



## DAILY HABITS ASSOCIATED WITH THE RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASES IN PHYSICAL EDUCATION ACADEMICS OF A PRIVATE INSTITUTION OF VITÓRIA DA CONQUISTA- BAHIA

<sup>1</sup>Yago Cardoso Gusmão, <sup>2</sup>Everton Almeida Sousa, <sup>2</sup>Taylan Cunha Meira, <sup>3</sup>Carlos Alberto de Oliveira Borges, <sup>2</sup>Diego de Moraes Leite and <sup>4</sup>Renata Ferreira Santana

<sup>1</sup>Graduating in Physical Education by the Faculty of Technology and Sciences – Faculty of Technology and Sciences Rua Ubaldino Figueira, 200 - Recreio, Vitória da Conquista - BA, CEP: 45020-510

<sup>2</sup>Graduating in Physical Education by the Faculty of Technology and Sciences-Faculty of Technology and Sciences, Rua Ubaldino Figueira, 200 - Recreio, Vitória da Conquista - BA, CEP:45020-510

<sup>3</sup>Master's Degree in Physical Education from the University of Trás-os-Montes and Alto Douro -Faculty of Technology and Sciences, Rua Ubaldino Figueira, 200 - Recreio, Vitória da Conquista - BA, CEP: 45020-510

<sup>4</sup>Master's degree in Food Engineering from the State University of Southwest of Bahia-Faculty of Technology and Sciences Rua Ubaldino Figueira, 200 - Recreio, Vitória da Conquista - BA, 45020-510

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 18<sup>th</sup> March, 2018  
Received in revised form  
26<sup>th</sup> April, 2018  
Accepted 14<sup>th</sup> May, 2018  
Published online 30<sup>th</sup> June, 2018

#### Key Words:

Habits, Risk, Hypertension,  
Academics, Physical Education.

### ABSTRACT

**Objective:** The objective of this study was to analyze the lifestyle and its relationship with demographic characteristics, risk behaviors and health conditions in university students of the Physical Education course of the Faculty of Technology and Sciences of Vitória da Conquista - BA.

**Methods:** Epidemiological, transversal and observational study, with field research procedure. The data were collected by means of a questionnaire and soon afterwards an anthropometric evaluation was carried out, with the aid of a stadiometer, an anthropometric test and a balance. The entire procedure was carried out in the Faculty of Technology and Sciences, with the students of the Physical Education course in October 2016, with the participation of 100 people / students of the institution who were properly enrolled.

**Results:** The results showed that the students have an active lifestyle, do not have a habit of smoking, moderate consumption of alcohol and show good standard of food, but with some caveats.

**Conclusions:** Related to the main risk identification markers, show that the majority of the students of the institution that has been investigated are out of danger with regard to cardiovascular diseases.

Copyright © 2018, Yago Cardoso Gusmão et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**Citation:** Yago Cardoso Gusmão, Everton Almeida Sousa, Taylan Cunha Meira, Carlos Alberto de Oliveira Borges, Diego de Moraes Leite and Renata Ferreira Santana, 2018. "Daily habits associated with the risk of cardiovascular diseases in physical education academics of a private institution of vitória da conquista- Bahi", *International Journal of Development Research*, 8, (06), 21012-21017.

## INTRODUCTION

Doenças cardiovasculares (DCV) são aquelas que atingem o coração e os vasos sanguíneos, prejudicando a circulação. Segundo dados da Organização Pan-Americana de Saúde

\*Corresponding author: Yago Cardoso Gusmão,  
Graduating in Physical Education by the Faculty of Technology and Sciences – Faculty of Technology and Sciences Rua Ubaldino Figueira, 200 - Recreio, Vitória da Conquista - BA, CEP:45020-510

