



**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS
FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS**

**JULIA DOS SANTOS SILVA
LETÍCIA NOVAIS DE SOUZA
LUCIA CANEVASSI FIM**

**SEDENTARISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DE
ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

**FERNANDÓPOLIS
2024**

**JULIA DOS SANTOS SILVA
LETÍCIA NOVAIS DE SOUZA
LUCIA CANEVASSI FIM**

**SEDENTARISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DE ESTUDANTES DO
ENSINO SUPERIOR**

Projeto de pesquisa apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Biomedicina da Fundação Educacional de Fernandópolis como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Biomedicina.

Orientador: Prof. Me. Lucas Augusto Bonfadini.

**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS
FERNANDÓPOLIS – SP**

2024

INTRODUÇÃO

O sedentarismo está associado a praticamente todas as doenças crônicas. Ele leva uma diminuição do gasto calórico geral diário, levando a ter um acúmulo de gordura. Consequentemente levando à obesidade e a doenças como hipertensão, diabetes, problemas nas articulações e diminuição de massa óssea, associadas a esse quadro. De modo geral, o sedentarismo faz com que o organismo funcione de forma mais lenta. Você acaba não conseguindo usar os mecanismos de adaptação, de vasodilatação, vasoconstrição, controle de pressão e frequência cardíaca, que são estimulados pela atividade física. O sedentarismo é um processo histórico acarretado por mudanças nos hábitos cotidianos das pessoas, que passaram a se movimentar cada vez menos nas atividades da vida diária e a não dedicar tempo para atividades físicas regulares, por causa das ocupações habituais. Ele é considerado um dos maiores problemas de saúde pública, pois atua como gerador de doenças crônicas não transmissíveis e de obesidade. (INFORMES, 2002; BRASIL, 2006; DOENÇAS, 2003).

Uma das principais vítimas do sedentarismo são os jovens. A rotina dos jovens costuma ser bastante agitada, pois eles dividem o tempo entre estudos, atividades extracurriculares e diversão. Mesmo com essa movimentação, muitos apresentam o que chamamos de sedentarismo na adolescência. Apesar de realizar uma série de atividades, boa parte dos jovens não pratica exercícios físicos ou alguma modalidade esportiva (DIAS; 2007 e BRASIL; 2006).

As consequências do sedentarismo na adolescência podem ser graves. Por exemplo, jovens sedentários e que não seguem uma alimentação balanceada têm mais chances de desenvolver problemas de saúde como colesterol e diabetes do tipo 2 (DOENÇAS, 2003).

Atividades diárias como comprar comida congelada ao invés de fazer em casa, andar de carro ou de moto ao invés de ir a pé ou de bicicleta, simplificou a nossa vida tornando as pessoas mais sedentárias. É assustador ver o quanto aumentou os casos de hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras doenças em pessoas cada vez mais jovens (LOPES, 2010).

Foi ressaltado outro ponto que é a propaganda de guloseimas e fast-foods que são mais anunciados na programação infantil. Crianças e adolescentes têm se comportado de maneira sedentária se aliando a maus hábitos alimentares com a diminuição de alimentos nutricionais como frutas, verduras, legumes e aumento do

consumo de alimentos ricos em gorduras como sanduíches, salgadinho e frituras provocando o aumento de doenças crônicas na idade adulta. O consumo alimentar tem sido relacionado a obesidade não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também a composição e qualidade da dieta (FIATES, 2008; BRACCO, 2003; TRICHES E GIUGLIANI, 2005).

Além disso, os hábitos alimentares mudaram, houve um aumento da adiposidade nas crianças, com o menor consumo de frutas, verduras, hortaliças e leite, e maior consumo de guloseimas, como bolachas recheadas, refrigerante, salgadinhos, doces e lanches. Para que as crianças e adolescentes possuam hábitos alimentares saudáveis é preciso que eles tenham conhecimento de uma alimentação nutritiva. Atualmente nos deparamos com as pessoas horas e horas sentadas em frente ao computador ou deitadas na frente da televisão com vários controles remotos e uma mesa cheia de fast-food. Com essa inatividade, o organismo que antes era acostumado a estar sempre ativo, foi enfraquecendo, porque ele não precisa mais de seus músculos para correr, de seu coração para bombear grandes quantidades de sangue e de suas articulações para amortecer grandes impactos (AZEVEDO, 2000).

