



Faculdade de Ciências Humanas do Sertão Central – FACHUSC
Ciências Biológicas

PREVALÊNCIA DE FATORES ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR NO MUNICÍPIO DE SALGUEIRO - PE

Annamaria Alencar do Nascimento e Ádilla Katarinne G. e Sá

O sedentarismo pode ser definido como a ausência ou diminuição das atividades físicas e esportivas, podendo afetar potencialmente a saúde das pessoas, uma vez que possui associação com outros fatores de risco como tabagismo, consumo de bebida alcoólica e doenças crônico-degenerativas. Neste sentido este estudo objetivou identificar a prevalência de fatores associados ao sedentarismo em estudantes do ensino superior no município de Salgueiro, Pernambuco, bem como analisar a prática de atividade física. A pesquisa foi realizada com 44 estudantes de ambos os gêneros, que estavam cursando entre o 2º ao 8º período, distribuídos nas seguintes faixas etárias: Abaixo de 18 anos, entre 18 e 30 e acima de 30. Para efetivação da coleta de dados, foi utilizado um questionário contendo questões objetivas e abertas. Na determinação do sobrepeso/obesidade foi utilizado o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC). Dentre os fatores estudados que apresentaram risco, destacou-se o consumo de bebida alcoólica entre os homens com 59%, e o histórico de doenças associadas ao sedentarismo na família com 55% para os homens e 73% para as mulheres. Em relação à prática de atividades físicas, no trabalho as mulheres foram mais ativas com 64%; no lazer homens e mulheres mostraram-se ativos com 59% e 55% consecutivamente; em casa ambos os gêneros também apresentaram-se ativos, homens com 64% e mulheres com 77%; no deslocamento, as mulheres foram as mais ativas com 55%. Verificou-se ainda que o exercício de maior preferência entre os ativos do estudo foi à caminhada/corrida com predominância de 25% entre os homens, sendo que o maior percentual das mulheres não informou a preferência. Já relacionado ao motivo da inatividade, a falta de tempo destacou-se como o principal impedimento, aparecendo com um percentual de 50% entre os homens e 82% das mulheres. O sedentarismo representa um risco iminente para a saúde, mesmo quando presente em uma pequena parcela da população, assim sendo, é necessário que haja uma preocupação maior na redução deste, optando-se por estilos de vida mais saudáveis, visando que o seu controle vincula-se ao controle de outros fatores de risco.

Palavras-chave: Sedentarismo; Atividade Física; Saúde.