OPAS (2003), pode-se constatar que as doenças cardiovasculares que mais atingem a população são as doenças coronarianas (ou doença isquêmica e infarto), doença cardiovascular cerebral (AVC ou derrame), a hipertensão arterial, a insuficiência cardíaca e a doença reumática cardíaca (AMORIM *et al.*, 2008). A doença cardiovascular é considerada mundialmente a principal causa de mortalidade e de invalidez. Apesar da queda na proporção de mortes ocorridas por doença cardiovascular em países desenvolvidos, nas últimas décadas, os índices têm crescido de maneira

surpreendente (BARRETO; PASSOS; GIATTI, 2009). O aumento das DCV será maior nos países em desenvolvimento, o Brasil, esta se tornando propício ao desenvolvimento dessas doenças entre outras. Há previsão de que nos países emergentes, o risco de morte deve aumentar em 20% até 2020, segundo dados da Universidade de Colúmbia e do Banco Mundial, se as atuais proporções forem mantidas, o Brasil terá as maiores taxas de novos eventos do mundo nas próximas décadas (BAUMGARTEN; GOMES; FONSECA, 2012). Dessa forma, é preciso tomar certas medidas não farmacológicas, tais como mudanças no estilo de vida para a prevenção e controle dos níveis pressóricos que devem ser adotadas, por hipertensos e pessoas com histórico familiar (BORBA, 2006; BOSI et al., 2008; CALAIS et al., 2007; CASTRO et al., 2004; CASTRO et al., 2005).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um pequeno conjunto de fatores de risco modificáveis responde pela grande maioria das mortes e por fração importante da carga de doenças devida às Doenças e Agravos crônicos Não Transmissíveis. Dentre esses fatores, encontram-se o tabagismo, a inatividade física e as dislipidemias (associadas principalmente ao consumo excessivo de gorduras de origem animal). Estudos brasileiros de base populacional e em populações especiais identificam elevadas prevalências desses fatores isoladamente (CASTRO et al., 2005). As Doenças Cardiovasculares compartilham com Doenças Crônicas não Infecciosas (DCNI), vários fatores de risco, dentre eles, tabagismo, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes *mellitus* obesidade e sobrepeso, dieta pobre de vegetais e frutas, uso abusivo de álcool, estresse psicossocial e a idade. Questões tidas como importantes nesse período da vida, como a busca de estabilidade financeira e profissional, tornam esses jovens mais vulneráveis ao consumismo contemporâneo que interfere nos comportamentos relacionados à saúde (CAVALCANTE, 2005) A convivência acadêmica é bastante importante na formação do futuro profissional, e um dos maiores desafios de jovens e adultos universitários é a preparação para o mercado de trabalho. Porém, esta etapa acarreta várias mudanças no estilo de vida dos graduandos em vários aspectos (pessoais, sociais, familiares e cognitivas).

Dentre as mudanças de hábitos dos acadêmicos, podemos destacar a atividade física e a alimentação, já que indivíduos fisicamente ativos tendem a deixar a atividade física em segundo plano ao se depararem com a universidade e também aderindo aos *fastfoods*, por ser uma alimentação mais rápida o que lhes dá mais tempo para se dedicarem às tarefas acadêmicas (GUALANO; TINUCCI, 2011). A exposição a fatores de risco comportamentais, tais como tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo, geralmente se iniciam na adolescência e é levado para a vida adulta. Tais comportamentos aumentam o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Estudos epidemiológicos tem mostrado que doenças cardiovasculares seriam causa rara de morte em indivíduos que não apresentam tais fatores de risco. *OInterheart*, estudo realizado em 52 países, mostrou que fatores como dislipidemia, tabagismo, hipertensão, diabetes, obesidade abdominal, fatores psicossociais, baixo consumo de vegetais, consumo abusivo de álcool e inatividade física responde por 90% do risco atribuível em homens e 94% do risco em mulheres (GUS; FISCHMANN; MEDINA, 2011)

## MATERIALS AND METODOS

**Tipo de pesquisa:** O estudo é de natureza epidemiológica, observacional analítico, com objetivo descritivo, transversal e procedimento de pesquisa de campo.

**Local e amostra:** A pesquisa foi realizada com 100 (cem) acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC) de Vitória da Conquista, Bahia. O critério de seleção para a inclusão foi estar matriculado e participando frequentemente das aulas do curso na Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Unidade Vitória da Conquista, Bahia, foram excluídos estudantes não matriculados, ausentes e com roupas inadequadas para a coleta de dados.

**Aspectos Éticos:** O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Independente do Nordeste e todos os participantes assinaram um documento de consentimento livre e esclarecido antes de serem incluídos na amostra.