Com isso a obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade e vem ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial. Sua prevalência aumentou nas últimas décadas em todo o mundo, inclusive nos países em desenvolvimento, como o Brasil, onde anteriormente predominavam os problemas relacionados à desnutrição. No período da adolescência, além das transformações fisiológicas, o indivíduo sofre importantes mudanças psicossociais, o que contribui para a vulnerabilidade característica desse grupo populacional. Os adolescentes podem ser considerados um grupo de risco nutricional, devido à inadequação de sua dieta decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda do crescimento. No Brasil, segundo dados do Vigitel (2011), 14% da população não pratica atividade física, ou seja, são sedentários. E existe uma relação crescente da obesidade e do sobrepeso de acordo com o aumento da idade de uma população observada (VIGITEL, 2011).

A motivação desse projeto se deu pois através dele pode-se observar a prevalência do sedentarismo na vida dos estudantes, as consequências que ele trás para a vida dos nossos jovens, o impacto na saúde mental destes e a falta de desempenho acadêmico. Através desses pontos tem-se a oportunidade de contribuir positivamente para a sociedade, incentivando mudanças comportamentais que podem melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas.

OBJETIVO GERAL

O objetivo desse trabalho é conhecer as consequências do sedentarismo na rotina dos estudantes do ensino superior e os efeitos que isso pode causar na vida deles.

OBJETIVO ESPECÍFICO

O objetivo específico desse trabalho é conhecer a respeito dos jovens:

- Seus hábitos e como eles variam de acordo com as diferentes personalidades, o status socioeconômico, a organização do tempo livre;
- A influência dos meios de comunicação, das amizades, dos familiares;
- As consequências para a saúde física que está associada a diversos problemas de saúde como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

A partir desses dados, educar e conscientizar para proporcionar medidas saudáveis contra os fatores de risco.

DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

Segundo HALLAL (2007) o sedentarismo pode ser definido em diferentes perspectivas. Os estudos, contudo, chegam ao consenso de que um tempo inferior a 150 minutos por semana de atividade física é o maior indicativo de um estilo de vida sedentário para adultos e adolescentes. Ele é considerado um problema de saúde pública, de maior incidência na população mundial e um fator agregador de doenças (INFORMES, 2002).

Dados do IBGE (2010) determina que 36% da população brasileira sofre de obesidade ou está acima do peso, e um dos fatores causadores dessa condição é o sedentarismo. Observa-se que a quantidade de sedentários aumenta progressivamente com a idade (VIGITEL, 2011).

O exercício físico moderado, sendo praticado com regularidade, melhora a resposta funcional do organismo em diferentes parâmetros que contribuem para melhorar o estilo e qualidade de vida, e pode ser incluído nas atividades diárias, sem

necessitar de uma mudança radical, que não seja de forma progressiva na rotina da população. Este argumento deve ser utilizado para aumentar a aderência das populações a estilos de vida mais ativos (DIAS; 2007 e BRASIL; 2006).

A atividade física orientada é uma forma eficaz e que acarreta menores gastos ao poder público, pois promove ações coletivas de promoção da saúde. A maioria da população não realiza atividade física, e os que fazem sem orientação ou de forma inadequada para seu perfil, podem não obter os benefícios da prática, bem como podem adquirir lesões (SILVA, 2010; OPAS, 2009).

Figura 1: 7 Perigos à Saúde do Estilo de Vida Sedentário!



Fonte: Beleza Nobre, 2023.

A inatividade física representa um grande fator de risco para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus não insulino dependente, alguns tipos de câncer, como o de cólon e o de mama, e a osteoporose. O sedentarismo é considerado um problema de saúde pública mundial, que está presente nos índices de mortalidades e incapacidades mundiais por suas consequências (DOENÇAS, 2003).

Dias (2007) afirma que a prática regular de atividade física é um tratamento para as doenças da população, promovendo uma recuperação mais rápida com menos gastos financeiros, acarretando o controle da enfermidade de maneira segura e eficaz.

Barbosa (2003) observa que as melhorias expressivas na saúde do indivíduo são um dos objetivos da prática da atividade física que direciona sua utilização nas políticas públicas de saúde. Estudos científicos comprovam benefícios como prevenção e reabilitação do câncer, da síndrome metabólica, de doenças cardiovasculares e osteoporose.

