

O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM MULHERES E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SEDENTARY BEHAVIOR IN WOMEN AND ITS IMPACTS ON QUALITY OF LIFE: A SYSTEMATIC REVIEW

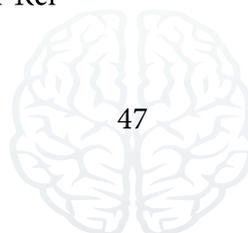
Lethicia Pons Malheiros¹

Alessandro de Oliveira²

Resumo: Com a evolução das tecnologias e a criação de meios facilitadores para diferentes áreas do cotidiano, resultou em um aumento considerável no comportamento sedentário (CS) na população em geral, sendo tal comportamento preocupante associado ao aumento da incidência de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. No Brasil, estudos tem apontado uma maior prevalência do CS em mulheres, sendo mais evidenciada tais tendências nas regiões Nordeste, Sul e Sudeste. No entanto, a etiologia, bem como, o debate em torno das causas para tais números ainda se encontra difusos, sendo necessária a realização de estudos que busquem analisar tais achados de forma conjunta. Sendo assim, o presente estudo buscou, por meio da revisão sistemática, analisar a prática de atividades/exercícios físicos no público feminino adulto aparentemente saudáveis nestas regiões do Brasil supracitadas, bem como, os possíveis fatores e impactos na qualidade de vida desta população. Utilizando a base de dados SCIELO e os descritores “comportamento sedentário” (Sedentary behavior) AND “mulheres” (Women), dos 262 artigos encontrados entre o período de janeiro de 2010 a dezembro de 2020, 10 foram selecionados para a devida análise. Após ampla discussão dos achados, foi constatada alta prevalência do CS no público feminino das regiões analisadas. Dentre os fatores que podem explicar tal quadro, destacam-se o contexto histórico, falta de incentivos e variáveis sociodemográficas (idade,

1 Universidade Federal de São João del-Rei

2 Universidade Federal de São João del-Rei



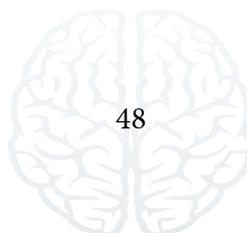
renda mensal, IMC, local da moradia e estado civil). No entanto, a falta de estudos específicos visando um maior detalhamento de tais comportamentos no público em questão, além da necessidade da utilização de métodos mais precisos para avaliação do CS e da atividade física, tornam a ampliação e sugestão de novos estudos em torno do tema, necessários.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário. Mulheres. Qualidade de Vida.

Abstract: Nowadays, the evolution of technology in different areas result a significant increase a sedentary behavior (SB), and the association with a nontransmissible chronic diseases. Various studies, using Brazilian population, mainly in women resident in Northeast, Southeast and South regions, ratify this tendency. However, the discussion about the factors that could promote these results are unclear. Therefore, the present study, using a systematic review methodology, analyze the SB in Brazilian women, and its impact on their quality of life. Using SCIELO database and descriptors “comportamento sedentário” (sedentary behavior) AND “mulheres” (women), 10 of the 262 articles published between January 2010 and December 2020 were selected and analyzed. The discussion resulted in the finding that such audience really has a very high SB, which may be related to the historical context, lack of incentives and sociodemographic variables such as age, gender, monthly income, BMI, place of residence and marital status. Nonetheless, the lack of specific research of the concerned audience is still a problem, making necessary efforts in academic area, in addition to the use of more accurate methods of SB and physical activity evaluation. So being able to propose actions in public politics to change this behavior and improve life quality of the target audience.

Keywords: Sedentary Behavior. Women. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

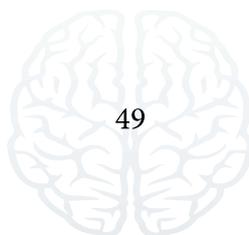


Nos primórdios da humanidade, o corpo humano era utilizado como ferramenta principal para a execução de diversas tarefas. A necessidade de realizar a caça para se alimentar, a locomoção para transitar entre sua moradia e outros ambientes, além do combate contra “inimigos” para defender sua população, faziam com que o ser humano dessa época fosse extremamente ativo. No entanto, com o advento da revolução tecnológica na segunda metade do século XX, observa-se uma tendência da população a apresentar, durante o seu dia a dia, comportamentos cada vez mais sedentários.

Em vista destes novos hábitos (ex. criação do automóvel e informatização em grande escala de atividades essenciais), a prevalência da prática de atividades físicas diminuiu significativamente, em países considerados como desenvolvidos ou em desenvolvimento. No Brasil, uma pesquisa chamada “pesquisa diagnóstico nacional do esporte” feita pelo Ministério do Esporte em 2013, revelou que 45,9% da população Brasileira encontrava-se em estado de sedentarismo, sendo tal problema mais comum na população feminina (BRASIL, 2013). No entanto, estes dados estão ainda mais preocupantes, pois atualmente, apenas 14,7% da população se declara como ativa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Cabe acrescentar que, embora trate-se de uma diferença epistemológica, as terminologias de Atividade Física (AF) e Exercício Físico (EF) constituem importante parâmetro para análise. Segundo a Organização Mundial de Saúde, Atividade Física corresponde a qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que exija gasto energético – incluindo atividades realizadas durante o trabalho, brincadeiras, realização de tarefas domésticas, viagens e engajamento em atividades recreativas (WHO, 2020). A mesma Organização deixa clara a diferença de tal termo com Exercícios Físicos, sendo esse uma subcategoria de AF planejada, estruturada, repetitiva, e que visa melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico.