**Coleta de dados:** Foi feito o contato com o colegiado de Educação Física, solicitando a lista dos alunos matriculados em ordem alfabética e ano de ingresso na universidade. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados, um questionário de múltipla escolha sobre os hábitos cotidianos dos acadêmicos (Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos – MONISA), de autoria de Thiago Ferreira de Souza, 2011. Foram coletadas medidas antropométricas dos indivíduos, como o peso, estatura e circunferências da cintura e do quadril, utilizando como base, o protocolo de Petroski (1995). Essas medidas foram analisadas a partir do IMC, da Relação cintura/quadril, circunferência da cintura e índice de conicidade, índices que mostram grande relação com doenças cardiovasculares. Para a coleta das medidas antropométricas, serão utilizados instrumentos como: Balança digital da marca CAMRY, Estadiômetro Compacto da marca Starreti e trena antropométrica da marca CESCORF, a ser realizado após o preenchimento do questionário. Os dados coletados no questionário e na avaliação, serão depois interpretados de acordo com os pontos de corte, feito isso, parte-se para a discussão dos resultados apresentados.

## RESULTADOS

A amostra foi constituída por 100 indivíduos, 67% (n=67) do sexo masculino e 33% (n=33) de sexo feminino. A média de idade foi de 25 anos para ambos os sexos. Na tabela 1, estão contidas as características sócias demográficas da amostra, bem como os fatores de risco cardiovascular: Em relação à atividade laboral, 85,1% dos homens declararam estar trabalhando no momento, dando uma média de carga horária semanal de 29 horas, porém, em relação a esta mesma questão, apenas 42,4% das mulheres responderam que estão trabalhando no momento, dando uma média de horas trabalhadas semanais de 13 horas. Com relação à percepção do nível de estresse, apenas 6% dos homens e nenhuma mulher, declararam nunca estar estressados e 3% dos homens e 9,1% das mulheres declararam estar estressados sempre. Em relação ao gênero, a resposta mais escolhida entre os homens quanto à percepção do nível de estresse é “raramente estressado”, sendo escolhida por 46,3% dos homens; já as mulheres, percebem o estresse com um nível a mais, escolhendo a resposta “às vezes

estressada”, sendo essa escolhida por mais da metade da amostra (51,5%).

**Tabela 1. Sócio demográfico e hábitos cotidiano**

	Masculino		Feminino	
	n	%	N	%
Gênero	67	67%	33	33%
Você trabalha				
Sim	57	85,1%	14	42,4%
Não	10	14,9%	19	57,6%
Carga horária de trabalho	29 h		13 h	
Nível de estresse				
Nunca estressado	4	6%	0	0%
Raramente estressado	31	46,3%	7	21,2%
Às vezes estressado	23	34,3%	17	51,5%
Quase sempre estressado	7	10,4%	6	18,2%
Sempre estressado	2	3%	3	9,1%
Tabagismo				
Nunca fumei	58	86,6%	31	94%
Ex – fumante menos de 2 anos	1	1,5%	1	3%
Ex – fumante há 2 anos	7	10,4%	1	3%
Fumo até 10 cigarros/dia	1	1,5%	0	0%
Fumo mais de 10 cigarros/dia	0	0%	0	0%
Consumo de álcool				
Nunca bebi	13	19%	11	33,3%
Não bebo há mais de 30 dias	7	10,5%	3	9,1%
Bebo em algumas ocasiões	40	60%	18	54,6%
Bebo constantemente	7	10,5%	1	3%
Come frutas				
Sim	63	94%	33	100%
Não	4	6%	0	0%
Qual frequência				
De 0 a 1 por semana	12	18%	4	12%
De 2 a 4 por semana	36	54%	14	42%
De 5 a 7 por semana	19	28%	15	46%
Come verduras/saldadas				
Sim	63	94%	31	94%
Não	4	6%	2	6%
Qual frequência				
De 0 a 1 por semana	9	13%	5	15%
De 2 a 4 por semana	32	48%	10	30%
De 5 a 7 por semana	26	39%	18	55%
Come carne vermelha				
Sim	66	99%	33	100%
Não	1	1%	0	0%
Qual frequência				
De 0 a 1 por semana	6	9%	2	6%
De 2 a 4 por semana	19	28%	13	39%
De 5 a 7 por semana	42	63%	18	55%
Come frango com pele				
Sim	49	73%	25	76%
Não	18	27%	8	24%
Qual frequência				
De 0 a 1 por semana	41	61%	19	58%
De 2 a 4 por semana	14	21%	11	33%
De 5 a 7 por semana	12	18%	3	9%
Come salgadinhos (Frituras)				
Sim	49	73%	26	79%
Não	18	27%	7	21%
Qual frequência				
De 0 a 1 por semana	39	58%	18	55%
De 2 a 4 por semana	24	36%	14	42%
De 5 a 7 por semana	4	6%	1	3%
Bebe refrigerante				
Sim	49	73%	17	52%
Não	18	27%	16	48%
Qual frequência				
De 0 a 1 por semana	43	64%	27	81%
De 2 a 4 por semana	20	30%	5	15%
De 5 a 7 por semana	4	6%	1	3%