Os hábitos de vida inadequados como a má alimentação, o consumo excessivo de álcool, o tabagismo e o sedentarismo que estão presentes na vida moderna contribuíram para que as doenças cardiovasculares passassem a liderar as causas de morte nos países. Além de ser um dos principais problemas de saúde no país, as doenças cardiovasculares elevam o custo médico-social do setor de saúde, principalmente pelas suas complicações, tais como: as doenças cerebrovasculares, arterial coronária, vascular de extremidades, insuficiência cardíaca e insuficiência renal crônica que causam custos hospitalares elevados. No Brasil as doenças cardiovasculares têm sido a principal causa de morte. Em 2007 ocorreram 308.466 óbitos por doenças do aparelho circulatório. Esses fatores de risco frequentemente se apresentam de forma agregada, a predisposição genética e os fatores ambientais tendem a contribuir para essa combinação em famílias com estilo de vida pouco saudável. Estudos clínicos demonstraram que a detecção, o tratamento e o controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) são fundamentais para a redução dos eventos cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL/SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA/SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, 2010).

Figura 2: 41% dos estudantes universitários são sedentários



Fonte: DULLIUS, 2018.

Sabe-se que a obesidade e suas comorbidades têm um efeito devastador na função e estrutura vascular, criando condições que favorecem a doença cardiovascular. A HAS e suas complicações também são responsáveis por elevado número de internações, sendo fundamentais medidas que reduzam esse impacto. Por conseguinte, tornam-se imperiosos o aumento do conhecimento da população sobre o diagnóstico precoce e o controle adequado dos níveis pressóricos (BRASIL, 2006).

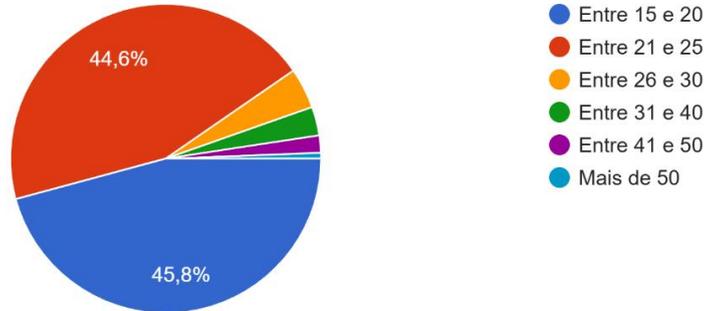
MATERIAL E MÉTODOS

Para atingir os objetivos propostos, será realizado uma pesquisa de campo utilizando o compartilhamento de link do questionário pela plataforma Google Forms. Questões de conhecimento e métodos de profilaxia sobre a obesidade e suas consequências. Essa pesquisa será realizada com acadêmicos do Ensino Superior da Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF, no período de junho à setembro de 2024, pelo formulário online. Após a coleta dessas informações, será feita uma análise estatística utilizando o Excel, onde levantaremos dados do nível de conhecimento que essas pessoas têm sobre esse distúrbio que envolve excesso de gordura corporal e o que fazer para prevenir. Foi definido como critério de inclusão para essa pesquisa a faixa etária dos estudantes (17 a 60+) e também será feita apenas com acadêmicos de Cursos de Graduação da FEF. Como critério de exclusão, foi definido que a pesquisa não será realizada com alunos que cursam Técnico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

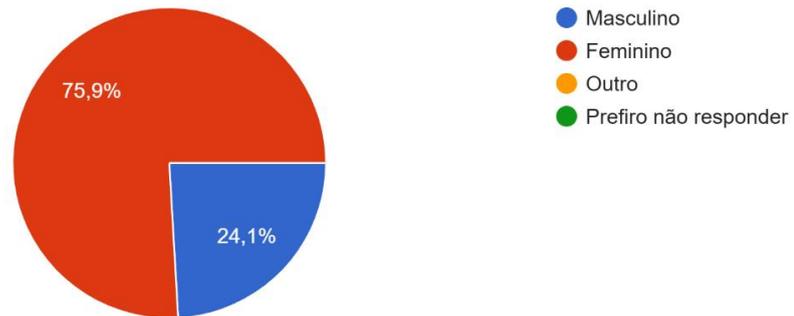
Qual sua idade?

166 respostas



Qual seu sexo?