Tanto a prática de AF como de EF são importantes formas de prevenção e tratamento de diversas doenças, principalmente as crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, câncer e depressão (KOHL et al., 2012; COELHO, 2009).



Diferentemente do público masculino, diferenças fisiológicas significativas, ratificadas por constantes mudanças hormonais, bem como, a presença de ciclos menstruais, fazem com que a mulher possa ser caracterizada como uma população especial. Tais especificidades podem impactar, segundo Teixeira et al. (2013), em mudanças comportamentais significativas, por exemplo, no nível de atividade física (NAF). Em vista disso, tais autores enfatizam a associação inversa entre a prevalência de síndrome pré-menstrual e a AF, demonstrando o quão importante é a sua prática regular na qualidade de vida deste público em específico.

Além disso, segundo Alves et al. (2018), entre o público feminino observa-se uma associação positiva entre a prática de EF e a prevalência de menores níveis de ansiedade. No entanto, Silva et al. (2019), consideram a importância do nível socioeconômico neste contexto, haja vista sua associação inversa com riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

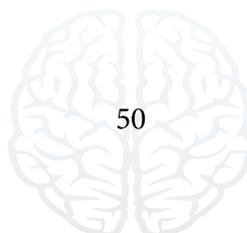
Entretanto, mesmo com muitos outros artigos associando o baixo NAF com complicações de várias doenças em mulheres, a prevalência de tal parâmetro ainda é baixa nesse público. Desta forma, torna-se fundamental analisar o nível de atividade física, bem como, o comportamento sedentário do público feminino adulto aparentemente saudável, e seus efeito na qualidade de vida.

METODOLOGIA

Este estudo de revisão está em concordância com o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (PRISMA), sugerida por Page et al. (2021), almejando a análise do nível de sedentarismo de mulheres adultas e aparentemente saudáveis.

Segundo, Liberati et al. (2015, p. 1) ao realizar a tradução da recomendação PRISMA para estudos de revisão sistemática,

Uma revisão sistemática é uma revisão de uma pergunta formulada de forma clara, que utiliza métodos sistemáticos e explícitos para identificar, selecionar



e avaliar criticamente pesquisas relevantes, e coletar e analisar dados desses estudos que são incluídos na revisão.

O primeiro passo desse estudo consistiu em realizar uma busca de artigos publicados no período de 1º de janeiro de 2010 até 31 de dezembro de 2020, na plataforma Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Para isso, foram utilizados os descritores em português e inglês, Comportamento Sedentário (Sedentary Lifestyle) e mulheres (Women).

O Scientific Electronic Library Online (SCIELO) é uma biblioteca digital de livre acesso e modelo corporativo, reunindo publicações de vários periódicos científicos em um único espaço. Essa plataforma foi criada a partir de um projeto de pesquisa da FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) em conjunto com o Bireme (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde) (MORETTI, 2021).

Os seguintes critérios de inclusão foram aplicados: (1) Trabalhos publicados na plataforma SCIELO; (2) Artigos com datas de publicação no marco temporal de 2000 até 2020; (3) Artigos com populações femininas, adultas e aparentemente saudáveis e; (4) Mulheres brasileiras com idade entre 16 e 39 anos.

Já os critérios de exclusão adotados foram: (1) Artigos de revisão sistemática ou qualquer outro tipo de revisão; (2) Artigos com mulheres gestantes; (3) Artigos anteriores ao período de 2000 e posteriores a 2020; (4) Grupos amostral com apenas populações masculinas ou populações femininas com diagnóstico de alguma doença crônica ou aguda; (5) Mulheres estrangeiras.

Para a verificação do enquadramento do artigo na temática principal, inicialmente foi feita a leitura dos títulos e resumos dos artigos. Caso houvesse similaridades com o assunto, essas pesquisas eram organizadas em uma planilha no Excel (Microsoft Excel, versão 2013), estruturada em “Título do artigo”, “idade amostral” e “Região”. Após feita a análise de cada artigo, com o auxílio dos critérios de inclusão e exclusão, foram identificados os trabalhos aprovados para o estudo.



RESULTADOS E DISCUSSÕES

O procedimento de busca resultou em um total de 262 artigos encontrados, não sendo identificados estudos duplicados. A etapa seguinte consistiu na leitura dos títulos, analisando com base nos critérios de inclusão e exclusão, procurando elementos que seriam interessantes para esse trabalho, resultando em 33 trabalhos possivelmente condizentes com a temática. Destes, 14 apresentaram características que levaram a sua invalidação, como não estarem situados na região delimitada, população amostral com idades diferentes ou com alguma comorbidade. Após tal processo de exclusão, somaram-se 19 estudos que, conforme é demonstrado na Figura 1, elaborado de acordo com o PRISMA (PAGE et al. 2021), foram considerados elegíveis para a leitura integral.

