



## **ANÁLISE DA PRESENÇA DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM SERVIDORES AVALIADOS EM PROJETO DE EXTENSÃO E ENCAMINHADOS PARA O PROGRAMA DE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL**

Heloisa Bergamasco Vettor – Universidade Estadual de Maringá

Nayara Germano de Oliveira - Universidade Estadual de Maringá

Wanderson Rocha Oliveira - Universidade Estadual de Maringá

Lucas Schimmack Redondo - Universidade Estadual de Maringá

Valéria Schoffen Romão Carrascoza - Universidade Estadual de Maringá

Sidney Barnabé Peres - Universidade Estadual de Maringá

Solange Marta Franzói de Moraes - Universidade Estadual de Maringá

E-mail: woliveira.enf@gmail.com

### **Resumo:**

As doenças cardiovasculares têm sido a principal causa de óbitos no Brasil e no mundo, gerando mais de 17 milhões de mortes. Sua etiologia é multifatorial, influenciado geneticamente, pela idade, sexo, cor/raça e principalmente aos hábitos de vida, que corresponde aos hábitos modificáveis e não-modificáveis, sendo necessário a identificação da presença de fatores de risco para atividades de prevenção. Com objetivo de identificar a presença de fatores de risco cardiovascular em voluntários do grupo de meditação transcendental da Universidade Estadual de Maringá. Foi executado um estudo observacional de corte transversal, de amostragem por conveniência e autoaleatorizada, aprovada pelo COPEP sob o número CAAE 77175724.7.0000.0104. Realizada análise de fatores de risco cardiovascular, estado nutricional e perfil lipídêmico. Foram realizadas análises descritivas simples, de frequência descritiva do evento na população estudada. População composta por 63 indivíduos adultos de ambos os gêneros, de idade média de 38 anos (DP 13,42). Observou-se que a maioria dos servidores avaliados eram homens (60,3%), não possuem hábitos de fumar (77,8%), fazem uso de bebida alcoólica (39,7%), apresentam sobrepeso/obesidade (50%) e a maioria não apresentou dislipidemia. Os achados corroboram com a literatura publicada, ao apontar maior ocorrência de fatores de risco na população masculina e a necessidade de intervenções voltadas a este público, em especial. Neste estudo preliminar foi possível caracterizar a amostra de participantes avaliados quanto ao risco



cardiovascular, para futuramente observar se a meditação transcendental poderá reduzir este risco.

**Palavras-chave:** Meditação transcendental; Saúde cardiovascular; Saúde pública.

## 1. Introdução

As doenças associadas à saúde cardiovascular têm sido reconhecidas como a principal causa de óbitos no Brasil e no mundo, gerando mais de 17 milhões de mortes. Sua etiologia é multifatorial, influenciado geneticamente, pela idade, sexo, cor/raça e principalmente aos hábitos de vida, que corresponde aos hábitos modificáveis: peso corporal, alimentação, sedentarismo, e a redução do estresse diário (MARTIN et al., 2014; MESQUITA, KER, 2021). Os estudos de saúde preventiva têm apontado a necessidade de ações que identifiquem o risco para estas doenças, sendo imprescindíveis para a implementação de modelos de cuidados voltados à redução da morbimortalidade (AVELINO, 2020; ANTUNES et al., 2021). Neste sentido, este estudo objetiva identificar a presença de fatores de risco cardiovascular em servidores que passaram por avaliação cardiovascular e foram encaminhados para meditação transcendental.

## Materiais e métodos

O projeto de extensão “Avaliação Cardiovascular de Servidores da UEM” (processo 1392/199), encaminha os avaliados interessados para o projeto de pesquisa, intitulado “Efeitos da meditação transcendental em variáveis cardiovasculares: um estudo com voluntários na Universidade Estadual de Maringá”, aprovado pelo COPEP sob o número CAAE 77175724.7.0000.0104.

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, de amostragem por conveniência. Os participantes voluntários estão matriculados no curso de meditação transcendental e foram convidados a participarem da pesquisa, sendo o aceite ao convite o único critério de inclusão utilizado.