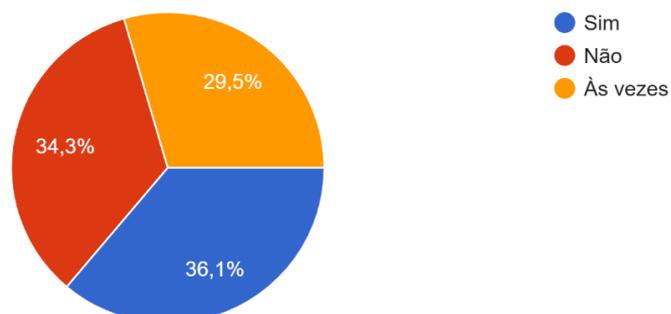
166 respostas



Perfil da amostra: A pesquisa incluiu 166 estudantes universitários da FEF. A maioria (75,9%) era do sexo feminino e os jovens com idade entre 15 e 25 anos representaram 91,4% dos participantes. Isso reflete a alta participação de jovens adultos na pesquisa, o que pode indicar um perfil de hábitos relacionados ao estilo de vida universitário.

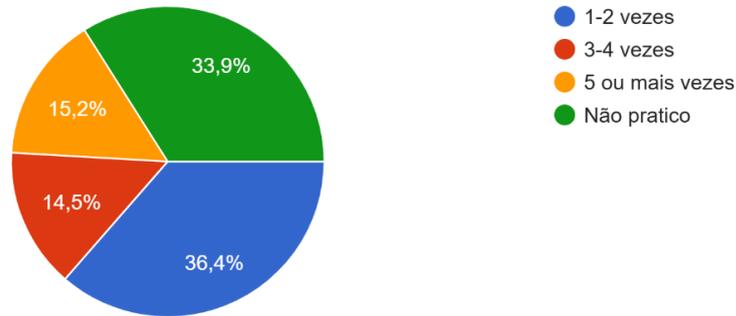
Você pratica alguma atividade física regularmente?

166 respostas



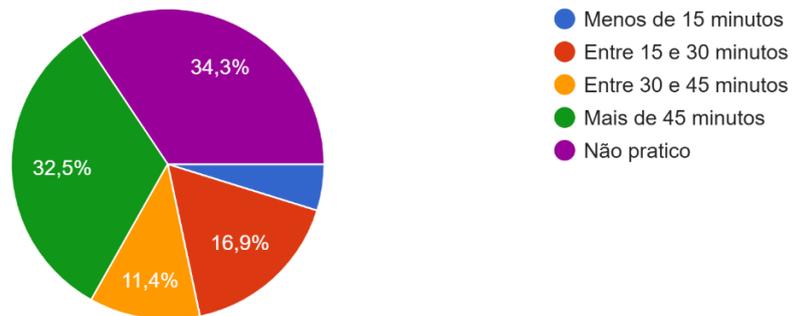
Se sim, com que frequência você pratica atividades físicas por semana?

165 respostas



Qual a duração média de suas atividades físicas por sessão?

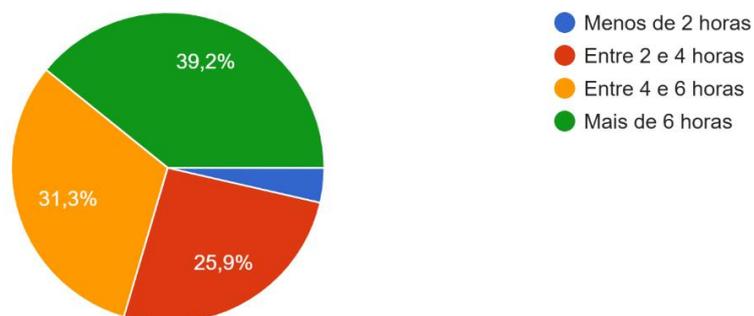
166 respostas



Nível de atividade física: Dos respondentes, 34,3% relataram não praticar nenhuma atividade física regularmente, enquanto 29,5% praticam atividades apenas ocasionalmente. A frequência semanal de atividade física também é baixa, com 36,4% não praticando exercícios físicos em nenhum dia da semana e apenas 15,2% praticando cinco vezes ou mais. A média de duração das atividades físicas também é curta para grande parte dos participantes.

