



ANÁLISE DE HÁBITOS DE VIDA E PARÂMETROS BIOQUÍMICOS DE SAÚDE EM VOLUNTÁRIOS DO PROGRAMA DE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL DA UEM: UM ESTUDO PRELIMINAR

Wanderson Rocha Oliveira^{1*}, Nayara Germano de Oliveira¹, Heloisa Bergamasco Vettor¹, Lucas Schimmack Redondo¹, Thaís Nascimento Pereira Zampieri⁵, Solange Marta Franzói de Moraes¹

¹ Universidade Estadual de Maringá – UEM, Maringá, PR, Brasil

⁵ Centro Universitário Internacional

*woliveira.enf@gmail.com

Área Temática: Saúde Humana

Resumo

O objetivo deste trabalho foi analisar relações entre os hábitos de vida e os parâmetros bioquímicos de saúde de voluntários do grupo de meditação transcendental da Universidade Estadual de Maringá. Foi realizado um estudo observacional de corte transversal, de amostragem por conveniência, aprovada pelo COPEP sob o número CAAE 77175724.7.0000.0104. Realizada análise do padrão de sono, análise corporal por bioimpedância, e bioquímica, análises descritivas simples e de regressão linear múltipla, considerando o p-Valor menor ou igual 0,05 para significância, com intervalo de confiança (IC) de 95%. A população foi composta por 63 indivíduos adultos, de idade média de 38 anos, 60,31% masculino e 39,68% feminino. A análise apontou que 88,88% dos participantes possuem bom padrão de sono, 49,20% possuem IMC classificado como sobrepeso ou obesidade, 50,79% utilizam medicamentos, e 82,53% possuem alteração com níveis de HDL. Há maior ocorrência de sobrepeso ou obesidade entre os que possuem níveis médio e alto de estresse referido, de acordo com a literatura científica, havendo associação entre estresse percebido e sobrepeso/obesidade. Os indivíduos que apresentam níveis de estresse médio ou alto representam um número maior quanto ao uso de bebida alcoólica. Os estudos apresentam a relação do uso de álcool e tabaco e o estresse percebido, sendo muitas vezes utilizado como mecanismo para reduzi-lo. Há relação significativa entre o uso de bebida alcoólica, índice de massa corporal e aumento de triglicerídeos (p-Valor 0,01; 0,03), e relação estatisticamente significativa para o hábito de fumar e redução dos níveis de HDL (p-Valor=0,05), corroborando com a literatura publicada. Foi observado uma mudança no perfil de uso de álcool e tabaco pelos indivíduos, sendo necessário investigações pela comunidade acadêmica e governamental para novas propostas de intervenções que visem a redução do risco de danos à saúde.

Palavras-chave: Meditação transcendental; Painel Metabólico; Saúde Pública.

Introdução

As doenças associadas à saúde cardiometabólica têm sido reconhecidas como principal causa de óbitos no Brasil e no mundo. Sua etiologia é multifatorial, influenciado geneticamente, pela idade, sexo, cor/raça e principalmente aos hábitos de vida, que corresponde aos hábitos modificáveis: peso corporal, alimentação, sedentarismo, e a redução do estresse diário. Os estudos apontam a necessidade de realizar a manutenção do estresse diário, através da realização de exercício físico e alimentação adequada, podendo desta forma reduzir a pressão arterial, frequência cardíaca e demais variáveis associadas ao estresse (ANTUNES *et al.*,



2021). Neste sentido, este estudo objetiva analisar as relações entre os hábitos de vida e os parâmetros bioquímicos de saúde de voluntários do grupo de meditação transcendental da Universidade Estadual de Maringá (UEM).

Materiais e métodos

Este estudo é parte de um estudo maior (Efeitos da meditação transcendental em variáveis cardiovasculares: um estudo com voluntários na Universidade Estadual de Maringá), aprovado pelo COPEP sob o número CAAE 77175724.7.0000.0104. Trata-se de um estudo de corte transversal, de amostragem por conveniência. Os participantes foram convidados a participarem da pesquisa, sendo o aceite ao convite o único critério de inclusão. Os que aceitaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e preencheram os questionários de anamnese clínica, o Índice de qualidade do sono de Pittsburgh – versão portuguesa (PSQI-PT), e foi coletado amostras de sangue e saliva, dados da composição corporal por bioimpedância no Laboratório de Fisiologia do Exercício do Departamento de Ciências Fisiológicas da UEM. A tabulação dos dados através do programa Microsoft Excel®, e análises estatísticas realizadas pelo software Jamovi Stats Open Now versão 2.3.16. Foram realizadas análises descritivas simples e de regressão linear múltipla, considerando o p-Valor menor ou igual 0,05 para significância, com intervalo de confiança (IC) de 95%.

