

REVISTA TÓPICOS

A RELAÇÃO ENTRE O IMC E ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DOS CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE

DOI: 10.5281/zenodo.14025398

Gabriel Xavier

Gabriel Roters

Paulo Roberto Alves Falk

Simone Regina Alves Julio Rausch

RESUMO

O controle de peso envolve diversos fatores, incluindo hábitos alimentares e atividade física. Embora o Índice de Massa Corporal (IMC) seja amplamente utilizado para monitorar a composição corporal, ele não deve ser a única medida considerada. Este estudo investigou a relação entre o IMC e a atividade física de alunos da área da saúde de uma universidade em Lages, SC. A pesquisa, descritiva e quantitativa, envolveu 310 acadêmicos de diferentes cursos, como Educação Física, Medicina e Enfermagem. Os dados foram coletados por meio de um questionário com perguntas fechadas. Os resultados mostraram que 67% dos participantes apresentavam peso normal, 1% abaixo do peso, 23% com sobrepeso e 31% com diferentes graus de obesidade. Em relação à prática de atividade física, 37% dos alunos se exercitam de 1 a 2 dias por semana, 22% de 3 a 4 dias, e

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

apenas 13% praticam de 5 a 6 dias. Além disso, 15% dos acadêmicos não realizam atividade física regularmente. Esses dados evidenciam uma preocupação com o sedentarismo e o excesso de peso entre os estudantes. A pesquisa sugere a necessidade de ações institucionais que promovam a atividade física e a conscientização sobre saúde, a fim de implementar políticas que incentivem hábitos saudáveis entre os alunos, especialmente considerando os riscos associados ao sedentarismo.

Palavras chave: IMC. Atividade Física. Acadêmicos. Universidade. Saúde.

ABSTRACT

Weight control involves various factors, including dietary habits and physical activity. While the Body Mass Index (BMI) is commonly used to monitor body composition, it should not be the sole measure considered. This study investigated the relationship between BMI and physical activity among health students at a university in Lages, SC. Conducted as a descriptive quantitative research, it included 310 students from various courses such as Physical Education, Medicine, and Nursing, using a closed-question questionnaire for data collection. Results indicated that 67% of participants had a normal weight, 1% were underweight, 23% were overweight, and 31% had varying degrees of obesity. Regarding physical activity, 37% exercised 1 to 2 days per week, 22% 3 to 4 days, and only 13% engaged in 5 to 6 days of exercise. Additionally, 15% of students did not regularly participate in physical activity. These findings highlight concerns about sedentarism and excess weight among students. The study suggests the need for institutional initiatives promoting physical activity and health awareness, aimed at developing policies that encourage healthy

REVISTA TÓPICOS

habits, particularly given the associated risks of a sedentary lifestyle.

Keywords: BMI, Physical Activity, Students, University, Health.

1. Introdução

O tema proposto na pesquisa se relaciona com a diminuição da prática de atividade física, determinando um estilo de vida menos ativo e consequente aumento de massa corporal dos indivíduos. Esta relação de atividade física e Índice de Massa Corporal (IMC) precisam ser verificados para que a intervenção de profissionais da área da saúde se faça eficiente no enfrentamento deste problema mundial.

Há uma preocupação dos autores em verificar se os futuros profissionais da saúde, responsáveis pela saúde de seus pacientes, entendem a necessidade do autocuidado e da preocupação com sua própria saúde e bem-estar para poder atender bem quem busque sua orientação e cuidado.

De acordo com a ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) (2023) a OMS (Organização Mundial de Saúde) afirma que a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde para enfrentamento. Estima-se que em 2025, mais de 2,3 bilhões de adultos no mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões com obesidade, ou seja, com IMC acima de 30.

Esta pesquisa tem o intuito de demonstrar a realidade dos acadêmicos dos cursos da área da saúde da UNIPLAC em relação ao seu índice de massa corporal (IMC) e a prática de atividades físicas e visa colaborar com a

REVISTA TÓPICOS

identificação de níveis de IMC e atividades físicas de universitários e determinar um perfil em um local específico, ou seja, uma Universidade da cidade de Lages, em Santa Catarina. Mas com a publicação dos dados e o alerta à população investigada pode ter um efeito benéfico para a Universidade, para a sociedade e para profissionais da área da saúde que possam vir a intervir nestas condições.

O controle de peso engloba uma série de diferentes fatores, que envolvem mudança de hábitos, estilo de vida, rotina, alimentação e frequência de atividade física. É notável ver os acadêmicos abaixo do peso ideal ou acima do peso desejável. Porém apenas a visualização não é suficiente para diagnosticar o cenário de obesidade, descontrole de peso e inatividade física dos acadêmicos.

Sabe-se que a análise do IMC não é a única forma de controle sobre a composição corporal dos sujeitos quando tratados em suas individualidades, mas uma forma muito utilizada para apontar e alertar para possíveis índices acima da média, e abaixo dela, para traçar cenários com grandes populações.

Cabe então, dentro da situação já justificada acerca do alerta dado pela OMS, compreender o cenário de futuros profissionais da saúde em seu autocuidado na relação do IMC e na prática de atividades físicas.

Dito isto, o interesse foi despertado pelos autores para buscar respostas da seguinte questão: Como está a relação do IMC e a atividade física dos

REVISTA TÓPICOS

alunos dos cursos da área da saúde de uma universidade do planalto catarinense?

Este estudo teve como objetivo investigar o índice de massa corporal e a sua relação com a prática de atividade física em acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma Universidade de Lages-SC. Especificamente pretendeu-se (a) Classificar os acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma Universidade de Lages-SC em seu índice de massa corporal; (b) Identificar a presença e a frequência da prática de atividade física na rotina dos acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma Universidade de Lages-SC; (c) Traçar o perfil dos universitários dos cursos da área da saúde de uma Universidade de Lages-SC; (d) Verificar o entendimento que os universitários dos cursos da área da saúde têm sobre o índice de massa corporal e os riscos a ele associados.

2. Revisão de Literatura

2.1 Métodos IMC de medição corporal

O Índice de Massa Corporal (IMC) é considerado a técnica mais usada para diagnosticar obesidade por ser simples e ser passível de comparação (Pinto et al., 2007). Um dos métodos antropométricos muito empregados na identificação da obesidade, o IMC tem recebido boa aceitação por parte de estudiosos da área, pelo seu baixo custo de aplicação e por ser um método viável em grandes populações, como é o caso da população acadêmica.

REVISTA TÓPICOS

O IMC tem sido utilizado para o diagnóstico de sobrepeso e obesidade, e é frequentemente utilizado na prática clínica e em estudos epidemiológicos para avaliação do estado nutricional da população adulta e crianças, refletindo sobre o excesso de gordura corporal total (Quadros, 2012). Dentro deste contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000) define a obesidade pelo excesso de gordura depositado em diferentes partes do corpo. E para obter este diagnóstico em níveis populacionais elevados, realiza-se um cálculo para estabelecer o IMC, através da relação do peso corporal, em quilogramas, e quadrado da altura, em metros ($IMC = \text{Peso (kg)}/\text{Altura(m)}^2$).

