INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS

Autor(res)

Mayra Priscila Boscolo Alvarez
Cesar Augusto Marcondes Victorino

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE JUNDIAÍ

Introdução

O mundo moderno proporciona várias ocupações que, em sua grande maioria não requer esforço físico algum, levando ao aumento do comportamento sedentário. Com as revoluções, principalmente nas áreas de tecnologia e indústrias de alimentos, distrações e fast-food são oferecidas a todo momento. A atividade física, que era de suma importância para a sobrevivência nos tempos antigos, torna-se cada vez mais dispensável1.
Desde a antiguidade, Hipócrates (460-370 a.C.) afirmava que somente a alimentação por si só não era o suficiente para manter a saúde de uma pessoa, e que, para se manter saudável, a boa alimentação deveria ser associada à prática de exercício físico2. O comportamento sedentário está intimamente relacionado ao desenvolvimento de muitas doenças crônicas3.
Desse modo, torna-se importante analisar o comportamento sedentário de adultos, a fim de compreender a influência deste estilo de vida e seus impactos na qualidade de vida.

Objetivo

O objetivo do estudo foi compreender como o comportamento sedentário influencia na qualidade de vida de adultos.

Material e Métodos

Após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa, os participantes voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando com os termos do estudo.
Inicialmente foram coletados dados antropométricos, seguidos pela aplicação dos questionários.
Para avaliação do nível de atividade física, os voluntários foram avaliados através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Para avaliação do tempo em comportamento sedentário, foi aplicado o questionário “Medida do Tempo de Sedimentação de Adultos Mais Velhos” (MOST) e para avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o Questionário de Qualidade de Vida SF-36.
Ao final das coletas, foi realizada uma análise comparativa descritiva dos resultados obtidos.

Resultados e Discussão

Foram avaliados seis participantes, sendo dois do sexo feminino e quatro do sexo masculino. Semanalmente, os

participantes do estudo afirmaram passar, em média 1080 minutos (18 horas) sentados para a realização de suas atividades, conforme dados obtidos com a aplicação do IPAQ. O comportamento sedentário tem aumentado bastante nos últimos anos, sendo que, nos Estados Unidos, as pessoas passam cerca de 38 horas por semana sentadas e, no Reino Unido, chegam a permanecer 42 horas4.

Com a aplicação do questionário MOST, observou-se que, em média, os participantes permaneceram 6868,5 minutos (114,48 horas) por semana em atividades sedentárias. Sabe-se que exercícios físicos de intensidade moderada são importantes para redução do risco para o desenvolvimento de eventos cardiovasculares, além de favorecer a qualidade de vida e reduzir sintomas depressivos5. Porém, neste estudo, o tempo em atividades sedentárias não influenciou na qualidade de vida.

Conclusão

O comportamento sedentário não influenciou na qualidade de vida dos adultos avaliados neste estudo. Devido ao pequeno número de participantes, sugere-se mais estudos a respeito do tema, uma vez que o comportamento sedentário tem crescido nos últimos anos e é fator e risco para o desenvolvimento de doenças crônicas.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

1-PALMA, Alexandre. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. Motriz Revista de Educação Física, p. 185-191, 2009.

2 DE FRUTOS, Gonzalo Ambroa. Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. Revista Española de Educación Física y Deportes, n. 412, p. 33-44, 2016.

3 GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 37-43, 2011.

4 RODULFO, J. Ildefonzo Arocha Rodulfo. Sedentarism, a disease from xxi century. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis (English Edition). Volume 31, Issue 5, 2019. Pages 233-240. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.artere.2019.04.001.

5 CASSIANO A do N, Silva TS da, Nascimento CQ do, Wanderley EM, Prado ES, Santos TM de M, et al.. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. Ciênc saúde coletiva.