



“Coração Jovem – estudo de prevenção cardiovascular nas escolas”

RESUMO

As doenças cardiovasculares, a primeira causa de morte, em ambos os sexos, nos países desenvolvidos, são um problema de saúde pública que urge minorar. Para tal é consensual que a promoção da saúde e a prevenção da doença cardiovascular deve começar na infância.

Relativamente a estudantes do ensino secundário (15 aos 18 anos) pretendeu-se definir o perfil de risco cardiovascular pela prevalência de factores de risco e analisar a relação entre as variáveis em estudo (testes de independência e regressão logística), caracterizar hábitos alimentares e de actividade física e avaliar as implicações dos resultados na definição de estratégias de prevenção cardiovascular.

O estudo transversal englobou 8 Escolas da Região de Lisboa (5 públicas, 3 privadas) e um total de 854 estudantes (idade $16,3 \pm 0,92$ anos; 54% sexo feminino). A base de dados e a análise estatística foi efectuada com o programa *SPSS*[®] versão 15.0.

De acordo com os *cut-off* consensuais para os grupos etários em estudo, detectaram-se as seguintes prevalências dos factores de risco: excesso de peso/obesidade 16%; tabagismo 13% (8% diários); hipertensão 11% (grau 1 = 7%; grau 2 = 4%); anomalias do metabolismo da glicose 10% (diabetes 0,5%); hipertrigliceridémia 9%; hipercolesterolémia 5%; antecedentes familiares (pais) de eventos cardiovasculares prematuros 6%. Salienta-se também a existência de 28% com pressão arterial normal alta e 22% com colesterol *borderline*. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os sexos: valores mais elevados dos lípidos (triglicéridos e colesterol) no sexo feminino e do IMC e da pressão arterial no sexo masculino. Quanto a hábitos alimentares, cerca de 60% consomem verduras todos ou quase todos os dias, porém 23% tomam <5 refeições diárias. Sobre actividade física, 55% praticam <1 hora/semana de actividade extra-escolar e 55% e 61% passam, respectivamente, mais de 1 hora/dia a ver TV e ao computador/consola. Identificaram-se inter-relações muito significativas entre as variáveis em estudo, comparáveis com as obtidas em adultos; adolescentes com excesso de peso/obesidade têm um risco maior (pelo mesno 2 vezes) de terem hipertensão, triglicéridos elevados e anomalias do metabolismo da glicose. Os resultados também demonstram



que o excesso de peso/obesidade encontra-se associado ao facto de se fazer menos de 5 refeições por dia.

Conclui-se que 49% dos inquiridos apresentavam pelos menos 1 factor de risco, 35% apresentavam dois factores de risco e 12% apresentavam já 3 factores de risco cardiovasculares., destacando-se ainda as elevadas prevalências de alunos com valores de pressão arterial normal alta e de colesterol *borderline*. Com a idade (dos 15 aos 18 anos), definiu-se a tendência para adquirirem hábitos tabágicos, perderem bons hábitos alimentares e não aumentar a actividade física. As inter-relações detectadas próximas das dos adultos corroboram a ideia de que cedo se começam a criar condições de risco.

Os dados apoiam a necessidade da promoção da saúde e da prevenção cardiovascular ser iniciada na infância, de preferência com uma estratégia populacional, direccionada para estilos de vida saudáveis. Fundamentam a importância do conhecimento da evolução da prevalência e incidência dos factores de risco desde a infância/adolescência