Quando ao hábito de fumar, a grande maioria dos entrevistados responderam nunca fumou, (86,6% entre homens e 94% entre as mulheres), apenas 1,5% (n=1), exclusivamente da amostra masculina, declara ter o hábito de fumar atualmente. O consumo de álcool constante torna-se presente em 10,5% e 3%

das mulheres, e, 38% do total da amostra, declararam beber apenas em algumas ocasiões. Ainda na tabela 1, podemos encontrar os hábitos alimentares dos alunos; Quanto ao consumo de frutas, apenas 6% dos homens, declararam não ter o hábito de consumir; 94% da amostra do sexo masculino e 100% do sexo feminino, consomem, porém, ainda que em consumo moderado; apenas 28% dos homens e 46% das mulheres, declararam consumir frutas de cinco a sete vezes na semana. Quanto ao consumo de verduras e saladas, os números melhoram um pouco com relação à frequência, o consumo médio entre os homens é de 2 a 4 vezes por semana (48%) e de cinco a sete vezes por semana entre as mulheres (55%), porém, 6% da amostra de ambos os sexos, declarou não consumir verduras e/ou saladas. O consumo de carne vermelha é quase unânime entre os universitários participantes do estudo, sendo que apenas 1% (n=1), declarou não fazer consumo desta; a grande maioria a consome de cinco a sete vezes por semana, o que não é nada anormal, uma vez que esta faz parte do cardápio tradicional dos brasileiros. Quando perguntados sobre o consumo de frango com pele, 73% dos homens e 76% das mulheres declararam comer pelo menos uma vez na semana. O consumo de frituras e doces, estando estes bastante presentes nas cantinas e restaurantes universitários, responde por 73% dos homens e 79% das mulheres declararam ter o hábito de comer, porém, a maioria, consome esses alimentos apenas semanalmente 58% dos homens e 55% das mulheres. Em relação ao consumo de refrigerantes, entre os que consomem, a maioria também faz uso semanalmente, porém, uma boa parte declarou não consumir a bebida, 27% dos homens e 48% das mulheres declararam não beber refrigerantes. Com relação à atividade física, 6% dos homens e 9% das mulheres, declararam não praticá-la atualmente, mas, 75% dos homens e 33,3% das mulheres, se encontram sem praticar entre 6 meses e 1 ano. Entre os que praticam, 62% dos homens e 57% das mulheres dizem praticar atividade física pelo menos cinco vezes na semana, 16% da amostra declarou praticar atividades físicas apenas uma ou duas vezes na semana. Na tabela 2, podemos conferir o comportamento destes jovens com relação ao hábito de exercitar-se e o tempo gasto em atividades sedentárias.

**Tabela 2. Prática de atividade física**

	Masculino		Feminino	
	N	%	n	%
Prática atividade física				
Sim	63	94%	30	91%
Não	4	6%	3	9%
Qual frequência				
1 a 2 vezes na semana	8	13%	1	3%
3 a 4 vezes na semana	15	25%	12	40%
5 a 7 vezes na semana	38	62%	17	57%
Quanto tempo encontra-se sem praticar				
Entre 1 mês/ 6 meses	3	75%	1	33,3%
Entre 6 meses/ 1 ano	0	0%	1	33,3%
Entre 1 ano/ 1 ano e 6 meses	1	25%	0	0%
Mais de 2 anos	0	0%	1	33,3%
Horas inativas semanais	31 h		37 h	

Na tabela 3, observamos as variáveis antropométricas da amostra; a média de todos mostrou estar dentro dos padrões saudáveis, observando que 63% dos homens e 67% das mulheres, apresentam um baixo risco de desenvolverem doenças cardiovasculares, nessas amostras, podemos ver presença de atividade física e hábitos alimentares que apresentam um baixo consumo de vegetais, analisando a amostra caso a caso, podemos notar que os maiores

marcadores antropométricos, estiveram mais presentes em indivíduos pouco ativos.

