

XVIII

CIC

XI ENPOS
I MOSTRA CIENTÍFICA



Evoluir sem extinguir:
por uma ciência do devir



ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E DESLOCAMENTO DE UNIVERSITÁRIOS DO PRIMEIRO ANO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

**MIELKE, Grégore Iven; RAMIS, Thiago Rozales; TESSMER, Mateus Scaglioni;
AZEVEDO, Mario Renato; HALLAL, Pedro Curi**

¹Laboratório de Bioquímica e Fisiologia do Exercício – ESEF/UFPEL.²Bolsista PET/SESu;³Faculdade de Medicina-UFPeL; ⁴Instituto Federal Sul-Riograndense; ⁵Programa de Pós Graduação em Educação Física ESEF/UFPeL
Rua Luís de Camões, 625, Tablada. CEP 96055-650
gregore.mielke@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Bastante evidenciada na literatura, a atividade física é fator de proteção para uma série de doenças crônicas não transmissíveis (Bauman, 2004). Entretanto, com o passar dos anos os níveis populacionais de atividade física diminuem de maneira preocupante. (Knuth, Bacchieri *et al.*, 2009).

Estudos apontam universitários como portadores de uma série de comportamentos de risco para a saúde, dentre eles baixos níveis de atividade física. Entre universitários, a atividade física pode ser fator de proteção a comportamentos ligados a depressão e suicídio entre estudantes universitários (Taliaferro, Rienzo *et al.*, 2009). Outro fato importante indicado na literatura é a forte consistência entre os hábitos adquiridos na fase da adolescência e a continuidade de prática desses hábitos na fase adulta (Azevedo, Araújo *et al.*, 2007). Para grande parte dos estudantes, o período de transição da adolescência para idade adulta coincide com o momento em que estes 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. O objetivo do estudo é descrever a atividade física de universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas (UFPeL).

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal no primeiro semestre de 2008 com alunos do primeiro ano da UFPeL para avaliar hábitos de vida relacionados à saúde. Foram sorteados de maneira aleatória 16 cursos da universidade e destes fizeram parte da amostra final 485 estudantes.

Para avaliar os níveis de atividade física utilizamos o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) nos domínios de lazer e deslocamento. A prevalência de atividade física foi calculada seguindo os escores de atividades físicas

moderadas e vigorosas de acordo com a versão longa do IPAQ no domínio de atividades de lazer a partir da seguinte fórmula: Escore de AF = AF moderada + 2x(AF vigorosa). O ponto de corte para o indivíduo ser classificado como fisicamente ativo foi de ≥ 150 min/semana de atividades no tempo livre e/ou atividades de deslocamento. Tal abordagem já foi utilizada em outros estudos (Hallal 2003, Azevedo 2007).

A coleta de dados foi realizada questionários auto aplicados em sala de aula onde os acadêmicos respondentes eram instruídos e esclarecidos sobre as questões. O tempo médio de aplicação do questionário em sala de aula foi de 20 minutos. Os questionários eram anônimos e os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Os dados foram todos duplamente digitados no programa Epi-Info, versão 6.0. As análises dos dados foram realizadas no programa estatístico Stata, versão 10. Foi adotado valor $p < 0,05$ para significância estatística.

Para realização da análise, os indivíduos dos cursos foram agrupados por localização do curso da seguinte maneira: Campus Centro (CC) e Campus Capão do Leão (CCL).

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas recebendo aprovação sob protocolo nº 022/2008.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os entrevistados, 53,6% eram do sexo feminino e a média de idade foi de 22,6 anos (DP= 7,3). A maioria dos indivíduos foram classificados de acordo com a cor da pele como brancos (Tabela 1).

Para a variável atividade física, os indivíduos pertencentes a cursos localizados no CC foram mais ativos que aqueles indivíduos CCL. Tal diferença é válida tanto para a atividade física nos domínios de lazer e deslocamento quanto para atividade física total (Tabela 2). A possível explicação para a menor prevalência de atividade física de lazer entre acadêmicos de cursos do CCL é que estes dispunham menos tempo livre para prática de atividade física devido à distância do campus a região central da cidade aliada a disponibilidade de horários de onibus. (Reed e Phillips, 2005) apontaram uma relação significativa entre intensidade e frequência de prática de atividade física que com as facilidades e proximidades de oportunidades para prática. Entre outros fatores, a falta de tempo livre pode ser determinante na prática de atividade física (Reichert, Barros *et al.*, 2007)

Em relação a atividade física de deslocamento, devido a grande distância da região central da cidade para o CCL, aproximadamente 15km, era esperado que os níveis de atividade física nesse domínio fossem menores quando comparados ao grupo do CC.