Os que aceitaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e preencheram os questionários de anamnese clínica (doenças preexistentes, tratamentos médicos, hábitos de saúde), e coletas de sangue, Índice de Massa Corporal (IMC) no



Laboratório de Fisiologia do Exercício do Departamento de Ciências Fisiológicas da Universidade Estadual de Maringá.

A tabulação dos dados através do programa Microsoft Excel®, e análises de frequência descritiva, realizadas pelo software Jamovi Stats Open Now versão 2.3.16.

## **Resultados e Discussão**

Os participantes do estudo foram predominantemente do gênero masculino (60,31%), com idade média de 38 anos (DP=13,42). A análise apresentou que os participantes não possuem hábitos de fumar (77,77%), entre os fumantes, houve predominância no gênero masculino (17,46%). Os achados corroboram com a literatura, ao apontar que o gênero masculino utiliza fumo/cigarro (PAES, 2016), dados a menor preocupação percebida com os cuidados em saúde e procura pelos serviços de saúde preventivas.

Ainda que os participantes não possuam hábitos de utilizar bebida alcoólica, predominantemente (60,3%), em comparação aos que utilizam, os números possuem percentual de proximidade quanto aos resultados, sendo 39,7% para a população masculina e 19,05% para a feminina. Há predominância de indivíduos com sobrepeso e obesidade (50%), mas apontou ainda o percentual de subnutrição (3,22%). Em relação ao gênero, houve predominância de 32,26% no gênero masculino. Os estudos apontam aumento contínuo do uso de álcool no Brasil nos últimos anos, com destaque na população com maior nível de escolaridade (BRASIL, 2023).

Os estudos apresentam a relação do uso de álcool e tabaco e o estresse percebido, sendo muitas vezes utilizado como mecanismo para reduzi-lo, bem como abrindo o caminho para a dependência (NASCIMENTO et al; 2023; CARDOSO et al; 2023).

A análise apresentou que os participantes não possuem hábitos de fumar (77,77%), entre os fumantes, houve predominância no gênero masculino (17,46%). Os achados corroboram com a literatura, ao apontar que o gênero masculino utiliza fumo/cigarro (PAES, 2016), dados a menor preocupação percebida com os cuidados em saúde e procura pelos serviços de saúde preventivas.

A Tabela 1 apresentou que 49 dos participantes (77,77%) não possuíram alterações nos níveis de triglicerídeos, entretanto, na população de ocorrência deste fator de risco (22,22%), há predominância no gênero masculino (14,71%).



Os dados mostraram que 55,74% (n=34) não possuem alterações nos níveis de LDL (lipoproteína de baixa densidade). Quanto ao gênero, o gênero masculino apresenta os maiores percentuais (16,39%, n=10) e para alto risco, os valores se repetem em 6 participantes de cada gênero. A literatura científica apresenta que há associação de aumento de triglicerídeos com a ingestão de álcool (VIEIRA, 2015; TORRES, 2017), uma vez que a ingestão deste aumenta a formação de lipoproteínas, lipólise, aumento da oferta de ácidos graxos, quando utilizado de forma excessiva, bem como redução do HDL quando na utilização de tabaco (CORDOVILLA; LLAMBI; ROMERO, 2019).

