|  |
| --- |
| **Fatores associados ao comportamento sedentário entre mulheres adultas de um ambulatório médico** |

|  |
| --- |
| Beatriz Lopes Tavares1, Mariana de Sousa Nunes Vieira2 , Heloísa Silva Guerra3 |

|  |
| --- |
| 1 Graduanda em Medicina, Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde (UniRV), PIVIC UniRV.  2 Doutora em Ciências da Saúde, Professora da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde (UniRV),  3Orientadora, Doutora em Saúde Coletiva, Docente e Membro do Núcleo de Pesquisa da Faculdade de Medicina (NUPMA), Universidade de Rio Verde (UniRV). E-mail: [heloisaguerra@unirv.edu.br](mailto:heloisaguerra@unirv.Edu.br) |

**Reitor:**

Prof. Dr. Alberto Barella Netto

**Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação:**

Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

**Editor Geral:**

Prof. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada

**Editores de Seção:**

Profa. Dra. Ana Paula Fontana

Prof. Dr. Hidelberto Matos Silva

Prof. Dr. Fábio Henrique Baia

Pra. Dra. Muriel Amaral Jacob

Prof. Dr. Matheus de Freitas Souza

Prof. Dr. Warley Augusto Pereira

**Fomento:**

Programa PIBIC/PIVIC UniRV/CNPq 2023-2024

**Resumo:** O comportamento sedentário (CS) refere-se a atividades na posição sentada, reclinada ou deitada no período de vigília, e foi considerado um problema de saúde pública. O objetivo deste estudo foi analisar os fatores associados ao comportamento sedentário em mulheres adultas atendidas em um ambulatório médico universitário. Utilizou-se para a coleta de dados variáveis sociodemográficas, laborais, comportamentais e o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). A amostra foi composta por 223 mulheres, e o alto CS se mostrou associado à renda de cinco ou mais salários mínimos (p=0,021), ter segundo grau incompleto (p=0,032), não trabalhar fora (p=0,047), não ter filhos (p=0,003) e consumir bebida alcoólica duas vezes/semana (p=0,000). Esses achados indicam grupos mais suscetíveis ao alto comportamento sedentário e podem colaborar com o planejamento de intervenções específicas.

|  |
| --- |
| **Palavras-Chave:** Comportamento Sedentário. Epidemiologia. Saúde da Mulher. |

**Factors Associated with Sedentary Behavior among Adult Women in a Medical Outpatient Clinic**

***Abstract:*** *Sedentary behavior (SB) refers to activities in the sitting, reclining, or lying position during waking hours and has been considered a public health problem. The aim of this study was to analyze the factors associated with sedentary behavior in adult women treated at a university medical outpatient clinic. Data collection included sociodemographic, occupational, and behavioral variables, as well as the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The sample consisted of 223 women, and high SB was associated with income of five or more minimum wages (p=0.021), incomplete high school*

*education (p=0.032), not working outside the home (p=0.047), not having children (p=0.003), and drinking alcohol twice a week (p=0.000). These findings indicate groups more susceptible to high sedentary behavior and may contribute to the planning of specific interventions.*

|  |
| --- |
| ***Keywords:*** *Sedentary Behavior. Epidemiology. Women's Health.* |

**Introdução**

O comportamento sedentário (CS) diz respeito a qualquer comportamento realizado no período de vigília caracterizado por um gasto energético igual ou inferior a 1,5 equivalentes metabólicos (METs), na posição sentada, reclinada ou deitada. Atividades como o uso de dispositivos eletrônicos (televisão, computador, tablet ou telefone) enquanto está sentado, reclinado ou deitado; leitura, escrita ou conversa enquanto sentado em ônibus, carro ou trem são consideradas comportamentos sedentários (Tremblay et al., 2017).

