

Saúde Pública - Sedentarismo

Elton Aguiar Brandão
Gabriel Assis de Moraes
Gabriel Henrique Kießshau
Igor Felipe Vasconcelos
Lucas Farias de Abreu Wakasuqui
Rosângela M. C. Bonici¹

Resumo

Saúde Pública é um tema muito difundido e discutido nos dias atuais, aparecendo sempre nos discursos de campanhas eleitorais, em discussões nas redes sociais, salas de aula e muitos outros lugares. Entre muitos assuntos abordados por este tema, iremos destacar o sedentarismo, que é um problema que atinge 46% da população brasileira segundo um relatório do IBGE de 2014. A saúde pública pode ser definida como a ciência da prevenção de doenças e aflições de uma comunidade, através da criação de uma estrutura de conscientização e instrução, que gera uma base social de prevenção capacitada ao tratamento inteligente e eficaz. Seu desenvolvimento é dependente da direção tomada pelos governos, que são responsáveis pela elaboração de programas e projetos de saúde destinados a desempenhar determinados objetivos. As funções mais facilmente destacadas da saúde pública são: a promoção, restauração e proteção sanitária e a prevenção epidêmica. No Brasil, sedentarismo é considerado um problema de saúde pública, atingindo quase metade da população, como descrito acima.

Palavras-chaves: Sedentarismo, Saúde Pública, Alimentação, Tecnologia.

INTRODUÇÃO

O objetivo do trabalho é coletar informações sobre a saúde das pessoas, mais especificamente sobre o Sedentarismo e seus hábitos alimentares. A pesquisa foi feita com a ajuda do Google Forms, com perguntas relacionadas aos hábitos alimentares e físicos dos entrevistados; Em nosso ponto de vista, acreditávamos que haveria um grande número de pessoas sedentárias, mas na verdade, a alimentação dos paulistanos é consideravelmente diversificada. Utilizamos a plataforma de rede social Facebook para coletar os dados de um grande número de pessoas. O tema foi escolhido devido a situação atual da população e pelo avanço da tecnologia, que é um dos maiores culpados pelo aumento do problema.

1. SEDENTARISMO

O sedentarismo é caracterizado pela falta da prática de atividades físicas, o conceito de uma pessoa sedentária tem relação com a quantidade de calorias que ela gasta

¹ Professora orientadora do projeto

semanalmente, seja em atividades esportivas ou nas tarefas do dia a dia. Para ser considerada uma pessoa ativa é preciso queimar 2.200 calorias por semana, ou cerca de 300 calorias por dia.

Além de atingir órgãos vitais como coração, rins, cérebro, entre outros, o sedentarismo impacta diretamente na saúde dos músculos e ossos, que se tornam mais frágeis, pois ficam sem uso, literalmente, atrofiando, perdendo a flexibilidade e comprometendo a saúde como um todo.

Atividade Física x Exercício Físico

A atividade física e o exercício físico não são a mesma coisa. Atividade física é qualquer movimento do corpo que resulte em um aumento do gasto energético, como um piscar dos olhos ou um deslocamento dos pés. Já o exercício físico é uma ação planejada e estruturada, que pode utilizar modalidades esportivas como dança, lutas, jogos, etc. Ambos promovem a queima de calorias, porém em níveis diferentes.

Riscos do Sedentarismo

Todo mundo sabe que a prática de exercícios físicos traz muitos benefícios à saúde. Ficar sem se exercitar pode causar vários tipos de doenças, principalmente as ligadas ao sistema cardiovascular.

Obesidade, pressão alta, diabetes, aumento do colesterol, infarto, derrames, depressão, doenças articulares, são alguns exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Doenças Associadas ao Sedentarismo

- Obesidade
- Colesterol alto
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Infarto
- Asma
- Alguns tipos de câncer
- Distúrbios psicológicos

2. OBJETIVOS

O grupo tem como objetivo o combate ao sedentarismo através da conscientização e instrução da população, revelando dados pertinentes a saúde pública.

3. POPULAÇÃO

O grupo decidiu tomar como população a população da cidade de São Paulo, que é (censo de 2010) 11.253.503, sendo dividida em 5.328.632 de homens e 5.924.871 mulheres².

4. AMOSTRA

A amostra consiste de 204 (trezentos e cinquenta) pessoas, representando, aproximadamente, 0,00311% da população paulistana.

5. TÉCNICA DE AMOSTRAGEM

Dadas as características da população, o grupo considerou que a técnica apropriada seria a Técnica de amostra proporcional estratificada. Para manter as características da população original, a pesquisa realizar-se-á com 166 (cento e sessenta e seis) homens e 184 (cento e oitenta e quatro) mulheres, como mostra o cálculo abaixo:

$$Am_M = \frac{0,00311 \times 5924871}{100} \Rightarrow 184,2 \Rightarrow 184$$
$$Am_H = \frac{0,00311 \times 5328632}{100} \Rightarrow 165,7 \Rightarrow 166$$
$$Am_T = Am_M + Am_H \Rightarrow 184 + 166 \Rightarrow 350$$

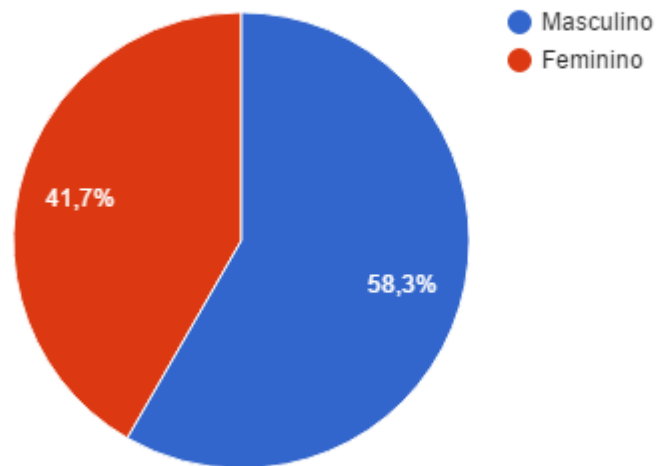
6. RESULTADOS

Qual é o seu gênero sexual?

| Qual o seu gênero sexual? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---------------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| Masculino | 119 | 0,5833 | 58,33% |
| Feminino | 85 | 0,4167 | 41,67% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100% |

² Segundo IBGE, disponível em <<http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?lang=&codmun=355030&idtema=1&search=sao-paulo|sao-paulo|censo-demografico-2010:-sinopse->>>.

