# IMPACTO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO SOBRE INDICADORES DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM ADULTOS JOVENS E IDOSOS

**Autor(res)**

Fernanda Oliveira Sousa Araruna
Cecília Da Silva Filgueiras
Júlia Sterfanny Chaves Batista
Tereza Piêtra Camara Lopes
Naara Silva Sampaio
Iasmin Bogea Bezerra
Lawanda Evellyn Gomes Lima

**Categoria do Trabalho**

Iniciação Científica

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

**Introdução**

O termo sedentarismo refere-se ao ato de permanecer sentado ou deitado, realizando atividades de baixo gasto energético, por um longo período de tempo. Na última década esse tema tem despertado interesse dos pesquisadores, uma vez que o comportamento sedentário está relacionado a maus indicadores de saúde em adultos. Atividades como assistir televisão e usar o celular por um longo período, por exemplo pode estar relacionado a maiores índices de diabetes tipo 2, câncer, doenças cardiovasculares e aumento na mortalidade por várias causas (Wilmot, 2012; Ribeiro et al., 2018).
Monitorar os níveis e tendências de níveis de atividade física insuficientes é essencial para acompanhar o progresso em direção a uma meta global de atividade física além de identificar populações de alto risco. A partir desses dados tornar-se-á possível avaliar a eficácia de políticas públicas bem como orientar sobre o planejamento de programas futuros (Guthold, 2018).

**Objetivo**

Determinar uma relação dose resposta entre o comportamento sedentário e indicadores de saúde e qualidade de vida nas regiões avaliadas do Brasil. Espera-se que os resultados auxiliem em uma possível alteração de paradigmas nos modelos vigentes associados às recomendações e orientações para a atividade física.

**Material e Métodos**

O trabalho integra o projeto Multicêntrico sobre o impacto do comportamento sedentário na saúde e qualidade de vida de adultos jovens e idosos, financiado pela FUNADESP e com duração de um ano (2024-2025).
O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Pitágoras Unopar, conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.
O convite foi enviado a todos os participantes, incluindo explicação do projeto e termo de consentimento. A equipe de Fisioterapia da Faculdade Anhanguera São Luís coletou dados após treinamento supervisionado.
Avaliaram-se atividade física, frequência cardíaca, pressão arterial, força muscular, testes funcionais, equilíbrio, hábitos alimentares, doenças crônicas e uso de medicamento.
As Variáveis avaliadas nesse estudo foram: Atividade Física e Comportamento;
Frequência cardíaca e Pressão arterial; Força muscular; Testes funcionais de equilíbrio;
Sentar e levantar; Alcance funcional; Equilíbrio unipodal; Velocidade da marcha;

## Resultados e Discussão

A combinação de questionários (IPAQ curto, Questionário de Comportamento Sedentário, Escala de Auto eficácia para Quedas) com testes funcionais (SPPB, equilíbrio, velocidade de marcha, sentar-levantar) e medições antropométricas (peso, altura, pressão arterial, circunferências) oferece uma visão abrangente das condições físicas e comportamentais de adultos sedentários (Oliveira, 2024; Feter, 2024).
Os valores de pressão arterial avaliados demonstraram dentro do padrão da normalidade. Os resultados da pesquisa de estilo de vida mostraram um alto índice nos hábitos de beber,sono insuficiente, estresse mental, consumo de fast food e lanches e um aumento nos hábitos de exercício.
Dos dados analisados, 67,39% eram mulheres e 32% homens. Desses, 34,78% apresentaram sobrepeso: 50% dos homens e 25,8% das mulheres. Na relação cintura/quadril, 47,8% dos avaliados mostraram valores acima de 0,83, indicando risco aumentado para doenças cardiovasculares em indivíduos até 29 anos.

## Conclusão

Os dados mostraram que 67,39% dos participantes eram mulheres e 32% homens, com 34,78% apresentando sobrepeso. Além disso, 47,8% tinham risco aumentado para doenças cardiovasculares até 29 anos. A maioria era sedentária ou irregularmente ativa, mas com pressão arterial normal. Sugere-se a necessidade de estudos maiores para entender o impacto do sedentarismo na saúde.

## Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

## Referências

DA SILVA, Edivania Anselma et al. Efeito do treinamento de dupla tarefa sobre a ocorrência de quedas, autoeficácia em quedas em idosos comunitários. 2021.
FETER, Jayne Santos. Associação entre inatividade física e complicações relacionadas ao diabetes: uma análise nacional, regional e global. 2024.
GIBBS, Bethany Barone et al. Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. Medicine and science in sports and exercise, v. 47, n. 6,
p. 1295, 2015. GUTHOLD, Regina et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million

participants. The lancet global health, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018.
HIGGINS, Simon et al. Sedentary behavior and cardiovascular disease risk: An evolutionary perspective. Frontiers in physiology, v. 13, p. 962791, 2022.