Dados do Ministério da Saúde brasileiro demonstram que a frequência de adultos que costumam dedicar três ou mais horas por dia do tempo livre em CS é de 62,7%. Para as mulheres, relacionando a suas faixas etárias, esse percentual varia entre 79,8% para idades entre 18 e 24 anos e 48,1% para idades maiores ou igual a 65 anos (Brasil, 2019). Revisão sistemática envolvendo 74 estudos, onde 19 deles investigaram a associação do sexo com o CS, demonstraram que o sexo feminino associou-se inversamente ao CS em dez deles (O’Donoghue et al., 2016). Sugere-se que as mulheres tendem a apresentar menos CS do que os homens devido à dupla jornada entre trabalho e a realização de tarefas domésticas (Delfino et al., 2020).

Evidências apontam que o excesso de CS está associado a diversos problemas de saúde. Estudo envolvendo 8.800 adultos australianos acima de 25 anos, encontraram associação entre o tempo assistindo televisão (≥ 4 horas/dia) e o risco aumentado de mortalidade por todas as causas e doença cardiovascular. Nesse estudo, os indivíduos com maior tempo vendo TV apresentavam um perfil mais adverso para a saúde (Dunstan et al., 2010). Ainda na Austrália, estudo que avaliou 222.497 indivíduos adultos com mais de 45 anos de idade demonstrou que aqueles que passavam mais tempo sentados possuíam um risco de mortalidade maior que os demais. Para os que passavam entre 8 a < 11 horas e 11 ou mais horas por dia sentados, os HRs de mortalidade por todas as causas foram 1,15 (IC 95% 1,06-1,25) e 1,40 (IC 95% 1,27-1,55), respectivamente, em comparação com a categoria de referência com menos de 4 horas por dia na posição (Van Der Ploeg et al., 2012).

Na literatura é possível encontrar estudos que investigaram fatores demográficos, socioeconômicos, ambientais, biológicos e comportamentais que podem estar associados ao CS, entre eles: sexo, idade, escolaridade, renda, estado civil, ocupação e outros. Uma revisão sistemática envolvendo 74 estudos, onde 19 deles investigaram a associação do sexo com o CS, observou-se que dez demonstraram que o sexo feminino se associou inversamente ao CS (O’Donoghue et al., 2016). Sugere-se que as mulheres tendem a apresentar menos CS do que os homens devido à dupla jornada entre trabalho e a realização de tarefas domésticas (Delfino et al., 2020). Conhecer o perfil de mulheres quanto ao tempo dedicado a comportamentos sedentários pode ser interessante para compreender os fatores associados a essa circunstância.

Diante disso, considerando que o CS vem sendo tratado como problema de saúde pública, por se tratar de área de estudo recente e por ainda haver escassez de dados sobre o CS em grupos específicos, justifica-se a realização deste trabalho com foco em mulheres adultas no intuito de contribuir com o conhecimento acerca desta condição e colaborar para a implementação de estratégias que minimizem seus efeitos adversos para a saúde. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar os fatores associados ao comportamento sedentário em mulheres adultas atendidas em um ambulatório médico universitário.

**Material e Métodos**

Trata-se de um estudo de corte transversal, com dados coletados junto às usuárias do Sistema Único de Saúde, atendidas em um ambulatório médico universitário do município de Aparecida de Goiânia. Este estudo consiste no recorte de uma pesquisa maior denominada “Aspectos sociodemográficos, laborais, comportamentais e de saúde dos usuários de um ambulatório médico universitário”.

A coleta ocorreu entre dezembro de 2023 e fevereiro de 2024. Foram excluídas as mulheres com idade inferior a 18 anos e superior a 59 anos. O convite foi realizado verbalmente e após esclarecimentos sobre a pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participação. Para avaliação das mulheres utilizou-se um instrumento de coleta de dados contendo variáveis sociodemográficas, laborais, comportamentais e de saúde. Para avaliação do comportamento sedentário foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versão curta, especificamente as questões 4a e 4b, referentes ao tempo gasto sentado por dia durante a semana e final de semana (Matsudo et al., 2001). A variável CS foi obtida a partir do cálculo do tempo gasto sentado (horas/dia) \*5 (cinco) dias úteis + horas sentadas em um dia de final de semana \*2 (dois). Para verificar o tempo médio, o valor obtido foi dividido por sete (equivalente ao número de dias em uma semana). O ponto de corte adotado para designar alto CS foi igual ou maior que 6 horas/dia, e valores inferiores a esse foi designado como baixo CS (Patterson et al., 2018).

