



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

# IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 14, Issue, 03, pp. 65245-65247, March, 2024

<https://doi.org/10.37118/ijdr.28025.03.2024>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## DOENÇAS CARDIOVASCULARES RELACIONADAS COM O SEDENTARISMO

Marcos José Silva dos Santos\*; Layanna Buchinger Bezerra; Ztheffny Holenk da Silva Tadaiewsky; Juliana Viana da Costa; Girliane Mendes da Silva; Elza Sara Maues Pena; Francisco Erismildo de Aguiar Junior; Maria Eduarda Garcia Altamirano; Eduardo Regis Coroa Vasconcelos; Manuela Assis da Escóssia Fernandes; Nathalia Emanuelle de Almeida Barbosa and Meslly Do Socorro Do Nascimento Lima

Medicina, CESUPA - Centro Universitário do Pará, Higher Educational Institution in Belém, Brazil

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 06<sup>th</sup> January, 2024

Received in revised form

29<sup>th</sup> January, 2024

Accepted 24<sup>th</sup> February, 2024

Published online 30<sup>th</sup> March, 2024

#### Key Words:

Cardiopatias; Sedentarismo;

Cardiologia.

#### \*Corresponding author:

Marcos José Silva dos Santos Santos

### ABSTRACT

Hodiernamente, o estilo de vida moderno da sociedade demonstra uma certa negligência sobre a realização de atividades físicas, visto o cotidiano acelerado com uma alta taxa de carga-horárias de trabalho e muito tempo utilizando telas como forma de relaxamento nas horas vagas, não sobrando tempo para exercícios físicos. Em suma, o presente estudo tem como objetivo principal analisar as literaturas acerca da relação entre o sedentarismo e cardiopatias. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura acerca da correlação entre cardiopatias e a falta de atividades físicas regulares, por meio de um estudo quantitativo. A partir da realização da pesquisa bibliográfica nas bases de dados, pode-se obter um total de 1046 trabalhos encontrados quando não aplicados os filtros de pesquisa, após a aplicação dos critérios de inclusão, foram possíveis obter oito trabalhos. A partir da realização desse estudo, pode-se compreender a necessidade dos profissionais prestadores de cuidados estabelecerem para os pacientes uma rotina de exercícios semanais.

Copyright©2024, Marcos José Silva dos Santos 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: Marcos José Silva dos Santos; Layanna Buchinger Bezerra; Ztheffny Holenk da Silva Tadaiewsky; Juliana Viana da Costa; Girliane Mendes da Silva; Elza Sara Maues Pena; Francisco Erismildo de Aguiar Junior; Maria Eduarda Garcia Altamirano; Eduardo Regis Coroa Vasconcelos; Manuela Assis da Escóssia Fernandes; Nathalia Emanuelle de Almeida Barbosa and Meslly Do Socorro Do Nascimento Lima, 2024. "Doenças cardiovasculares relacionadas com o sedentarismo". International Journal of Development Research, 14, (03), 65245-65247.

## INTRODUCTION

Hodiernamente, o estilo de vida moderno da sociedade demonstra uma certa negligência sobre a realização de atividades físicas, visto o cotidiano acelerado com uma alta taxa de carga-horárias de trabalho e muito tempo utilizando telas como forma de relaxamento nas horas vagas, não sobrando tempo para exercícios físicos (Chaves, 2021). Além disso, a associação do sedentarismo com os maus hábitos alimentares têm grande influência na saúde das pessoas, com um alto consumo de alimentos industrializados, proteína de origem animal e gorduras saturadas (Venturin, 2023). O sedentarismo trata-se da falta de realização física regulares recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que são de cerca de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Ademais, a adoção dessa prática tem grande influência na redução das doenças cardiovasculares, pois assim há o melhor fluxo de sangue no organismo (Vertematti, 2023). Nesse aspecto, as doenças cardiovasculares que são comumente associadas ao

envelhecimento têm tido o aumento da sua prevalência entre jovens e adultos em decorrência do estilo de vida adotado. Assim, essas enfermidades se tornam mais um grave problema de saúde pública, visto o risco de mortalidade por Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e por Acidentes Vascular Cerebral (AVC) (Alves, 2021).

**Objetivo:** Em suma, o presente estudo tem como objetivo principal analisar as literaturas acerca da relação entre o sedentarismo e cardiopatias. Além disso, tem como objetivo secundário auxiliar futuros estudos sobre a temática proposta com a exposição dos estudos disponíveis na literatura.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura acerca da correlação entre cardiopatias e a falta de atividades físicas regulares, por meio de um estudo quantitativo. Foram necessárias cinco etapas para a realização do estudo, sendo elas: escolha da temática a ser trabalhada, delimitação dos critérios de inclusão, pesquisa bibliográfica, compilação dos pontos-chaves e publicação do estudo.