Resultados e discussão

A população deste estudo foi composta por 63 indivíduos adultos, com maior frequência dos participantes na idade de 31 a 50 anos de idade. A análise de frequência apontou que 88,88% dos participantes possuem período de sono correspondente a mais de 8 horas diárias, 49,20% estão com o padrão de índice de massa corporal (IMC) classificado como sobrepeso ou obesidade, 50,79% utilizam medicamentos, e 82,53% possuem alteração com níveis reduzidos da lipoproteína de alta densidade (HDL), conforme observado na Tabela 1.

Tabela 1 - Distribuição da frequência absoluta e relativa da população do estudo

Variável		N=63	%
Idade	18-30	17	26,98
	31-50	32	50,79
	>51	14	22,22
Sexo	Masculino	38	60,31
	Feminino	25	39,68
Uso de medicamentos	Sim	32	50,79
Possui o hábito de fumar	Sim	14	22,22
Usa bebida alcoólica	Sim	25	39,68
Nível de estresse autorreferido	Baixo	21	33,33
	Médio	26	41,26
	Alto	16	25,39
Hidratação com água	Hipohidratação aguda	3	4,76
	Hipohidratação moderada	24	38,09
	Euhidratado	36	57,17
Prática de atividade física	Sim	14	22,22
Horas de sono	<8h	7	11,11
	>8h	56	88,88
IMC	Eutrófico	29	46,03
	Sobrepeso/Obesidade	31	49,20
	Subnutrido	2	3,17
Nível de colesterol	Alterado	28	44,44
Níveis glicêmicos	Alterado	25	39,68
Níveis de HDL	Alterado	52	82,53
Níveis de triglicerídeos	Alterado	14	22,22
Níveis de LDL	Alterado	29	46,03



* Dados autorreferidos pelos participantes no instrumento de anamnese.

Com relação ao estado de hidratação, observou-se que os participantes estão em estado de euhidratação (57,17%), e consideram que o nível de estresse que possuem é de nível médio quanto aos impactos nas atividades da vida diária. Entretanto, a análise bivariada apresentou que 57,1% da população do estudo mantém o hábito de tomar água regularmente, aproximadamente 2 litros, e que este público possui predominância de alto nível de estresse referido, com diferença de 1 participante em relação ao estresse baixo e médio (Tabela 2).

Tabela 2 – Comparativo de relação entre o estado de hidratação e o nível de estresse

Estado de Hidratação com água	Nível de estresse autorreferido			
	Baixo	Médio	Alto	Total
Pouco hidratado	1 (4,8%)	1 (3,8%)	1 (6,3%)	3 (4,8%)
Hidratado mediano	5 (23,8%)	10 (38,5%)	9 (56,3%)	24 (38,1%)
Hidratado adequada	15 (71,4%)	15 (57,7%)	16 (37,5%)	26 (57,1%)
Total	21	26	16	63 (100%)

Este dado corrobora com os achados científicos, uma vez que a desidratação moderada é acompanhada por redução da capacidade física e quando severa é acompanhada por sinais clínicos como cefaleia, sonolência ou irritabilidade, alterações do estado de consciência, o que pode promover a sensação de maior estresse no indivíduo, reduzindo a sensação de bem estar, desequilíbrio homeostático, performance cognitiva (GOMES, 2017).

Tabela 3 – Comparativo de relação entre nível de estresse, hábito de fumar e uso de bebida alcoólica

Nível de estresse	Hábito de fumar		Uso de bebida alcoólica	
	Sim	Não	Sim	Não
Baixo	3 (21,4%)	18 (36,7%)	6 (24%)	15 (39,5%)
Médio	7 (50%)	19 (38,8%)	13 (52%)	13 (34,2%)
Alto	4 (28,6%)	12 (24,5%)	6 (24%)	10 (26,3%)
	14	49	25	38
Total	63		63	

A análise da Tabela 3 aponta que os indivíduos que apresentam níveis de estresse médio ou alto representam um número menor com relação a ocorrência de hábitos de fumar, entretanto, com relação ao uso de bebida alcoólica, o número é maior entre aqueles que possuem níveis médios ou alto de estresse. Este achado pode ser resultado de campanhas contra o tabaco, desde o início dos anos 90, apresentando redução relativa de 35% de usuários desde 2010 (ONU, 2024). Entretanto, os estudos apontam aumento contínuo do uso de álcool no Brasil nos últimos anos, com destaque na população com maior nível de escolaridade (BRASIL, 2023). Os estudos apresentam a relação do uso de álcool e tabaco e o estresse percebido, sendo muitas vezes utilizado como mecanismo para reduzi-lo.

