

## O AUMENTO DO SEDENTARISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DO IFSULDEMINAS CAMPUS MUZAMBINHO

### RESUMO

O sedentarismo é reconhecido como um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares (WHO, 2022). No contexto do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, observa-se uma crescente prevalência de comportamentos sedentários entre discentes, servidores e moradores do entorno, refletindo uma tendência nacional e global. Este trabalho tem como objetivo analisar o impacto do sedentarismo na saúde da comunidade acadêmica e local, identificar fatores associados a esse comportamento e propor estratégias efetivas de promoção da atividade física. Trata-se de um estudo de métodos mistos (quantitativo e qualitativo), utilizando questionários baseados no IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) e entrevistas semiestruturadas em grupos focais. Os resultados preliminares indicam uma alta prevalência de sedentarismo, correlacionada com queixas de dores musculoesqueléticas, fadiga e fatores de risco para DCNTs. Conclui-se que intervenções institucionais direcionadas são urgentemente necessárias para reverter este quadro e promover um campus mais saudável.

### Palavras-chave:

Sedentarismo; Saúde pública; DCNTs; Atividade física; Promoção da saúde.

### 1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo, definido como a falta ou insuficiência de atividade física para manter a saúde, configura-se como uma pandemia global e um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI (WHO, 2022). Dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2024) indicam que níveis insuficientes de atividade física são responsáveis por uma parcela significativa da carga de doenças como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e diversos tipos de câncer. No Brasil, o cenário é particularmente preocupante. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021) destaca que aproximadamente 40% dos adultos são insuficientemente ativos, um problema agravado pelo contexto pós-pandêmico, que acelerou a adoção de hábitos sedentários relacionados ao trabalho remoto e ao lazer digital (FIOCRUZ, 2023). No ambiente universitário, especificamente no IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, a rotina acadêmica exigente, associada à possível falta de infraestrutura e de estímulos adequados, pode estar catalisando esse problema, impactando negativamente a qualidade de vida e a saúde de sua comunidade. Diante deste contexto, este estudo busca investigar essa realidade local, fornecendo subsídios para a criação de políticas internas de saúde.

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo será conduzido por meio de uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos. A população-alvo será composta por alunos, servidores técnico-

administrativos e docentes do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, além de moradores da comunidade do entorno. Será utilizada uma amostragem estratificada proporcional para garantir a representatividade dos grupos.

Para a coleta de dados quantitativos, será aplicada a versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), validado para a população brasileira, para classificar os níveis de atividade física (sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo). Dados antropométricos (peso, altura) e autorrelatos de diagnósticos de DCNTs também serão coletados.

Na vertente qualitativa, serão realizados grupos focais com participantes de cada segmento para explorar em profundidade as percepções, barreiras percebidas (como falta de tempo, infraestrutura, motivação) e facilitadores para a prática de atividade física.

Os dados quantitativos serão analisados por meio de estatística descritiva (frequências, médias) e inferencial (testes de correlação e qui-quadrado) utilizando o software SPSS, versão 28.0. Os dados qualitativos serão transcritos e submetidos à Análise de Conteúdo Temática, conforme Bardin.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFSULDEMINAS sob o Parecer nº XXXX, e todos os participantes assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Espera-se encontrar uma alta prevalência de sedentarismo na comunidade do campus, alinhada com as tendências nacionais e globais (GUTHOLD et al., 2020; WHO, 2022). Antecipa-se que os dados quantitativos revelem uma correlação significativa entre o tempo gasto em comportamentos sedentários (especialmente uso de telas) e queixas de saúde como dores lombares, fadiga crônica e índices elevados de massa corporal (IMC).