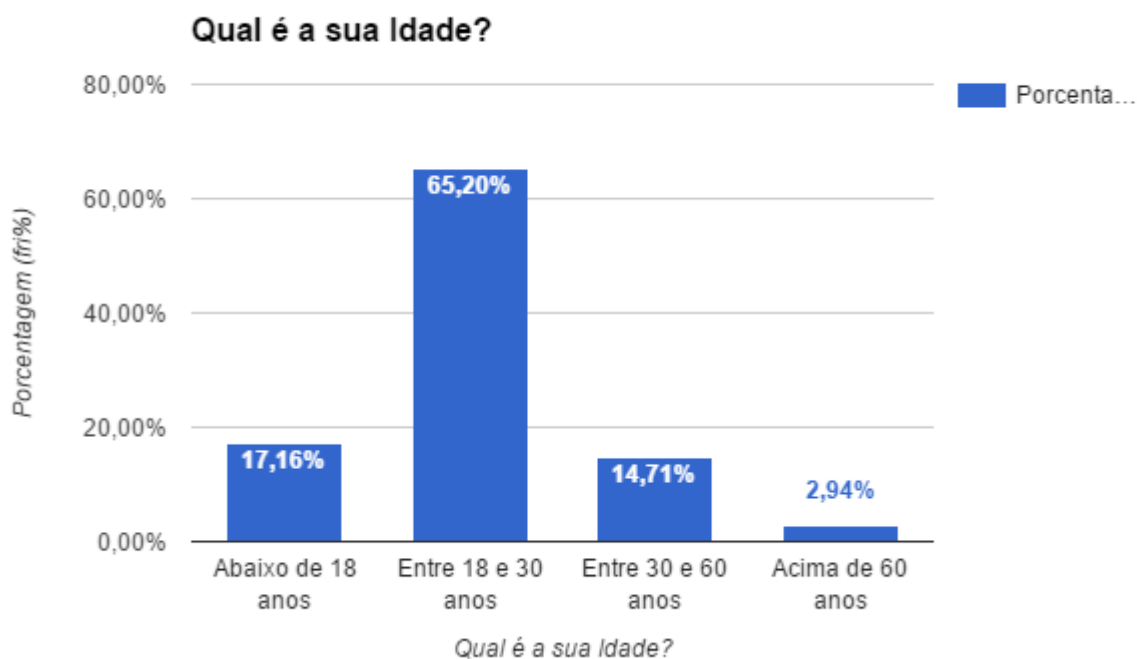
Gênero Sexual



Como pode-se observar, a maior parte dos entrevistados compõe-se de homens, representando, aproximadamente 60% dos entrevistados, contra 40% de mulheres.

Qual é a sua idade?

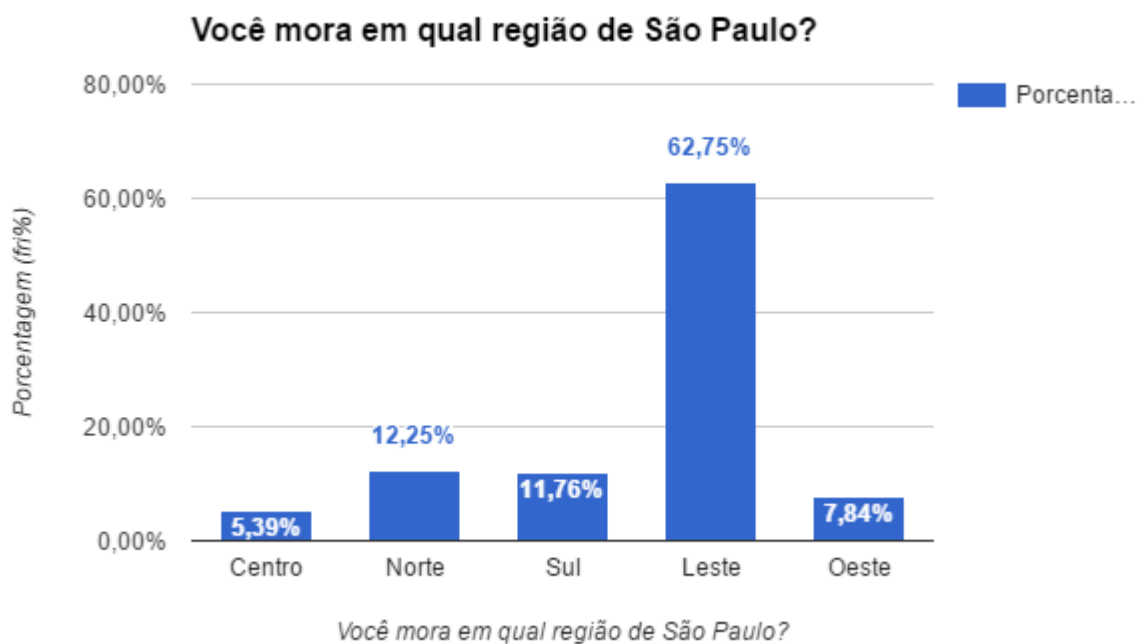
| Qual é a sua Idade? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| Abaixo de 18 anos | 35 | 0,1716 | 17,16% |
| Entre 18 e 30 anos | 133 | 0,6520 | 65,20% |
| Entre 30 e 60 anos | 30 | 0,1471 | 14,71% |
| Acima de 60 anos | 6 | 0,0294 | 2,94% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Observamos que a faixa de idade dos que mais responderam está relacionada à idade dos integrantes do grupo, amigos e conhecidos; Enquanto que as outras idades provêm de familiares e parentes.

Você mora em qual região da cidade de São Paulo?

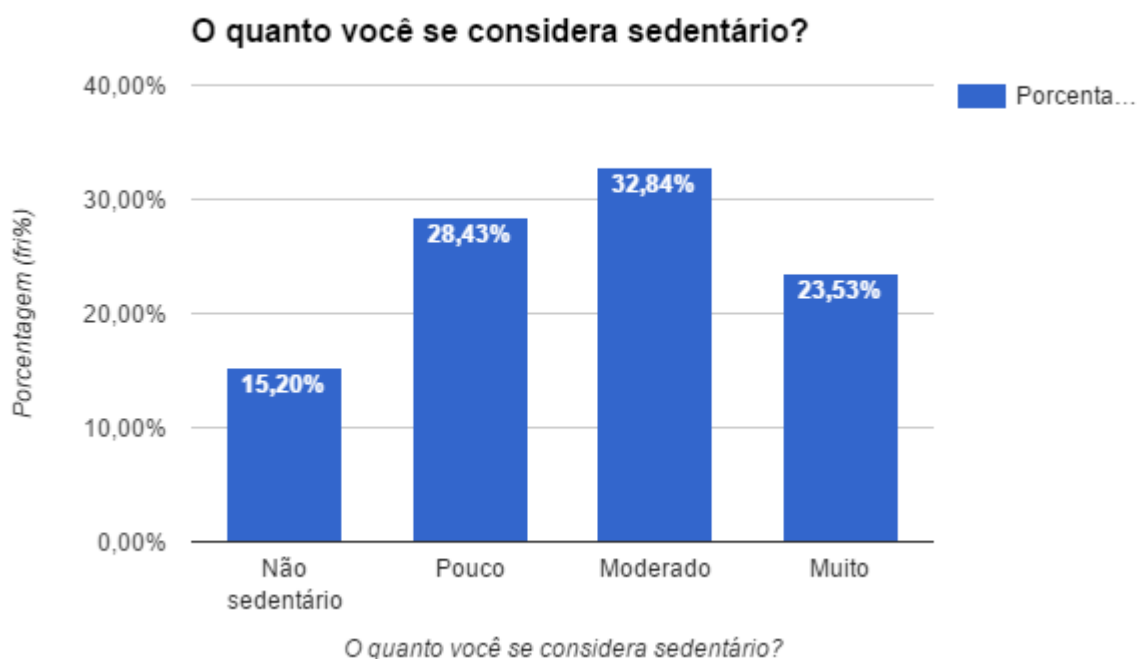
| Você mora em qual região de São Paulo? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Centro | 11 | 0,0539 | 5,39% |
| Norte | 25 | 0,1225 | 12,25% |
| Sul | 24 | 0,1176 | 11,76% |
| Leste | 128 | 0,6275 | 62,75% |
| Oeste | 16 | 0,0784 | 7,84% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