Tabela 4 – Comparativo de relação entre o IMC e nível de estresse

Nível de estresse	IMC			Total
	Normal	Sobrepeso/Obesidade	Subnutrição	
Baixo	9 (31,0%)	11 (35,5%)	0 (0,0%)	29
Médio	10 (34,5%)	15 (48,4%)	1 (50,0%)	
Alto	10 (34,5%)	5 (16,1%)	1 (50,0%)	
	29	31	2	62



A Tabela 4 revelou que há maior ocorrência de sobrepeso/obesidade entre os que possuem níveis médio e alto de estresse referido. Os achados corroboram com a literatura científica, ao apresentar que há associação entre estresse percebido e sobrepeso/obesidade, por alterações na regulação hormonal, ou comprometimento do eixo hipófise-hipotálamo-adrenal, bem como ações do cortisol neste processo (SOUZAC *et al*, 2024).

Tabela 5 – Análise de regressão linear sobre relações entre uso de bebida alcoólica e níveis de triglicerídeos

Níveis de Triglicerídeos	Normal	Alterado	Coeficiente (IC 95%)	p-Valor
	n=50 (78,12%)	n=14 (21,87%)	0.47 (0.09-0.86)	0.01
Uso de bebida alcoólica	Usa	Não usa	0.39 (0.02-0.76)	0.03
	25 (39,68%)	38 (60,31%)		
	Hábito de fumar		Coeficiente (IC 95%)	p-Valor
	Presente	Ausente	0.26 (-0.00 – 0.53)	0.05
Níveis de HDL	n=14 (22,22%)	n=49 (77,77%)		

A Tabela 5 apontou que há relação significativa entre o uso de bebida alcoólica, índice de massa corporal e aumento de triglicerídeos e entre o hábito de fumar e redução dos níveis de HDL. A literatura científica apresenta que há associação do aumento de triglicerídeos com a ingestão de álcool, uma vez que aumenta a formação de lipoproteínas, lipólise, aumento da oferta de ácidos graxos, quando utilizado de forma excessiva, bem como redução do HDL quando na utilização de tabaco (CORDOVILLA; LLAMBI; ROMERO, 2019).

Conclusões

Os achados neste estudo corroboram com a literatura, apontando a influência dos hábitos de vida para as alterações da saúde bioquímica e metabólica. Entretanto, apresenta dados de mudança no perfil de uso de álcool e tabaco pelos indivíduos. Portanto, faz-se necessário que as políticas públicas se voltem para a temática, bem como a comunidade acadêmica para novas propostas de intervenções que visem a redução do risco de danos à saúde.

Referências

ANTUNES, Kálita *et al*. Risco Cardiovascular em Adolescentes por meio de Dados Laboratoriais e Nutricionais: uma Abordagem Extensionista. **Extensão em Foco**, n. 24, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis**. Vigitel Brasil 2023.

CORDOVILLA, Darwin O.; LLAMBI, Laura; ROMERO, Selva. Tabaquismo y niveles de colesterol HDL en pacientes que asisten a una unidad de prevención secundaria cardiovascular. **Rev. Urug. Med. Int.**, Montevideo, v. 4, n. 1, p. 23-31, abr. 2019.

GOMES, Talita de Oliveira. Influência do consumo de água e outros líquidos na saúde dos idosos residentes na Vila Vicentina-João Pessoa-PB. 2017.

ONU – **Organização das Nações Unidas**. Com queda de 35% desde 2010, Brasil é um dos líderes mundiais na redução do consumo de tabaco. 2024.

SOUZAC, Carlos Henrique Pagani Corrêa *et al*. Obesidade abdominal e níveis de estresse entre profissionais de segurança pública. **J Hum Growth Dev**, v. 34, n. 2, p. 232-243, 2024.