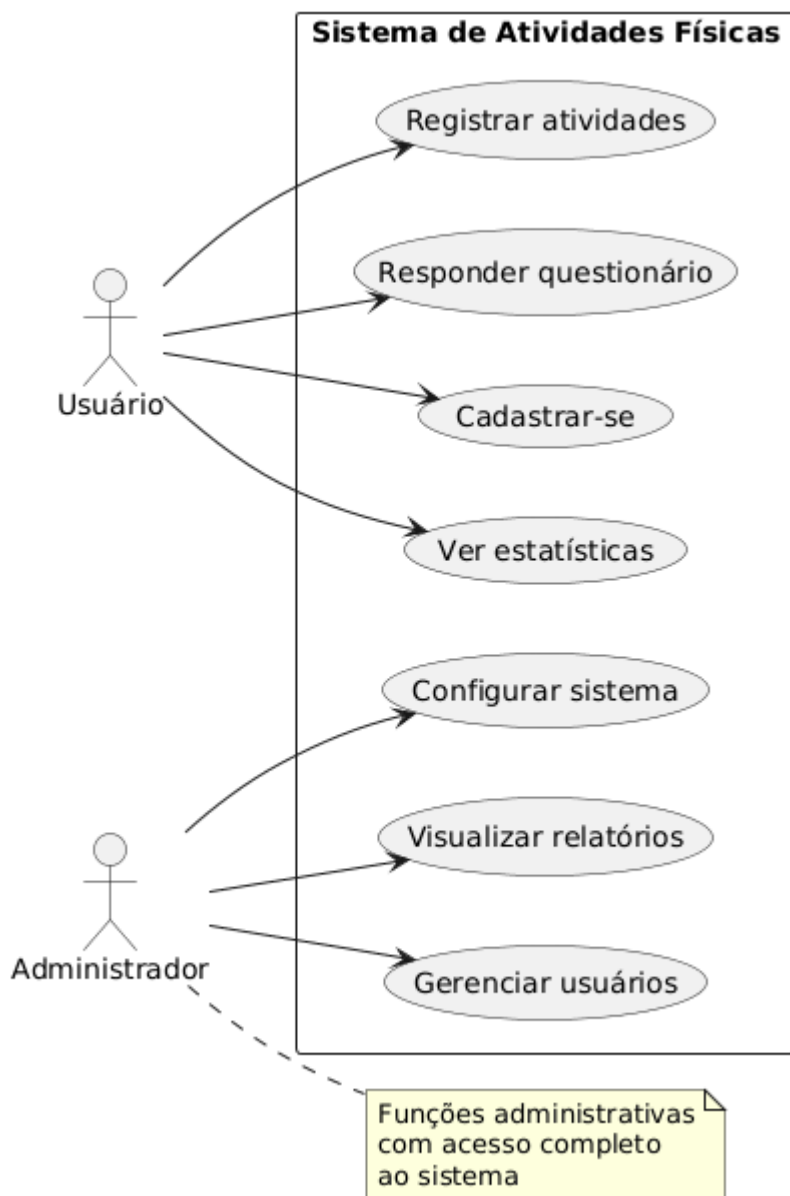
Qualitativamente, presume-se que as discussões nos grupos focais identifiquem como principais barreiras: a carga horária acadêmica/profissional extenuante, a falta de infraestrutura adequada (como equipamentos e espaços acessíveis) e a baixa percepção de risco associada ao comportamento sedentário.

Estes resultados dialogam diretamente com o plano de ação proposto pela OPAS (2024), que enfatiza a criação de ambientes promotores de saúde. Dessa forma, os dados coletados servirão como base sólida para propor intervenções específicas para o campus, como:

- Implementação de pausas ativas guiadas durante o dia;
- Criação de um programa de exercícios orientados e acessíveis;
- Campanhas educativas contínuas sobre os riscos do sedentarismo;
- Adequação de espaços físicos para a prática de atividade física.

Figura 1 – Modelo conceitual de barreiras e facilitadores para atividade física no ambiente

Fonte: Elaborada pelos autores (2025).



#### 4. CONCLUSÃO

O aumento do sedentarismo no IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho é um reflexo de um desafio global, porém com impactos locais concretos na saúde e no bem-estar de sua comunidade. Este estudo evidencia a necessidade premente de que a instituição assuma um papel ativo na promoção de um estilo de vida ativo. A implementação das estratégias propostas, baseadas em evidências científicas e nas necessidades identificadas localmente, tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida, reduzir fatores de risco para DCNTs e servir como modelo para outras instituições de ensino, contribuindo para a sustentabilidade do sistema público de saúde.

#### AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente ao Professor Adolfo Carvalho, da área de Linguagens de Programação, e aos Professores João Carlos e Talita, da área de Educação Física, pelo apoio e valiosa

orientação.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde.

Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

Disponível

em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf).

Acesso em: 22 Agosto. 2025.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz.

Sedentarismo e saúde mental: o impacto da inatividade física durante e pós-pandemia.

Rio de Janeiro: Fiocruz, 2023.

Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/>.

Acesso em: 22 Agosto. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS).

Plan of Action for the Prevention of Obesity in Children and Adolescents.

Washington, D.C.: OPAS, 2024.

Disponível em: <https://www.paho.org/en/documents/plan-action-prevention-obesity-children-and-adolescents>.

Acesso em: 22 Agosto. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO).

Global status report on physical activity 2022.

Geneva: WHO, 2022.

Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>.

Acesso em: 22 Agosto. 2025.