AUTORES:

Evanice Avelino de Souza ¹
 Iraneide Etelvina Lopes ¹
 José M. de Almeida Alves ¹
 Marianna de A. P. Sousa ¹
 Nicolino Trompieri Filho ¹

¹ Faculdade Nordeste, DeVry Brasil,
 Fanor, Brasil

Prática de atividade física em universitários

PALAVRAS CHAVE:

Universitários. Atividade física. Lazer.

RESUMO

Foi objetivo deste estudo investigar a associação do sexo, semestre e curso com a prática de atividade física. O estudo foi realizado com 270 universitários (222 moças) com média de 22.2±5.4 anos. As informações sobre a atividade física foram obtidas através do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ - versão longa). A análise dos dados apropriou-se da estatística descritiva, teste t independente e análise de variância *one-way*, considerando o nível de significância de 5%. Verificou-se que os universitários apresentaram mais tempo de atividade moderada ($p=.03$) e vigorosa ($p=.02$) quando comparados aos seus pares do sexo feminino. Em relação aos semestres, identificou-se uma redução do tempo em atividades moderadas ($p=.02$) e vigorosas ($p=.04$) em relação a acadêmicos ingressantes e concludentes. Em conclusão: importantes distinções no tempo de atividade física de lazer foram identificadas. Programas de atividades laborais e adoção de comportamentos mais ativos no ambiente acadêmico são necessários para prevenir o desenvolvimento dos fatores de risco em potencial (doenças cardiovasculares e metabólicas).

Physical activity practice in college students

ABSTRACT

Objective: To investigate the association of sex, semester course with the practice of physical activity. Methodology: study with 270 college students (222 females) with a mean of 22.2 ($\pm$ 5.4) years. Information on physical activity were get through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - long version). Data analysis appropriated descriptive statistics, independent t test and analysis of variance one-way, considering the level of significance of 5%. Results: It was found that the university students had more time to moderate activity ($p = 0.03$) and vigorous ($p = 0.02$) when compared to their female peers. Regarding semesters, we identified a reduction of time in moderate activities ($p = 0.02$) and vigorous ($p = 0.04$) compared to academic freshmen and conclusive. Conclusion: important distinctions in time of PA of leisure were identified. Programs labor activities and adopting behaviors most active in the academic environment are needed to prevent the development of potential risk factors (cardiovascular and metabolic diseases)

KEY WORDS:

University students. Physical activity. Leisure.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) é importante na prevenção e tratamento de doenças como hipertensão, diabetes, cardiopatia isquêmica, depressão, alguns tipos de câncer, entre outras. Apesar disso, a prevalência de sedentarismo na população é elevada, especialmente no período de lazer ²¹.

Estudos nacionais e internacionais demonstram uma preocupante ocorrência de sedentarismo entre jovens, apontando que grande parte destes, não pratica AF moderadas a intensas e utilizam maior parte do tempo em atividades sedentárias ^{2,25,27,28}.

O período de transição da adolescência para idade adulta coincide com o momento em que os jovens se encontram no universo acadêmico. Desta forma, torna-se necessário a realização de diagnósticos para avaliar variáveis ligadas a saúde destes indivíduos, no momento que estão inseridos na universidade, pois a prática de AF no momento de lazer é uma variável importante, visto que universitários estão expostos a fatores bastante complexos durante o processo de escolaridade, já reconhecido como um período particularmente de alta tensão ¹⁸.

Para os acadêmicos, a universidade é a porta de entrada para a vida profissional ou prerrogativa para manter o seu emprego. Muitos deles, com a finalidade de obter promoção, seguem dupla jornada: a de trabalho e a acadêmica. Essa jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de AF destes e comprometendo ainda mais seu tempo de atividades sedentárias.

Um agravante na relação nível de atividades físicas versus sedentarismo é também a rotina de hábitos alimentares em universitários. Visto que, a maioria dos acadêmicos ingressa gradativamente no mercado de trabalho, e acaba por adotar um cardápio menos saudável devido à dificuldade de conciliar o tempo entre a faculdade e o ingresso no mercado de trabalho ⁹.

Vários estudos têm corroborado para uma maior adoção de práticas de atividades físicas por parte dos estudantes do gênero masculino, em relação ao feminino. Os mesmos estudos apontam também uma forte tendência à manutenção do comportamento predominantemente sedentário nos momentos de lazer em mulheres, após a graduação acadêmica. O estudo aplicado aos discentes do Centro universitário de Santa Catarina, classificou-os como irregulares ou insuficientemente ativos no lazer ⁸.

