

*ANÁLISE DO NÍVEL DE SEDENTARISMO DOS
UNIVERSITÁRIOS DA UEMG, UNIDADE ITUIUTABA E SUA
RELAÇÃO COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS*

*UEMG UNIVERSITY SEDENTARY LEVEL AND ITS
RELATION TO CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES*

*MARIELLE FERNANDA VILELA GUIMARÃES, VANIA ALVES
NASCIMENTO*

Resumo: Este estudo foi realizado com alunos voluntários da UEMG, Unidade Ituiutaba a fim de avaliar o nível de sedentarismo e fatores associados ao risco de desenvolver DCNT. Utilizou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica e a de campo que teve como instrumento de coleta de dados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta com modificações. Participou da pesquisa 92 estudantes, de sete cursos de graduação. Resultados mostraram que 20% deles estão sedentários e 32% insuficientemente ativos. A aferição da pressão arterial mostrou que 83% são considerados normais, 7% pré-hipertensos e 2% hipertensos. A circunferência abdominal, indicativa para risco de desenvolver doenças cardiovasculares, revelou que 28 mulheres têm medidas iguais ou maiores que 80 cm e 13 homens com medidas iguais ou acima de 94cm. Os antecedentes familiares diretos dos universitários analisados apresentam um ou mais fatores relacionados às DCNT, o que pode servir de alerta para mudarem seus hábitos de vida, tornando-se mais ativos. É necessário realizar trabalhos de conscientização com a população universitária mostrando que as condições de saúde e a prevenção de doenças estão diretamente ligadas à exclusão do sedentarismo como fator de vida cotidiano. Cabe à Universidade proporcionar locais adequados e projetos que possibilitem essas mudanças.

Palavras-Chave: IPAQ; Sedentarismo; Atividade física; circunferência abdominal, Pressão arterial.

Abstract: This study was conducted with volunteer students from UEMG, Ituiutaba Unit, to assess the level of physical inactivity and factors associated with the risk of developing NCDs. The methodology used was the bibliographic and field research that had as data collection instrument the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version with modifications. Ninety-two students from seven undergraduate courses participated in the research. Results showed that 20% of them are sedentary and 32% insufficiently active. Measurement of blood pressure showed that 83% are considered normal, 7% prehypertensive and 2% hypertensive. Abdominal circumference, indicative for risk of developing cardiovascular disease, revealed that 28 women have measures equal to or greater than 80 cm and 13 men with measures equal to or above 94 cm. The direct family history of the undergraduates analyzed has one or more factors related to NCDs, which can serve as a warning to change their lifestyle, becoming more active. It is necessary to carry out awareness work with the university population showing that health conditions and disease prevention are

directly linked to the exclusion of physical inactivity as a daily life factor. It is up to the University to provide appropriate locations and projects that enable these changes.

Keywords: IPAQ; Sedentary lifestyle; Physical activity; abdominal circumference, Blood pressure.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define a saúde hoje como “o estado completo de bem-estar físico, mental e social”, ampliando a abrangência do termo ao inserir aspectos sociais e assumindo o conceito de felicidade que cada um pode dar ao termo completo “bem-estar”, evidenciando as diferentes necessidades do ser humano, como bem expressa Ferreira (2016, p. 5) que: “ Além da satisfação de suas necessidades de sobrevivência, o homem tem sempre sua atenção voltada para outras aspirações, que surgem após a satisfação, pelo menos parcial, das necessidades básicas”.

O sedentarismo é um dos problemas mais discutidos em saúde pública, o que o torna uma questão social. Nesse estudo abordou-se o assunto relativo ao nível de sedentarismo entre discentes da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Ituiutaba e sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis. Pesquisas diversas constataram que o percentual de pessoas sedentárias chega a 40% dos adultos ou 38,8 milhões. (BRASIL, 2015). O sedentarismo está relacionado às doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes, dentre outras. No Brasil, investigações sobre correlatos e determinantes do comportamento sedentário já foram conduzidas em diferentes partes do país, abrangendo tanto adultos como crianças e adolescentes. (GUERRA, *et al.*, 2014, p. 32). Importante observar que os fatores de risco podem variar de acordo com as características genéticas e ambientais da população, entre outros.