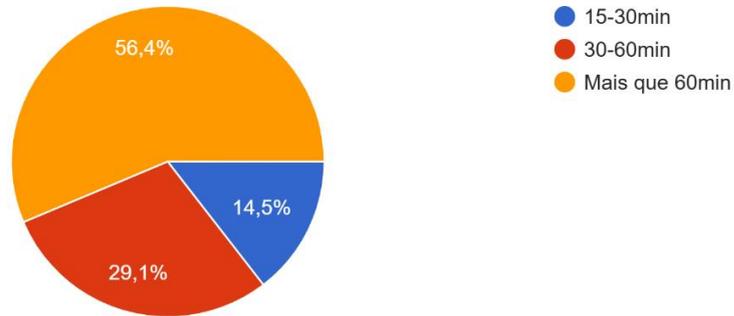
Quantas horas por dia você passa sentado (seja em aula, trabalho ou lazer)?

166 respostas



Quanto tempo você fica sentado assistindo TV ou no celular? (por dia)

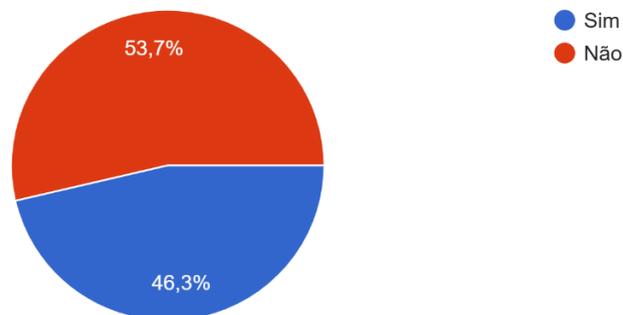
165 respostas



Tempo em atividades sedentárias: Um dado relevante é o tempo que os participantes passam sentados, seja em atividades acadêmicas ou de lazer. 39,2% relataram permanecer sentados por mais de 6 horas diárias, o que indica um alto índice de sedentarismo, especialmente em um grupo que passa muito tempo estudando e em atividades que demandam pouca mobilidade.

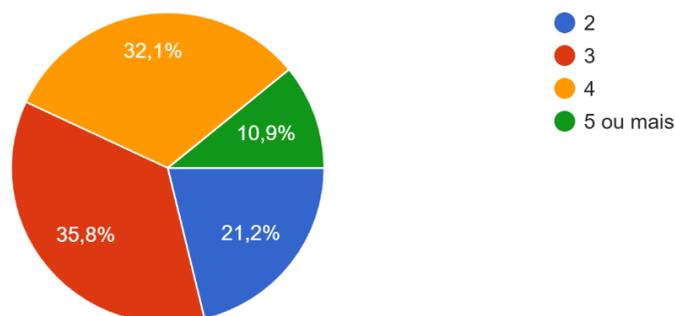
Você tem hábitos alimentares saudáveis?

164 respostas



Quantas refeições você faz por dia? (desde o café da manhã até a ceia)?

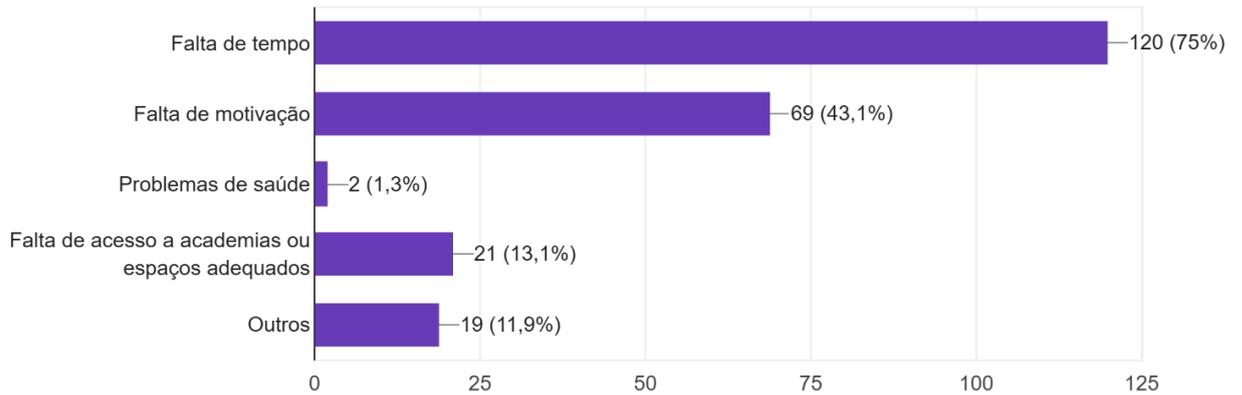
165 respostas



Hábitos alimentares e tempo de refeição: A maioria dos participantes (53,7%) afirmou não possuir hábitos alimentares saudáveis, e um percentual alto (89,4%) respondeu que, se tivesse mais tempo, se alimentaria melhor. Esse dado sugere uma correlação entre a falta de tempo e a má alimentação.