**Tabela 3. Risco de doenças cardiovasculares**

	Masculino		Feminino	
	N	%	n	%
Gênero	67	67%	33	33%
Idade	25 anos		25 anos	
Desvio Padrão	4,89		4,78	
Estatutura	174 cm		162 cm	
Peso	74 kg		59 kg	
Circunferência do quadril	93,7		91,2	
Circunferência da cintura	77,5 cm		69 cm	
Pontos de corte	>88		>84	
IMC	24,5		22,4	
Pontos de corte	>24,0	46,3%	>26,8	6%
RCCQ	0,83		0,73	
Pontos de corte	0,92	7,5%	0,84	0%
Rcest	0,45		0,43	
Pontos de corte	0,52	3%	0,53	0%
Índice de conicidade	1,09		1,05	
Pontos de corte	1,25	1,5%	1,18	6%

## DISCUSSÃO

Os estudantes do curso de Educação Física da FTC apresentaram uma baixa percepção de estresse, a grande maioria não possui hábitos de tabagismo, o consumo de álcool é moderado, além disso, possuem um bom nível de atividade físico e poucas horas inativo durante a semana. As principais ressalvas para esta amostra ficam pelo baixo consumo de vegetais, o consumo excessivo de carne vermelha, onde 60% da amostra declarou fazer o consumo desta diariamente, frango com pele, onde 25% do total amostral declarou comer de duas a quatro vezes por semana, e, consumo de frituras/doces, onde 38% da amostra declarou comer de duas a quatro vezes por semana. Referente à atividade física, 65% do total amostral declarou praticá-la pelo menos cinco vezes na semana e apenas 7% do total, se encontra sem praticar no momento. Pode-se ainda, destacar a ausência total de fumo em 89% do total amostral e apenas 1% faz uso de cigarro atualmente. A média de horas inativas semanais é de 34 horas, sendo que se for dividido este total pelos sete dias da semana, temos um quociente de 4,8 horas, e, se levar-se em consideração o cotidiano acadêmico, percebe-se que boa parte deste tempo é passada em sala de aula, portanto, pode-se considerar o resultado como normal. O fato de a obesidade ser concomitante com um estilo de vida inativo e com muitas horas sentado durante o tempo de lazer, se dá, uma vez que o metabolismo do indivíduo diminuirá o gasto calórico. Por isso, é importante substituir rotinas tecnológicas por mais atividade física, como por exemplo, trocar o tempo de televisão por uma caminhada na rua ou preferir escadas ao invés do elevador.<sup>18</sup>

Quanto à percepção dos níveis de estresse, a amostra feminina mostrou os piores resultados. Embora, a média de carga horária de trabalho das mulheres mostrou-se muito menor que a dos homens e a prática de atividade física mostra praticamente os mesmos resultados. Pode-se então através disso questionar se as mulheres estão gastando seu tempo livre em atividades sedentárias, sendo que não teria a atividade laboral como um agente estressor. Comparando o achado com os resultados de Calais (2007), que entre os objetivos propostos, buscou avaliar o estresse entre calouros e veteranos do curso de jornalismo de uma universidade pública do interior do estado de São Paulo, temos um equilíbrio maior entre os sexos; no estudo 56% de um total de amostra de 71 mulheres, apresentaram estresse, enquanto os homens, apenas 26% de

um total de amostra de 34. O estilo de vida dos universitários mostra-se rico em atividades físicas e na grande maioria, com ausência de tabagismo, ocasionando, não coincidentemente em uma média de IMC, mesmo que um pouco elevado nos homens (IMC=24,5) RCCQ, Rcest e perímetros, dentro do considerado adequado, mas, é importante ter atenção ao consumo de frutas e vegetais, que, ainda se encontra fora do ideal. Segundo a OMS (2005), o consumo diário de frutas e vegetais é fundamental para uma alimentação saudável, pois, possuem micronutrientes importantes para a defesa do corpo humano e fibras alimentares importantes na digestão, tornando esses alimentos importantíssimos na nutrição e bem-estar geral dos indivíduos.<sup>19,20</sup>