Para classificar os indivíduos, a OMS (2021), define a gravidade da obesidade em: grau I (moderado excesso de peso) quando o IMC situa-se entre 30 e 34,9 kg/m²); a obesidade grau II (obesidade leve ou moderada) com IMC entre 35 e 39,9 kg/ e, por fim, obesidade grau III (obesidade mórbida) na qual IMC ultrapassa 40 kg/ (Tavares et al., 2010).

Como delimitador do estudo sabe-se que o IMC varia dentro da mesma população ou país de acordo com vários fatores sociodemográficos (Marques;Vidal; Dias, 2005). Desta forma não é o melhor método de verificação individual, mas sim o que permite identificar perfis de amostras maiores e promover um alerta sobre um público específico.

2.2 Atividade física e saúde

É sabido que a Atividade Física regular está associada com melhorias no bem-estar e saúde, assim como das capacidades físicas dos praticantes

REVISTA TÓPICOS

(Blair; LaMonte; Nichaman, 2004). De fato a atividade física contribui para a integridade física humana, e de certa forma trazendo fatores positivos também para o desempenho acadêmico.

É relativo o tipo de locomoção dos acadêmicos para a universidade, através disto o Ministério da Saúde (2021, p.24) recomenda que sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor). Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para o local onde estuda, resultando em gasto de energia acima do nível de repouso.

Com o aumento da globalização, o desenvolvimento humano, e o progresso econômico, o sedentarismo também vem crescendo junto, entretanto Montoye et al., (1996) aborda que cada vez se torna mais importante determinar o nível de atividade física da população.

A OMS (2020) conceitua a atividade física como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhando, patinando e pedalando), bem como tarefas diárias e domésticas. A identificação dos níveis de atividade física dos universitários torna-se fundamental, quando os mesmos estão expostos a fatores bastante complexos em suas vidas, durante o processo de escolaridade, é reconhecida como um período particularmente de alta tensão (Mendes Netto et al., 2012).

Para os acadêmicos, a universidade é a porta de entrada para a vida profissional, ou a prerrogativa para manter o seu emprego. Muitos deles, com a finalidade de obter promoção, seguem dupla jornada: a de trabalho e

REVISTA TÓPICOS

a acadêmica. Essas jornadas, como consequência, limitam tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de atividade física destes e comprometendo ainda mais a qualidade de vida (Pekmezovic, 2011).

2.3 Relação entre IMC e Atividade Física

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2014), a recomendação para adultos de 18 a 64 anos é de pelo menos 150 minutos de atividades físicas aeróbicas moderadas ou 75 minutos de atividade vigorosa semanal para obter benefícios cardiovasculares desejáveis. Além da melhoria da aptidão física, a prática ainda tem relação inversa com o índice de massa corporal, explicado pelo decréscimo de gordura corporal (Vargas; Santos, 2014).

De acordo com Araújo (2016) é necessário monitorar a população universitária em relação a níveis de sobrepeso e obesidade, visto que, se trata de um grupo com maior exposição a inatividade física e a mudanças hormonais, o que pode ocasionar aumento da fome, ansiedade, estresse e depósito de gordura na região central do corpo.

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Abeso (2023) a OMS estabelece que eliminar gordura abdominal por meio da redução da ingestão calórica e prática de atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta, corrida, pode trazer muitos benefícios, ao reduzir os riscos de doenças.

REVISTA TÓPICOS

3. Procedimentos Metodológicos

3.1 Caracterizações do Estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva e a forma com que aborda o problema é quantitativa, através do procedimento técnico de levantamento. A pesquisa descritiva pretende descrever as características de determinadas populações, com a peculiaridade de se utilizar para isso técnicas padronizadas de coleta de dados como o questionário (Gil, 2008). Quanto a forma de abordagem quantitativa sabe-se que elas não são capazes de resolver ou responder a todos os problemas sociais, mas, permitem diante do atendimento ao rigor metodológico o acesso e divulgação de valiosas informações sobre os sujeitos e/ou populações (Richardson, 2011).

3.2 Participantes da Pesquisa

A amostra da pesquisa foi constituída por 310 (trezentos e dez) acadêmicos jovens e adultos de ambos os sexos, dos cursos da área da saúde de uma universidade de Lages-SC no ano de 2023, devidamente matriculados e cursando. Os cursos participantes foram: Educação Física, Fisioterapia, Medicina, Odontologia, Biomedicina, Enfermagem e Psicologia.

3.3 Procedimentos de coleta de dados

O procedimento de coleta de dados envolveu um questionário elaborado na plataforma Google Forms com perguntas fechadas para identificar os dados sociodemográficos dos participantes, bem como classificar os indivíduos

REVISTA TÓPICOS

em sua composição corporal, segundo a fórmula $IMC = \text{peso} / (\text{altura} \times \text{altura})$ de forma autorreferida.

Para atingir os objetivos da pesquisa, utilizou-se um questionário adaptado, tendo como base o protocolo de questionário internacional de atividade física (Matsudo, 2001) referente à atividade física para identificar e caracterizar grandes grupos populacionais com instrumento de fácil aplicação e baixo custo.

Primeiramente o questionário foi enviado por e-mail onde não se obteve sucesso, com poucas devolutivas por parte dos respondentes. Desta forma, houve uma adaptação, com a pesquisa tomando forma de levantamento com interrogação direta, onde por meio de QR-code os acadêmicos eram direcionados para o questionário eletrônico.

3.4 Análise de dados

Os dados foram registrados via online, através do Google Drive pelos próprios participantes e analisados por meio do software SPSS Statistics Standard Edition para relacionar os fenômenos de investigação da presente pesquisa.

Foram interpretados a partir da relação IMC, atividade física e sedentarismo, bem como outras variáveis presentes no questionário aplicado.

3.5 Procedimentos Éticos

REVISTA TÓPICOS

O estudo foi incluído na Plataforma Brasil para encaminhamento ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC, conforme preconiza a resolução CNS 510/16 e aprovado sob protocolo CAAE nº69999923.0.0000.5368.

O TCLE constante no formulário eletrônico enviado para os participantes da amostra tratava sobre o tema e objetivos da pesquisa para formalizar a pesquisa e dar o entendimento necessário aos respondentes antes do preenchimento do questionário. No termo constava a informação de que a devolução do questionário respondido aos pesquisadores implicaria no aceite dos termos previstos no TCLE e consentimento em sua participação na pesquisa, dispensando a assinatura do termo em forma física.

