

Sedentarismo em população específica de funcionários de uma empresa pública*

Sedentarism in the population of employees of a public company

Denise Castro de Souza Côrtes¹, Ricardo de Paula², Ana Paula Pimentel de Mendonça³, Paulo Roberto Rodrigues Torres², Adriana Alvarez Arantes¹, Aída Begami Leal¹, Fernando Augusto Varzim Cavalcanti¹, Marília Santana de Andrade¹, Rosângela de Oliveira Cruz¹, Renato Marandino⁴

*Recebido do Ambulatório Médico da Fundação de Assistência e Previdência Social do Banco Nacional de Desenvolvimento. Rio de Janeiro, RJ.

RESUMO

JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS: Nas sociedades contemporâneas surge uma doença que representa elevado risco para doenças cardiovasculares e morte, um novo problema de saúde pública que afeta todas as idades, denominado sedentarismo. O objetivo deste estudo foi discutir as nuances da definição de indivíduo ativo e sedentário, através de diferentes métodos descritos na literatura médica, analisando-se a incidência de sedentarismo e o perfil da população de empregados de uma empresa pública.

MÉTODO: Os funcionários do sistema do Banco Nacional de Desenvolvimento Social (BNDES) foram solicitados a responder ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), durante a realização do exame periódico de 2008 para quantificação da atividade física por eles realizada.

RESULTADOS: Encontrou-se incidência de 25% de sedentarismo, sem correlação definitiva com idade, sexo ou índice de massa corporal (IMC).

CONCLUSÃO: Os resultados afirmam a necessidade de estimular-se a prática de atividade física nas empresas como forma de redução dos fatores de risco cardiovasculares.

Descritores: Atividade física, Empresa pública, IPAQ, Sedentarismo.

SUMMARY

BACKGROUND AND OBJECTIVES: In the contemporary society, arises a new disease that carries high risk to cardiovascular diseases and death, a new public health problem that affects all ages, sedentarism. The object of this paper was to define what it means to be an active and sedentary individual, through the methods available in the literature and to investigate the incidence of sedentarism in a public company.

METHOD: The application of the international physic activity questionnaire (IPAQ) to the employees of the Brazilian Development Bank, intending to quantify the intensity of the physical activity realized in their daily activities.

RESULTS: It was found an incidence of 25% of sedentarism in the studied population, without definitive correlation with age, sex or body mass index (BMI).

CONCLUSION: The results show the necessity to fight sedentarism and to stimulate the practice of physical activities as a way to reduce the incidence on cardiovascular risk factors.

Keywords: IPAQ, Physical activity, Public company, Sedentarism.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é uma doença relacionada à modernidade e sua incidência vem aumentando nas últimas décadas. Estima-se que 30% das mortes relacionadas à doença arterial coronariana (DAC), ao câncer de colo retal e ao diabetes estejam diretamente relacionadas ao sedentarismo e ao sobrepeso¹.

O Departamento de Saúde dos Estados Unidos da América (EUA) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) referem que o sedentarismo é um dos maiores problemas de saúde pública e sua erradicação é considerada prioridade para melhorar a saúde da população de todas as idades¹.

Embora muitas vezes utilizada como sinônimo, a palavra sedentarismo se refere a um conceito mais amplo do que a simples inatividade física.

Inatividade física é conceituada como um estado de mínimos movimentos do corpo e hábitos definidos como fisicamente inativos. São exemplificados como dormir, comer, falar ao telefone, assistir televisão e trabalhar no computador. Por outro lado, atividade física é definida como qualquer movimento do corpo que resulte em gasto de energia; e exercício físico é defi-

1. Médica da Fundação de Assistência e Previdência Social do Banco Nacional de Desenvolvimento Social (BNDES/FAPES). Rio de Janeiro, RJ, Brasil

2. Gerente de Medicina Ocupacional da Fundação de Assistência e Previdência Social do Banco Nacional de Desenvolvimento Social (BNDES/FAPES). Rio de Janeiro, RJ, Brasil