O banco de dados foi construído no programa Microsoft Excel versão 2016. Para as análises utilizou-se o pacote estatístico Stata versão 13.0 (Stata Corp LP, College Station, TX, EUA). A significância estatística foi estabelecida empregando um valor de corte de p < 0,05. As análises descritivas são exibidas em números absolutos (n) e frequências relativas (%), juntamente com a média, desvio padrão e intervalo de confiança (IC 95%). A regressão de Poisson foi utilizada para calcular a razão de prevalência (RP) e o intervalo de confiança (IC) de 95%. O teste de Wald ou o teste exato de Fisher foram usados na análise bivariada. As variáveis com nível de significância de P < 0,20 na análise bivariada foram incluídas na análise de regressão múltipla de Poisson com variância robusta.

Conforme recomendações da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Rio Verde (UniRV) sob número de parecer 5.410.764 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 58117222.0.0000.5077.

**Resultados e Discussão**

Neste presente estudo, participaram 223 mulheres adultas, entre 18 e 59 anos de idade, atendidas em um ambulatório médico universitário. A respeito do nível de comportamento sedentário, 63,23% apresentaram baixo CS e 36,77% apresentaram alto CS.

Os dados obtidos referentes às características sociodemográficas demonstraram maior prevalência no estudo de mulheres com idade superior a 40 anos (58,3%), casadas (46,6%), pardas (53,8%), com renda entre dois e quatro salários mínimos (53,6%) e com ensino médio completo (43,9%). Além disso, 70,4% dessas mulheres não trabalhavam fora e entre aquelas que trabalhavam, 31,3% possuíam carga horária de trabalho semanal maior ou igual a 44 horas.

Sobre as características comportamentais e de saúde, observou-se que 7,6% das participantes fumavam, 53,8% faziam uso de bebida alcoólica uma vez por semana e 64,1% usavam medicamentos. Quanto ao Índice de Massa Corporal (IMC), os resultados mostraram que 69,5% das participantes apresentavam sobrepeso ou algum grau de obesidade. A prevalência de atividade física no grupo foi de 64,13%.

As variáveis incluídas na análise de regressão múltipla de acordo com cada desfecho, é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 – Análise de regressão múltipla da associação entre alto comportamento sedentário e variáveis independentes em mulheres adultas de um ambulatório médico. Aparecida de Goiânia, 2024.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variável** | **Comportamento sedentário** |  |
|  | **RP (95% CI)** | **p-valor** |
| Idade |  |  |
| <40 | 1.23 (0.85-1.77) | 0.271 |
| ≥40 | 1 |  |
| Renda |  |  |
| 1 salário mínimo | 1 |  |
| 2 a 4 salários mínimos | 1.31 (0.87-1.98) | 0.190 |
| 5 ou mais salários mínimos | 1.89 (1.10-3.23) | **0.021\*** |
| Escolaridade |  |  |
| 1º grau incompleto | 1.51 (0.50-4.52) | 0.459 |
| 1º grau completo | 1 |  |
| 2º grau incompleto | 2.98 (1.10 - 8.13) | **0.032\*** |
| 2º grau completo | 1.85 (0.70-4.89) | 0.214 |
| ensino superior incompleto | 1.86 (0.68-5.04) | 0.224 |
| ensino superior completo | 1.39 (0.47-4.16) | 0.553 |
| Trabalha fora |  |  |
| não | 1.56 (1.01-2.41) | **0.047\*** |
| sim | 1 |  |
| Tem filhos |  | **0.003\*** |
| não | 0.59 (0.42-0.83) |  |
| sim | 1 |  |
| Consumo bebida alcóolica |  | **0.001\*** |
| não bebe | 1 |  |
| uma vez/semana | 1.16 (0.83-1.62) | 0.379 |
| duas vezes/semana | 2.52(1.67-3.81) | **0.000\*** |
| três vezes ou mais /semana | 0.76 (0.18-3.20) | 0.711 |
| RP: razão de prevalência, IC: intervalo de confiança. **\***Associação significativa (p **< 0,05).**  Fonte: autoria própria | | |