De acordo com os resultados, nota-se que a maioria das pessoas questionadas moram na região leste de São Paulo; tal resultado pode ser atribuído ao fato de a origem dos integrantes do grupo ser determinada na unidade Fatec Zona Leste.

O quanto você se considera sedentário?

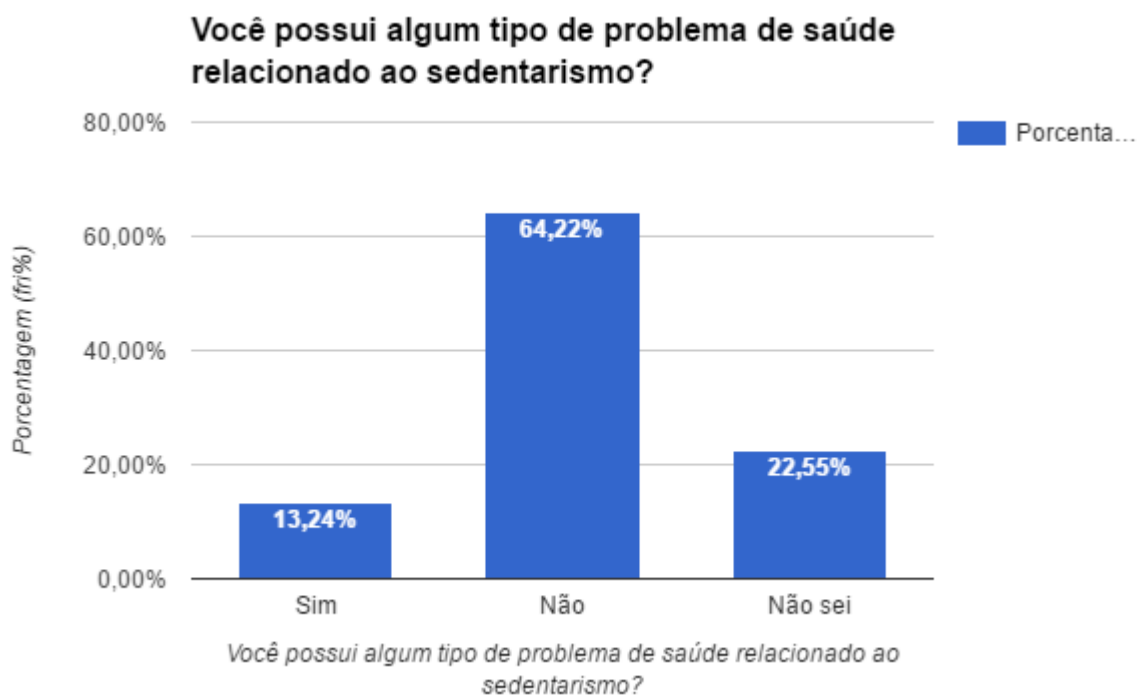
| O quanto você se considera sedentário? | | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Não sedentário | | 31 | 0,1520 | 15,20% |
| Pouco | | 58 | 0,2843 | 28,43% |
| Moderado | | 67 | 0,3284 | 32,84% |
| Muito | | 48 | 0,2353 | 23,53% |
| Total | | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que a maioria das pessoas se consideram moderadamente sedentárias, isso pode ser atribuído ao fato de que a maioria das pessoas não costumam fazer atividades físicas relacionadas a esporte ou ginástica, além de consumirem moderadamente tanto alimentos gordurosos quanto alimentos saudáveis, ou seja, mesmo que as pessoas sejam sedentárias, elas serão menos sedentárias desde que ainda tenham bons hábitos.

Você possui algum tipo de problema de saúde relacionado ao sedentarismo?

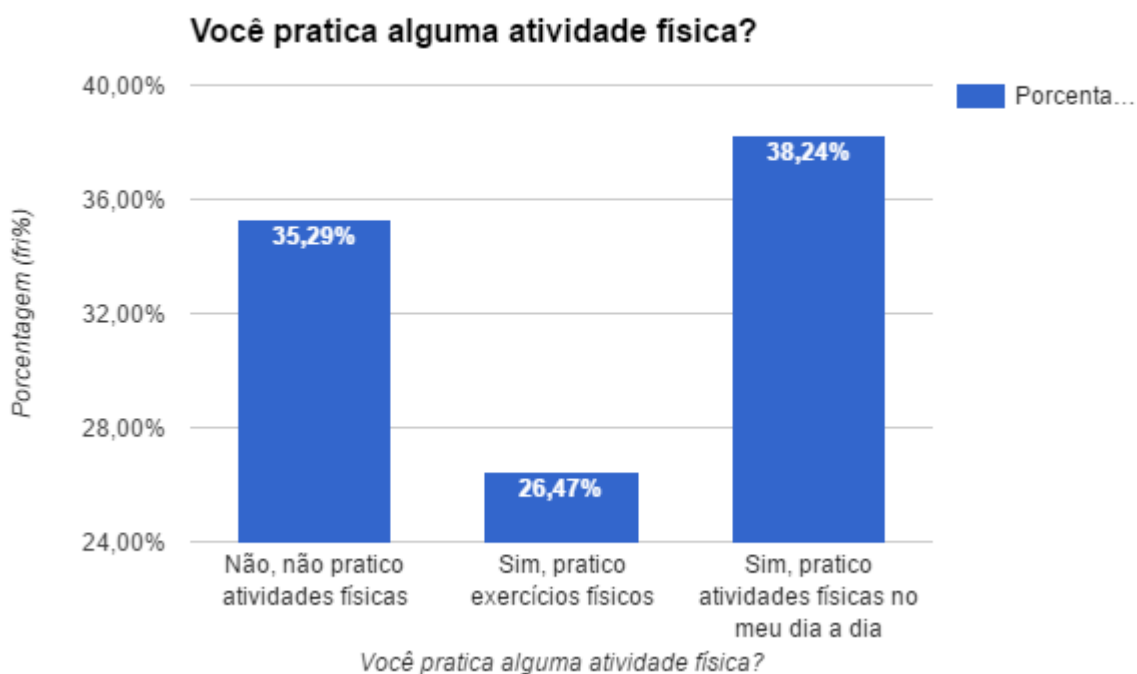
| Você possui algum tipo de problema de saúde relacionado ao sedentarismo? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Sim | 27 | 0,1324 | 13,24% |
| Não | 131 | 0,6422 | 64,22% |
| Não sei | 46 | 0,2255 | 22,55% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Como podemos ver, a maioria dos entrevistados confirmam que não possuem nenhum tipo de problema de saúde relacionado ao sedentarismo. Isso pode ocorrer já que, apesar da má alimentação ou por falta de atividades físicas, a maioria dos entrevistados confirmaram que participam de atividades do dia-a-dia, como caminhar até o trabalho ou a escola, subir escadas, entre outros.