Um indivíduo sedentário apresenta risco aproximado 30% maior para o desenvolvimento da hipertensão que os indivíduos ativos (OMS, 2013). A prática da atividade física supervisionada é uma forma coadjuvante no controle das doenças do aparelho circulatório. Destaca-se, ainda a importância da adoção de hábitos

alimentares saudáveis, posto que o indivíduo com hipertensão deve manter o peso adequado, reduzir o consumo de sal, moderar o uso de bebida alcoólica, gorduras e incluir em sua dieta alimentos ricos em potássio.

A hipertensão arterial é uma doença crônica não transmissível que merece atenção, segundo dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015) pelo menos 90% dos casos de hipertensão arterial são decorrentes de fatores não identificáveis mesmo quando pesquisados de modo exaustivo, sendo atribuídos a múltiplas causas. Obesidade, vida sedentária, estresse e ingestão excessiva de álcool ou sal na alimentação podem ter um papel importante em pessoas predispostas a ter hipertensão arterial.

O sedentarismo pode levar também a problemas cardiovasculares, como por exemplo, angina (estreitamento das artérias que conduzem sangue ao coração), infarto agudo do miocárdio, trombozes (formação de coágulos sanguíneos nas veias), entre outros. Gordura abdominal é um indicador do risco de desenvolvimento de doenças associadas e, por isso, é tão importante controlá-la. Sendo assim, a medida da circunferência abdominal pode estar diretamente ligada à problemas cardiovasculares. Os resultados encontrados acima de 80 centímetros nas mulheres e 94 centímetros nos homens indicam que há um alto risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, parâmetro que foi avaliado nesta pesquisa (OMS, 2016).

A atividade física auxilia também no controle de outros fatores de risco, como o peso corporal, devendo ser praticada diariamente e moderadamente. A inatividade física é justificada por diversos motivos como excesso de compromissos diários das pessoas, pela má alimentação ou irregularidade da mesma, e até pela busca apenas de padrões estéticos onde indivíduos acabam assumindo alguns riscos relacionados a saúde em prol de resultados rápidos para a “boa forma”. Sem não ocorrer a adoção de hábitos saudáveis, as pessoas acabam por adquirir quadro clínico de sedentarismo.

Essa pesquisa foi resultante do trabalho de conclusão de curso em Educação Física de uma das autoras, que já é formada em Enfermagem. Como enfermeira lidava diariamente com casos de doenças crônicas não transmissíveis, por isso conhecer como está a população universitária de onde estudava, em relação ao sedentarismo e possibilidades de desenvolver DCNT, estimulou a pesquisa.

Observou-se na coleta de dados as relações existentes entre o sedentarismo e o possível desenvolvimento de doenças a ele relacionado; e a verificação de um aumento cada vez maior de alunos universitários dentro do campus da UEMG, Unidade Ituiutaba, que assumem a inatividade física como estilo de vida, pelo menos durante os anos em que estão cursando suas respectivas graduações dentro da universidade. Para realização da pesquisa utilizou-se o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) proposto pela Organização Mundial da Saúde com a finalidade de validar, reproduzir e posteriormente comparar os níveis de atividade física de diferentes populações.

O objetivo geral do estudo foi avaliar o nível de sedentarismo e fatores associados ao risco de desenvolver DCNT (Doenças Crônicas não Transmissíveis), em universitários da UEMG, Unidade Ituiutaba. Para isso estabeleceu-se como objetivos específicos mensurar a circunferência abdominal e relacioná-la ao risco de desenvolver Infarto Agudo do Miocárdio (IAM); aferir a Pressão Arterial e relacioná-la quanto ao risco de desenvolver Hipertensão Arterial (HA); analisar o comportamento sedentário por meio de anamnese; alertar quanto a importância da prática de atividades físicas e seus benefícios em prol de uma vida saudável e explicitar os principais condicionantes das Doenças Crônicas presentes no público-alvo.