Os dados obtidos demonstraram que participantes com renda igual ou superior a cinco salários mínimos apresentaram uma probabilidade 89% maior de terem alto CS em comparação àquelas com renda de um salário mínimo. A principal hipótese seria que as participantes de renda mais baixa poderiam estar vinculadas a empregos mais ativos, enquanto as que possuem renda mais alta estariam mais inseridas em ocupações sedentárias. No entanto, há na literatura algumas divergências a respeito dessa associação ao status de renda. O alto comportamento sedentário é prevalente em adultos que trabalham em países de baixa renda (Motuma et al., 2021). Talvez essa relação se deva ao fato da falta de informações sobre os riscos para a saúde e ausência de oportunidades comunitárias para um comportamento saudável. Essa discrepância aparente pode indicar que há padrões complexos de comportamentos sedentários que variam entre os indivíduos.

Nossos resultados mostraram que mulheres com 2º grau incompleto tinham uma probabilidade 2,98 vezes maior de possuírem alto CS quando comparados às mulheres com 1º grau completo. Pesquisa envolvendo 8.471 adultos holandeses encontrou que a escolaridade superior se associou positivamente ao tempo sedentário total e ao tempo sedentário no trabalho (Bakker et al., 2020). Em contrapartida, Konevic et al. (2015) concluíram que o nível educacional mais alto (ensino superior incompleto ou completo) foi significativamente associado a uma menor incidência de estilo de vida sedentário.

Sobre o status ocupacional, maiores probabilidades de CS foram encontradas entre as participantes que não trabalhavam fora em relação àquelas que trabalhavam, com aumento de 1,56 vezes. Estudos observaram que estar empregado foi um fator independentemente associado a níveis mais altos de CS em geral (Koyanagi et al., 2018; Bakker et al., 2020). À vista disso, nossos dados reforçam o fato de que ter um emprego torna as pessoas menos sedentárias, corroborando com os achados de Martins et al. (2021) onde os dados apontaram que estar empregado diminui em 19% a propensão a um estilo de vida sedentário. Uma hipótese que poderia explicar essa associação é que estar empregado aumenta os níveis de conexão social, o que pode levar a menos CS e mais oportunidades de atividade física de lazer.

A variável não ter filhos apresentou-se associada ao CS como fator de proteção, isto é, diminuiu em 41% a probabilidade dessas mulheres apresentarem alto CS quando comparadas àquelas que têm filhos. Nossos dados contrariam os apresentados por Van Dyck et al. (2010) que afirmaram que viver sem filhos foi associado a níveis mais altos de CS. Ter qualquer número de filhos, em comparação com não ter filhos, foi associado a menos tempo sentado tanto durante a semana quanto nos fins de semana (Uijtdewilligen et al., 2014).

Curiosamente, o consumo de álcool esteve associado ao desfecho, sendo que as mulheres que faziam consumo da substância duas vezes por semana, tiveram uma probabilidade 2,5 vezes maior de apresentar alto CS comparadas às que não bebiam. Coerentemente, Motuma et al. (2021) também demonstraram associação positiva entre o alto CS e indivíduos que consumiam álcool regularmente quando comparados a não bebedores/ocasionais (p<0.01). Entretanto, West et al. (2022) relataram que nos dias em que os participantes de seu estudo referiram uma hora adicional de comportamento sedentário acima do normal, eles relataram beber por menos tempo do que o normal. Uma possível hipótese seria que o tempo sedentário adicional reduza o tempo de lazer fora de casa e a motivação para sair, socializar e beber.

Os achados deste estudo devem ser interpretados considerando a limitação inerente aos estudos transversais, ou seja, a possibilidade de viés de causalidade reversa. Soma-se a isso o fato de o CS e a atividade física terem sido mensurados de forma subjetiva, com a utilização de questionários auto relatados, o que pode ter levado a erros e vieses. Por outro lado, destaca-se como ponto forte o fato de o estudo ter avaliado o CS somente em mulheres, já que na literatura este recorte é escasso; além de ter evidenciado uma região do Brasil ainda pouco explorada na literatura.