Você pratica alguma atividade física?

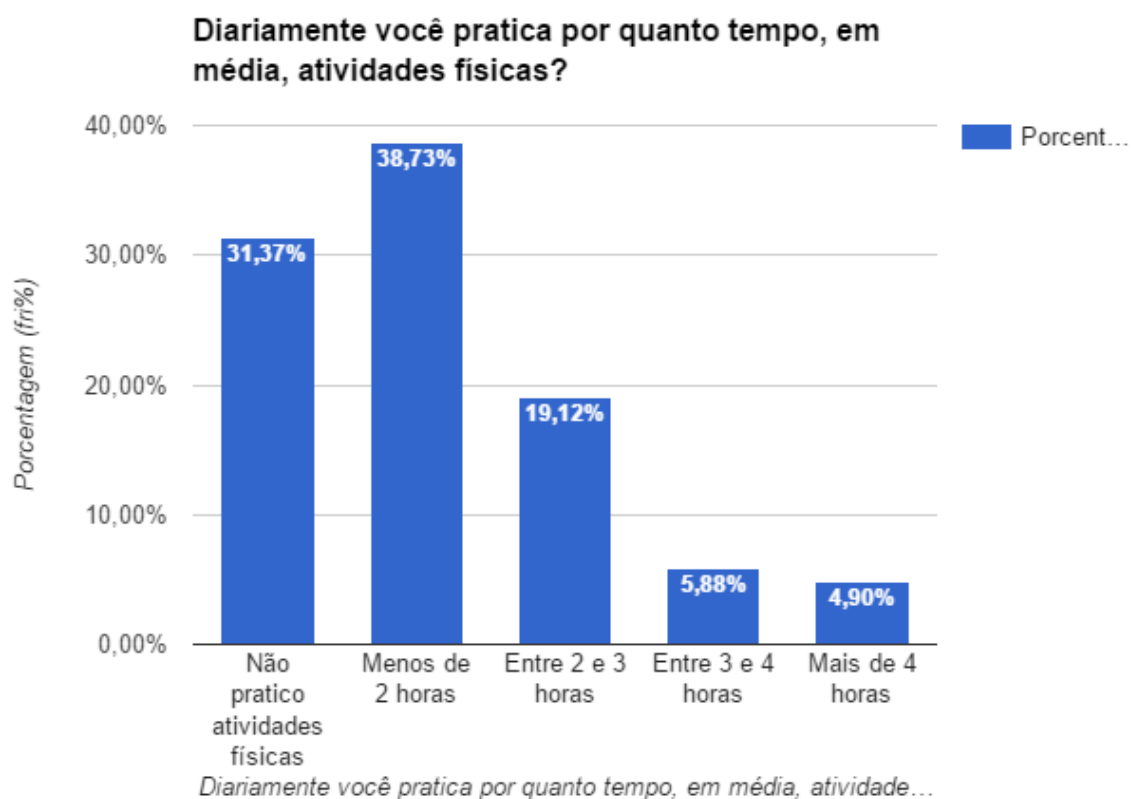
| Você pratica alguma atividade física? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Não, não pratico atividades físicas | 72 | 0,3529 | 35,29% |
| Sim, pratico exercícios físicos | 54 | 0,2647 | 26,47% |
| Sim, pratico atividades físicas no meu dia a dia | 78 | 0,3824 | 38,24% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que as pessoas que praticam exercícios físicos regularmente são o índice mais baixo, confirmando o fato de um número grande de pessoas serem sedentárias. Uma grande parte das pessoas ficam mesmo por conta das atividades físicas do dia-dia, como subir escadas, caminhar até o trabalho ou escola, carregar algum tipo de peso e etc. Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade, devido ao seu dia-dia não exigir muito também estão em grande número.

Diariamente você pratica por quanto tempo, em média, atividades físicas?

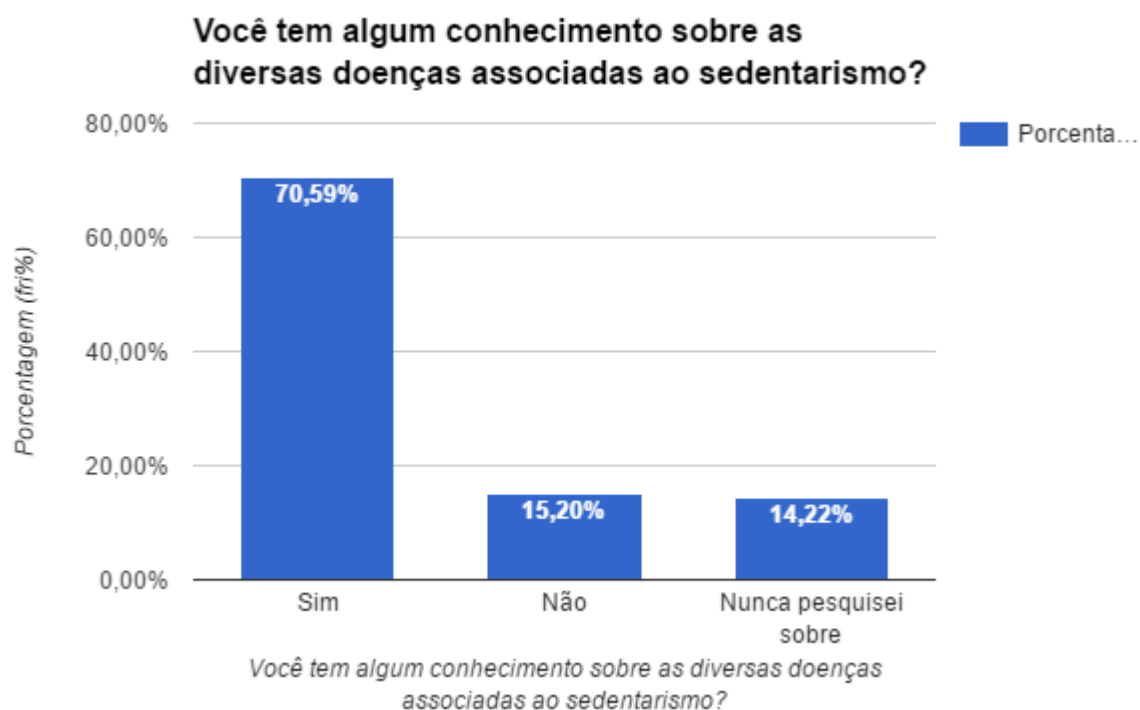
| Diariamente você pratica por quanto tempo, em média, atividades físicas? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Não pratico atividades físicas | 64 | 0,3137 | 31,37% |
| Menos de 2 horas | 79 | 0,3873 | 38,73% |
| Entre 2 e 3 horas | 39 | 0,1912 | 19,12% |
| Entre 3 e 4 horas | 12 | 0,0588 | 5,88% |
| Mais de 4 horas | 10 | 0,0490 | 4,90% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



O grupo percebeu que a maioria das pessoas não pratica atividades físicas ou quando pratica é por pouco tempo. Isto especifica por quanto tempo as pessoas que praticam as atividades físicas se dedicam a não serem sedentárias.

