

285 - FATORES ADICIONAIS DE RISCO CARDIOVASCULAR ASSOCIADO AO SEDENTARISMO NA COMUNIDADE DA UNESP

Camélia de Moraes Felice (Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu), Maria José Trevizani Nitsche (Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu), Sandra Regina I. R. Olbrich (Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu), Jaime Olbrich Neto (Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu), Nátalia Bronzatto Medolago (Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu), Natália Leite Rosa Mori (Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu) - olbrich@fmb.unesp.br

Introdução: O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. É sabido que a atividade física estimula a função dos sistemas cardiovascular, respiratório e músculo-esquelético, como também promove motivação psicológica e sensação de bem estar. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente, às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Objetivos: Verificar a prevalência de sedentarismo e sua associação com outros fatores de risco em funcionários, docentes e alunos de UNESP.

Métodos: Avaliados clínica e laboratorialmente, de agosto de 2003 a maio de 2007, 10678 pessoas (funcionários, docentes e alunos) de que comparecem a campanha de "Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças". A coleta de dados ocorreu por procura voluntária, preenchem questionário com dados pessoais e epidemiológicos, verificado peso, altura, pressão arterial e coletado sangue por punção digital para verificação dos níveis de glicose e colesterol total. Considerados sedentários aqueles que não realizavam atividade física regular por no mínimo 30 minutos três vezes por semana.

Resultados: A prevalência de inatividade física foi de 60,5% (alunos 57,3%, docentes 55,6%, comunidade 69,5% e servidores 64,5%), 57% eram homens ($p < 0,05$). Observou-se uma proporção de sedentários maior na faixa etária de 30 a 60 anos quando comparada com faixa inferior a esta ($p = 0,003$). Quanto ao IMC e sedentarismo, observou-se que no grupo de pré-obesos e obesos a proporção de sedentários foi maior ($p = 0,0006$) quando comparado com aqueles com IMC normal. O valor do colesterol total nos sedentários foi maior do que no grupo não sedentário, em relação a valores alterados de glicemia esta também foi maior nos sedentários. A proporção de sedentários foi maior entre os hipertensos graves quando comparados com os com os com pressão arterial normal ou hipertensão leve. O tabagismo também foi mais freqüente nos sedentários. Conclusão: Todos os fatores de risco para doença cardiovascular pesquisados foram mais freqüentes nos sedentários. Assim, o desenvolvimento de programas de saúde e campanhas que envolvam a colaboração de organizações de saúde e o incentivo à atividade física regular para toda a população, certamente trará no futuro uma quantidade cada vez menor de indivíduos com doenças coronárias e melhor qualidade de vida.