METODOLOGIA

Realizou-se pesquisa bibliográfica sobre o assunto a partir de livros, artigos científicos e pesquisa de campo desenvolvida com alunos da UEMG, Unidade Ituiutaba, entre os meses de agosto e setembro de 2017. Os alunos colaboradores foram esclarecidos sobre a finalidade e objetivos da pesquisa, sobre o anonimato do participante, a possibilidade de desistir da participação a qualquer momento e sobre o caráter voluntário e gratuito de sua colaboração. Aqueles que concordaram em colaborar com a pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE).

A escolha dos participantes foi deliberada intencional, sendo todos estudantes da UEMG, porém, excluiu-se alunos do curso de Educação Física, por considerá-los à priori ativos. Universitários dos outros cursos do campus foram convidados a participar

da pesquisa de forma aleatória e voluntária. Para a coleta de dados foi aplicado o questionário do IPAQ, versão curta, modificado. O IPAQ é um instrumento de medida aceitável para mensurar o nível de atividade física, em diferentes lugares e línguas, de fácil aplicação, baixo custo, para grandes populações e já testado em mais de 12 países, podendo ser utilizado para mensurar o nível de atividade física. O questionário IPAQ vem em duas versões, longa ou curta, aqui optou-se pela mais simples. A Versão curta é composta por 4 questões que investigam a quantidade de horas e/ou minutos, e dias da semana, em que os voluntários realizam atividades físicas (PITANGA, 2010).

Foram acrescentadas ao questionário perguntas inerentes as doenças crônicas presentes nos antecedentes familiares em linha reta, ou seja, pais avós e irmãos, também foi considerada a resposta de como o participante considerava sua saúde.

Coletou-se medidas antropométricas, aferiu-se a pressão arterial (PA) e mensurou-se a Circunferência Abdominal de cada participante. Resultados foram anotados no próprio questionário IPAQ – versão curta.

Para obtenção da pressão arterial, foi padronizado a verificação do braço esquerdo dos participantes, evitando assim valores alterados, referente a diferença existente entre os lados. Solicitou-se que ficassem sentados por pelo menos 5 minutos antes da aferição da pressão, realizada com esfigmomanômetro (Premium®) e estetoscópio, ambos passaram por manutenção preventiva. Para verificar a circunferência abdominal, usou-se fita métrica, com escala de 0 a 150 centímetros, com precisão de 0,1 cm; solicitou-se que o universitário voluntário ficasse em pé. Após a aplicação dos questionários, os dados foram tabulados e analisados quantitativamente

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 92 (noventa e dois) universitários com idade compreendida entre 17 a 51, sendo 28 do sexo masculino e 64 do sexo feminino (70%), de 7 cursos de graduação da UEMG, Unidade Ituiutaba. Os resultados foram obtidos a partir dos questionários do IPAQ, versão curta respondidos.

Análise dos resultados do IPAQ foi de acordo com Pitanga (2010), *apud* Miranda (2016), assim, a classificação por letras que se encontram entre parênteses representa o critério que o indivíduo se enquadrou.

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

(a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão

(b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

(a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou

(b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou

(c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. INSUFICIENTEMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

(a) Frequência: 5 dias /semana ou

(b) Duração: 150 min / semana

(c) Não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. (MIRANDA, 2016).