Após finalizada a análise do texto em sua forma total, nove artigos tornaram-se incoerentes com o objetivo do estudo, sendo removidos devido aos seguintes motivos: (1) estudo localizado em outro país (n=1); (2) estudos envolvendo mulheres com DCNT (n=7) e; (3) estudos que não apresentavam relevância para o objetivo proposto neste estudo (n=1). Em vista disso, dez artigos foram selecionados para a presente pesquisa, sendo incluídos em uma tabela (Tabela 1) com o objetivo de analisar separadamente os objetivos, perfil amostral, metodologia, resultados e conclusão de cada artigo. Dos dez artigos inseridos na presente revisão, dois estudos eram da região Nordeste (NASCIMENTO et al., 2017; RIOS et al., 2011), três eram da região Sul (FRONZA et al., 2017; CAFRUNI et al., 2018; DE LIMA et al., 2018) e cinco da região Sudeste (FERRARI et al., 2019; SPERANDIO et al., 2016; RADDI et al., 2012; ROCHA et al., 2018; BRITO et al., 2011).

Em relação ao perfil amostral dos trabalhos, oito artigos continham a presença de Homens e Mulheres (FRONZA et al., 2017; FERRARI et al., 2019; SPERANDIO et al., 2016; RADDI et al., 2012; ROCHA et al., 2018; BRITO et al., 2011; RIOS et al., 2011; DE LIMA et al., 2018), enquanto dois artigos analisaram apenas o público feminino (CAFRUNI et al., 2018; NASCIMENTO et al.,



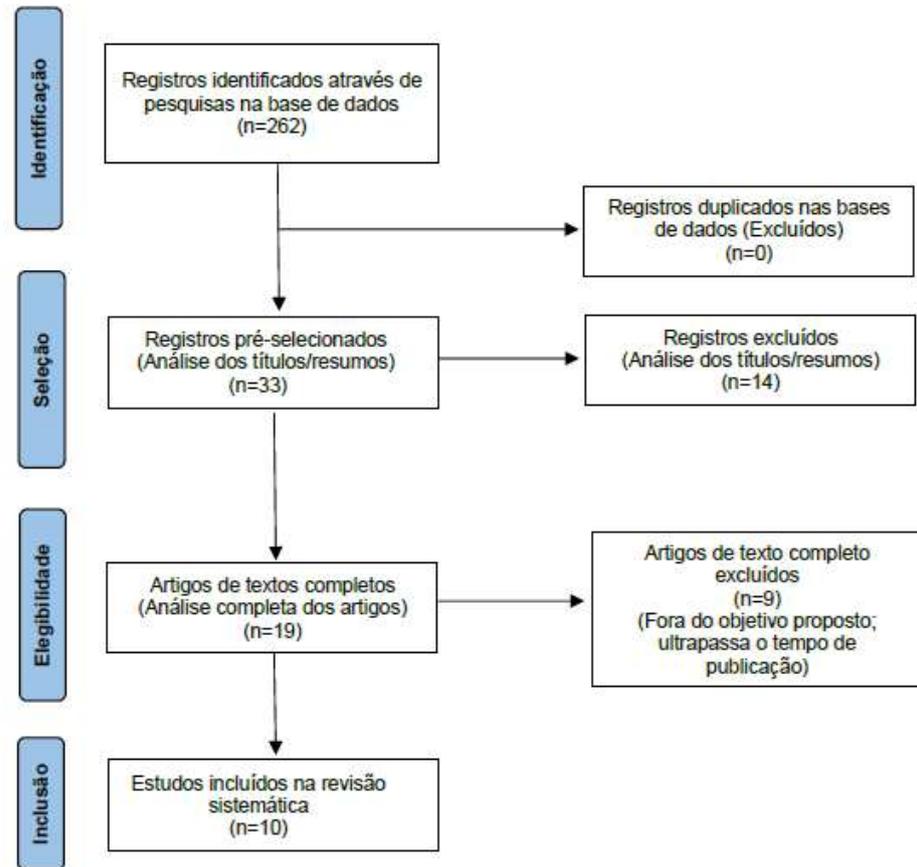
2017). Todos os estudos foram compostos por população de adultos, entre 15 e 81 anos (Tabela 1). No entanto, respeitando a proposição do presente estudo, somente os resultados encontrados em mulheres com idades entre 16 a 39 foram considerados.

O Nível de Atividade Física foi mensurado por meio de diferentes métodos, tendo como mais utilizada, a estimativa via Questionário. Dessa maneira, cinco estudos elaboraram seus próprios questionários ou questões isoladas, baseadas em revisões de literatura (FERRARI et al., 2019; CAFRUNI et al., 2018; DE LIMA et al., 2018; FRONZA et al., 2017; RIOS et al., 2011). Outros cinco fizeram o uso do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), podendo ser em sua versão longa ou curta (RADDI et al., 2012; ROCHA et al., 2018; BRITO et al., 2011; NASCIMENTO et al., 2017; CAFRUNI et al., 2018), e dois mensuraram o NAF por meio do acelerômetro (FERRARI et al., 2019; SPERANDIO et al., 2016). O único estudo que abordou mais de dois métodos (SPERANDIO et al., 2016), realizou a estimativa por meio de acelerômetro e dois questionários (“The Physical activity Readiness Questionnaire”; “The American Thoracic Society Questionnaire”).

Apesar de ser considerada uma importante variável, nem todos os artigos realizaram a antropometria dos indivíduos, sendo apenas mensurados peso e a estatura corporal para o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) (SPERANDIO et al., 2016; FERRARI et al., 2019 e NASCIMENTO et al., 2017) e a Perimetria Abdominal e do Pescoço (FERRARI et al., 2019).



Figura 1- Fluxograma de elegibilidade dos estudos, segundo critérios Prisma.



