



# Simpósio de Integração Acadêmica

“A Transversalidade da Ciência, Tecnologia e Inovações para o Planeta”  
SIA UFV Virtual 2021



## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FATORES DE RISCO EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DE AMBOS OS SEXOS

MATOS, Júlia Pagotto<sup>1</sup>; AMORIM, Paulo Roberto dos Santos<sup>2</sup>

1. Graduanda em Educação Física - UFV julia.pagotto@ufv.br 2. Docente da Universidade Federal de Viçosa - UFV pramorim@ufv.br

**Palavras-chave:** risco cardiovascular, sedentarismo, tempo sentado.

**Área temática:** Educação Física. **Grande área:** Saúde. **Categoria do trabalho:** Pesquisa.



### Introdução

A prevalência de Doenças Cardiovasculares (DCV) aumenta proporcionalmente à quantidade de fatores de risco, sendo um deles o acúmulo de gordura corporal. Comportamentos sedentários propiciam um desbalanço energético e pesquisas têm demonstrado associações entre tempo sentado e aumento de peso.

Dessa forma, é de grande importância obter informações a respeito dos riscos associados ao excessivo tempo sentado, uma vez que sua relação com fatores de risco tem sido pouco explorada.

### Objetivos

O objetivo geral consistiu em verificar as associações entre o tempo na posição sentada e a incidência de fatores de risco coronariano em professores de diversos centros da Universidade Federal de Viçosa - UFV.

### Material e Métodos

A amostra foi composta por 141 professores, de ambos os gêneros e com idade média de 46 anos +/- 11 anos. A coleta de dados foi realizada em 2009, no Laboratório de Performance Humana (LAPEH), no Departamento de Educação Física da UFV. Aplicou-se o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) e o Risco Coronariano, além da aferição da Pressão Arterial (PA) e do perfil antropométrico (Relação Cintura-Quadril - RCQ e Índice de Massa Corporal - IMC). Utilizou-se a Correlação de Pearson e o Teste T de Student a fim de correlacionar e comparar as variáveis.

### Apoio Financeiro

CNPq

### Resultados e Discussão

O tempo sentado médio diário dos professores foi de 417 minutos para os dias da semana e de 313 minutos para o final de semana. Na análise estatística permaneceram correlacionadas ao tempo sentado as variáveis: PA, IMC, RCQ, Percentual de Gordura e Risco Coronariano. Não houve diferenças significativas entre o tempo que homens e mulheres passam sentados, embora hajam diferenças entre todas as variáveis analisadas. Sugere-se que os indivíduos que passam mais tempo diário sentados possuem maior propensão ao estabelecimento de doenças coronarianas, independentemente dos seus níveis de atividade física.

### Conclusões

O comportamento sedentário mostrou-se como fator independente na predição de riscos à saúde dos avaliados em ambos os gêneros. É necessário esforço para se diminuir os longos períodos na posição sentada, principalmente em dias de atividades laborativas. Mais estudos são necessários para testar os efeitos negativos do tempo prolongado na posição sentada, a fim de se melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida.

### Bibliografia

MACÊDO, Geovani Araújo Dantas et al. Efeito do tempo sentado prolongado sobre marcadores cardiometabólicos em adultos fisicamente ativos e inativos: um estudo piloto. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-11, 2018.

TRAPÉ, ATILA ALEXANDRE et al. Exercício físico supervisionado, aptidão física e fatores de risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 4, p. 291-298, 2018.

### Agradecimentos

Agradecemos ao CNPq pela concessão da bolsa e a todos os participantes da pesquisa.