Você tem algum conhecimento sobre as diversas doenças associadas ao sedentarismo?

| Você tem algum conhecimento sobre as diversas doenças associadas ao sedentarismo? | | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Sim | | 144 | 0,7059 | 70,59% |
| Não | | 31 | 0,1520 | 15,20% |
| Nunca pesquisei sobre | | 29 | 0,1422 | 14,22% |
| Total | | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que a maioria das pessoas que participaram do questionário possuem no mínimo um conhecimento básico sobre doenças relacionadas com o sedentarismo, indicando um nível de consciência referente a saúde pública.

Na sua opinião, qual o maior empecilho que resulta em uma crescente taxa de pessoas sedentárias em nossa sociedade?

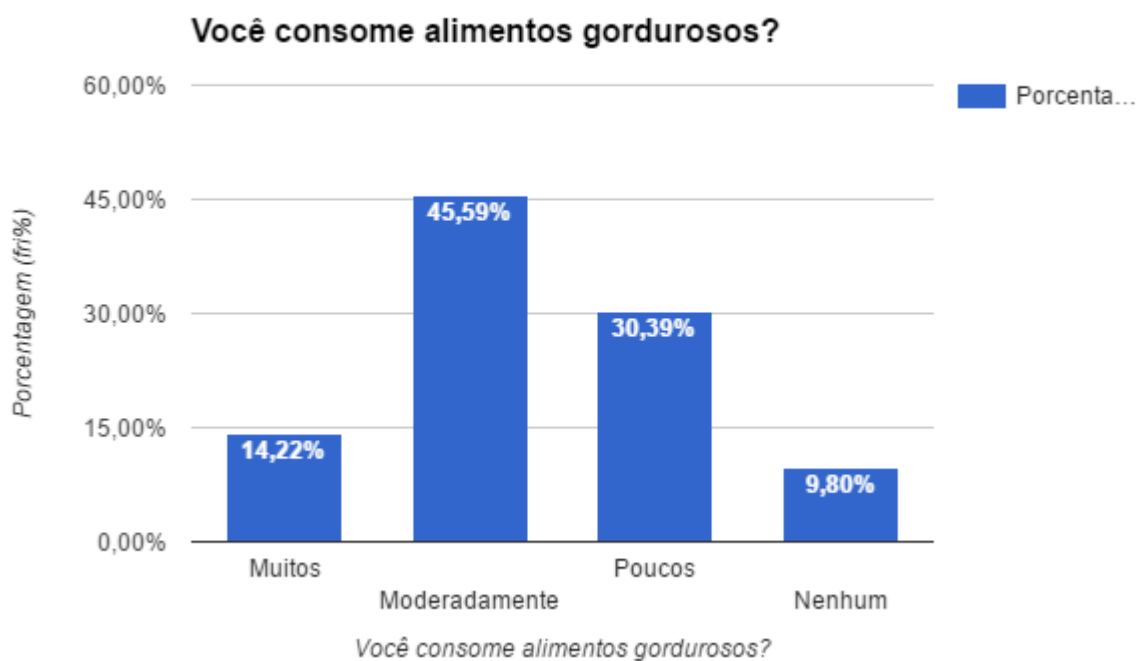
| Na sua opinião, qual o maior empecilho que resulta em uma crescente taxa de pessoas sedentárias em nossa sociedade? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---|-----------------|------------------|--------------------|
| Tecnologia | 70 | 0,3431 | 34,31% |
| Cultura | 49 | 0,2402 | 24,02% |
| Governo | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| Grupos Sociais | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| Outros | 41 | 0,2010 | 20,10% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que a maioria dos entrevistados aponta a Tecnologia como o maior agente causador de pessoas sedentárias. Esse pensamento se confirma pela maioria dos entrevistados que confirmaram que a evolução da tecnologia, como um ponto negativo, vem potencializando o sedentarismo.

Você consome alimentos gordurosos?

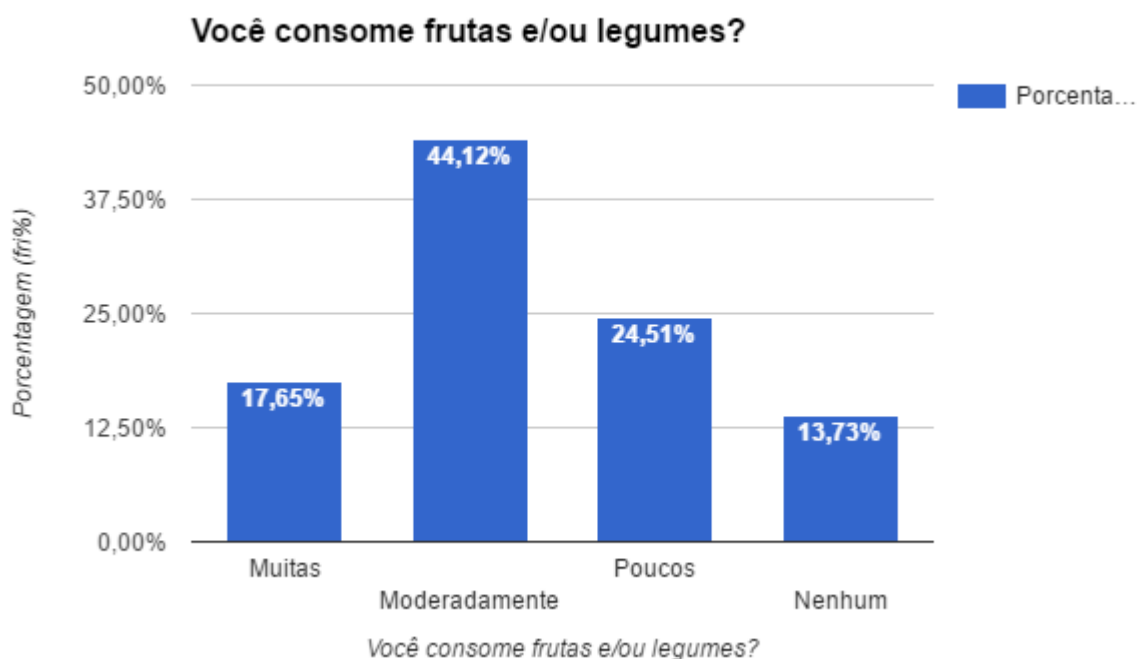
| Você consome alimentos gordurosos? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| Muitos | 29 | 0,1422 | 14,22% |
| Moderadamente | 93 | 0,4559 | 45,59% |
| Poucos | 62 | 0,3039 | 30,39% |
| Nenhum | 20 | 0,0980 | 9,80% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que os extremos da questão representam a minoria das respostas, não muito gordurosa, isso mostra como a alimentação das pessoas em São Paulo é bem variada, que ao mesmo tempo elas não consomem quase a mesma porcentagem de pessoas consomem frutas e legumes em quantidades baixas.