Conforme discorrido no referencial teórico, as mulheres possuem um histórico antigo em relação a falta de prática de atividades Físicas, sendo justificado por costumes advindos do passado e que ainda permanecem resquícios no momento atual. Devido a necessidade de ser disseminada a importância de uma vida ativa, o campo científico desde sempre vem produzindo pesquisas sobre a influência das AF no corpo humano, além de produzirem informações sobre a quantidade da população que ainda insiste em um estilo de vida sedentário. Os dados encontrados corroboram na necessidade de uma maior conscientização dessa população quanto à necessidade de se movimentar.

Os artigos selecionados trouxeram resultados que confirmaram uma das questões proble-



ma iniciais deste trabalho - a população feminina e sua relação com altos índices de sedentarismo. O estudo de Ferrari et al. (2019), que compreendia um público masculino e feminino, realizou uma associação entre o Comportamento Sedentário, Atividade Física moderada a vigorosa e composição corporal. Os resultados demonstraram que os homens passaram mais tempo em AF moderada a vigorosa, além de obterem um número maior de passos/dia, assim sugerindo que as mulheres participantes permaneciam maiores tempos em inatividade física (INF), resultando em uma maior prevalência de obesidade.

A obesidade em geral é classificada como pertencente ao grupo de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis, sendo conceituada como “o acúmulo excessivo de gordura corporal em extensão tal, que acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos(...)” (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004, p. 2). Essa DCNT é considerada como um processo complexo e multifatorial, contando com aspectos como estilo de vida, hábitos alimentares, genética, prática de AF e características ambientais.

O estudo de Nascimento et al. (2017), realizado em mulheres com IMC acima de 25 kg/m², observou que a maior parte das participantes agregavam uma ou mais comorbidades (Ex: hipertensão, diabetes mellitus e Artrose). No entanto, ainda assim, consideravam o próprio estado de saúde como regular (54,9% da amostra). Além disso, 34,5% foram classificadas como irregularmente ativas/sedentárias, sendo algumas justificativas para a INF abordadas no texto, como: (1) Os papéis históricos desempenhados pelas mulheres até a atualidade, como o dever de mãe, esposa e cuidadora, não permitem sobra de tempo; (2) O elevado IMC é um fator negativo na prática de AF, ocorrendo menores presenças desses indivíduos; (3) A baixa renda resulta em menor conhecimento sobre a importância da AF.

Ainda em relação a esse estudo, a presença de um dado contrapondo tudo que era esperado



gerou surpresa. A aplicação do Questionário IPAQ, considerando o comportamento sedentário nos diferentes domínios, como trabalho, deslocamento, ambiente doméstico e tempo livre, resultou em 65,5% de mulheres ativas/muito ativas, pois atingiam a recomendação de prática de AF (≥ 150 min/semana). O fato de boa parte dessa população, apresentar um alto grau de obesidade (Com média de 36,29 kg/m², DP= 6,23), ser ativa/muito ativa é um dado controverso. Neste caso, pode-se sugerir que o método de avaliação do nível de atividade física, pode não ter sido adequado, possibilitando uma superestimação das atividades realizadas pelas voluntárias.

No entanto, o estudo de Rocha et al. (2018), encontrou uma informação semelhante a relatada anteriormente. Neste caso, 83,7% da população participante foi considerada ativa fisicamente, sendo o público masculino mais prevalente a um CS. Diante disso, a justificativa para tal acontecimento seria a dupla jornada de trabalho das mulheres, pois ao possuir um trabalho formal e também as tarefas domésticas, essas passam a não ter tempo disponível para exercerem um CS.

Entretanto, Rocha et al. (2018), enfatizam que mesmo com uma elevada porcentagem de indivíduos ativos, esse aumento de prática de AF não garante uma redução no CS, pois é possível que essas pessoas atinjam o tempo recomendado para AF e, ainda assim, se comportarem como sedentários, tendo um baixo dispêndio de energia durante todo o dia. Isso pode ser observado por meio da informação de que homens se apresentaram mais fisicamente ativos do que as mulheres, mesmo estando mais suscetíveis ao CS.

Uma forma interessante de se avaliar e classificar o CS é por meio do monitoramento do Tempo Sentado Total (TST). Dois estudos abordaram essa temática, sendo o primeiro interessado em observar a possível relação do TST com as variáveis demográficas, socioeconômicas, ambientais e condições de saúde autorreferidas (ROCHA et al. 2018). Sabendo que houve uma maior participação



de indivíduos do sexo feminino (52,9%), casadas (61%), na faixa etária dos 30-39 anos (27,1%), com nível escolar entre 9 e 11 anos (49,6%), renda de 1 a 5 salários mínimos (62,6%) e com moradias em locais considerados seguros e próximos a áreas de lazer (55,4%; 58,1%), os resultados demonstraram uma média do TST de 230,7min/dia e mediana de 180min/dia.

Rocha et al. (2018), cita que não é possível afirmar que tais resultados de TST são considerados como um risco para o desenvolvimento de possíveis DCNTs, pois ainda não existe um consenso sobre qual limiar passa a ser excessivo. Porém, uma revisão sistemática feita pelo mesmo revelou que “TST semelhantes ao do presente estudo (≤ 180 min/dia) esteve associado aos desfechos em saúde, sendo responsável por 3,8% das mortes por todas as causas, nos 54 países participantes do estudo.” (ROCHA et al., (2018), p. 9). Essa revelação pode ser confirmada por meio da associação da autopercepção negativa de saúde dos participantes desse estudo, com o excesso de exposição ao CS.