Através de alguns estudos ^{15,20}, pode-se observar que, dentre estudantes universitários e a população jovem em geral, há alta prevalência de sedentarismo. Assim, considerando-se que o nível de AF do indivíduo é determinante na promoção da saúde e que os adultos e jovens especialmente, universitários da área de saúde, possuem importante papel como multiplicadores dessas informações na sociedade, podem modificar a comunidade onde estão inseridos. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo investigar a associação do sexo, semestre, curso e prática de AF com o tempo de AF moderada e vigorosa no tempo de lazer dos universitários da Faculdade Nordeste – DeVry Brasil, FANOR.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, conduzido com acadêmicos da área de saúde da Faculdade Nordeste – DeVry Brasil (Campus Dunas), localizada na cidade de Fortaleza, CE, realizado no primeiro semestre de 2013. Para calcular o tamanho da amostra, utilizou-se um banco de dados fornecido pelo núcleo de assuntos acadêmicos (NAA) da faculdade, no qual havia informações sobre o número de estudantes regularmente matriculados nos diferentes cursos da área de saúde no turno da manhã. O total da população do estudo foi de 579 alunos, distribuídos nos cursos de: Educação Física (n = 39), Enfermagem (n = 260), Fisioterapia (n=192) e Psicologia (n = 88).

As coletas de dados foram realizadas durante o horário letivo onde os acadêmicos eram convidados a participar do estudo. Em sala de aula, os alunos foram informados sobre o objetivo do estudo e os procedimentos aos quais seriam submetidos e, assim, aqueles que aceitaram participar, assinaram o termo de consentimento livre esclarecido. A coleta de dados foi realizada durante três semanas e cada sala foi visitada três vezes.

Dos 579 elegíveis, 85 não responderam corretamente o questionário, 43 destes, se recusaram a participar da pesquisa e 181 não foram contactados após as diferentes visitas às salas de aula. Portanto, a amostra do estudo foi composta por 270 estudantes (222 moças) sendo: Educação Física (18), enfermagem (138), fisioterapia (36), psicologia (78), com média de 22,2(±5,4) anos de idade.

Os níveis de atividade física foram avaliados mediante o autopreenchimento do domínio de lazer do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - versão longa). O IPAQ foi desenvolvido com o propósito de ser um instrumento de medida do nível de AF possível para ser utilizado internacionalmente ¹¹. O IPAQ avalia a frequência e o tempo diário (o que permite calcular o tempo semanal) em AF em diferentes domínios, incluindo o lazer, transporte, atividades domésticas e ocupacionais. Para o presente estudo, foram consideradas somente as questões do domínio sobre a prática de AF durante o lazer. Este domínio abrange seis questões que tratam da frequência e tempo de sessões de caminhada e da AF nos momentos livres e no lazer. O escore total do tempo semanal de AFL foi realizado multiplicando a frequência semanal pela duração diária, considerando a semana prévia à pesquisa. As recomendações internacionais de AF também foram utilizadas para classificar o nível de AFL em três categorias: inativo, quando não reportou AFL na semana; insuficientemente ativo, quando reportou até 149 minutos na semana; e suficientemente ativo, quando reportou 150 ou mais minutos na semana ²⁶.

A análise dos dados apropriou-se da estatística descritiva, através dos indicadores de média, desvio padrão e percentagem. No que se refere à estatística inferencial, o teste t para amostra independente foi utilizado para verificar diferenças no tempo despendido em AF moderada e vigorosa entre os sexos e prática de AF. Para as variáveis com três ou mais categorias (curso e semestre) utilizou-se a análise de variância *one-way* com *post-hoc* de Tukey para se verificar as diferenças no tempo de AF. Os resultados foram analisados através do SPSS 21.0, sendo adotado p < 0,05 como valor de significância estatística.

RESULTADOS

No presente estudo houve maior participação dos universitários do sexo feminino (82,2%), de semestres intermediários (48,5%), do curso de enfermagem (51,1%) e praticantes de AF (63%). A média semanal do tempo em atividades moderadas e vigorosas de acordo com o sexo, semestre, curso e prática de AF pode ser observado na Tabela 1.