4. Resultados e discussão dos dados

Para se estabelecer a relação dos objetos do estudo, inicia-se relatando os resultados referentes ao número de respostas por curso, assim tem-se : Educação Física com (21%) isso sugere um interesse expressivo dos estudantes desse curso em contribuir com a pesquisa, talvez devido à sua afinidade com o tema da atividade física e saúde. Em contrapartida, o curso de Odontologia obteve o menor número de respostas, totalizando 8% do total de participantes. A amostra da pesquisa apresenta, como maioria, 90 indivíduos (29%) da 2º fase e a minoria 1 (1%) da 7º fase. Essa distribuição sugere que os acadêmicos das fases iniciais da graduação estiveram mais dispostos a participar da pesquisa, enquanto os acadêmicos mais avançados podem ter tido menos disponibilidade de tempo devido a

REVISTA TÓPICOS

compromissos acadêmicos mais intensos, não sendo este um objeto da pesquisa, fica somente o apontamento da característica apresentada.

A amostra teve como maior número de respostas a faixa etária de 18 a 25 anos, com (87%) isso sugere que a grande maioria dos participantes é composta por jovens adultos, o que é comum em muitas pesquisas acadêmicas, dada a concentração de estudantes nessa faixa etária. Em menor número de respostas, mais de 45 anos de idade com (1%) isso indica uma proporção bastante baixa de participantes pertencentes a esta faixa etária, o que pode refletir a natureza predominantemente jovem da população estudantil da pesquisa. Tem como prevalência ser em sua maioria do gênero feminino, com 220 respostas (71%) e masculino com (29%). Essa distribuição de gênero reflete uma predominância de estudantes do sexo feminino na população acadêmica da pesquisa, um fenômeno que também é observado em muitos contextos acadêmicos, segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (2018).

No entanto, é importante observar que esses números refletem a adesão dos acadêmicos à pesquisa e podem não representar uma amostra equilibrada em relação a todos os cursos e fases. O fato de que todos os alunos da área da saúde da Universidade tiveram acesso ao questionário, mas a participação variou por curso e fase, levando em consideração as diferenças no interesse e disponibilidade dos acadêmicos.

Para estimar um índice populacional, como uma amostra dos acadêmicos dos cursos da saúde de uma Universidade do Planalto Catarinense, o IMC

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

parece ser a forma indicada para que se apresente este dado, pois é um instrumento de fácil aplicação e baixo custo, sem necessidade de intervenção direta aos participantes. Quanto a forma autorreferida, esta é utilizada inclusive pelo Ministério da Saúde, desde 2006, via contato telefônico para estimar este índice em níveis populacionais, como se utiliza o Sistema de Vigilância de Fatores e Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel (Ministério da Saúde, 2010). E aqui cabe pontuar o que Santos (2023) relata sobre o IMC apresentar uma série de limitações. É importante avaliar atentamente esse índice, lembrando-se sempre de que outros fatores podem afetar o peso de uma pessoa. São limitações do IMC: O índice não avalia se o peso está relacionado com o tecido muscular ou tecido adiposo. Isso significa que uma pessoa com grande quantidade de massa muscular pode ser considerada obesa quando analisamos apenas a proporção entre peso e altura.

De acordo com Araújo (2016) é necessário monitorar a população universitária em relação a níveis de sobrepeso e obesidade, visto que, se trata de um grupo com maior exposição a inatividade física e a mudanças hormonais, o que pode ocasionar aumento da fome, ansiedade, estresse e depósito de gordura na região central do corpo.

A identificação dos níveis de atividade física dos universitários torna-se fundamental, quando os mesmos “estão expostos a fatores bastante complexos e sua vida, durante o processo de escolaridade, é reconhecida

REVISTA TÓPICOS

como um período particularmente de alta tensão” (Mendes Netto et al., 2012, p.34).

A necessidade de monitoramento contínuo do estado nutricional da população vem sendo globalmente preconizada pela OMS. Nesse contexto, as medidas antropométricas de peso e estatura são utilizadas para calcular o índice de massa corporal (IMC), utilizado e recomendado mundialmente para o diagnóstico do excesso de peso em todos os grupos etários (Who, 2003).

Tabela 1 – Relação de IMC de acadêmicos dos cursos da área da saúde.

Abaixo do normal	1%
Normal	67%
Sobrepeso	23%
Obesidade grau 1	7%
Obesidade grau 2	1%

REVISTA TÓPICOS

Obesidade grau 3	1%
------------------	----

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

Sendo assim, a análise dos dados coletados da amostra da pesquisa, 67% (n=209) apresentam peso normal, é um resultado positivo, pois indica que a maioria dos acadêmicos mantém um peso saudável de acordo com seu IMC, 1% estão abaixo do peso, essa proporção relativamente baixa, sugerindo que a desnutrição ou a falta de peso não é uma preocupação significativa nesta população. Já 23 % apresentam sobrepeso, isso indica que uma proporção significativa dos acadêmicos tem um peso corporal acima do considerado saudável. É preocupante notar que 7% dos acadêmicos estão classificados com obesidade grau I, 1% com obesidade grau II e 1% com obesidade grau III. Essas categorias de obesidade indicam níveis crescentes de excesso de peso, que podem ter implicações importantes para a saúde a longo prazo.

Para classificar os indivíduos, a OMS (2021), define a gravidade da obesidade em: grau I (moderado excesso de peso) quando o IMC situa-se entre 30 e 34,9 kg/m²); a obesidade grau II (obesidade leve ou moderada) com IMC entre 35 e 39,9 kg/m² e, por fim, obesidade grau III (obesidade mórbida) na qual IMC ultrapassa 40 kg/m² (Tavares et al., 2010).

Segundo a Associação Americana de Medicina, (2023) a utilização do Índice de Massa Corporal (IMC) possui diversas vantagens, como ter fácil

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

medição, baixo custo, apresentar pontos de corte padronizados para obesidade e excesso de peso, e ser fortemente correlacionada com os níveis de gordura corporal de acordo com os métodos mais acurados.

Portanto, essa tabela traz a classificação do IMC dos acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC, na qual 32% (n=97) está com sobrepeso e obesidade o que indica que uma parte substancial da amostra pode precisar adotar medidas para controlar e reduzir seu peso e promover a saúde. E por sua maioria 67% (n=209) apresentam peso normal, o que é uma boa notícia, pois a maioria está dentro da faixa considerada saudável.

Esses dados fornecem uma visão geral da distribuição do IMC na amostra de acadêmicos. É importante ressaltar que o IMC é uma medida simples que considera apenas o peso e altura, e não levam em conta outros fatores como composição corporal ou distribuição de gordura. Portanto, uma avaliação mais abrangente da saúde dos acadêmicos deve levar em consideração outras informações, como hábitos alimentares, nível de atividade física e exames médicos.

Tabela 2 – De forma geral como está sua saúde?