Além disso, os autores chegaram à conclusão que indivíduos residentes em locais desenvolvidos, com mais segurança e estrutura, apresentam um nível de INF elevado. Tal comportamento pode estar relacionado com a maior escolaridade da população residente, que automaticamente ao possuírem um maior aporte financeiro, conquistam itens de conforto para casa e transporte. Inclusive, pessoas casadas relataram obter menor TST, podendo ser considerado, estar casado, como um fator protetor ao CS e hábitos não saudáveis.

Enquanto isso, no estudo de Raddi et al. (2012), foi verificado em um período de dez anos o comportamento do NAF e acúmulo de Tempo Sentado (TS) nos estudantes de Medicina de ambos os sexos. A informação do TS foi retirada a partir de uma pergunta participante do IPAQ, sendo realizado para os dois grupos (G1: 2000-2001; G2: 2011). No entanto, nesse estudo, não se evidenciou diferença do TS entre os grupos. Contudo, o NAF sofreu uma diminuição de 27,4% em dez anos (75,2%



para 47,9%). Cabe ressaltar aqui que a não separação dos resultados de acordo com os sexos resultou em uma limitação, impossibilitando obter uma melhor visão sobre o comportamento feminino ao longo desses anos.

Em contrapartida, o estudo de Rios et al. (2011), com o objetivo de estimar o domínio de INF no lazer entre os jovens e jovens adultos, possui o ponto forte de realizar uma avaliação da prevalência de INF segundo o sexo e faixa etária. Com 68,4% da amostra sendo do sexo feminino e 47,7% com idades de 18 a 24 anos, os resultados constataram uma maior predominância de inatividade física no lazer por parte das mulheres (63,3% da amostra total inativos no lazer). Além disso, houve um aumento do comportamento de INF no lazer entre os grupos de idades 15-17 para 18-24, apenas sendo diminuído a partir dos 25 anos. Porém, com o avançar da idade, a intensidade da AF acaba sofrendo uma alteração significativa, passando a ser menor, podendo ser explicado pela redução da capacidade funcional desses indivíduos.

Da mesma forma, Brito et al. (2011), com o intuito de avaliar o NAF em professores da rede pública estadual de ensino, realizaram uma comparação dos resultados entre os sexos. No entanto, as mulheres apresentaram um maior nível moderado de AF nesse estudo, com homens ocupando, em maior proporção, os níveis baixos e alto. O autor justifica a diferenciação dos resultados, ao serem comparado com outros existentes, devido a adoção de recomendações mais recentes para realizar a classificação do NAF a partir do IPAQ. Todavia, devido ao IPAQ incluir atividades domésticas como AF, sendo elas desempenhadas na maior parte das vezes por mulheres, tal fator pode ter sido refletido nesses dados.

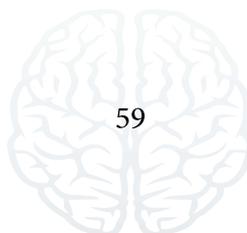
Com a diminuição do NAF e a manutenção do Comportamento Sedentário, o risco de surgirem variados tipos de DCNT se eleva. Como dito ao longo do presente estudo, a movimentação



corporal é a solução para a prevenção a essas doenças. Entretanto, quando isso não ocorre, passa a ser fundamental a verificação do CS em diferentes áreas da vida. Cafruni et al. (2018), efetuaram um estudo para descrever o CS nos domínios lazer, ocupação e deslocamento, verificando fatores associados ao excesso deste comportamento em mulheres. O perfil da população demonstrou uma média de 43,3 anos (DP± 13,4), casadas, brancas (74,4%), sem filhos (59,1%), com escolaridade média de 9,8 anos (DP± 10,8), empregadas (56%) e com renda menor que 1,5 salários mínimos (74,7%), não fumantes (81,5%) e com saúde boa/muito boa/excelente (66,3%).

Em vista disso, a prática de AF dessas mulheres não atingiam o recomendado (≥ 150 min/semana), passando em média 319,4min/dia (Mediana = 271,4min/dia) em Comportamento Sedentário Total (CST). Quando analisado a atuação de cada domínio na porcentagem, 63% desse CST ocorreu no lazer (CSL), 27% em ocupações (CSO) e 10% no deslocamento (CSD). Sendo gasto um tempo de 163,9min/dia em CSL, 50min/dia em CSO (Representado pelas participantes que trabalhavam e/ou estudavam) e 33min/dia em CSD, porém, o último dado pode ter sofrido interferência devido ao período que foi coletado (Férias). Um ponto a ser considerado em relação a CSO é que as voluntárias representavam a classe econômica C, onde trabalhos com mais exigências físicas são mais comuns, gerando um maior dispêndio energético e menos CS.

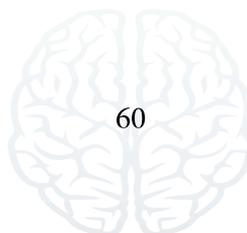
O período de lazer foi o que apresentou um maior tempo de CS. Tal resultado, com CS em excesso, foi associado com o desemprego (43,9%) e o menor número de crianças (59,1% não possuíam filhos). O autor associou esse ocorrido ao fato de que mulheres com maior tempo livre estão mais expostas a ficarem em posições de sedentarismo. Então, “De acordo com este dado, um quarto da amostra do presente estudo teria um risco aumentado de mortalidade, pois apresentou, no mínimo, 7,7h/dia de CST.” (CAFRUNI et al., 2018, p. 11).