Baseado em um estudo de sensibilidade por meio da técnica das curvas “receiveroperatingcharacteristic” (ROC), o indicadores que melhor se relacionam com a obesidade abdominal são o Índice de Conicidade e a Razão Cintura-estatura. Quando se analisaram as áreas sob as curvas ROC, observou-se que todos os indicadores analisados apresentaram poder discriminatório satisfatório para discriminar obesidade. Entretanto, o índice C foi o indicador que apresentou melhor desempenho para discriminar obesidade central quando comparado com os demais. Quando se compararam as áreas sob as curvas ROC.<sup>18,19,20</sup> Usando como referência, o estudo de Pitanga (2011), encontramos apenas 3% da amostra (n=3) com o Índice de Conicidade acima do normal, esta torna-se a equação mais indicada para avaliar o risco de doenças cardiovasculares, segundo o Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da Universidade Federal da Bahia (UFBA). No estudo publicado pelo grupo em 2005, e, observou-se que o Índice de Conicidade (índice C) foi o melhor preditor para doenças cardiovasculares, podendo ser utilizado na prática clínica para determinação de obesidade abdominal. Os mecanismos pelos quais a alta obesidade abdominal influencia na elevação do risco metabólico e cardiovascular podem ser explicados pelo excesso de produção de ácidos graxos livres na região visceral, que, por sua vez, é distribuído por toda a circulação, induzindo-o desenvolvimento da diabetes mellitus tipo II. A hiperinsulinemia, pode, entre outras coisas, causar hipertensão arterial. O segundo marcador mais indicado para determinar o risco de doenças cardiovasculares é a Razão Cintura-estatura (Rcest), tendo uma sensibilidade em área de curvas ROC de 0,76, a segunda maior entre os marcadores antropométricos. Este marcador tem o cálculo simples e é utilizado com frequência em países asiáticos. A mensagem de saúde pública é de que a circunferência da cintura de um indivíduo, não pode ser maior que a metade da sua estatura.<sup>21</sup> O achado do presente estudo mostra que apenas 3% da amostra se encontra fora do padrão adequado.

Estudo realizado em Vitória – ES, com a participação de 1.662 indivíduos entre jovens e adultos, verificou a sensibilidade da RCE com a obesidade central, esta mostrou a maior combinação de sensibilidade e especificidade, com valores de aproximadamente 69% e 75% para homens e mulheres, respectivamente. É interessante notar Neste estudo RCE foi o único índice antropométrico exclusivamente capaz de identificar hipertensão e síndrome metabólica de forma eficiente, independentemente do sexo.<sup>22,23,24,25</sup> No fim, podemos ainda falar dos marcadores RCCQ da amostra que resultou em 6% da amostra fora do padrão adequado, a circunferência da cintura, que também identificou 6% da amostra fora do padrão adequado e o IMC que indicou sobrepeso em 33% da amostra (a grande maioria em homens),

este último porém, é pouco indicado para determinar o risco, devido à sua menor sensibilidade em sua relação com obesidade abdominal.<sup>25</sup> Os níveis de Atividade física dos alunos mostram-se bastante positivos, quando comparados aos do estudo de Marcondelli, Costa e Schimitz (2008), que mostrou que 44% das mulheres e 57% dos homens estudantes deste curso, praticavam atividade física cinco vezes por semana e apresentavam menores índices de sedentarismo (6,5%). Estes autores ainda ressaltam o aumento dos estudos sobre a relação da atividade física com a saúde, sendo que os resultados confirmam que a prática desta associada a hábitos saudáveis atua diretamente na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Estudos sugerem que indivíduos que apresentam preocupação com seu peso e imagem corporal costumam fazer a opção por área de estudo correlata, em função, justamente, desse interesse pessoal anteriormente manifestado.<sup>27,28,29,30</sup> Pode-se pensar então, numa particularidade dos estudantes de Educação Física, que uma vez ingressados em um curso voltado para a área de saúde, tenham a preocupação com o autocuidado.