**Conclusão**

Os resultados indicaram que a prevalência de alto CS entre as mulheres atendidas em um ambulatório médico universitário foi de 36,7%. A maioria era casada, com segundo grau completo, de cor da pele parda, renda de dois a quatro salários mínimos, trabalhavam fora e tinham filhos. O CS foi associado significativamente à maior renda, segundo grau incompleto, não trabalhar fora, não ter filhos e consumir álcool duas vezes/semana.

Esses achados indicam grupos mais suscetíveis ao comportamento sedentário e que demandam intervenções específicas. Tais informações podem ser norteadoras para subsidiar o planejamento e a implementação de recomendações personalizadas quanto à prática de atividade física e redução do CS para as mulheres atendidas no serviço em questão. Algumas discrepâncias foram encontradas na literatura, no entanto esses resultados sugerem que as variáveis em questão podem interagir de formas distintas dependendo do contexto. Pesquisas adicionais são necessárias para explorar melhor os múltiplos fatores que influenciam o comportamento sedentário, além da necessidade de políticas públicas voltadas para a redução desse comportamento, sobretudo entre grupos de maior vulnerabilidade.

**Agradecimentos**

À Universidade de Rio Verde e ao Programa de Iniciação Científica, meus sinceros agradecimentos pelo suporte oferecido, o qual foi fundamental para a realização desta pesquisa.

**Referências Bibliográficas**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 132 p.

BAKKER, E. A. et al. Correlates of Total and domain-specific Sedentary behavior: a cross-sectional study in Dutch adults. **BMC Public Health**, v. 20, p. 220, 2020.

DELFINO L. D. et al. Association between sedentary behavior, obesity and hypertension in public school teachers. **Industrial Health**, v. 58, n. 4, p. 345-353, 2020.

DUNSTAN, D. W. et al. Television viewing time and mortality. **Circulation**, v. 121, p. 384-391, 2010.

KONEVIC, S.; MARTINOVIC, J.; DJONOVIC, N. Association of Socioeconomic Factors and Sedentary Lifestyle in Belgrade's Suburb, Working Class Community. **Iranian Journal of Public** Health, v. 44, n. 8, p. 1053-1060, 2015.

# KOYANAGI, A.; STUBBS, B.; VANCAMPFORT, D. Correlates of sedentary behavior in the general population: A cross-sectional study using nationally representative data from six low- and middle-income countries. PLOS ONE, v. 13, n. 8, 2018.

MARTINS, L. C. G. et al. The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-analysis review. Journal of **Advanced Nursing**, v. 77, p. 1188-1250, 2021.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MOTUMA, A. et al. Sedentary Behavior and Associated Factors Among Working Adults in Eastern Ethiopia. Frontiers in Public Health, v. 9, 2021.

O’DONOGHUE, G. et al. A systematic review of correlates of sedentary behaviour in adults aged 18-65 years: a socio-ecological approach. **BMC Public Health**, v. 16, n. 163, p. 1-25, 2016.

PATTERSON, R. et al. Sedentary behaviour and risk of allcause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. **European Journal of Epidemiology,** v. 33, p.811-829, 2018.

TREMBLAY, M. S. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 75, p. 1-17, 2017.

UIJTDEWILLIGEN, L. et al. Biological, socio-demographic, work and lifestyle determinants of sitting in young adult women: a prospective cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 11, 2014.

VAN DER PLOEG, H. P. et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. **Archives of Internal Medicine**, v. 172, v. 6, p. 494-500, 2012.

VAN DYCK, D. et al. Neighborhood Walkability and Sedentary Time in Belgian Adults. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 39, n. 1, p. 25-32, 2010.

WEST, A. B. et al. Daily Physical Activity, Sedentary Behavior and Alcohol Use in At-Risk College Students. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 56, p. 712-725, 2022.