3. Gerente de Atendimento Médico da Fundação de Assistência e Previdência Social do Banco Nacional de Desenvolvimento Social (BNDES/FAPES). Rio de Janeiro, RJ, Brasil

4. Chefe do Departamento Médico da Fundação de Assistência e Previdência Social do Banco Nacional de Desenvolvimento Social (BNDES/FAPES). Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Apresentado em 23 de junho de 2010

Aceito para publicação em 20 de agosto de 2010

Endereço para correspondência:

Dra. Denise Castro de Souza Côrtes

Fundação de Assistência e Previdência Social do BNDES/FAPES

Avenida Chile 100 – Centro

20031-917 Rio de Janeiro, RJ

E-mail: denisecortes@fapesbndes.org.br; Fapes.geame@fapesbndes.org.br

© Sociedade Brasileira de Clínica Médica

nido como toda atividade física planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter o condicionamento físico.

Há uma tendência a se considerar que apenas as pessoas que realizam exercícios físicos são ativas e todos os demais sedentários, esquecendo-se que algumas profissões são bastante árduas, como carteiros, mecânicos, pedreiros, que no dia a dia já têm um gasto calórico bastante elevado apenas com a sua atuação profissional. Não há como se considerar esses indivíduos como sedentários. O mesmo, portanto se aplica a outros que embora não tendo uma atividade física planejada e regular, ao longo de seu dia ou sua jornada de trabalho praticam ações que levam a gasto energético persistente, como por exemplo, aqueles que nunca sobem ou descem de elevador, sempre utilizando as escadas, qualquer que seja o número de andares².

O estudo de Geneva, na Suíça, definiu como sedentário o indivíduo que gaste menos do que 10% do seu gasto energético diário em atividades de intensidade moderada ou alta (equivalentes a 4 ou mais múltiplos da taxa de metabolismo basal - METS). O resultado indicou uma taxa de sedentarismo em torno de 80% na população estudada³.

Até o momento não existe consenso para definir a melhor maneira para a mensuração de atividade física. Inúmeros métodos têm sido utilizados, como a medida direta do gasto de energia por calorimetria, sensores de movimentos e métodos indiretos, através de questionários para atividades diárias². Todos apresentam vantagens e desvantagens específicas, e a comparação entre eles tem sido usada para validar os métodos indiretos.

Os relatórios pessoais de atividades físicas são de fácil realização e aproveitam para quantificar todas as atividades exercidas pela pessoa na sua rotina diária. Apresentam como limitação a avaliação temporal restrita a um intervalo de tempo definido e a vinculação a uma duração mínima da atividade física realizada para mensuração².

O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de sedentarismo na população de empregados de um banco de fomentos localizado no Rio de Janeiro, com a finalidade de se verificar que ações poderiam ser sugeridas pelo Departamento Médico ao empregador, caso a incidência do fator de risco fosse elevada.

MÉTODO

Estudo transversal, vinculado ao exame ocupacional periódico de 2008, incluindo os empregados do sistema Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES). Foram avaliados 674 questionários individuais, respondidos de próprio punho. No presente estudo utilizou-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), com intervalo de avaliação de sete dias e inclusão mínima de 10 minutos para a duração de atividade física.

Definiu-se como ativo o indivíduo que praticava atividade física de intensidade vigorosa por 20 minutos, três vezes por semana, ou atividade física de intensidade moderada ou caminhada por 30 minutos, cinco vezes por semana, ou ainda qualquer atividade física cinco vezes por semana que, somadas, atingissem 150 minutos.

RESULTADOS

Observou-se incidência de 24,6% de indivíduos sedentários no grupo, população adulta e economicamente ativa, sem diferença significativa entre sexo, idade ou índice de massa corpórea (IMC). O grupo estudado composto por 65% de homens, com média de idade de 42 ± 11 anos, que, na sua maioria, apresentou sobrepeso, com IMC médio $26 \pm 4,5$ kg/cm². O sexo feminino apresentou maior incidência de magros e normais em relação ao grupo masculino com uma relação de 2:1.

De todos os dados pesquisados, observou-se apenas fraca correlação positiva entre idade e IMC ($r = 0,251$).