Na mesma linha de pensamento de Cafruni, Fronza et al. (2017), desenvolveu uma pesquisa sobre a exposição a simultâneos domínios do CS e a associação com as variáveis sociodemográficas (VSD), em servidores públicos. Da mesma forma que o pesquisador anterior, o CS foi apurado através da abordagem de perguntas sobre o Tempo Sentado, levando em conta os domínios mencionados (Lazer, ocupação e deslocamento). Além disso, para a identificação das variáveis sexo, idade e nível educacional, foi aplicado um questionário. Após a análise, foi constatado que as mulheres estavam mais expostas a possuírem três CS simultaneamente (Ex: Tempo de uso do computador, deslocamento passivo e TS no trabalho). Tal constatação pode ser validada por meio na maior inclinação do público feminino a serem propensas a menor atividade ao se locomover para o trabalho, assim como maior TS (≥ 3 h/dia) em seu local de atuação profissional.

Ademais, servidores com intervalo etário de 20-29 anos possuíam maiores chances de ter um comportamento ativo na locomoção para o trabalho, enquanto os indivíduos de 60-69 anos apresentavam um maior deslocamento passivo. Essa circunstância poderia ser relacionada a informação advinda do estudo de Rios et al., (2011), onde a intensidade da AF sofreu uma redução significativa com o aumento da idade. Esse evento pode ocorrer devido ao desenvolvimento de DCNTs e redução da capacidade funcional, tendo como consequência a diminuição do NAF.

Com a intenção de analisar o rumo da prática de AF no lazer durante um período de nove anos, nos adultos residentes de Curitiba, De Lima et al. (2018), utilizando dados do VIGITEL (2006-2015), realizou duas perguntas questionando se o indivíduo praticou AF nos últimos três meses e qual a frequência semanal. Ativo eram aqueles que praticaram pelo menos uma vez na semana. Desse modo, 46,4% das mulheres de toda amostra relataram a execução de alguma AF no lazer, tendo, na maioria das vezes, uma frequência de três a quatro vezes por semana. O percentual do sexo feminino

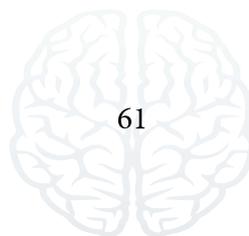


considerado ativo apresentou aumento na transição de 2006-2015, (42,7% x 49,2%). Essa tendência de crescimento foi justificada pela criação de programas nacionais e locais de incentivo a prática de AF, comprovando o quanto é importante um incentivo voltando para esse público.

Como citado anteriormente, o ambiente em que o ser humano reside e sua renda, pode ter a capacidade de influenciar no NAF. Sperandio et al. (2016), realizou um estudo para averiguar se morar em área portuária estaria associado ao CS e a INF dos indivíduos da região. Desta forma, foram selecionados uma amostra controle (Moradia em outro local) e uma amostra de intervenção (Moradia na área do porto de Santos), verificando em sequência possíveis riscos da participação de cada pessoa nos testes realizados.

Cabe salientar que, nesse estudo, ocorreu o uso acelerômetro (Para medição da AF diária), além de outros testes como espirometria e exercício cardiopulmonar usando o protocolo de rampa em uma esteira. Os dados encontrados inferiram que residir perto de portos amplia o risco de CS em 32%, independentes das variáveis estudadas. No entanto, ocorreu uma associação positiva entre o CS, o nível socioeconômico e a idade, assim como nos estudos acima. O grupo intervenção apresentou maior INF e CS, com um tempo em pé reduzido, maior permanência na posição reclinada e menor número de passos/dia. Sperandio cita que o Porto de Santos é diferente ao ser comparado a outros, pois a população habitante possui condições financeiras elevadas. Ademais, alto índice de Inatividade Física pode ser explicado pelo nível de poluição do local, uma vez que estudos indicam que tal fator implica em menores práticas de AF.

Para finalizar, passa a ser necessário enfatizar as limitações desses estudos. A abordagem de métodos de autorrelato pode superestimar ou subestimar o volume de AF, visto que nem sempre as pessoas conseguem externar as informações corretamente, fazendo com que a realidade seja dis-



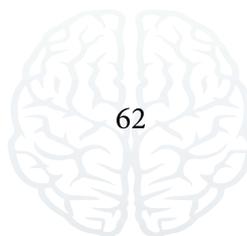
torcida. Além do mais, como todos são estudos transversais, fica restrito inferir a causalidade dos resultados, em razão da falta de interação com a população estudada. Por fim, o uso de questionários não testados e a falta de padrão entre eles, não permitem a comparação de dados entre todos os artigos de forma fidedigna.

Em relação as limitações do presente trabalho, a carência de estudos com somente população feminina ou que façam uma analogia explícita entre os sexos, assim como a presença de apenas um grupo de idade, impediram que a discussão se desenvolvesse de melhor forma. Todavia, ainda assim é possível constatar que a predisposição do grupo feminino a comportamentos sedentários é verídica, tendo consequências a diminuição da qualidade de vida dessas mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabendo que a Atividade Física está presente em cada passo da humanidade ao longo de toda sua existência, sendo considerada um fator de grande importância para agregar qualidade de vida em todas as idades, passa a ser crucial averiguar o NAF dos indivíduos. Levando em conta todo o histórico de falta de oportunidades do sexo feminino, tal público é o que mais apresenta elevados níveis de sedentarismo.