Excelente	20%
Boa	54%

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Regular	23%
Ruim	3%

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

De acordo com os resultados, 20% consideram sua saúde excelente, isso sugere que uma parte significativa da amostra possui uma boa percepção de sua saúde e provavelmente se sente bem no geral. Já 54% consideram sua saúde boa, isso é positivo, pois a maioria da amostra percebe sua saúde como satisfatória. Outros 23% consideram sua saúde regular, e indica que um grupo substancial tem uma percepção mediana de sua saúde, o que evidencia que estes indivíduos entendem possuir áreas de sua vida em que podem ser necessárias melhorias. São 3% que consideram sua saúde ruim, indicando que uma minoria da amostra tem uma percepção negativa de sua saúde e pode exigir atenção ou cuidados adicionais.

Para Lindemann (2019) a autopercepção tem sido utilizada como indicador válido de qualidade de vida, de morbidade e de diminuição de funcionalidade, analisando aspectos físicos, cognitivos e emocionais e, principalmente, como um preditor de mortalidade.

REVISTA TÓPICOS

A prevalência positiva de autopercepção de saúde foi de 74%. Esses resultados fornecem uma visão geral da percepção dos participantes sobre sua própria saúde. É importante notar que a percepção da saúde pode ser subjetiva e pode variar de pessoa para pessoa. Essa informação pode ser útil para identificar áreas em que é necessário focar em programas de promoção da saúde ou intervenções para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos participantes.

Com relação ao IMC, numa associação ajustada, observou-se que dos 26% que responderam que sua saúde está regular ou ruim, 14% está com sobrepeso ou obesidade e 18% são sedentários, indicando que uma parcela significativa dessa população não está envolvida em atividades físicas regulares. Esses resultados podem sugerir uma correlação entre a autopercepção negativa de saúde, IMC mais elevado e o sedentarismo.

Tabela 3 – Em quantos dias de uma semana você caminha como forma de deslocamento para ir de um lugar para outro, por lazer ou por prazer como forma de atividade física.

Nenhum dia	21%
1 a 2 dias por semana	22%
3 a 4 dias por semana	22%

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

5 a 6 dias por semana	18%
Todos os dias	17%

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

A amostra traz resultados relacionados a caminhada semanal como tipo de deslocamento, tendo 21% respondendo nenhum dia, isso pode indicar que uma parte significativa da amostra não incorpora a caminhada em sua rotina de deslocamento. Já 22% caminha de 1 a 2 dias por semana, isso sugere que um número considerável de acadêmicos faz alguma caminhada em sua rotina, mas não todos os dias. Ainda, dos respondentes, 22% caminham de 3 a 4 dias por semana e 18% realiza caminhadas de 5 a 6 dias por semana. Finaliza-se com 17% que caminha todos os dias da semana e demonstra que uma parcela considerável da amostra faz da caminhada seu principal meio de deslocamento.

É variada a frequência de locomoção dos acadêmicos para a universidade, sendo assim, é válido verificar a indicação da OMS (2021, p.24) que recomenda que sempre que possível, as pessoas façam seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor), pois só

REVISTA TÓPICOS

de realizar esses deslocamentos na ida e volta para o local onde estuda, vai resultar em gasto de energia acima do nível de repouso.

Esses resultados revelam dados sobre os padrões de caminhada como tipo de deslocamento entre os acadêmicos da área da saúde. A presença de acadêmicos que caminham regularmente é positiva, pois a caminhada é uma forma saudável de atividade física e deslocamento.

Evidências consistentes sugerem que a prática de atividades físicas nos deslocamentos está intimamente associada a diversos desfechos relacionados à saúde, como o aumento dos níveis gerais de atividade física, de aptidão cardiorrespiratória, manutenção da massa corporal e redução do risco de acidente vascular cerebral isquêmico (Santos, 2010).

Para verificar estes dados em relação ao IMC, dos 32% (n=97) do resultado da amostra, que estão com sobrepeso ou obesidade, observa-se diferentes níveis de envolvimento na prática de atividade física: 28% caminham de 1 a 2 dias por semana, isso indica um certo nível de comprometimento com a atividade, mas há uma boa margem para aumentar a frequência. Outros 22%, utilizam deste deslocamento de 3 a 4 dias por semana, o que sugere um compromisso um pouco mais consistente com a prática regular de exercícios. Outros 14%, caminham de 5 a 6 dias por semana, num nível mais elevado de comprometimento com a atividade física, especialmente para aqueles que buscam melhorar a saúde. Uma parcela de 18% caminha todos os dias, onde reflete um compromisso consistente com a atividade física diária, o que pode ter impactos positivos na gestão do peso e na saúde em geral e por fim 18% não caminha nenhum dia da semana como forma

REVISTA TÓPICOS

de deslocamento. Observado isto, ressalta-se a necessidade de ações de conscientização e orientação, quanto intensidade e frequência que podem contribuir na promoção da atividade física direcionadas a essa parcela da população acadêmica.

Esses dados relacionados ao IMC e à frequência da prática de atividade física podem ajudar a identificar tendências e correlações significativas. Por exemplo, é notável que uma parte considerável dos acadêmicos com sobrepeso ou obesidade pratique atividade física regularmente, o que é positivo para o gerenciamento do peso e a promoção da saúde.

Tabela 4 – Em uma semana, por quanto tempo você caminha como forma de deslocamento para ir de um lugar para outro, por lazer ou por prazer como forma de atividade física.

De 0 a 30min/ semana	49%
De 31 a 90min/ semana	27%
De 91 a 150min/ semana	13%
Mais de 150 min/ semana	11%

REVISTA TÓPICOS

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

O resultado relacionado à caminhada semanal como tipo de deslocamento correlacionado ao tempo de atividade encontra-se que: 49% da amostra caminha de 0 a 30min semanais, indica que muitos acadêmicos têm uma atividade física limitada durante o deslocamento. Representando 27% de 31 a 90min semanais, sugere que uma parcela considerável está envolvida em caminhadas mais frequentes e potencialmente mais benéficas para a saúde. Os 13% apresentados na tabela de 91 a 150min semanais, está se envolvendo em uma quantidade substancial de atividade física semanal, o que é positivo para a saúde. E por fim 11% mais de 150min semanais, essa é uma quantidade significativa de atividade física e está alinhada com as diretrizes de atividade física recomendadas para adultos.

Segundo a OMS (2021) a recomendação adequada de tempo de atividade física é de no mínimo 150 min semanais de moderada intensidade ou 75min semanais de intensidade rigorosa.

Portanto, 49% (n=152) são sedentários, o que significa que não estão envolvidos em atividades de caminhada como meio de deslocamento. Essa é uma porcentagem significativa da amostra e pode levantar preocupações em relação à saúde e ao bem-estar desses acadêmicos podendo acarretar em obesidade, diabetes ou ainda problemas cardiovasculares futuramente. Um estilo de vida sedentário pode levar ao desenvolvimento de fatores de risco, como pressão alta e níveis elevados de colesterol, que, por sua vez, aumentam o risco de doenças do coração. Segundo os estudos que

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

focalizaram esta temática identificaram que 20% a 30% dos jovens parecem estar expostos à inatividade física nos deslocamentos (Lindemann, 2019).

