico foi pouco prevalente, sendo detectado em 13 (4.02%) dos estudantes, que relataram fazer uso de cigarro convencional ou eletrônico. Entretanto, um fator preocupante foi o histórico familiar de doenças cardiovasculares, presente em 247 (76.47%) dos participantes.

A presença de diagnóstico pessoal de doenças cardiovasculares foi observada em 20 indivíduos da amostra (6.19%), sendo as principais, as arritmias cardíacas detectadas em 8 (40%) e a hipertensão arterial sistêmica em 5 indivíduos (25%). Além disso, o nível de estresse apresentou valores elevados, 171 (52.94%) dos estudantes relataram estresse moderado, enquanto 94 (29.10%) relataram estresse em níveis altos e 17 (5.26%) em níveis extremos.

Em relação à autopercepção das condições de saúde, 199 (61.6%) classificaram-na como “boa”, 80 (24.76%) como “ótima” e 33 (10.21%) como “excelente”, demonstrando que, apesar de relatar em bons hábitos de saúde, muitos estão expostos a fatores de risco modificáveis que podem comprometer a saúde cardiovascular a longo prazo.

Nas últimas décadas, houve avanços como urbanização, industrialização e tecnologia, que, por sua vez, introduziram novos hábitos, crenças e culturas para muitos. Esses fatores estão ligados a práticas de vida não saudáveis, o que significa maior consumo de calorias e diminuição das atividades físicas. Isso levou alguns a adotar alimentos artificiais, que têm pouco ou nenhum valor nutritivo e contribuem para o aumento de todos os tipos de problemas de saúde (Porto *et al.*, 2024).

Altamente preocupante na literatura é o aumento das doenças cardiovasculares na população jovem, como entre os estudantes universitários. Essa população geralmente tem intensas rotinas de estudo, estágio e trabalho que os levam a hábitos muito pouco saudáveis, como privação de sono, inatividade física, alimentação inadequada, consumo de álcool ou uso de drogas como supressores/estimulantes do apetite. A fase universitária está associada a mudanças intelectuais, físicas e sociais, mas também a um comportamento sedentário que envolve longos períodos na posição sentada ou reclinada. Esses comportamentos estão ligados a mudanças cardiovasculares, metabólicas e inflamatórias, dietas inadequadas e maior ingestão calórica (Bortoloti *et al.*, 2022).

Estudo com adultos jovens, com idades entre 18-20 anos, detectaram altos níveis de colesterol, o que os coloca em risco de adquirir doenças como a aterosclerose, uma doença inflamatória crônica que progride silenciosamente sendo geralmente ignorada no que diz respeito a medidas preventivas. É essencial avaliar o estilo de vida dessa população, com ênfase no contexto universitário, pois começar a fase do nível superior inclui um conjunto de responsabilidades e desafios estressantes, como ter moradia, alimentação, dinheiro, dedicar-se aos estudos e em muitos casos conciliar com atividades remuneradas necessárias à subsistência (Vasconcelos *et al.*, 2024).

O estilo de vida universitário frequentemente estimula hábitos comportamentais ligados à fatores que tendem a promover escolhas alimentares inadequadas e estilo de vida sedentário e estressante. Além disso, os próprios aspectos psicológicos, que são frequentemente subestimados, impactam fortemente os hábitos alimentares. Por exemplo, a ansiedade pode induzir ao consumo excessivo de carboidratos como uma forma de aliviar o estresse físico e psíquico, levando a obesidade e valores mais altos de colesterol e perfil glicêmico (Vasconcelos *et al.*, 2024).

A susceptibilidade genética desempenha um papel essencial na hipertensão e, particularmente, na hipertensão de início precoce, ou seja, em pessoas jovens. Parentes de primeiro grau de pacientes com a doença têm um aumento de risco de 10 vezes em comparação àqueles sem um parente de primeiro grau afetado. Relatos mostram que fatores genéticos podem explicar de 30% a 50% da variação da pressão arterial em diferentes populações, reforçando a importância da herança genética na avaliação do risco cardiovascular (Silva Filho *et al.*, 2025).

Os achados deste estudo reforçam a importância da identificação precoce dos fatores de risco cardiovasculares entre universitários, especialmente em cursos da área da saúde. Nesse contexto, o fisioterapeuta exerce um papel essencial não apenas na reabilitação, mas também na prevenção e promoção da saúde cardiovascular, por meio da prescrição de exercícios físicos, educação em saúde e intervenções voltadas ao bem-estar físico e emocional. Programas de conscientização sobre hábitos de vida saudáveis, integrados ao ambiente universitário, podem contribuir para reduzir os fatores de risco e melhorar a qualidade de vida da população jovem.

Os resultados revelaram um cenário que merece atenção, indicando que, apesar de uma autopercepção de saúde majoritariamente positiva, esta população jovem está significativamente exposta à FRC's. Notavelmente, o histórico familiar de doenças cardiovasculares, um fator não modificável, apresentou uma prevalência alarmante de 247 (76.47%). Na avaliação dos fatores modificáveis, o estresse é uma das principais questões, visto que muitos estudantes sentem

níveis leves 34 (10.52%), moderados 171 (52.94%), altos 94 (29.10%), e níveis muito altos, o que foi observado em 17 participantes (5.26%).

Embora tenha se detectado a alta proporção de sujeitos fisicamente ativos 211 (65.32%), o padrão alimentar subótimo e a exposição ao estresse crescente durante os anos de faculdade permitem especular que haja um risco intrínseco à longo prazo nesta população.

