Perfil do Comportamento Sedentário e Atividade Física de Jovens Adultos: Estudo Transversal

Autor(res)

Rachel De Carvalho Ferreira
Gabriel Dos Santos Reis
Giovanna Lopes Reis
Sarah Francielle De Jesus Corgozinho
Ana Carolina Santos Da Cruz

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O Comportamento Sedentário (CS) é, atualmente, presente ao estilo de vida da grande maioria das pessoas nos países, dependente do modelo social e econômico associado aos cuidados de saúde. As oportunidades para o cidadão comum passar parte do seu tempo em Comportamento Sedentário são inúmeras e ocorrem em diversas situações do dia, como assistir televisão, usar o computador, deslocar-se sentado no carro, entre outras. O elevado tempo em Comportamento Sedentário está associado ao maior risco de obesidade (1), doenças cardiovasculares (2) e câncer (3). Além disso, é reconhecido que o CS tem um elevado impacto no aumento dos custos da economia podendo representar 3,7% dos custos totais dos cuidados de saúde (4).
Por outro lado, os níveis adequados de atividade física estão associados com a promoção da saúde, a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, qualidade de vida e longevidade.

Objetivo

Descrever o comportamento sedentário e perfil de atividade física em adultos jovens de 18 e 59 anos.

Material e Métodos

studo transversal sobre o comportamento sedentário de amostra coletada pelos alunos de Iniciação Cientifica Anhanguera- Belo Horizonte Unidade Barreiro. A medida dos níveis de atividade física e de Comportamento Sedentário foi avaliada por meio de questionário específico denominado Questionário Internacional de atividade Física- IPAC.
Os indivíduos foram convidados a participar da pesquisa. A divulgação do trabalhado foi realizado por meio de visitas as salas de aula e comunicação aos professores de outras disciplinas para ajudar na divulgação entre seus alunos. Após a explicação dos procedimentos e objetivos do estudo, todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Antes do início das atividades propostas, este estudo foi encaminhado para análise e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Pitágoras Unopar, de acordo com as normas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos

Resultados e Discussão

Foram avaliados 24 jovens entre 18 e 50 anos. A média de idade foi igual a 30 anos.
Em relação quantidade de tempo gastos sentados, observa-se que os indivíduos permanecem em média 420 minutos sentados durante um dia de semana no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. E no final de semana os indivíduos relatam que permanecem em média 407 minutos sentados.
Em relação a atividade física durante a semana, os indivíduos relatam que realizaram média 3 dias de semana de atividade física vigorosa com duração média por 60 minutos por dia. Quanto a atividade moderada, os indivíduos relatam que realizaram em média 3 dias de semana de atividade física vigorosa com duração média por 77 minutos. Os indivíduos também expressam que durante uma semana normal realizam pelos menos uma caminhada de 10 minutos contínuos em uma média de 4 dias com duração média de 43 minutos.

Conclusão

Os nossos resultados em adultos e jovens permanecem muito tempo sentados ou deitados o que aumenta a chance desses indivíduos apresentarem maiores chances de Doenças Crônicas Não Transmissíveis como diabetes e hipertensão arterial crônica. No entanto, o tempo de atividade física entre jovens vigorosa e moderadas da nossa amostra foram superiores dos resultados encontrados na literatura

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

1. Silveira EA, Mendonca CR, Delpino FM, Elias Souza GV, Pereira de Souza Rosa L, de Oliveira C, et al. Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. Clin Nutr ESPEN. 2022;50:63-73.
2. Jingjie W, Yang L, Jing Y, Ran L, Yiqing X, Zhou N. Sedentary time and its association with risk of cardiovascular diseases in adults: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. BMC Public Health. 2022;22(1):286.
3. Hermelink R, Leitzmann MF, Markozannes G, Tsilidis K, Pukrop T, Berger F, et al. Sedentary behavior and cancer-an umbrella review and meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2022;37(5):447-60.
4. Janssen I. Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. Appl Physiol Nutr Metab. 2012;37(4):803-6.