Você consome frutas e/ou legumes?

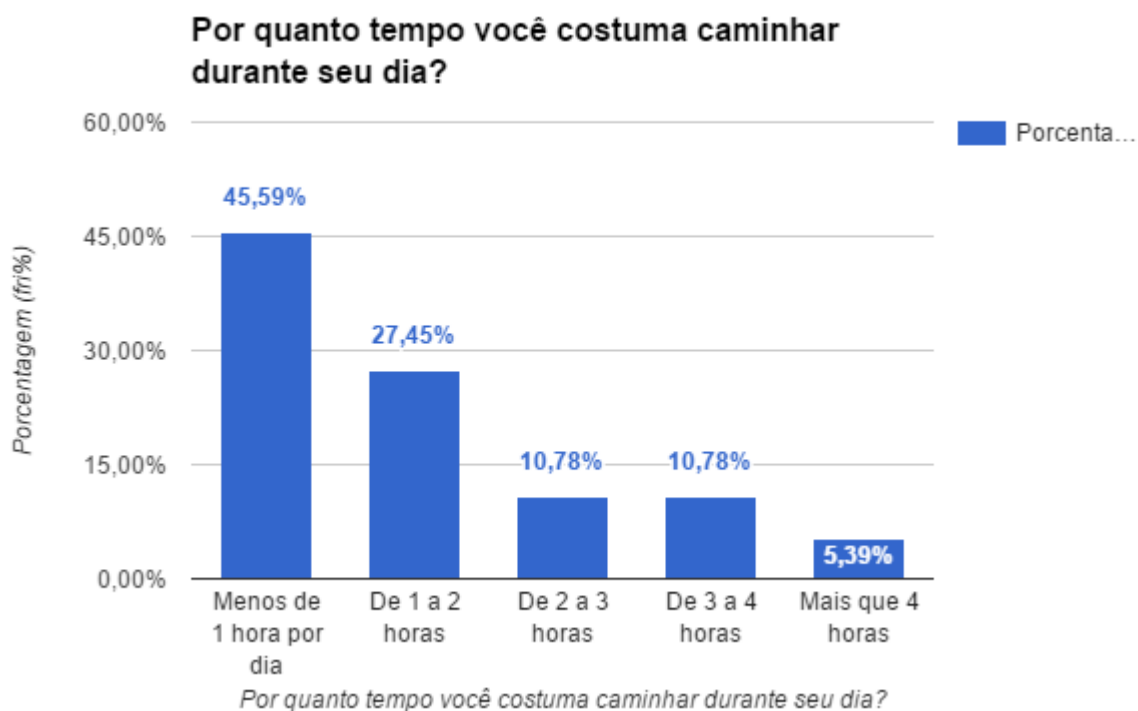
| Você consome frutas e/ou legumes? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| Muitas | 36 | 0,1765 | 17,65% |
| Moderadamente | 90 | 0,4412 | 44,12% |
| Poucos | 50 | 0,2451 | 24,51% |
| Nenhum | 28 | 0,1373 | 13,73% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Aqui podemos ver a porcentagem das pessoas que consomem pouco ou moderadamente frutas e legumes como sendo muito alta. E com isso vemos um certo contraste com o consumo de alimentos gordurosos.

Por quanto tempo você costuma caminhar durante seu dia?

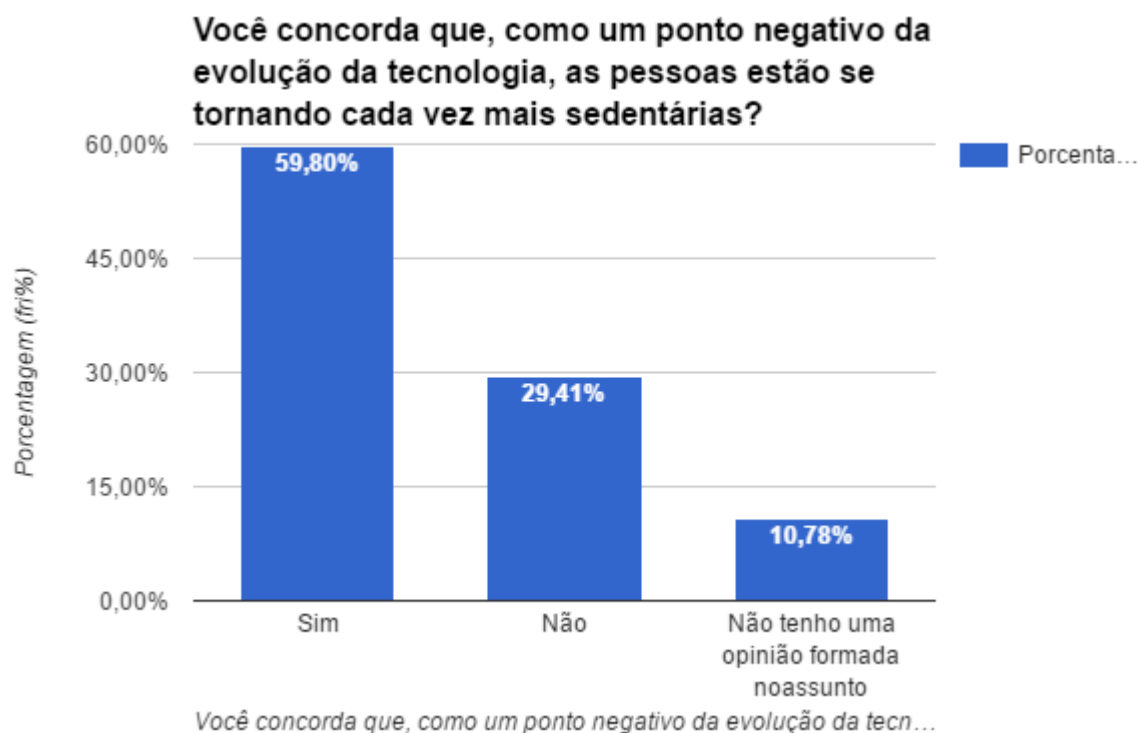
| Por quanto tempo você costuma caminhar durante seu dia? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---|-----------------|------------------|--------------------|
| Menos de 1 hora por dia | 93 | 0,4559 | 45,59% |
| De 1 a 2 horas | 56 | 0,2745 | 27,45% |
| De 2 a 3 horas | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| De 3 a 4 horas | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| Mais que 4 horas | 11 | 0,0539 | 5,39% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que a maioria das pessoas caminha pouco tempo por dia reafirmando que a maioria das pessoas tem tendência a serem sedentárias.