Tabela 1 Nível de sedentarismo entre universitários da UEMG, Unidade Ituiutaba de acordo com os critérios do IPAQ (versão curta)

CURSO	SEDENTÁRIO	INSUFICIENTEMENTE ATIVO	ATIVO	MUITO ATIVO
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS	03	02 (c) e 06 (b)	05 (b) e 05 (c)	02 (a) e 01 (b)
AGRONOMIA	07	03 (b)	04 (a) e 01 (b)	01 (a) e 01 (b)
ENGENHARIA DA COMPUTAÇÃO	02	03 (b) e 02 (a)	02 (a)	-
ENGENHARIA ELÉTRICA	01	06 (b) e 02 (c)	01 (c)	01 (a)
QUÍMICA	02	01 (b) e 1 (c)	02 (b)	01 (b)
PSICOLOGIA	03	01 (b)	01 (a) e 1 (b)	-
DIREITO	02	01 (a) e 04 (b)	01 (a), 3 (b) e 3 (c)	03 (b) e 01 (a)
TOTAL:	20	32	29	11

Fonte: Guimarães e Nascimento, 2017 (autoras)

Verificou-se que entre os universitários participantes 22% são sedentários, 35% são insuficientemente ativos 31% são ativos e 12% são muito ativos. Observa-se, pelos resultados que a população analisada tem pequena porcentagem considerada muito ativa. Os sedentários e insuficientemente ativos representam 53% dos participantes. Resultados semelhantes aos encontrados por Busato (2017), onde observou também uma quantidade significativa de participantes insuficientemente ativos, sendo uma pequena amostra considerada muito ativos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o sedentarismo como responsável por milhões de mortes por semana, sendo o quarto maior fator de risco de mortalidade global. O fator de risco associado a ausência de atividade física coloca a população em risco, como aumento das chances de desenvolvimento patológico de doenças e agravamento de outras existentes como hipertensão, diabetes, infarto, AVC (Acidente Vascular Cerebral), obesidade, entre outros.

Em relação a pressão arterial verificou-se entre os acadêmicos voluntários que 90% apresentaram pressão arterial normal, 8% pré-hipertenso e apenas 2% dos participantes encontram hipertenso (estágio1). Verificou-se que os dois participantes com hipertensão arterial no estágio 1 têm antecedentes familiares com diagnóstico comprovado de hipertensão e infarto respectivamente. Destaca-se a necessidade de implementar modelos de atenção à saúde que incorporem condutas individuais e coletivas, objetivando a melhoria da atenção e controle dos níveis pressóricos, bem como a observação de antecedentes familiares para que se possa prevenir uma futura hipertensão. De acordo com os estudos realizados por Busato (2017) e Ferreira (2016), observa-se que o nível de sedentarismo também foi elevado, quando estudado de acordo com gênero, série escolar, idade, condição econômica e nível de atividade física.

A mensuração da circunferência abdominal serve como indicativo de risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio, hipertensão, diabetes, dislipidemias e obesidade (Frizon; Boscaini, 2017). A medida saudável da circunferência abdominal é de até 94 cm para homens e até 80 cm para mulheres. Os resultados obtidos nesse trabalho mostraram que 28 mulheres (43,75%) se encontram com circunferência igual ou acima de 80 cm. E entre os participantes

masculinos apenas 13 (46,43%) se encontram com circunferência igual ou acima de 94 cm.

A investigação sobre as enfermidades dos antecedentes familiares, relacionadas aos indicadores abordados nesse trabalho é importante por se tratar de participantes jovens, os indicadores neles poderiam ainda não serem bons preditores das respectivas enfermidades. É fato reconhecido, entretanto, que a presença de antecedentes familiares para diabetes, hipertensão arterial, e para doenças cardiovasculares tem relevância para o subsequente desenvolvimento de tais enfermidades.

Resultados mostraram que 31% dos participantes, segundo padrão IPAC, classificaram-se como insuficientemente ativos, e se encontram próximos ao nível de classificação como sedentário. Cruzando as informações destes colaboradores com aquelas sobre seus antecedentes familiares, estes indivíduos pertencem às famílias que apresentaram quadros relacionados com DCNT, o que pode servir de alerta para o fato de eles poderem futuramente desenvolver algumas doenças não transmissíveis, caso não mudem seus hábitos de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa atingiu-se os objetivos propostos, chegando-se à conclusão que os discentes da UEMG, Ituiutaba tem uma parcela de 31% pouco ativos.