Quais obstáculos você enfrenta para praticar atividades físicas?

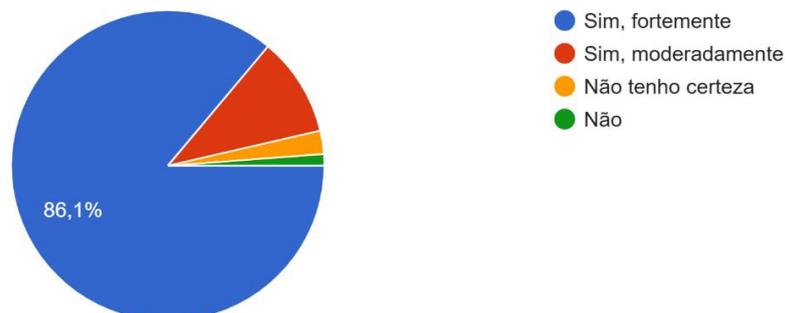
160 respostas



Obstáculos para a prática de atividades físicas: A falta de tempo (75%) e a falta de motivação (43,1%) foram apontados como as principais barreiras para a prática de exercícios físicos, seguidos pela falta de acesso a academias e outros espaços de atividades.

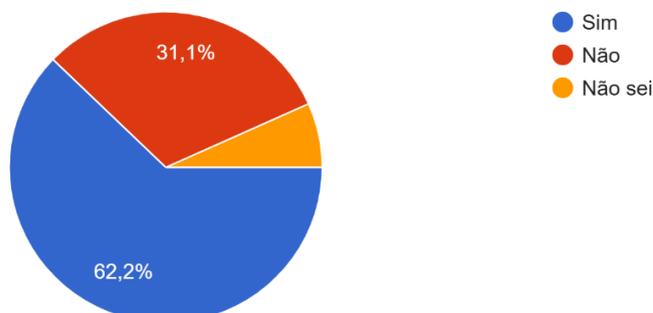
Na sua opinião, o sedentarismo impacta a saúde mental?

165 respostas



Você já sofreu alguma consequência à saúde por causa do sedentarismo (ex: dores nas costas, aumento de peso, etc.)?

164 respostas



Impactos na saúde: Sobre os impactos do sedentarismo, 62,2% relataram já ter sofrido consequências na saúde, como dores nas costas e aumento de peso. Além disso, 86,1% acreditam que o sedentarismo impacta fortemente a saúde mental, evidenciando a percepção de que o sedentarismo influencia negativamente aspectos psicológicos.

A análise dos resultados sugere uma alta prevalência do sedentarismo entre os estudantes universitários, corroborando com estudos anteriores (como HALLAL, 2007 e VIGITEL, 2011), que apontam uma tendência crescente de inatividade física em jovens adultos. A falta de tempo, identificada como principal obstáculo, reflete a rotina intensa dos estudantes, que precisam conciliar os estudos com outras atividades e, conseqüentemente, priorizam atividades sedentárias e rápidas, como o uso de dispositivos eletrônicos.

A relação entre sedentarismo e saúde mental, percebida por 86,1% dos respondentes, também é um dado relevante e está alinhada com a literatura, que aponta que a atividade física tem um papel importante na regulação do humor e na prevenção de transtornos como ansiedade e depressão. Essa correlação ressalta a necessidade de implementar ações educativas que não apenas incentivem a prática de atividades físicas, mas que também enfatizem os benefícios dessas práticas para a saúde mental.

Além disso, a falta de acesso a locais para prática de exercícios e a falta de motivação também são fatores que limitam a adesão dos jovens a um estilo de vida mais saudável. Esses achados são consistentes com a literatura que sugere a criação de políticas públicas para promover o acesso a espaços de atividade física (SILVA, 2010; OPAS, 2009).

A pesquisa também evidencia um comportamento alimentar inadequado. A alta prevalência de refeições não saudáveis, aliada à falta de tempo e ao sedentarismo, coloca

esses estudantes em risco de desenvolver condições como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, o que reflete um dos principais problemas de saúde pública da atualidade (DOENÇAS, 2003; SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2010).

Portanto, esses dados demonstram a necessidade de promover políticas de conscientização voltadas para a saúde física e mental, com ênfase na importância de uma alimentação balanceada e na prática regular de exercícios físicos entre os jovens universitários.