Você concorda que, como um ponto negativo da evolução da tecnologia, as pessoas estão se tornando cada vez mais sedentárias?

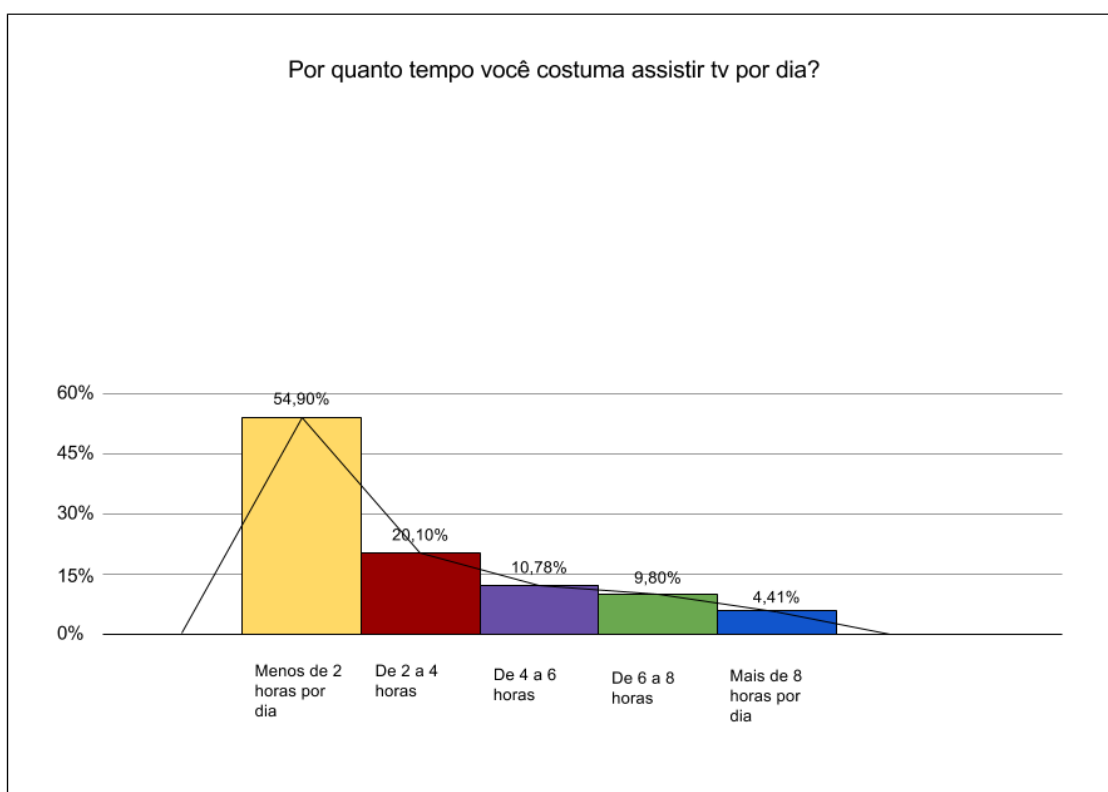
| Você concorda que, como um ponto negativo da evolução da tecnologia, as pessoas estão se tornando cada vez mais sedentárias? | | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Sim | | 122 | 0,5980 | 59,80% |
| Não | | 60 | 0,2941 | 29,41% |
| Não tenho uma opinião formada no assunto | | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| Total | | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que a maior parte dos entrevistados aponta como ponto negativo da evolução tecnológica o aumento da população sedentária.

Por quanto tempo você costuma assistir TV por dia?

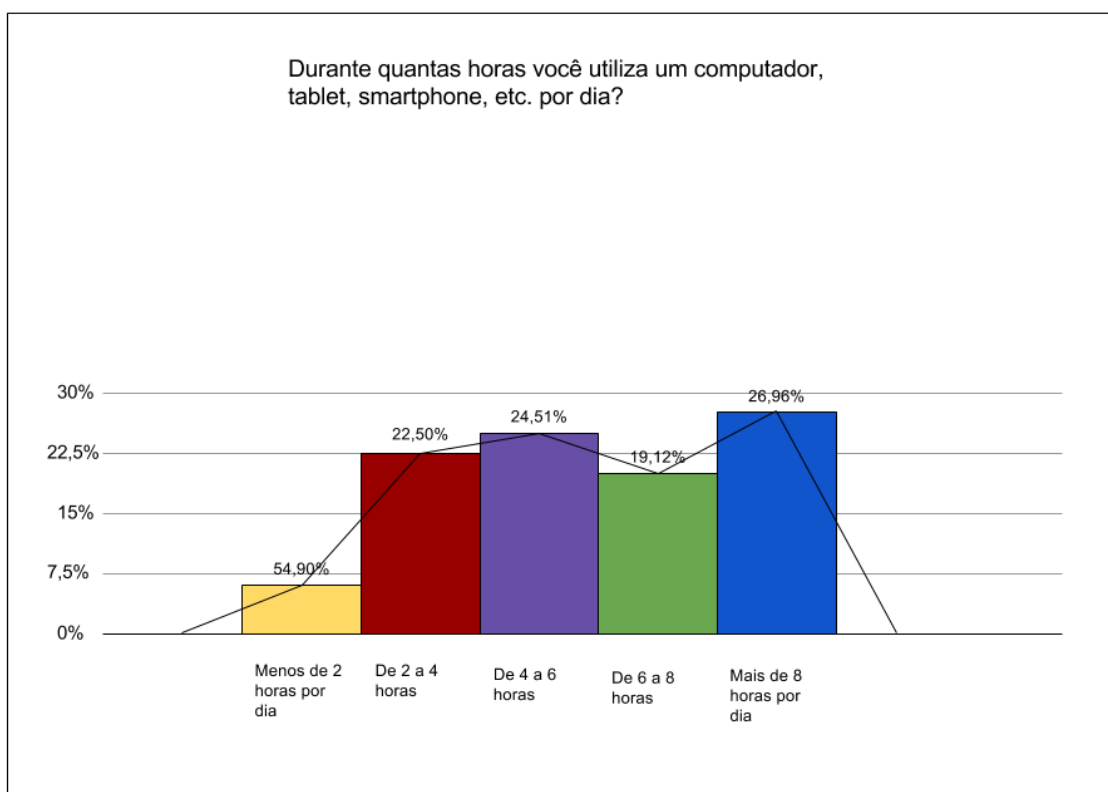
| Por quanto tempo você costuma assistir TV por dia? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Menos de 2 horas por dia | 112 | 0,5490 | 54,90% |
| De 2 a 4 horas | 41 | 0,2010 | 20,10% |
| De 4 a 6 horas | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| De 6 a 8 horas | 20 | 0,0980 | 9,80% |
| Mais de 8 horas por dia | 9 | 0,0441 | 4,41% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que, nos dias atuais, o hábito de assistir televisão por longos períodos, em sua maioria, foi substituído pelo uso de smartphones, computadores etc.