TABELA 1 —Tempo semanal de AF moderadas e vigorosas em universitários com valores expressos em média (M) e desvio padrão (DP)

SEXO	N(%)	AF DE LAZER	
		MODERADA (M/SEM) M±DP	VIGOROSA (M/SEM) M±DP
Masculino	48 (17,8)	243,1±469,9*	383,1±596,8
Feminino	222 (82,2)	68,8±165	139,82±326,7
SEMESTRE			
Ingressantes (1º e 2º semestre)	99 (36,7)	105,5±237,6**	154,1±337,8
Médio (3º ao 6º semestre)	130 (48,5)	99,2±285,9**	205,0±409,2
Concludente (7º ao 9º semestre)	40 (14,8)	89,7±198,9**	188,2±498,6
CURSOS			
Educação Física	18(6,7)	501,1±677,5**	763,3±784,9**
Enfermagem	138 (51,1)	69,6±167,0**	155,1±311,9
Fisioterapia	36 (13,3)	64,5±142,5	119,1±320,7**
Psicologia	78 (28,9)	76,7±167,3**	128,2±336,0
PRÁTICA DE AF			
Sim	170 (63)	12,6±59,2 *	28,5±125,2*
Não	100(37)	249,7±370,7	448,7±542,6

* Diferença significativa pela teste t independente
** Diferença significativa da análise de variância one-way com post-hoc de Tukey
AF= atividade física

Verificou-se que os universitários apresentaram mais tempo de atividade moderada (p = 0,03) e vigorosa (p = 0,02) que seus pares do sexo feminino. Em relação aos semestres, identificou-se uma redução no tempo das atividades moderadas (p = 0,02). Por outro lado, as atividades vigorosas aumentaram entre os universitários ingressantes e intermediários, reduzindo ao final do curso. Quanto aos cursos, foi verificada diferença significativa (p = 0,03) no tempo de AF moderada e vigorosa, sendo que os estudantes do curso de Educação Física apresentaram média maior nestas atividades. Também foram identificadas diferenças significativas (p = 0,03) entre os grupos no tempo despendido em atividade moderada e vigorosa em relação à prática de AF.

DISCUSSÃO

O crescente processo de urbanização, a especulação imobiliária, o excesso de veículos motorizados nas vias públicas e o extraordinário crescimento da violência, entre outros, têm determinado intensas restrições à prática de AF. Neste contexto, novas atividades recreativas têm provocado um estilo de vida mais sedentário, especialmente entre adolescentes ^{7,12, 24}. No Brasil, o desenvolvimento industrial trouxe um maior poder aquisitivo para grande parte da população, permitindo acesso a determinados bens de consumo que estão diretamente relacionados à diminuição do nível AF e alterando o trabalho humano ¹². Uma hipótese para a queda dos níveis de AF esta associada ao grande crescimento da violência e a sensação de insegurança e a desconfiança com as politicas publicas de segurança, associam-se ao comportamento sedentário a transposição demográfica para as capitais, tem difundido novos hábitos de comportamentos gerados pela tecnologia e a industrialização de produtos voltados para o conforto da população ¹³. Um dos aspectos que tem reduzido significativamente a quantidade de AF é a crescente adoção de atividades sedentárias, como a assistência à televisão e o uso crescente de computadores e vídeo games, como principais formas de lazer ¹². A prevalência de sedentarismo no Brasil em adolescentes aponta baixos níveis de AF que podem prejudicar a saúde dessa população nas diversas regiões do país ^{5,14,15,20}. Estudos realizados nas regiões Norte e Nordeste constataram significativo percentual de sedentarismo, com predomínio no sexo feminino em Maceió (93,5%) ²², João Pessoa (55,9%), sendo 64,2% entre as moças e 45,5% entre os rapazes ⁶ e em Aracaju, 85,2% entre as moças e 69,8% entre os rapazes ²⁰.

No presente estudo, pode ser identificado que o tempo despendido em atividades moderadas e vigorosas durante o lazer estava baixo. Principalmente entre as mulheres. Em geral, existe uma tendência das mulheres praticarem menos AF no lazer quando comparadas aos homens, sendo este comportamento observado já na infância e na adolescência, tendo em vista que as mulheres se dedicam mais a brincadeiras e atividades com menos gasto calórico (assistir à TV, brincar de bonecas) que os homens (jogar bola, correr) ¹⁹. Alguns estudos¹⁶ apontam, ainda, que a prática de AF das mulheres na fase adulta está mais relacionada à participação em AF de lazer programadas e sistematizadas que a dos homens (grupos de exercício, academias e caminhadas), dentre outros.