CONCLUSÃO

A conclusão deste trabalho reforça a gravidade e a prevalência do sedentarismo entre estudantes universitários, revelando suas consequências para a saúde física e mental. Os dados coletados apontam que, apesar de estarem em uma fase da vida em que o corpo está mais propenso a adaptações saudáveis, muitos desses jovens têm hábitos sedentários e não adotam práticas regulares de atividade física. Esse estilo de vida está associado a diversos problemas de saúde, incluindo aumento do risco de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

Outro ponto importante é o impacto do sedentarismo na saúde mental, percebido pela maioria dos participantes, indicando que a inatividade pode contribuir para sintomas de estresse, ansiedade e cansaço, o que afeta o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Assim, conclui-se que a promoção de um estilo de vida ativo e saudável é essencial para melhorar a qualidade de vida e prevenir o surgimento de doenças crônicas entre jovens. A implementação de políticas institucionais e educativas voltadas para a saúde, que incentivem a prática de atividades físicas e a educação nutricional, pode desempenhar um papel crucial para enfrentar o sedentarismo entre estudantes universitários. Isso inclui o oferecimento de espaços e programas de atividade física nas universidades e a criação de campanhas de conscientização que abordem tanto os benefícios físicos quanto os psicológicos da prática regular de exercícios e de uma alimentação equilibrada.

REFERÊNCIAS

ALERTA VITAL: 7 PERIGOS À SAÚDE DO ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO.
Beleza Nobre, 2023. Disponível em: <<https://belezanobre.com.br/estilo-de-vida-sedentario-como-melhorar/>>. Acesso em: 02 jun. 2024.

BRACCO, M. M. et al. **Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública**. Revista ciências médicas, Campinas, v. 12, n. 1, p.89-97, 2003.

BRASIL. **Ministerio da Saúde. Doenças Crônico Degenerativas e Obesidade** : estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Cadernos de Atenção Básica, n. 12. Obesidade. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: 2006. 108p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico** – Vigitel Brasil 2011.

<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2012/Abr/10/vigitel_100412.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2024.

DULLIUS, Artur. **41% dos estudantes universitários são sedentários**. UNIVATES, 2018. Disponível em: <<https://www.univates.br/noticia/23414-41-dos-estudantes-universitarios-sao-sedentarios>>. Acesso em: 02 jun. 2024.

DIAS, Jonatas Antonio. et. al. **A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença crônica na atenção primária** Revista Digital. ano 12. nº 114.

DOENÇAS Crônico Degenerativas e Obesidade: **Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS/Escritório Regional para as Américas da OMS. Organização Pan- Americana da Saúde/Organização Mundial de Saúde. Brasília: 2003. 60 p. Buenos Aires: 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd114/a-importancia-da-execucao-de-atividade-fisica-orientada.htm>>. Acesso em: 30 mar. 2024.

FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M. C.; TEIXEIRA. E. **Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 21, n.1, p.105-114, jan./fev, 2008.

GIUGLIANO, R.; MELO, A. L. P. **Diagnóstico de sobrepeso e obesidade em escolares: utilização do índice de massa corporal segundo padrão internacional**. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, vol. 80, n.2, p. 129-134. 2004.

Informes Técnicos Institucionais. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: **Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida**. Projeto Promoção da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Texto de difusão técnico-científica do Ministério da Saúde. Revista de Saúde Pública 2002; 36(2): 254-6. Disponível em: <<http://www.fsp.usp.br/rsp>>. Acesso em: 23 mar. 2024.

SILVA, Ana Flávia Andalécio Couto da; BARROS, Cristiano Lino Monteiro de. **O profissional de Educação Física e a promoção da saúde: enfoque dos programas de saúde da família**. Revista Digital. ano 15, nº 145. Buenos Aires: junho de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd145/o-profissional-de>>

educacao-fisica-e-a-promocao-da-saude.htm>. Acesso em: 23 mar. 2024.

Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS/Escritório Regional para as Américas da OMS. **Estratégia mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da OMS.** Disponível em: <<http://www.opas.org.br/coletiva/UploadArq/estratc.doc>>. Acesso em: 23 mar. 2024.

RABELLO, Patrícia Franco. **Sedentarismo e obesidade em crianças e adolescentes.** O Popular MM, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL/SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA/SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. Arq Bras. Cardiol. v. 95 (1supl1):1-51, 2010.