### Conclusões

Os principais resultados encontrados neste estudo foram a alta adesão dos estudantes à prática de atividade física, a ausência de tabagismo em 99% da amostra e o alto percentual dos mesmos que se encontram fora de risco de desenvolverem doenças cardiovasculares mediante os principais preditores de risco (Índice C e RCest). No entanto, é necessário que se atente aos hábitos alimentares destes, principalmente à respeito do baixo consumo de frutas, verduras e saladas. Os achados encontrados neste estudo apontam que de acordo com os pontos de corte do Índice de Conicidade apenas 1,5% dos homens e 6% das mulheres matriculados no curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia e Ciências associando os dados coletados via questionário e com as medidas antropométricas, considerando a sensibilidade dos marcadores que determinam o risco de doença cardiovascular que encontram-se em condição de risco em desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis, mesmo levando em conta o número alto de homens com IMC alto, pois, deve-se observar que este marcador não tem relação direta com a obesidade abdominal, pois ele não diferencia as quantidades de gordura e massa magra. Estudos como este são importantes pelo seu cunho preventivo, afinal, ações como esta visam avaliar a saúde da população através de testes que irão poupar tempo e custos, tanto ao cidadão contribuinte quanto ao Estado. Sugere-se a aplicação de estudos semelhantes com a mesma população de outros cursos e instituições.

### Agradecimentos

Agradecemos à Pró-Reitoria de Pós-graduação, Pesquisa Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC) à elaboração deste artigo.

### REFERÊNCIAS

AMORIM, Aline; KIKKO, Eliane; ABRANTES, Militão; ANDRADE, Vera: Álcool e alcoolismo: Estudo entre discentes do curso de medicina da UNIFENAS em Belo Horizonte – Minas Gerais; Revista Médica de Minas Gerais; v.18; n.1; Belo Horizonte – MG, 2008.  
BARRETO, Sandhi; PASSOS, Valéria; GIATTI, Luana: Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil;

Revista de Saúde Pública; n.43; p. 9-17; Belo Horizonte – MG, 2009.  
BAUMGARTEN, Larissa; GOMES, Vera; FONSECA, Adriana: Consumo Alcoólico entre universitários (as) da área de saúde da Universidade Federal do Rio Grande/RS: Subsídios para enfermagem; Escola Anna Nery; Porto Alegre – RS, 2012  
BORBA, Patrícia: A importância da atividade física lúdica na prevenção da obesidade infantil; Unicamp; Campinas – SP, 2006  
BOSI, Maria; LUIZ, Ronir; UCHIMURA, Kátia; OLIVEIRA, Fátima: Comportamento Alimentar e Imagem Corporal entre Estudantes de Educação Física; Jornal Brasileiro de Psiquiatria; v.57; a.1; p.28-33; Fortaleza – CE, 2008.  
CALAIS, Sandra (*et al*); Stress entre calouros de jornalismo; Estudos de Psicologia; a.24; n.1; p. 69-77; Campinas – SP, 2007.  
CASTRO, Luiza; FRANCESCHINI, Sylvia; PRIORE, Silvia; PELÚZIO, Maria: Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos; Revista de Nutrição; v.17; a.3; p.369-77; Campinas – SP, 2004.  
CASTRO, Maria; ROLIM, Maysa; MAURÍCIO, Tibelle: Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida dos trabalhadores; Acta Paul Enferm; n.18; p.184-189; Fortaleza-CE, 2005  
CAVALCANTE, Tânia; O controle do tabagismo no Brasil: Avanços e Desafios; Revista de Psiquiatria Química; n.32; v.5; p.283-300; Rio de Janeiro – RJ, 2005.  
COELHO, Vanessa; CAETANO, Leoni; JÚNIOR, Raphael; CORDEIRO, José; SOUZA, Dorotéia: Perfil Lipídico e Fatores de Risco Para Doenças Cardiovasculares Em Estudantes de Medicina; Arquivos Brasileiros de Cardiologia; v.85; n.1; p.57-62; Ribeirão Preto – SP; 2005.  
CORREIA, Beatriz; CAVALCANTE, Elder; SANTOS, Emerson: A Prevalência de Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares Em Estudantes Universitários; Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica; v.8; n.1; p.25-30; São Paulo – SP, 2010.  
Disponível em:  
[https://scholar.google.com.br/scholar?q=Associa%C3%A7%C3%A3o+entre+a+raz%C3%A3o+cintura-estatura+e+hipertens%C3%A3o+e+s%C3%ADndrome+metabolica&btnG=&hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5](https://scholar.google.com.br/scholar?q=Associa%C3%A7%C3%A3o+entre+a+raz%C3%A3o+cintura-estatura+e+hipertens%C3%A3o+e+s%C3%ADndrome+metabolica&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5)  
GUALANO, Bruno; TINUCCI, Tais: Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas; Revista Brasileira de Educação Física e Esportes; v.25; p.37-43; São Paulo – SP, 2011.  
GUS, Iseu; FISCHMANN, Airton; MEDINA, Cláudio: Prevalência dos fatores de risco da doença arterial coronariana no estado do Rio Grande do Sul; Arquivo Brasileiro de Cardiologia; v.78, n.5; p. 478-483; Porto Alegre – RS; 2002.  
HERNANDEZ, Claudia; Pillon, Sandra: Tabagismo entre universitários: caracterización del uso em lavisión de los estudiantes; Revista Latino-Americana de Enfermagem; v.7; n.730; São Paulo – SP, 2011  
MALTA, Deborah (*et al*), Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006; Epidemiologia, Serviços e Saúde; v.18; n.1; p.7-16; Brasília – DF; 2009  
MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa; SCHIMITZ, Bethsáida: Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área de saúde; Revista de Nutrição; v.21; n.1; p.39-47; Campinas – SP, 2008.