O estudo "Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects" (Hallal et al., 2012, p. 247) destaca a necessidade de monitorar os níveis de atividade física em escala global. Esse monitoramento é crucial para entender a extensão do problema do sedentarismo e suas implicações na saúde pública, inclui-se aí a parcela de universitários.

Estes dados de deslocamento relacionados com o tempo, correlacionados ao IMC, apontam que 32% (n=97) da amostra que estão com sobrepeso ou obesidade exibem uma variedade de padrões de deslocamento a pé durante a semana.

Essas informações oferecem uma visão valiosa sobre os hábitos de deslocamento dessa parcela da população acadêmica e até com o volume da caminhada. As respostas apontam que 37% faz seu deslocamento caminhando de 0 a 30min semanais, essa categoria sugere um nível de atividade física relativamente baixa, o que pode influenciar os resultados de IMC e saúde em geral. Já, 34% realizam de 31 a 90min semanais e embora esse grupo demonstre um esforço um pouco maior em relação ao deslocamento a pé, ainda é importante considerar a necessidade de aumentar a atividade física. Somente 13%, praticam de 91 a 150min semanais, o que já pode apresentar impactos positivos na gestão do peso e na saúde em geral. Finaliza-se com 16%, que caminham mais de 150min

REVISTA TÓPICOS

semanais. Sendo esse grupo a apresentar um nível de atividade física condizente a recomendação da OMS, e se mantido, pode contribuir significativamente para a melhoria da saúde e da gestão do peso.

Tabela 5 – Quantos dias em uma semana você faz atividades físicas em casa como capinar, lavar o carro, esfregar o chão, ou no trabalho se movimentando que faça elevar seus batimentos cardíacos?

Nenhum dia	14%
1 a 2 dias por semana	39%
3 a 4 dias por semana	21%
5 a 6 dias por semana	15%
Todos os dias	11%

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

REVISTA TÓPICOS

A amostra aponta como resultados relacionados a atividade física semanal dos acadêmicos da área da saúde representados na tabela acima que 14% este grupo representa acadêmicos que não praticam atividade física durante a semana. Outros 39%, pratica atividade física com uma frequência de 1 a 2 dias por semana. Isso pode incluir atividades esporádicas ou talvez uma atividade mais intensa durante esses dias. Como resposta, 21% afirmam praticar de 3 a 4 dias por semana. Isso sugere um comprometimento um pouco mais consistente com a atividade física. Uma parcela e 15% praticam de 5 a 6 dias por semana, ou seja, estão envolvidos em atividade física quase diariamente, respeitando um período de descanso importante, sem deixar de ter um compromisso considerável com a atividade física. E 11% praticam atividade física todos os dias.

É sabido que a Atividade Física regular está associada com melhorias no bem-estar e saúde, assim como das capacidades físicas dos praticantes (Blair; LaMonte; Nichaman, 2004), de fato a atividade física contribui para a integridade física humana, e de certa forma trazendo fatores positivos também para o desempenho acadêmico, o que por si só já deveria servir de motivação para todos. Importante seria, entender os principais entraves que dificultam a prática regular por parte desta população e embora este não seja objeto deste estudo, pode ser uma possível futura pesquisa com esta temática.

Relacionando os resultados de IMC com a prática de atividade física tem-se 32% que estão classificados com sobrepeso e obesidade, destes que praticam algum tipo de atividade física 37% praticam de 1 a 2 dias por

REVISTA TÓPICOS

semana, isso sugere uma tentativa de incorporar atividade física em suas rotinas, embora em um nível moderado. Ainda no mesmo grupo, 22% praticam de 3 a 4 dias por semana, o que representa um esforço um pouco mais consistente em manter uma vida ativa. No mesmo tempo, 13% praticam de 5 a 6 dias por semana, isso demonstra um comprometimento mais elevado com a prática de atividade física. Um dado positivo de 13% pratica atividade física todos os dias o que reflete um nível de dedicação notável à promoção da saúde. E por fim, 15% dos acadêmicos não estão incorporando a atividade física em suas vidas.

Tabela 6 – Em uma semana, por quanto tempo você faz atividades físicas em casa como capinar, lavar o carro, esfregar o chão, ou no trabalho se movimentando que faça elevar seus batimentos cardíacos?

De 0 a 30min/ semana	34%
De 31 a 90min/ semana	34%
De 91 a 150min/ semana	17%
Mais de 150 min/ semana	15%

REVISTA TÓPICOS

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

Os resultados relacionados a atividade física semanal correlacionado ao tempo tem-se: 34% que praticam de 0 a 30min semanais, isso sugere que uma parcela significativa da amostra pode se beneficiar de um aumento na atividade física, considerando que esse nível de atividade é considerado relativamente baixo. No mesmo tempo, 34% praticam de 31 a 90min semanais, esse grupo demonstra um comprometimento moderado com a atividade física, embora ainda haja espaço para explorar oportunidades de aumentar a duração ou intensidade. Um número positivo de 17% pratica de 91 a 150min semanais, isso reflete um nível de atividade mais consistente e saudável, sugerindo que essa parcela da amostra está ativamente empenhada em manter um estilo de vida ativo. Por fim, 15% pratica mais de 150min semanais essa categoria representa um nível notável de comprometimento com a atividade física, o que pode trazer benefícios significativos para a saúde e o bem-estar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2014), a recomendação para adultos de 18 a 64 anos é de pelo menos 150 minutos de atividades físicas aeróbicas moderadas ou 75 minutos de atividade vigorosa semanal para obter benefícios cardiovasculares desejáveis. Além da melhoria da aptidão física, a prática ainda tem relação inversa com o índice de massa corporal, explicado pelo decréscimo de gordura corporal (Vargas; Dos Santos, 2014, p.142).

REVISTA TÓPICOS

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2023) a obesidade é uma doença evitável cuja incidência quase triplicou nos últimos 50 anos e dobrou desde 2010. O melhor caminho para mudar esse cenário é justamente evitar o sobrepeso através do estímulo a hábitos de vida saudáveis, como alimentação balanceada e prática regular de atividades físicas

Tabela 7 – Você faz algum esporte, exercício físico ou atividade recreativa (lazer) de intensidade moderada ou vigorosa que cause grande aumento na respiração e batimentos cardíacos?

Sim	63%
Não	37%

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

A amostra traz como prevalência 63% pessoas ativas que praticam algum exercício físico e/ou atividade recreativa. Desses 63% dos acadêmicos, 12% praticam de 0 a 30min semanais, esse subgrupo pode estar se esforçando para incorporar a atividade física em suas rotinas, mas em níveis ainda limitados. Uma parcela significativa com 39% pratica algum exercício físico e/ou atividade recreativa de 31 a 90min semanais, isso

REVISTA TÓPICOS

indica um nível moderado de comprometimento com a prática regular de exercícios, refletindo uma abordagem equilibrada à atividade física. Ainda no mesmo grupo, 22% pratica de 91 a 150min semanais essa categoria reflete um comprometimento considerável com a atividade física, sugerindo que esses acadêmicos estão ativamente investindo em sua saúde. E por fim, 27% mais de 150min semanais, esse grupo demonstra um alto nível de dedicação à promoção da saúde e ao exercício, tendo impactos positivos na gestão do peso e no bem-estar geral.