**Tabela 1** – Caracterização da população quanto às variáveis analisadas

	Variáveis		Total
	Masculino	Feminino	
<b>Idade</b>			
18-30 anos	11 (17,46%)	6 (9,52%)	17 (26,98%)
31-50 anos	20 (31,74%)	12 (19,05%)	32 (50,79%)
Acima de 51 anos	7 (11,11%)	7 (11,11%)	14 (22,22%)
<b>Total</b>	<b>38 (60,31%)</b>	<b>25 (39,68%)</b>	<b>63 (100%)</b>
<b>Fumante</b>			
Sim	11 (17,46%)	3 (4,76%)	14 (22,22%)
Não	27 (42,86%)	22 (34,91%)	49 (77,78%)
<b>Total</b>	<b>38 (60,32%)</b>	<b>25 (39,68%)</b>	<b>63 (100%)</b>
<b>Uso de bebidas alcoólicas</b>			
Sim	13 (20,64%)	12 (19,05%)	25 (39,68)
Não	25 (39,68%)	13 (20,63%)	38 (60,32%)
<b>Total</b>	<b>38 (60,32%)</b>	<b>25 (39,68%)</b>	<b>63 (100%)</b>
<b>IMC</b>			
Eutrófico	17 (27,42%)	12 (19,35%)	29 (46,77%)
Sobrepeso/Obesidade	20 (32,26%)	11 (17,74%)	31 (50%)
Subnutrição	0 (0%)	2 (3,23%)	2 (3,22%)
<b>Total</b>	<b>37 (59,68%)</b>	<b>25 (40,32%)</b>	<b>62 (100%)</b>
<b>Alteração nos níveis de colesterol</b>			
Sim	13 (20,63%)	14 (22,22%)	27 (42,85%)
Não	25 (39,68%)	11 (17,46%)	36 (57,14%)
<b>Total</b>	<b>38 (60,31%)</b>	<b>25 (39,68%)</b>	<b>63 (100%)</b>
<b>Alterações nos níveis de triglicerídeos</b>			
Sim	10 (14,71%)	4 (6,35%)	14 (22,22%)
Não	28 (41,17%)	21 (33,33%)	49 (77,77%)
<b>Total</b>	<b>38 (55,88%)</b>	<b>25 (39,68%)</b>	<b>63 (100%)</b>
<b>Alterações nos níveis de LDL</b>			
Desejável	22 (36,06%)	12 (19,67%)	34 (55,74%)



<b>Risco moderado</b>	10 (16,39%)	5 (8,20%)	15 (24,59%)
<b>Alto risco</b>	6 (9,84%)	6 (9,84%)	12 (19,67%)
<b>Total</b>	38 (62,29%)	23 (37,71%)	61 (100%)

## Conclusões

Este estudo apresentou a frequência de fatores de risco para doenças cardiovasculares na população estudada. Portanto, faz-se necessário maiores estudos para identificar a eficácia da prática de meditação transcendental sobre estas variáveis.

## Referências

- ANTUNES, Kálita et al. Risco Cardiovascular em Adolescentes por meio de Dados Laboratoriais e Nutricionais: uma Abordagem Extensionista. **Extensão em Foco**, n. 24, 2021.
- AVELINO, Ezequiel Benedito et al. Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 58843-58854, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023**.
- CORDOVILLA, Darwin O.; LLAMBI, Laura; ROMERO, Selva. Tabaquismo y niveles de colesterol HDL en pacientes que asisten a una unidad de prevención secundaria cardiovascular. **Rev. Urug. Med. Int.**, Montevideo, v. 4, n. 1, p. 23-31, abr. 2019.
- MARTIN, Rosana dos Santos et al. Influência do nível socioeconômico sobre os fatores de risco cardiovascular. **J. bras. med**, 2014.
- MESQUITA, Claudio Tinoco; KER, Wilter dos Santos. Fatores de Risco Cardiovascular em Cardiologistas Certificados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia: Lições a serem Aprendidas. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, p. 782-783, 2021.
- NASCIMENTO, Ana Júlia et al. Relação entre o estresse percebido e o consumo de álcool em acadêmicos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 32268-32282, 2020.
- PAES, Nelson Leitão. Fatores econômicos e diferenças de gênero na prevalência do tabagismo em adultos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 53-61, 2016.
- POLANCZYK, Carisi Anne. Fatores de risco cardiovascular no Brasil: os próximos 50 anos!. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 84, p. 199-201, 2005.
- TORRES, Niedja Cristina Paciência et al. Fatores nutricionais associados à hipertrigliceridemia em hipertensos do município de Maceió, Alagoas. 2017.