- MEN, Miriam Jardim; AZEVEDO, Fábio de: Prevenção das doenças cardiovasculares através da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano; UNOPAR; Nova Esperança – PR; 2007
- MOREIRA, Thereza; GOMES, Emiliania; SANTOS, Jênifa: Fatores de Risco Cardiovasculares em Adultos Jovens com Hipertensão Arterial e/ou Diabetes *Mellitus*; Revista Gaúcha de Enfermagem; n.31; v.4; p.662 - 9; Porto Alegre – RS, 2010.
- MUNIZ, Ludmilla; SCHNIDER, Bruna; SILVA, Inácio; MATIJASEVICH, Alícia; SANTOS, Iná: Fatores de Risco Comportamentais Acumulados Para Doenças Cardiovasculares no Sul do Brasil: Revista de Saúde Pública; v.46; a.3; p.534-42; Pelotas – RS, 2012.
- NEUMANN, Africa; MARTINS, Ignez; MARCOPITO, Luiz; ARAÚJO, Eutália: Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro; Revista Panamericana de Saúde Pública; v.5; n.22; São Paulo – SP, 2007.
- OLIVEIRA, Mirele; FAGUNDES, Regina; MOREIRA, Emilia; TRINDADE, Moraes; CARVALHO, Tales: Relação de Fatores Antropométricos com Doença Cardiovascular; Arquivo Brasileiro de Cardiologia; v.94; n.4, São Paulo- SP, 2010
- PITANGA, Francisco: Antropometria na avaliação da obesidade abdominal e risco coronariano; Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, n.13; a.3; p.238-241; Salvador-BA, 2011
- PETROSKI, Edio; Antropometria: técnicas e padronizações; 5. ed. p.11 – Várzea Paulista – SP; Fontoura, 2011.
- PITANGA, Francisco; LESSA, Inês: Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adultos; Caderno de Saúde Pública; p. 870-877; v.3; n.21; Rio de Janeiro – RJ, 2005
- RAMIS, Thiago *et al*: Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: Prevalência e fatores associados; Revista Brasileira de Epidemiologia; n.15; ano 2; p.376-85; Porto Alegre – RS, 2012.
- RODRIGUES, Elizângela; CHEICK, Nádia; MAYER, Anamaria: Nível de Atividade Física e Tabagismo em universitários; Revista de Saúde Pública; n.42; v.4; p.672-678; Rio de Janeiro – RJ, 2008.
- RODRIGUES, Sérgio; BALDO, Marcelo, MILL, José: Associação entre a Razão Cintura-Estatura e Hipertensão e Síndrome Metabólica: Estudo de base populacional; Arquivos da Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2010.
- ROMERO, Adriana; DA SILVA, Maria; VILAROUCA, Ana; FREITAS, Roberto; DAMASCENO, Marta: Característica de uma população de idosos hipertensos atendida numa unidade de saúde da família; Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste; v.11; n.2; p.72-78; Fortaleza – CE, 2010.
- SANTOS, Cristina; Promoção do consumo de frutas e vegetais: uma intervenção com adultos através do envio de sms's baseadas no foco regulatório; Repositório da Universidade de Lisboa, 2015.

\*\*\*\*\*