Além disso, 37% dos participantes da amostra se identificam como pessoas sedentárias, o que significa que não praticam exercício físico ou atividade recreativa regularmente. Essa porcentagem indica uma parte significativa da amostra que pode se beneficiar de intervenções e incentivos para adotar um estilo de vida mais ativo.

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, ABESO (2023) a OMS (1999) estabelece que eliminar gordura abdominal por meio da redução da ingestão calórica e prática de atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta, corrida, pode trazer muitos benefícios, ao reduzir os riscos de doenças.

Com a demonstração dos dados coletados na pesquisa, é importante ressaltar que ao calcular o IMC, é fundamental considerar se a pessoa é um esportista, uma pessoa ativa, uma criança ou um idoso. O índice não pode ser interpretado do mesmo jeito para uma pessoa sedentária, que provavelmente tem o índice de gordura muito maior.

REVISTA TÓPICOS

Segundo a Associação Americana de Medicina – AMA (2023), a interpretação do IMC é influenciada por inúmeros fatores, como: comorbidades, estilo de vida, gênero, etnia e histórico familiar. Com isso as questões que a pesquisa incorpora a esta análise, principalmente com os hábitos diários dos universitários, é o que dá ainda mais sentido aos resultados apresentados.

Dos 67% que estão com peso classificado como normal 56% praticam atividade física com intensidade moderada/alta como forma de lazer ou recreação, isso indica que uma parcela significativa dos acadêmicos com peso normal reconhece a importância da atividade física. Enquanto, 44% estão com peso normal e não praticam atividade física com intensidade moderada/alta como forma de lazer e/ou recreação, isso sugere uma oportunidade de incentivar a incorporação de atividades físicas em suas vidas, mesmo considerando seu peso normal, visto que a atividade física oferece uma série de benefícios à saúde, independentemente do peso corporal.

No mesmo tempo que, 32% acadêmicos que participaram da mostra e que estão com sobrepeso e obesidade, 32% não praticam nenhum esporte, exercício físico ou atividade recreativa (lazer) de intensidade moderada ou vigorosa, essa escolha pode ser atribuída a uma variedade de fatores, mas destaca a necessidade de incentivar a adoção de atividades físicas como parte de um estilo de vida saudável, especialmente entre aqueles que estão acima do peso. E 68% praticam atividade física com intensidade moderada/alta como forma de lazer e/ou recreação, isso sugere um

REVISTA TÓPICOS

comprometimento notável com a atividade física entre uma parte significativa dessa população, o que é encorajador em termos de gestão do peso e promoção da saúde.

Tabela 8 – Quantas horas de sono você tem por dia?

Menos de 7h	41%
Entre 7 e 9h	58%
10h ou mais	1%

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

A amostra traz como prevalência 58% que dormem 7h e 9h por dia, esse grupo traz números significativos, pois, tendem a estar dentro da faixa recomendada de sono e portanto, estão em um estado de equilíbrio melhor em termos de regulação de peso. O sono adequado está associado a um menor risco de ganho de peso indesejado. Enquanto 41% dormem menos de 7h por dia, este grupo está em maior risco de obesidade ou sobrepeso. A privação crônica de sono afeta negativamente os hormônios que regulam o apetite, levando a um maior consumo de alimentos calóricos e a um

REVISTA TÓPICOS

aumento do risco de ganho de peso. E por fim 1% que dormem 10h ou mais, estes acadêmicos também estão em maior risco de obesidade ou sobrepeso. Dormir em excesso está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo ganho de peso. Pode ser um sinal de outros problemas subjacentes que afetam a saúde geral.

O sono é um fenômeno vital, durante o qual se “desligam” ou atenuam-se mecanismos e sistemas orgânicos, com vistas à prevenção da exaustão, e são executados processos de recuperação e compensação de gastos energéticos e bioquímicos, ocorridos no período de atividade (Shukla, 2016, p.20).

A duração insuficiente do sono foi definida conforme o ponto de corte recomendado pela Fundação Nacional do Sono (2015) de acordo com a idade: 7-9 horas para indivíduos entre 18 e 64 anos de idade (limites aceitáveis de 6-11 horas/dia) considerou-se duração insuficiente o sono dentre um período de 24 horas inferior a 6 horas/dia para adultos de 18-64 anos.

Relacionando com o IMC e atividade física, dos 32% que estão com sobrepeso, 46% dormem entre 7h e 9h por dia e 54% dormem menos de 7h por dia. Essa divisão na duração do sono entre indivíduos com sobrepeso sugere que a qualidade e quantidade de sono podem ter um impacto na gestão do peso. Desses 46% que dormem entre 7 e 9 horas por dia, 49% praticam atividade física semanal e 51% não praticam atividade física semanal, isso indica que, embora a duração do sono seja semelhante nesse grupo, a atividade física varia, o que pode afetar a relação entre sono e

REVISTA TÓPICOS

IMC. Estudo britânico que objetivou examinar as associações entre distúrbios do sono, qualidade de vida, ansiedade e depressão descobriu que essas variáveis eram altamente prevalentes entre os indivíduos com obesidade grave e mais de dois terços relataram má qualidade do sono (Araghi, 2013).

No mesmo tempo que 67% está com peso normal e 60% dorme entre 7 e 9h por dia, 34% dorme menos de 7h por dia e 6% dorme mais de 10h por dia, isso destaca a variação na duração do sono dentro do grupo de pessoas com peso normal. Destes 60% que dormem de 7 a 9h por dia 39% praticam atividade física e 61% não praticam atividade física, isso sugere que, mesmo dentro do grupo de pessoas com sono adequado, a atividade física é praticada por uma parcela menor e a maioria não se envolve em atividades físicas regulares.

Esses dados sugerem que, embora a duração do sono possa ser semelhante em alguns grupos, a atividade física desempenha um papel importante na relação entre sono e IMC. Aqueles que dormem entre 7 e 9 horas por dia e praticam atividade física podem estar mais propensos a manter um IMC saudável em comparação com aqueles que dormem a mesma quantidade de tempo, mas não praticam atividade física. Portanto, a combinação de sono adequado com um estilo de vida ativo pode ser benéfica para a gestão do peso e a promoção da saúde. Segundo Li (2014) a quantidade e/ou a qualidade do sono estão envolvidas com a manifestação de diversas alterações cognitivas, psicológicas, imunológicas e metabólicas e são influenciadas por aspectos sociais, clínicos e culturais.

REVISTA TÓPICOS

Tabela 9 – Como se resume a sua alimentação diária e semanal?