Verificou-se que a falta de orientação eficiente sobre a importância de uma vida ativa, reflete sobre as atuais condições e aplicações de atividades físicas na rotina desses universitários. Ressaltou-se para os participantes sobre o quanto a prática de exercícios pode ser importante na prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo. Ficou evidente pelos resultados obtidos a existência da relação entre o sedentarismo e o desenvolvimento de doenças a ele relacionado, assim como um expressivo número de alunos dentro do campus da UEMG, Unidade Ituiutaba, que assumem a inatividade física como estilo de vida, pelo menos durante os anos em que estão cursando suas graduações. Pôde-se chegar à conclusão de que a falta de prática esportiva para os universitários está diretamente relacionada a ausência de local e /ou espaço, no campus de Ituiutaba, no qual os universitários possam praticar

atividades físicas, além de projetos que estimulem um estilo de vida mais saudável. Ações em prol de mudanças de hábitos entre os estudantes podem prevenir doenças futuras, diminuir gastos decorrentes de sequelas e reabilitação das doenças crônicas. Assim, pode-se dizer que a mudança de comportamento, juntamente com a adoção de novos hábitos é sem dúvida o caminho mais seguro para uma vida saudável e não sedentária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BUSATO, Otto. **Hipertensão Arterial**. (2008) In: ABC da Saúde. Disponível em <http://abcdasaude.com.br/artigo.php>. Acesso em: 30 de outubro de 2017.

FERREIRA, Rodrigo W. et al. **Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados**. Sociedade de Pediatria de São Paulo. Elsevier Editora Ltda. São Paulo. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rppede.2015.09.002> acessado em 13/06/2017.

FRIZON, Vanessa; BOSCAINI, Camile. Circunferência do Pescoço, Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares e Consumo Alimentar. In: **Revista brasileira de cardiologia do Estado do Rio de Janeiro**. Disponível em <http://www.rbconline.org.br/artigo/circunferencia-do-pescoco-fatores-de-risco-para-doencas-cardiovasculares-e-consumo-alimentar/> Acesso em 21 de novembro de 2017.

GUERRA, Paulo Henrique; MIELKE, Grégore Iven; GARCIA, Leandro Martin. Comportamento sedentário. In: **Revista Corpo consciência**, Santo André, vol. 18, n. 1, p. 23-36, jan/jun 2014.

MIRANDA, Eduardo Fernandes de. **Como utilizar o questionário Internacional de Atividade Física IPAQ VERSÃO CURTA**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TZj-ys-v7PE>. Acesso em 25 de outubro de 2017.

MOURA JR, GUIMARAES LG, BOTELHO S, CASTRO F, FEITOSA HDE, et al. Capella'sgastroplasty: metabolitesandearlyphaseproteinschanges in midlineand bilateral arciform approaches. **Arq. Gastroenterol**. ISSN 0004-2803Oct./Dec. 2004;41(4):215-219.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial da Saúde**. Genebra, 2007.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SEGALA, FANDIÑO J. Indicações e Contra indicações para realização das operações bariátricas. In: **Rev Brás Psiquiatr**. 1999.

SBH. Sociedade Brasileira de hipertensão (2009). Disponível em: <http://www.sbh.org.br/geral/noticias.asp?id=61>. Acesso em 5 de novembro de 2017.

OMS – Organização Mundial da Saúde. 2013

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2010.

AUTORAS

Marielle Fernanda Vilela Guimarães, Graduada em Educação Física (UEMG, Unidade Ituiutaba) e em Enfermagem (UNITRI, Centro Universitário do Triângulo). Professora da UEMG, Unidade Ituiutaba, R. Ver. Geraldo Moisés da Silva, S/N – Setor Universitário, Ituiutaba-MG, 38302-192. marielleenf@gmail.com

Vania Alves Nascimento, Doutora em Ciências (Genética) pela Universidade de São Paulo, Brasil. Professora da UEMG, Unidade Ituiutaba, R. Ver. Geraldo Moisés da Silva, S/N – Setor Universitário, Ituiutaba-MG, 38302-192. vania.nascimento@uemg.br