O gráfico 1 apresenta o IMC médio da população estudada, estratificada por sexo e faixa etária.

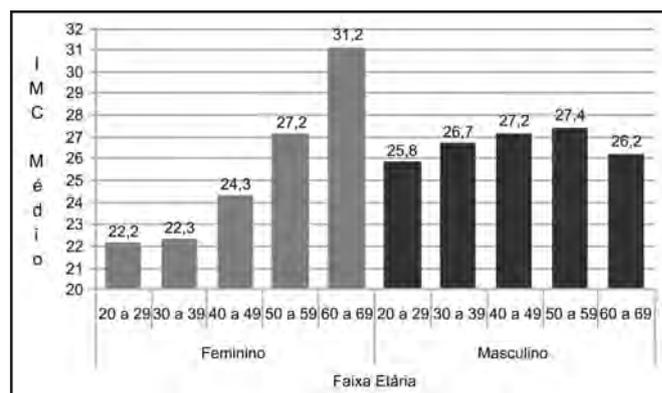


Gráfico 1 – Índice de massa corpórea médio da população estudada, por sexo e faixa etária

IMC = índice de massa corpórea

No gráfico 2 está apresentada a distribuição do IMC pelos diferentes graus de atividade física, e em seqüência, sua distribuição por faixa etária, estratificada por sexo.

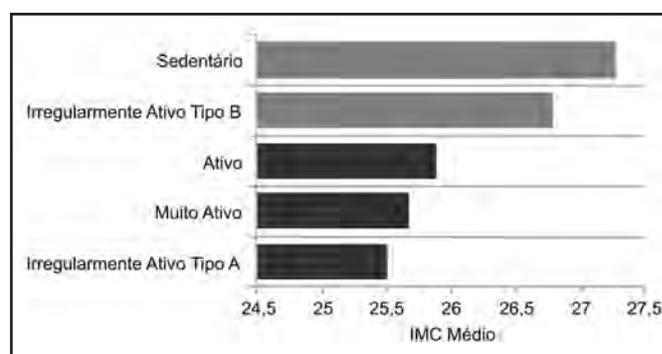


Gráfico 2 - Relação do índice de massa corpórea por faixa com o grau de atividade física

IMC = índice de massa corpórea

Apesar de os maiores IMC parecer estar relacionados aos graus de atividade física e menor impacto calórico como sedentarismo e irregularmente ativo tipo B, o estudo mostrou não haver significado estatístico neste achado.

Os gráficos 3 e 4 apresentam a relação do IMC com a faixa etária estratificada por sexo.

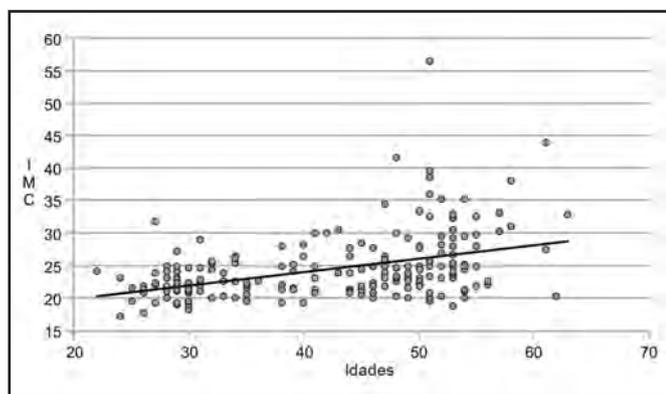


Gráfico 3 – Distribuição do índice de massa corpórea por faixa etária no sexo feminino