**Tabela 1. Demonstração quantitativa dos estudos encontrados nas bases de dados de acordo com cada critério de inclusão**

	SciELO	PC
Sem filtro	57	989
Periodicidade	8	218
Idioma	6	37
Relação com os objetivos	4	4

Fonte: Autores, 2024

**Tabela 2. Títulos, autores e objetivos dos estudos com maior relevância nas bases de dados**

TÍTULO	AUTORES	OBJETIVOS
A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular	Claudio Leinig Pereira da Cunha	demonstrar a A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular
Fatores de risco cardiovascular, saberes e práticas de cuidado de mulheres: possibilidade para rever hábitos	Gabriela Oliveira; Maria Denise Schimith; Lais Mara Caetano da Silva; Marta Regina Cezar-Vaz; Fernanda; Vanessa do Nascimento Silveira; Luiza Camila Jerke	investigar fatores de risco para doenças cardiovasculares e compreender as práticas de cuidado de mulheres.
Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos	Andressa do Nascimento Cassiano; Thiago Santos da Silva; Carlos Queiroz do Nascimento; Emília Maria Wanderley; Eduardo Seixas Prado; Tássya Morganna de Moraes Santos; Carolina Santos Mello; João Araújo Barros-Neto	avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos.
Exercício Físico em Pacientes Cardiopatas e na População em Tempos de Coronavírus	Ricardo Stein	demonstrar a importância do Exercício Físico em Pacientes Cardiopatas e na População em Tempos de Coronavírus
Fibrilação Atrial: Fisiopatologia, Fatores de Risco e Bases Terapêuticas	Fatima Dumas Cintra; Marcio Jansen de Oliveira Figueiredo	revisar aspectos fisiopatológicos, fatores de risco e bases para o tratamento.
Breaks no Tempo em Comportamento Sedentário e Marcadores Cardiometabólicos em Adolescentes	Natália Maria Mesquita de Lima Quirino, Alcides Prazeres Filho, Arthur Oliveira Barbosa, Gelfeson Mendonça, José Cazuza de Farias Júnior	Analisar a associação do número de breaks por dia em comportamento sedentário com marcadores cardiometabólicos e avaliar se ela é moderada pelo estado nutricional e o tempo excessivo em comportamento sedentário em adolescentes.
O Treinamento Físico Resistido Atenua as Disfunções Ventriculares Esquerdas em Modelo de Hipertensão Arterial Pulmonar	Leôncio Lopes Soares , Luciano Bernardes Leite , Luiz Otávio Guimarães Ervilha , Bruna Aparecida Fonseca da Silva , Maira Oliveira de Freitas , Alexandre Martins Oliveira Portes , Leonardo Mateus Teixeira Rezende , Filipe Rios Drummond , Miguel Araújo Carneiro Junior , Mariana Machado Neves , Emily Correna Carlo Reis , Antônio José Natali	Investigar se o treinamento físico resistido (TFR) de intensidade baixa a moderada é benéfico para funções contráteis do VE e de cardiomiócitos em ratos durante o desenvolvimento de HAP induzida por monocrotalina (MCT).
A Atividade Física no Presente Pode Ser a Receita para Evitar os Males da Obesidade e Hipertensão no Futuro	Roberto Jorge da Silva Franco	verificar a associação de HA, obesidade central e geral e o nível de atividade física em crianças em idade escolar e adolescentes.

Fonte: autores, 2024

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Periódico Capes (PC), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) "cardiopatas" e "sedentarismo", com o operador booleano "and". Como critérios de inclusão, foram delimitados artigos disponíveis completos e gratuitos, no idioma português, com periodicidade entre os últimos cinco anos (2020-2024) e com relação com o objetivo proposto.

## RESULTADOS

A partir da realização da pesquisa bibliográfica nas bases de dados, pode-se obter um total de 1046 trabalhos encontrados quando não aplicados os filtros de pesquisa, após a aplicação dos critérios de inclusão, foram possíveis obter oito trabalhos para a realização deste estudo, conforme demonstrado na tabela 1. Além disso, pode-se compreender que o critério que mais reduziu os achados foi a periodicidade, demonstrando a necessidade de estudos atuais sobre a temática. Ademais, a Tabela 2 tem como intuito a demonstração dos títulos, autores e objetivos dos estudos com maior relevância sobre a temática, para facilitar as buscas sobre a temática. Assim, os estudos contemplam principalmente os fatores de risco sobre o desencadeamento de doenças cardiovasculares e suas implicações para a sociedade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização desse estudo, pode-se compreender a necessidade dos profissionais prestadores de cuidados estabelecerem para os pacientes uma rotina de exercícios semanais, com o intuito de mitigar possíveis cardiopatas relacionadas com o sedentarismo. Além disso, é imprescindível que os profissionais realizem estudo sobre a temática e fazem cursos de capacitação para prestar o melhor cuidados e recomendações possíveis para os pacientes, para melhorar a qualidade de vida da população e reduzir a necessidade de tratamento que demandam insumos e custos para o Estado, que podem ser remanejados para outros setores.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Michelle Santiago Tricarico et al. Associação entre obesidade e cardiopatas: uma revisão integrativa de literatura. Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem, v. 11, n. 36, p. 129-140, 2021.
- CHAVES, João Paulo Couto Silva Pinheiro; VIDAL, Marcos Augusto do Nascimento. Medidas de prevenção da dislipidemia infantil: a influência do sedentarismo e dos hábitos alimentares. 2021.

VENTURIN, Camila Motta et al. Reabilitação Cardiopulmonar e Seus Benefícios Nas Principais Cardiopatias: Uma Revisão. Eptaya E-books, v. 1, n. 37, p. 36-51, 2023.3

VERTEMATTI, Silvana. A Atividade Física e Qualidade de Vida de Crianças com Cardiopatias Congênitas: Uma Questão de Saúde Pública. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, p. e20230634, 2023.

\*\*\*\*\*