Refeição produzida em casa	87%
Lanchonete/restaurante	12%
Fast food	1%

Fonte: Acadêmicos da área da saúde de uma Universidade de Lages, SC (2023)

O resumo da alimentação dos acadêmicos tem como prevalência a alimentação produzida em casa, sendo 87%, esse é um dado positivo, pois a alimentação caseira geralmente permite um maior controle sobre a qualidade e o conteúdo nutricional das refeições. Além disso, a preparação caseira frequentemente inclui opções mais saudáveis, como frutas, vegetais e proteínas magras. Mas, 12% tem a alimentação baseada em lanchonete e restaurante, essa porcentagem, embora menor em comparação com a alimentação caseira, ainda é significativa. A qualidade nutricional das refeições compradas em lanchonetes e restaurantes pode variar amplamente e muitas vezes esses locais oferecem opções ricas em calorias e pobres em nutrientes. Isso pode ter implicações negativas para o IMC, especialmente se essas escolhas alimentares não forem equilibradas. Confirmando os

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

dados das pesquisas nacionais, estudos mostram que o alto consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e a influência da família na criação dos hábitos alimentares, juntamente com o sedentarismo, favorecem o aparecimento da obesidade (Silva; Rego, 2000).

E a minoria, com 1%, que se resumem em alimentação por fast food. Embora seja conhecido por sua conveniência e preço acessível, muitas opções desse tipo de comida tendem a ser ricas em calorias, gordura saturada, sódio e açúcares adicionados, o que pode ser prejudicial para a saúde acarretando em ganho de peso e excesso de gordura. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2019), uma dieta não saudável é um problema de saúde pública a nível global. A OMS declara que um dos principais motivos das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs) são dietas não saudáveis e a falta de prática de atividade física regular.

O número de acadêmicos, 32% (n=97) com sobrepeso e obesidade pode se relacionar ao fato de que os estudantes universitários representam um público cujo estilo de vida e situações exclusivas do ambiente acadêmico podem resultar na omissão de refeições, consumo elevado de lanches rápidos e nutricionalmente inadequados. Além disso, são elevadas as taxas de sedentarismo, excesso de peso e outros fatores de risco cardiovascular nesse grupo (Barbosa, 2016).

A entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Dessa forma, vários fatores podem

REVISTA TÓPICOS

influenciar o comportamento alimentar, resultando em práticas que podem gerar riscos à saúde (Almeida et al, 2013).

Para alguns, essa nova etapa implica em deixar a casa dos pais fazendo com que seus hábitos alimentares sejam fortemente alterados. Com essa nova rotina diária, os estudantes passam a buscar alternativas práticas e rápidas para se alimentar. Um exemplo disso são os produtos industrializados, que são mais calóricos e com menores quantidades de nutrientes essenciais. Esta tendência de consumo influencia a diminuição de atividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças, redução do consumo de cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos, tornando difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer (Feitosa et al, 2010; Cansian et al, 2012).

Relacionando estes dados com o IMC, dos 67% que estão com peso normal, 84% fazem sua alimentação produzida em casa, isso sugere que a preparação de refeições em casa está associada a manter um peso normal. A alimentação caseira muitas vezes permite um maior controle sobre a qualidade e o conteúdo nutricional das refeições, o que pode contribuir para um IMC saudável. E 16% tem sua alimentação resumida em lanchonete/restaurante, embora seja uma porcentagem menor, ainda é importante observar que uma parte dos indivíduos com peso normal opta por comer fora de casa.

Ao mesmo tempo os 32% dos acadêmicos que estão com obesidade ou sobrepeso, 89% tem sua alimentação produzida em casa, esse dado sugere que, para uma parcela considerável desse grupo, a preparação de refeições em casa pode ser uma escolha consciente na busca de uma alimentação

REVISTA TÓPICOS

mais controlada e, possivelmente, mais saudável. Enquanto 11% tem sua alimentação baseada em lanchonete/restaurante, é importante lembrar que algumas opções em lanchonetes ou restaurantes podem ser mais saudáveis do que outras. E por fim 1% tem sua alimentação resumida em fast food, essa é uma porcentagem muito baixa, indicando que a alimentação em fast food é rara neste grupo

Considerações finais

A falta de atividade física, ou o sedentarismo é um fator de risco conhecido para uma série de problemas de saúde, como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. É importante destacar que, para muitas pessoas, a falta de atividade física está associada a um aumento do risco de desenvolver condições de saúde crônicas.

O trabalho, haja vista toda a limitação que traz a análise do IMC isoladamente, teve o intuito de verificar o cenário geral da universidade analisada. Como mencionado no decorrer do texto, não é uma pesquisa que visa resolver um problema específico, mas apresentar dados que sirvam como norteador de ações para uma grande população. Neste quesito houve êxito, ao atingir um grande percentual de acadêmicos da área da saúde, que puderam através de questionamento, ter um olhar sobre si próprios e assim fazer uma autoanálise.

Sabendo que estes acadêmicos serão os futuros profissionais das diversas áreas da saúde, parece ser relevante que tenham a percepção do

REVISTA TÓPICOS

autocuidado e desta forma os dados acendam um alerta sobre a necessidade do mesmo.

Nesse contexto, é fundamental que a universidade e os acadêmicos estejam cientes dos riscos associados ao sedentarismo. Isso pode servir como um chamado à ação para programar estratégias que promovam a atividade física, a conscientização sobre a importância do movimento e o desenvolvimento de políticas que incentivem práticas saudáveis.

Cabe ressaltar a necessidade dos atuais acadêmicos e futuros profissionais da saúde em adotar o autocuidado como forma de entender as condições de obter melhor qualidade de vida, para que possam promover a saúde para seus pacientes e clientes em suas atuações profissionais. Quando o indivíduo se autorrefere em sua composição corporal, ele olha para si mesmo e assim pode entender hábitos que potencializam a saúde dos sujeitos a quem se destinará a cuidar nas ações profissionais.

Além disso, é importante destacar que a prática regular de atividade física não apenas reduz os riscos de problemas de saúde futuros, mas também contribui para o bem-estar mental, o aumento da energia e a melhoria da qualidade de vida. Portanto, a promoção da atividade física entre os acadêmicos não beneficia apenas a saúde física, mas também a saúde mental e a qualidade de vida em geral, bem como o desempenho acadêmico.

Como sugestão para novos estudos, uma abordagem interessante seria explorar a relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a massa

REVISTA TÓPICOS

muscular, um estudo que utilize não apenas o IMC como indicador de saúde, mas também a composição corporal, incluindo a massa muscular e possivelmente outros parâmetros.

Traçado o cenário, faz-se necessário a divulgação deste estudo para que ações individuais, por parte dos próprios acadêmicos, ou coletiva, com ações da própria universidade, sejam criadas a fim de melhorar os índices levantados nesta pesquisa.