Durante quantas horas você utiliza um computador, tablet, smartphone, etc. por dia?

| Durante quantas horas você utiliza um computador, tablet, smartphone, etc. por dia? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---|-----------------|------------------|--------------------|
| Menos de 2 horas por dia | 14 | 0,0686 | 6,86% |
| De 2 a 4 horas | 46 | 0,2255 | 22,55% |
| De 4 a 6 horas | 50 | 0,2451 | 24,51% |
| De 6 a 8 horas | 39 | 0,1912 | 19,12% |
| Mais de 8 horas por dia | 55 | 0,2696 | 26,96% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Os resultados mostram que uma pequena quantidade de pessoas fazem uso de smartphones, computadores etc. por dia por menos de 2 horas, sendo que a maior parte afirma passar mais de 8 horas por dia.

O que você costuma fazer nos finais de semana?

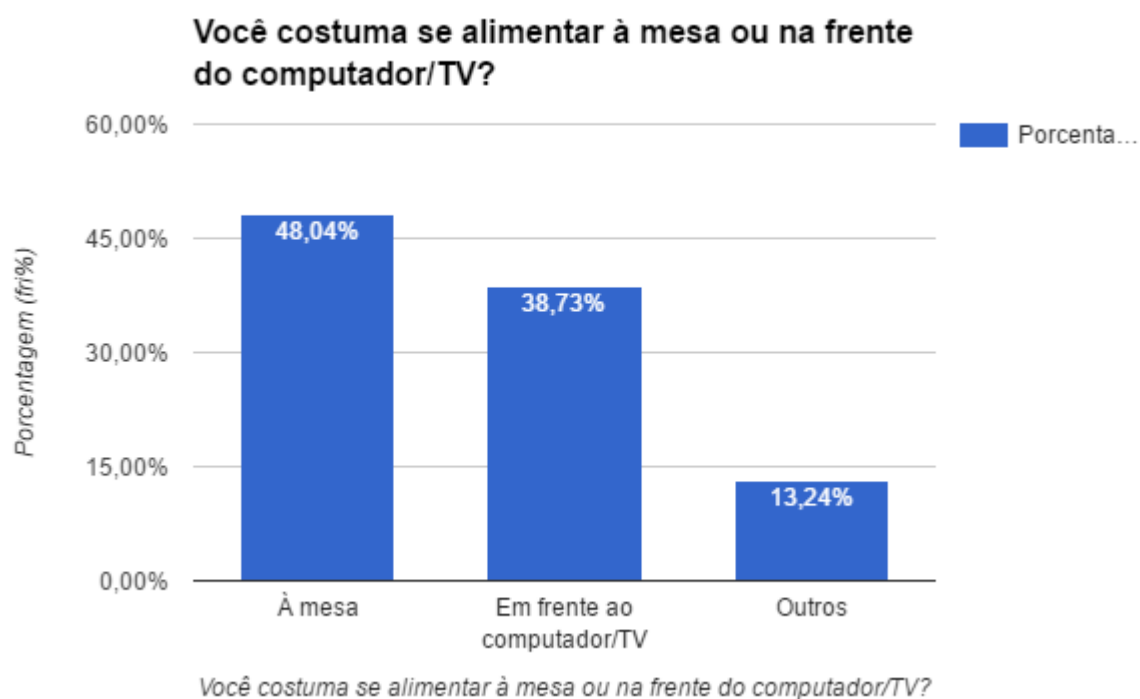
| O que você costuma fazer nos finais de semana? | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|--|-----------------|------------------|--------------------|
| Fico em casa | 77 | 0,3775 | 37,75% |
| Trabalho | 22 | 0,1078 | 10,78% |
| Vou em festas | 30 | 0,1471 | 14,71% |
| Faço caminhadas | 16 | 0,0784 | 7,84% |
| Pratico esporte | 21 | 0,1029 | 10,29% |
| Outros | 38 | 0,1863 | 18,63% |
| Total | 204 | 1,0000 | 100,00% |



A maior parte dos entrevistados confirmaram que costumam ficar em casa nos finais de semana, onde são poucas as pessoas que fazem algum passeio ou praticam alguma atividade física durante esses dias da semana.

Você costuma se alimentar à mesa ou na frente do computador/TV?

| Você costuma se alimentar à mesa ou na frente do computador/TV? | | Freq. Abs. (fi) | Freq. Rel. (fri) | Porcentagem (fri%) |
|---|--|-----------------|------------------|--------------------|
| À mesa | | 98 | 0,4804 | 48,04% |
| Em frente ao computador/TV | | 79 | 0,3873 | 38,73% |
| Outros | | 27 | 0,1324 | 13,24% |
| Total | | 204 | 1,0000 | 100,00% |



Nota-se que mesmo com a maioria dos participantes do questionário alimentando-se na mesa, a alta porcentagem dos que se alimentam em frente ao computador ou TV é preocupante, pois tal costume gera demasiados problemas relacionados não só ao sedentarismo.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo notou ao final da pesquisa que a maioria do entrevistados não possuem hábitos saudáveis, mas, por outro lado, eles não chegam a ser morbidamente sedentários. Nota-se, também, que muitos dos entrevistados apontam para a tecnologia como um agente potencializador para o sedentarismo, entretanto, o grupo não concorda com o pensamento, em geral, colocado. Dadas as evoluções tecnológicas, é inegável que novas oportunidades e maiores chances vêm surgindo para combater o sedentarismo, basta que tal potencial seja utilizado.

8. REFERÊNCIAS

“Pesquisa Do IBGE Diz Que 46% Dos Brasileiros São Sedentários.” ABDALA, Vitor. Disponível em: <<http://www.etc.com.br/noticias/brasil/2014/12/pesquisa-do-ibge-diz-que-46-dos-brasileiros-sao-sedentarios>>. Acesso em 27 ago. 2016.

“Sedentarismo.” Disponível em: <<http://www.sautil.com.br/fatores-de-risco-e-prevencao/sedentarismo/conteudo/sedentarismo>>. Acesso em 27 ago. 2016.

“Health Risks of a Sedentary Life.” Disponível em: <<http://www.lifespanfitness.com/workplace/resources/articles/health-risks-of-a-sedentary-lifestyle>>. Acesso em 27 ago. 2016.

“São Paulo”. Disponível em: <<http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=355030&search=sao-paulo|sao-paulo>>. Acesso em 27 ago. 2016.

“Conceito de Saúde Pública”. Disponível em: <<http://conceito.de/saude-publica>>. Acesso em 27 ago. 2016.