

Encontro anual de  
**INICIAÇÃO**   
**CIENTÍFICA DA UNESPAR**

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
CARDIOVASCULARES**

Guilherme Gomes da Silva (PIC, Fundação Araucária)  
Unespar/Campus, e-mail<gui200594@hotmail.com>  
Adriana Gallego Martins (Orientador),  
Unespar/Campus, e-mail<adrianamartins100@yahoo.com.br>  
Ieda Carla Candido (Coorientador),  
Unespar/Campus, e-mail<iedacarlacandido@hotmail.com>

**RESUMO:** O estilo de vida da população vem sofrendo muitas modificações devido a fatores que influenciam os hábitos de vida. Essas mudanças estão contribuindo para a instalação do sedentarismo que aliado a uma dieta alimentar inadequada pode trazer sérias consequências à saúde, principalmente obesidade e doenças cardiovasculares. **Objetivos:** Avaliar a prevalência de fatores de risco de doenças cardiovasculares e hábitos inadequados à saúde em universitários. **Procedimentos Metodológicos:** Estudo descritivo do tipo transversal, com acadêmicos do curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Paraná, *Campus* de Paranavaí. A amostra constituiu-se de 61 universitários. Foi verificado o nível de atividade física, tempo de uso da televisão e computador durante a semana, uso de tabaco e consumo de bebidas alcoólicas, através de questionário (*IPAQ, versão 8*); composição corporal e medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferência de cintura e quadril); e pressão arterial. **Resultados:** Os cálculos do Índice de Massa Corporal (IMC) revelaram que 68,8% dos avaliados apresentaram peso normal, 11,4% sobrepeso e 10% obesidade. Com relação à Pressão Arterial 11% apresentaram índices alterados (8% classificaram-se como pré-hipertensos e 3% hipertensos). Os resultados referentes à relação cintura-quadril apresentaram os percentuais de 32,8% com risco moderado e 33% com índice de alto risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sinalizando concentração de gordura centralizada e abdominal. Os resultados obtidos através do questionário mostraram que 75% não são praticantes de atividade física regular, 20% permanecem mais de 2 horas/dia assistindo televisão e 54% usando o computador durante a semana. Com relação ao uso de bebida alcoólica e tabaco constatou-se que 82% e 26% respectivamente já usaram. **Conclusão:** A prevalência de alto risco para doenças coronarianas e o excesso de peso encontrado nos universitários avaliados mostrou-se elevada. Embora, sendo frequentadores de um curso da área biológica, necessitam de orientações e encaminhamentos para a conscientização de condutas e hábitos cotidianos corretos, visando à prevenção de doenças cardiovasculares e suas comorbidades.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares. Fatores de risco. Prevenção.