Com isso, a produção de trabalhos científicos para relatar as consequências desse excesso de comportamento sedentário se torna indispensável, comprovando através de dados os malefícios em conduzir esse estilo de vida. Dessa forma, o objetivo do presente estudo consistiu em analisar artigos, por meio de uma revisão sistemática, que portavam uma discussão sobre os níveis de sedentarismo feminino, assim como seus impactos na qualidade de vida.



Por consequência, os resultados encontrados demonstraram que de fato as mulheres se encontram com um NAF mais baixo, se comportando mais sedentariamente, ocasionando maiores chances de desenvolverem DCNTs. A argumentação sobre o motivo para isso ocorrer girou em torno da falta de tempo, oportunidades e incentivos durante toda a existência feminina. Além disso, ficou comprovado que vários fatores interferem em favor da INF, como a baixa renda, estruturas precárias e segurança de onde habitam, o papel de mãe/esposa e o envelhecimento.

É interessante sugerir que sejam produzidos futuros trabalhos para investigar esse comportamento apenas nas populações femininas, deixando de analisar os dois sexos concomitantemente. Entretanto, caso tenha a junção de homens e mulheres, que as informações sejam examinadas de forma separada, deixando explícito para o leitor cada peculiaridade. Ademais, a abordagem de mais métodos de ponderação do NAF, como a associação dos dispositivos eletrônicos e questionários padronizado, passam a ser um diferencial para o estudo, abrangendo mais veracidade e confiabilidade nos resultados, além de permitir a comparação entre diferentes pesquisadores.

Por fim, o referente estudo cumpriu com todas as expectativas iniciais, conseguindo agrupar e interpretar diferentes pesquisas produzidas ao longo de vinte anos. Em relação a perspectivas futuras, passa a ser esperado que a população feminina consiga melhores oportunidades de praticarem alguma AF, podendo ser por meio da criação de programas de conscientização e incentivo da movimentação corporal. Esse e outras produções científicas possuem a mesma finalidade, disseminar a prática de AF e prolongar a vida das mulheres.

REFERÊNCIAS



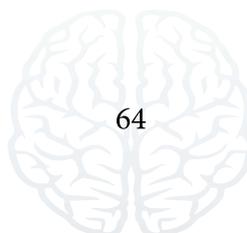
ALVES, Dalton Gonçalves Lima; ROCHA, Sílvia Gabrielli; ANDRADE, Evandro Vitor; MENDES, Augusto Zbonik; CUNHA, Ângelo Geraldo José. The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, [S. l.], p. 1-7, 20 jun. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ramb/a/6GSQwSFtVM8v6pFJBgVy8Pv/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde, SVS. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Vigitel 2017. Brasília: DF; 2018.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE; DEPARTAMENTO DE ANÁLISE EM SAÚDE E VIGILÂNCIA DE DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS. VIGITEL Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Ministério da Saúde, [S. l.], p. 1-131, 2019.

BRITO, Wellington Fabiano; DOS SANTOS, Carolina Lemes; MARCOLONGO, Alessandra do Amaral; CAMPOS, Marcelo Dias; BOCALINI, Danilo Sales; ANTONIO, Ednei Luiz; JUNIOR, José Antonio Silva; TUCCI, Paulo José Ferreira; SERRA, Andrey Jorge. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Rev. Saúde Pública*, [S. l.], p. 1-6, 22 ago. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/pCNqPFscFQVLm59hbtt3r5z/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

CAFRUNI, Cristina Borges; OLINTO, Maria Teresa Anselmo; DA COSTA, Juvenal Soares Dias; DE BAIROS, Fernanda Souza; HENN, Ruth Liane. Comportamento sedentário em diferentes domínios de mulheres adultas do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S. l.], p. 1-14, 7 nov. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/f8SJrJR7ngsVdfwMKwQL->



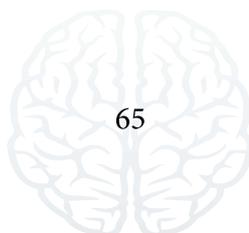
npK/?lang=pt>. Acesso em: 1 jul. 2021.

DA SILVA, Glauber dos Santos Ferreira; BERGAMASCHINE, Rogério; ROSA, Marcela; MELO, Carolina; MIRANDA, Renato; FILHO, Mauricio Bara. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Rev. Bras. Med. Esporte, [S. l.], p. 1-4, 24 ago. 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/L4sn47RDkBPYMNZHfFvGwQb/?lang=pt>>. Acesso em: 13 jul. 2021.

DE LIMA, Dartel Ferrari; DA SILVA, Michael Pereira; MAZZARDO, Oldemar; LIMA, Lohran Anguera; SAMPAIO, Adelar Aparecido; ANGUERA, Maria das Graças; LUIZ, Olinda do Carmo. Tendência temporal da participação em atividade física no lazer na cidade de Curitiba, Brasil (2006–2015). Rev. Bras. Epidemiol, [S. l.], p. 1-13, 24 ago. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/dtW3s9NHZbXHH3Fg5qhnk5F/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

FERRARI, Gerson Luis de Moraes; DE VICTO, Eduardo Rossato; KOVALSKYS, Irina; DE MELLO, Aline Veroneze; PREVIDELLI, Agatha Nogueira; SOLÉ, Dirceu; FISBERG, Mauro. Sedentary behavior, physical activity and body composition in adults. Rev. Assoc. Med. Bras., [S. l.], p. 1-7, 11 out. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ramb/a/VCKZV3GcLBkp47cQrtKwJcK/?lang=en>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

FRONZA, Fernanda Cerveira; BERRIA, Juliane; MINATTO, Giseli; PETROSKI, Edio Luiz. Exposure to simultaneous sedentary behavior domains and sociodemographic factors associated in public servants. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. [S. l.], p. 1-11, 9 ago. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/mzyhMfpWPRTJNmfmqcSdqQP/?lang=en>>. Acesso em: 1 jul. 2021.