Finaliza-se esta pesquisa com a percepção de que a orientação se faz necessária, mesmo com acadêmicos da área da saúde, que além de promotores do cuidado, da saúde, da qualidade de vida e bem estar, também possam produzir conteúdo para orientação de seus pacientes como contribuição para uma sociedade mais funcional e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Até 2035, um em cada 4 adultos conviverá com a obesidade no mundo. 2023. Disponível em: <https://abeso.org.br/ate-2035-um-em-cada-4-adultos-convivera-com-a-obesidade-no-mundo/>. Acesso em: 23 set. 2023.

ALMEIDA, A. B. P; et al. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. Nutrire. São Paulo, v. 38, p. 411, 2013.

AMA. AMA: Use of BMI alone is an imperfect clinical measure.2023 Disponível em <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public->

REVISTA TÓPICOS

[health/ama-use-bmi-alone-imperfect-clinical-measure](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24484441/). Acesso em 23 de setembro de 2023.

ARAGHI, M. H; AGIELSKI, A; NEIRA, I; BROWN, A; HIGGS, S; THOMAS, G.N; et al. The complex associations among sleep quality, anxiety-depression, and quality of life in patients with extreme obesity. *Sleep*. 2013;36(12):1859-65. doi: 10.5665/sleep.3216

ARAÚJO, M. F. M.; et al. Níveis plasmáticos de cortisol em universitários com má qualidade de sono. *Cad. saúde colet.* [online]. 2016, vol.24, n.1 Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2016000100105&lng=pt&nrm=iso > acesso em 23 out. 2023.

BARBOSA, M.; Associação entre comportamento de risco relativo à prática de exercício físico e consumo de frutas/hortaliças com o estado nutricional de estudantes universitários. Dissertação (Mestrado) - Centro Universitário de Maringá, Paraná, 2016. Disponível em: <<https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wp-content/uploads/sites/226/2021/04/MARILEISA-BARBOSA.pdf>>. Acesso em: 23 set. 2023.

BLAIR, S. N., LAMONTE, M. J., NICHAMAN, M. Z. . The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5), 913S–920S (2004)

REVISTA TÓPICOS

CANSIAN, A. C. C. et al. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. *Nutrire*. São Paulo, v. 37, n. 1, p. 54-63, 2012.

FEITOSA, E. P. S; et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr. Araraquara*, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

GIL, A.C.; Como elaborar projetos de pesquisa. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LI, D.; LIU, D.; WANG, X.; HE ,D.; Self-reported habitual snoring and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality. *Atherosclerosis*. 2014;235(1):189–95

LINDEMANN, I. L.,;et al. "Autopercepção da saúde entre adultos e idosos usuários da Atenção Básica de Saúde." *Ciência & Saúde Coletiva* 24 (2019): 45-52.

HALLAL, P. C., ANDERSEN, L. B., BULL, F. C., GUTHOLD, R., HASKELL, W., EKELUND, U. 2012. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.

LOPES A. S.; PIRES NETO, C. S.; Estilo de vida de crianças com diferentes características étnico-culturais do Estado de Santa Catarina, Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2001; 6:6-16. 19.

REVISTA TÓPICOS

HIRSCHKOWITZ, M; WHITON, K; ALBERT, SA; ALESSI,C; BRUNI, O; DON-CARLOS L. The National Sleep Foundation's sleep time duration recommen - dations: methodology and results summary. Sleep Health 2015; 1:40-3.

HALLAL, P. C.; BERTOLDI, A. D.; GONÇALVES, H.; VICTORA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. Cad Saúde Pública 2006; 22:1277-87. 20.

MARQUES, M.; VIDAL, P.; DIAS, C. M. (2005). Trends in overweight and obesity in Portugal: the National Health Surveys 1995-6 and 1998-9. Obesity Research, 13(7), 1141– 1145. <http://doi.org/10.1038/oby.2005.135>.

MATSUDO, S; et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev. bras. ativ. fís. saúde, p. 05-18, 2001.

MENDES-NETTO, R. S.; et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Revista de Atenção à Saúde, v. 10, n. 34, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília- DF: Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde, 2021.

MINISTERIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil, 2009, Brasilia: Ministerio da Súde, 2010.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

MONTOYE, J.; KEMPER, HCG; SARIS, WHM; WASHBURN, R. A. Measuring physical activity and energy expenditure. Illinois: Human Kinetics, 1996, p.34-79.

OMS – Organização Mundial da Saúde. 2019. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em 26 nov. 2023.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Obesity: preventing and managing the global epidemic.

Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: Organização Mundial da Saúde, 2000.

OMS – Organização Mundial da Saúde. 2020. Conceito de atividade física. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>.

Acesso em 26 nov. 2023

OMS – Organização Mundial da Saúde. 2021. Classificação do IMC. Disponível em: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. acesso em 22 set. 2023.

OMS. Portal da World Health Organization. Phys Act - Folha Inf N° 385 - Fevereiro 2014 [Internet]. 2014; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Acesso em 22 set. 2023.

REVISTA TÓPICOS

PEKMEZOVIC, T; POPOVIC, A; TEPAVCEVIC, D. K;GAZIBARA, T; PAUNIC, M. Factors associated withhealth-related quality of life among BelgradeUniversity students. Qual Life Res., 2011 Apr;20(3):391-97.

PINTO, M. V. M.;COTTA, D.O.;RAMOS D.E.; BARAÚNA, M.A.; SILVA, C. M.; SANTOS H.R.;BIAGINI, A. P.; SILVA, L. S.; BARBOSA, L.G. Estudo correlacional entre medidas de circunferência e percentual de gordura corporal em crianças de 7 a 10 anos de idade. Revista Digital Efdeportes, Buenos Aires. 2007: 12 (112).

QUADROS, T. M. B. , et al. Excesso de peso em crianças: comparação entre o critério internacional e nacional de classificação do índice de massa corpórea. Revista Paulista de Pediatria, v. 30, p. 537-543, 2012.

RICHARDSON, R. J.; Pesquisa Social: métodos e técnicas. 3. Ed. 13 reim. São Paulo: Atlas, 2011.

SANTOS, C. M., et al. "Prevalência e fatores associados à inatividade física nos deslocamentos para escola em adolescentes." Cadernos de Saúde Pública 26.7 (2010): 1419-1430.

SANTOS, V. S. "Limitações do IMC"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/limitacoes-imc.htm>. Acesso em 24 de setembro de 2023. Bras Cardiol 2008; 91:93-101.

SILVA; A.C.Q.R., REGO, A.I.A.; Adolescente: necessidades dietéticas e perigos para cardiopatias. Nutrição em pauta. 2000;43:52-6

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

SHUKLA C, BASHEER R. Metabolic signals in sleep regulation: recent insights. *Nat Sci Sleep*, 2016; 8:9-20.

TAVARES, et al. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 20, n. 3, p. 359-66, 2010.

VARGAS, L.S, DOS SANTOS D.L.; Efeito do exercício físico sobre a leptinemia e percentual de gordura de adultos. *Rev Bras Med do Esporte*. 2014;20(2):142–5.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation meeting report. Geneva: World Health Organization; 2003.