Estas descobertas apoiam outras evidências, sobre esta fase do ensino superior na modulação do estilo de vida e comportamento de risco sobretudo de futuros profissionais de saúde, o que enfatiza a importância das atividades preventivas e de promoção de saúde na universidade. O reconhecimento precoce desses fatores de risco é, portanto, importante para a intervenção.

É essencial implementar programas de conhecimento e autocuidado cujo alvo seja o controle. Além disso, reitera-se o papel essencial do fisioterapeuta não apenas na reabilitação, mas também na promoção da saúde cardiovascular, através da educação e da prescrição de exercícios, visando que estes futuros profissionais atuem como exemplos e agentes eficazes na transmissão de hábitos saudáveis à sociedade.

Portanto, este estudo reitera a necessidade de ações preventivas e educativas direcionadas aos estudantes universitários, especialmente aos da área da saúde, estimulando o autocuidado e a adoção de práticas que servirão de base de experiência pessoal e incentivo na atuação profissional futura.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo determinar a prevalência de fatores de risco cardiovasculares modificáveis, como inatividade física, dieta não saudável, tabagismo, consumo de álcool e estresse, e não modificáveis, como idade, histórico familiar e sexo, entre estudantes universitários. Os resultados encontrados demonstraram que uma parcela expressiva dos acadêmicos apresenta ao menos um fator de risco cardiovascular, sendo a inatividade física e o estresse

os mais prevalentes. Dessa forma, a questão de pesquisa foi respondida, evidenciando que o ambiente acadêmico pode favorecer a adoção de comportamentos que aumentam a vulnerabilidade às doenças cardiovasculares.

Tais achados reforçam a necessidade de ações educativas e programas de promoção à saúde dentro do contexto universitário, com foco na adoção de hábitos de vida mais saudáveis, prática regular de atividade física e manejo adequado do estresse. Essas iniciativas podem contribuir não apenas para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes, mas também para a formação de profissionais mais conscientes quanto à importância da prevenção e do autocuidado.

Como limitação deste estudo, destaca-se o uso de questionário autoaplicável, o que pode acarretar vieses de resposta, além do delineamento transversal, que não permite estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas.

Para estudos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas com amostras mais amplas e diversificadas, preferencialmente de caráter longitudinal, que possibilitem acompanhar a evolução dos fatores de risco cardiovasculares ao longo da trajetória acadêmica, bem como avaliar a efetividade de intervenções voltadas à promoção da saúde cardiovascular nesse público.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. G., *et al.* **Saúde cardiovascular em estudantes de enfermagem e medicina.** Rev. Gaúcha Enferm. 2023;44:e20230004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20230004.pt>>. Acesso em: 19 mar. 2025.

AZEVEDO, A. L., *et al.* **Fatores de risco cardiovascular em trabalhadores da saúde de uma UBS ao sul do Tocantins.** Cuadernos de Educación y Desarrollo, 16(13), e7091, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.55905/cuadv16n13-172>>. Acesso em: 15 mar. 2025.

BULL, F., *et al.* **World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>>. Acesso em: 15 mar. 2025.

CHAYB, A. P. V., *et al.* **Associação entre estado nutricional e comportamento alimentar em estudantes universitários.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 24(12), e19420, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reas.e19420.2024>>. Acesso em: 16 mar. 2025.

MUSSI, F. C., FREITAS, C. L. M., PIRES, C. G. S., SOUZA, E. B., FREIRE, R. M. S., MACÊDO, T. T. S.. (2024). **Conhecimentos de universitários de enfermagem sobre fatores de risco cardiovascular.** REVISA, 578–592. <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n2.p578a592>

MACEDO, E. V.; PIZZI, J.; BORTOLOTTI, D. S. **Riscos para doenças cardiovasculares em universitários da área da saúde.** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR. Umuarama. v. 26, n. 3, p. 428-440, Set./Dez. 2022.

PORTO, D. J. C., PITHON, R. L., SENA, D. S. C., YOKOYAMA, B. T. C., BUSNELLO, G. A., YOKOYAMA, B. K. C., MENEZES, L. A. A., SILVEIRA, L. F., RIBEIRO, J. C., LAMEU, P. H. G. D., GONÇALVES, D. M., PEREIRA, D. M. (2024). **Manejo e Prevenção de Doença Cardiovascular em Jovens Adultos.** Revista Brasileira de Implantodontia e Ciências da Saúde, 6(11), 4324–4341. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p4324-4341>

SILVA FILHO, A. C. C., SOUZA, L. A. G., FREIRE, M. S., SOUZA, R. A. G., BRIM, A. D. A., PEIXOTO, M. C. (2025). **O AUMENTO DOS CASOS DE JOVENS COM HIPERTENSÃO: SUAS CAUSAS E FATORES DE RISCO.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 11(10), 2421–2429. <https://doi.org/10.51891/rease.v11i10.21500>

VASCONCELOS, B. C., NAZARÉ, A. O., GOMES, J. L. G., ROCHA, N. A., ROSÁRIO, S. C. F., COSTA, G. G. L., ALMEIDA, M. K. C., SANTOS, K. N. (2024). **análise do perfil lipídico e estilo de vida dos universitários na correlação à**

dislipidemia e doenças cardiovasculares. revista contemporânea (caruaru),
4(1), 3022–3044. <https://doi.org/10.56083/rcv4n1-169>