Estudos têm revelado que há uma mudança na conduta no que se refere ao período cursado, ingressantes na faculdade tem tido um comportamento mais ativo e de níveis satisfatórios do que os concludentes em cursos da área da saúde ⁴.

Após o conhecimento de tais informações, deve ser salientada a necessidade de incentivo à prática de AF, em especial para as mulheres, desde a infância, sendo fundamental que a continuidade da prática durante a fase adulta, seja proporcionada na determinação de um estilo de vida ativo ao longo da vida ²³.

Outro fator relevante, identificado no presente estudo foi a diminuição do tempo despendido em AF moderada e vigorosa do tempo de lazer no decorrer da vida acadêmica. Sendo esses resultados confirmados por outros estudos realizados com universitários.

Um estudo realizado na cidade Teresina ¹⁰ aponta que o pouco tempo aplicado em AF nos momentos de lazer, podem ser causados pelas altas temperaturas, principalmente no Nordeste do Brasil o que acaba desmotivando as pessoas à praticarem esportes nas praças e ruas ou até mesmo utilizar bicicletas como meio de transporte. Além disso, os índices de violência registrados nos últimos anos também contribuem para que as pessoas façam opções por atividade de lazer sedentária (tv, *video game*, restaurantes). Outro fator que pode ter contribuído para diminuição da prática de AF durante o tempo de lazer pode está relacionada com o trabalho formal, uma vez que reduz o tempo disponível para esse fim. De fato, quando se analisa os motivos apontados para o baixo tempo de AF entre universitários, observa-se que a falta de tempo é o principal motivo ⁹.

Em estudantes universitários, a rotina de estudos, horas dedicadas a projetos de extensão e pesquisa imposta pela universidade, aliados aos horários de aula, geralmente, não uniformes, podem contribuir para a falta de tempo disponível para um momento de lazer mais ativo.

Contudo, neste estudo a maioria dos pesquisados (170) informaram praticar algum tipo de atividade física e talvez isto seja justificado pelo conhecimento que os estudantes do curso da área de saúde têm sobre os benefícios da prática regular de AF ³. Principalmente, os estudantes que cursam Educação Física. Os conhecimentos adquiridos ao longo do curso poderiam servir de estímulo para a adoção de estilos de vida mais saudáveis e, princi-

palmente, para que o profissional divulgue os benefícios que a atividade física pode proporcionar. Tal afirmativa poderia parecer óbvia caso não existissem evidências semelhantes de que, mesmo a formação acadêmica proporcionando a aquisição de conhecimentos, os indivíduos mantêm hábitos prejudiciais à saúde ¹.

No entanto, os resultados deste estudo identificaram um menor tempo de AF moderadas e vigorosas durante o lazer daqueles indivíduos que praticam AF. Talvez, isso possa está sendo justificado pelo fato que muitas vezes as pessoas acreditam que praticar AF seja na academia ou em qualquer outro lugar pertinente a esta prática, seja suficiente para uma vida saudável e muitas vezes permanecem o restante do seu dia em atividades sedentárias (tv, vídeo game e/ ou computador). Entretanto, as aproximações buscadas entre prática de AF e uso do tempo livre sugerem um movimento de justificação do “lazer ativo” em diferentes ambientes, tendo algumas argumentações, de cunho ideológico, assumido feições científicas. Em tal articulação, seus teóricos enfatizam a presença da obtenção da saúde nas atividades de lazer, com subsídios sobre o quanto isso implicaria em benefícios aos praticantes ¹⁷.

As limitações deste estudo estão relacionadas a um possível viés recordatório dos minutos de prática de AF realizadas no lazer. Informações detalhadas, especialmente, relacionadas a menores períodos a serem recordados possibilitam menores correlações entre as medidas. No entanto, por ser o primeiro estudo realizado na FANOR investigando fatores associados ao tempo de AF no lazer dos universitários poderá auxiliar a instituição investigada no desenvolvimento de futuros programas que possam oportunizar vivências de lazer ativo para seus alunos.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo evidenciaram que os fatores associados com a prática de AF em universitários variam de acordo com o tipo e intensidade de atividade realizada. O sexo apresentou-se associado com a prática de AF moderada e vigorosas no tempo de lazer (maior tempo de prática semanal para o sexo feminino), enquanto o semestre esteve associado somente com a prática de atividades moderada durante seu período de lazer (maior tempo de prática semanal para os ingressantes). Além disso, o curso de Educação Física, foi associado com a prática de AF moderadas e vigorosas de lazer (maior tempo de prática semanal). A prática de AF não apresentou associação com o tempo despendido em atividades de lazer moderada e vigorosa (menor tempo de prática entre os praticantes de AF).