IMC = índice de massa corpórea

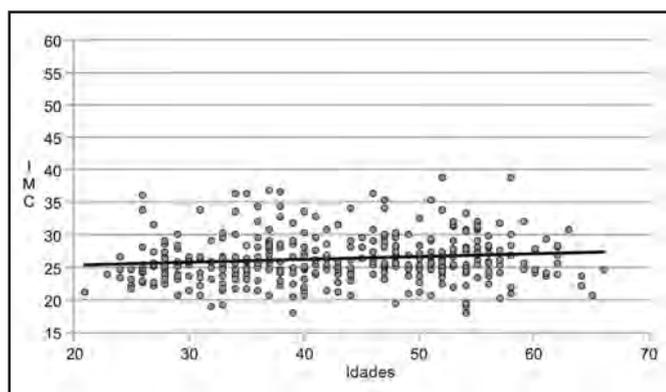


Gráfico 4 – Distribuição do índice de massa corpórea por faixa etária no sexo masculino

IMC = índice de massa corpórea

DISCUSSÃO

O mundo moderno, com suas rotinas de trabalho cada vez mais rigorosas e sedentárias, em que a maioria das atividades é feita à frente de telas de computadores, e o alvo é a produtividade quase que a qualquer custo é um estímulo ao sedentarismo.

O presente estudo mostra que 25% da população avaliada podem ser classificadas como sedentária.

Estudo realizado no Reino Unido, com empregados do *National Health Service*, comparando funcionários que praticavam atividade física aeróbica durante a rotina de trabalho e os sedentários, mostrou redução de marcadores de risco cardiovascular no primeiro grupo⁴.

No entanto, o desenvolvimento das sociedades sedentárias e as rotinas de trabalho, promovem a inatividade física; como demonstrado no presente estudo. As áreas de Recursos Humanos devem, portanto estar atentas para este fato e desenvolver políticas de

intervenção, com estímulo à prática de atividades físicas, preferencialmente durante o expediente de trabalho, o que facilita a incorporação desse hábito à rotina diária da população, levando a aumento significativo da qualidade de vida de seus funcionários, com consequente ganho para a empresa na forma de redução do absenteísmo, presenteísmo e gastos com assistência médica

CONCLUSÃO

Os dados da população estudada mostraram prevalência de um quarto de sedentarismo, provavelmente subestimado devido ao método de conceituação utilizado. Estudos futuros deverão verificar o impacto desta característica na morbimortalidade.

Mesmo subestimado, a presença deste fator de risco na população estudada é um sinal de alerta para a empresa que deve desenvolver uma ação no sentido de estimular a prática de atividades físicas supervisionadas por todos os seus empregados visando a reduzir seus riscos e elevar sua qualidade de vida, simultaneamente reduzindo seus custos com saúde.

AGRADECIMENTO

Agradecemos ao Dr. Antonio Cláudio Lucas da Nóbrega, Pró-Reitor da Universidade Federal Fluminense, pela análise dos resultados encontrados.

REFERÊNCIAS

1. Ricciardi R. Sedentarism: a concept analysis. *Nurs Forum* 2005;40(3):79-87.
2. Tudor-Locke CE, Myers AM. Challenges and opportunities for measuring physical activity in sedentary adults. *Sports Med* 2001;31(2):91-100.
3. Bernstein MS, Morabia A, Sloutskis D. Definition and prevalence of sedentarism in an urban population. *Am J Public Health* 1999;89(1):862-7.
4. Hewitt JA, Whyte GP, Moreton M, et al. The effects of a graduated aerobic exercise programme on cardiovascular disease risk factors in the NHS workplace: a randomised controlled trial. *J Occup Med Toxicol* 2008;3:7-16.
5. Diez-Roux AV, Link BG, Northridge ME. A multilevel analysis of income inequality and cardiovascular disease risk factors. *Soc Sci Med* 2000;50(5):673-87.
6. Grima Serrano A, Alegría Ezquerro E, Jover Estellés P. The prevalence of classic cardiovascular risk factors in a working Mediterranean population of 4996 men. *Rev Esp Cardiol* 1999;52(11):910-8.
7. Martínez-González MA, Bueno Cavanillas A, Fernández García MA et al. Prevalence of cardiovascular risk factors in a working population. *Med Clin* 1995;23;105(9):321-6
8. Bagrichevsky M, Estevão A, Vasconcellos-Silva PR, et al. Healthy lifestyle and sedentarism in epidemiological investigation: questions for discussion. *Salud Publica Mex* 2007;49(6):387-8.