KOHL, Harold W.; CRAIG, Cora Lynn; LAMBERT, Estelle Victoria; INOUE, Shigeru; ALKANDARI, Jasem Ramadan; LEETONGIN, Grit; KAHLMEIER, Sonja. Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*. 2012; 380(9838):294-305. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818941/>>. Acesso em: 21 nov. 2020.

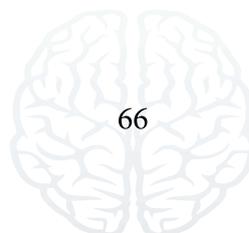
LIBERATI, A. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 24, n. 2, p. 335-342, jun. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223796222015000200335&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 nov. 2020.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. A prática de esporte no Brasil. 2013. Disponível em: <<http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: 21 nov. 2020.

MORETTI, Isabella. Scielo: Como pesquisar por artigos científicos?. [S. l.], 31 maio 2021. Disponível em: <<https://viacarreira.com/scielo-artigos-cientificos-em-pdf-como-pesquisar/>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

NASCIMENTO, Taise Santos do; MUSSI, Fernanda Carneiro; PALMEIRA, Cátia Suely; SANTOS, Carlos Antônio Teles; SANTOS, Melissa Almeida. Fatores relacionados à inatividade física no lazer em mulheres obesas. *Acta Paul Enferm*, [S. l.], p. 1-8, 30 jun. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/YtwxbpkGXbQwF83YmhQbggs/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M. et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *PLoS. Med.*, 18, n. 3, p. e1003583. Acesso em: 29 ago.



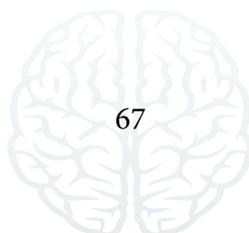
2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>.

RADDI, Leandro Luiz de Oliveira; JÚNIOR, João Pedro da Silva; FERRARI, Gerson Luis de Moraes; DE OLIVEIRA, Luís Carlos; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. *Ver. Bras. Med. Esporte*, [S. l.], p. 1-4, 19 nov. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/ZzSDNmQrBWZ4ds38LQsrDKn/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

RIOS, Luzana Cirqueira; ROCHA, Saulo Vasconcelos; DE ALMEIDA, Maura Maria G.; ARAÚJO, Tânia Maria. Inatividade física no lazer em jovens de Feira de Santana, Bahia. *Rev. Paul Pediatr.*, [S. l.], p. 1-6, 13 dez. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/rwZBydH3MkrZNW3y-GKsWndn/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021

ROCHA, Betânia Morais Cavalcanti; GOLDBAUM, Moisés; CÉSAR, Chester Luiz Galvão; STOPA, Sheila Rizzato. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015. *Rev. Bras. Epidemiol*, [S. l.], p. 1-15, 12 jul. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/KD5FGF88wz-VS3wSWNm6Gq4y/?lang=pt>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

SILVA, Fernando Alberto Costa Cardoso; BRAGANÇA, Maylla Luanna Barbosa Martins; BETTIOL, Heloisa; CARDOSO, Viviane Cunha; BARBIERI, Marco Antonio; DA SILVA, Antônio Augusto Moura. Socioeconomic status and cardiovascular risk factors in young adults: a cross-sectional analysis of a Brazilian birth cohort. *Rev. Bras. Epidemiol*. [S. l.], p. 1-15, 26 jan. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/NFrYVG5ZDBg7GW7HnVXg47D/?lang=en>>. Acesso em: 1 ago. 2021.



SOS CORPO, Instituto feminista para a democracia; POPULAR, Data; GALVÃO, Patrícia. Trabalho remunerado e Trabalho doméstico: Uma tensão permanente. Pesquisa SOS corpo/ Data popular, [S. l.], p. 1-25, 2014. Disponível em: <https://assets-institucional-ipg.sfo2.cdn.digitaloceanspaces.com/2013/01/pesquisa_trabalho_portal.pdf>. Acesso em: 2 ago. 2021.

SPERANDIO, Evandro Fornias; ARANTES, Rodolfo Leite; CHAO, Tsai Ping; ROMITI, Marcello; GAGLIARDI, Antônio Ricardo de Toledo; DOURADO, Victor Zuniga. Living near the port area is associated with physical inactivity and sedentary behavior. São Paulo Med, [S. l.], p. 1-8, 12 out. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/spmj/a/6jzbxV7d6wMZYTRKR8QVFqJ/?lang=en>>. Acesso em: 1 jul. 2021.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva; OLIVEIRA, Érica Condé Marques e; DIAS, Marcelo Ricardo Cabral. Relação entre o nível de atividade física e a incidência da síndrome pré-menstrual. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 35, n. 5, p. 210-214, maio 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032013000500004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 Nov. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010. Disponível em: <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>>. Acesso em: 15 out. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity: fact sheets. World Health Organization, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.