Sendo importante salientar que os resultados encontrados não descartam a necessidade de realização de novas pesquisas sobre hábitos de vida relacionados à saúde de universitários, além da aplicação de intervenções que busquem pela qualidade de vida destes indivíduos.

REFERÊNCIAS

1. Bielemann R, Karini G, Azevedo MR, Reichert FF (2012). Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. *Revista brasileira de atividade física & saúde* 12: 65 – 72
2. Bjornson KF (2005). Physical Activity Monitoring in Children and Youths. *Pediatric Physical Therapy* 17: 37-45
3. Campos RS, AMUI AA, Bernardes MM, Caetano FG, Carolino VS, Magalhães, AC, Oliveira GG, Silva FC, Sousa GP, Santos ORR (2006). Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física, *Estudos* 7: 615 – 633
4. Colares V, Franca C, Gonzalez E (2008). Condutas de saúde entre universitários diferenças entre gêneros. *Caderno de saúde pública* 25: 521-528
5. Duquia RP, Dumith SC, Reichert FF, Madruga SW, Duro LN, Menezes AMB,
6. Júnior JC (2008). Associação entre prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes. *Revista brasileira de medicina do esporte* v: 109 – 114
7. Khoo S, Alshamli AK (2010). Leisuretime physical activity and physical fitness of male adolescents in Oman, *Asia Pacific Journal of Public Health* 24: 128-35
8. Madureira AS, Fonseca SA, Maia MFM (2003). Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano* 5: 54-62
9. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS (2006). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área de saúde. *Revista de nutrição* 21: 39-47
10. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, Filho MDS (2009). Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública. *Arquivo brasileiro de cardiologia* 2: 192-199
11. Matsudo SM, Araújo T, Matsudo VR, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, Braggion G (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ) Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 6: 5 -18
12. Mendonça CP, Anjos, LA (2004). Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Caderno de saúde pública* 20: 698- 709
13. Moretti AC, Almeida A, Westphal MF, Bógus CM (2009). Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. *Saúde Sociedade* 18:346-354
14. Nunes MMA, Figueiroa, JN, Alves JGB (2007). Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Revista da associação médica brasileira* 53: 130 - 134
15. Pelegrini A, Petroski EL (2009). Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. *Revista paulista de pediatria* 27: 366- 373
16. Petroski EL, Oliveira MM (2008). Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 8: 209 – 218
17. Pimentel, GGAO (2012). O passivo do lazer ativo. *Revista movimento* 18: 299-316
18. Raposo OFF, Netto SMN, Silva CS, Costa D (2012). Nível de Atividade Física e Qualidade De Vida, de Estudantes Universitários na Área da Saúde. *Revista brasileira de ciências da saúde* 34:1-10
19. Salles-Costa R, Werneck GL, Lopes CS, Faerstein E (2003). Associação entre fatores sociodemográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. *Caderno de saúde pública* 10: 1095-1105
20. Silva DAS, Lima JO, Silva RJS, Prado RL (2009). Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano* 11: 299- 306
21. Silva MAM, Rivera IR, Ferraz MRMT, Aluizio JTP, Alves SWS, Moura AA, Carvalho ACC (2005). Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em crianças e adolescentes da Rede de Ensino da Cidade de Maceió. *Arquivos brasileiros de cardiologia* 84: 387-392
22. Silva R, Vargas CR, Bento GG, Laurindo C, Filho PJBG (2013). Considerações Teóricas Acerca do Sedentarismo em Adolescentes. *Revista Pensar a prática* 16: 311-319
23. Sousa TF (2011). Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde* 29: 47 – 55
24. Tenório MCM, Barros MVG, Tassitano RM, Bezerra J, Tenório, JM, Hallal PC (2010). Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista brasileira de epidemiologia* 13: 105- 117
25. United States Department Of Health And Human Services (2008). Be Active, Healthy, and Happy. *Physical activity guidelines for Americans* 1:1-61
26. Wong SL, Leatherdale ST (2009). Association between sedentary behavior, physical activity, and obesity: inactivity among active kids. *Preventing chronic disease* 6:113
27. World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health, Geneva, SW: World Health Organization.
28. Zoeller RF (2009). Crosssectional Longitudinal, and Interventional Studies Physical Activity, Sedentary Behavior, and Overweight/Obesity in Youth: Evidence From. *American Journal of Lifestyle Medicine* 3: 110- 114