Quando analisada atividade física nos diferentes domínios por variáveis demográficas (Tabela 3), homens foram significativamente mais ativos que as mulheres nas atividades físicas de lazer e na atividade física total, (73,8% x 43,4% e 89,7% x 79,65; $p < 0,05$). A atividade física de lazer foi associada inversamente com a idade. Estudo conduzido em universidade do estado do Tocantins apontou baixos níveis de inatividade física entre estudantes universitários, associando de maneira inversa a atividade física com a idade, entretanto não houve diferença entre os sexos. (Rodrigues, Cheik *et al.*, 2008).

Embora a literatura pesquisada aponte estudos com amostras de universitários, este foi o primeiro estudo conduzido com universitários da Universidade Federal de Pelotas.

Uma grande limitação do estudo concerne à auto aplicação dos questionários em sala de aula. Embora os participantes tenham sido esclarecidos da importância do estudo anteriormente a aplicação do instrumento, a metodologia aplicada não evitou a perda de informações em decorrência da falta de comprometimento por parte de alguns estudantes em responder algumas questões

Tabela 1: Descrição da amostra por localidade do curso.

Variável	Centro % (N)	C. Leão % (N)	Total % (N) ^a
Sexo			
Masculino	46,4 (137)	45,6 (83)	46,1 (220)
Feminino	53,6 (158)	54,4 (99)	53,9 (257)
Grupos Idade (anos)			
<20	43,1 (128)	41,1 (76)	42,3 (204)
20 a 24	32,7 (97)	46,5 (86)	38,0 (183)
≥25	24,2 (72)	12,4 (23)	19,7 (95)
Cor da pele			
Branca	89,0 (266)	85,9 (158)	87,9 (424)
Não Branca	11,0 (33)	14,1 (26)	12,1 (59)
Total	61,7 (300)	38,1 (185)	100,0 (485)

^a Número máximo de informações perdidas igual a 8 para a variável sexo

Tabela 2: Descrição de atividade física de deslocamento e lazer por localidade do curso.

Variável	Centro % (N= 300)	C. Leão % (N= 185)	Valor p
Atividade Física ≥ 150 min/semana			
Lazer	61,3	51,7	0,04
Deslocamento	63,1	52,6	0,03
Total	87,2	80,0	0,04

Tabela 3: Descrição do total de ativos fisicamente (≥ 150min/semana) no período de lazer, como deslocamento e atividade física (AF) total segundo variáveis demográficas

Variável	AF lazer	AF deslocamento	AF Total
Sexo	<0,001	0,1	0,004
Masculino	73,8	62,9	89,7
Feminino	43,4	55,8	79,6
Grupos Idade (anos)	0,03	0,3	0,3
<20	61,6	59,0	87,8
20 a 24	58,5	55,9	81,3
≥25	46,4	68,3	84,6

Cor da pele		0,1	0,6	0,1
Branca	58,9		58,8	85,2
Não Branca	47,3		62,8	75,6

4. CONCLUSÕES

Embora este tenha sido o primeiro estudo a avaliar a atividade física de ingressantes na Universidade Federal de Pelotas, acreditamos na importância da avaliação destes mesmos fatores na comunidade geral da instituição.

Em nosso estudo a prevalência de atividade física mostrou-se satisfatória visto que em estudos de base populacional valores bem menores de atividade física de lazer foram encontrados.

É 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.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azevedo, M. R., C. L. Araújo, *et al.* Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. Rev Saúde Pública, v.41, n.1, p.69-75. 2007.

Bauman, A. Updating the evidence that physical activity is good for health – an epidemiological review 2000-2003. Journal of Science and Medicine in Sport, v.7, n.1, p.6- 19. 2004.

Knuth, A. G., G. Bacchieri, *et al.* Changes in physical activity among Brazilian adults over a five-year period. Journal of Epidemiology and Community Health (2009). 2009.

Reed, J. A. e D. A. Phillips. Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. J Am Coll Health, v.53, n.6, May-Jun, p.285-90. 2005.

Reichert, F. F., A. J. D. D. Barros, *et al.* The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. American Journal Public Health, v.Mar;97, n.3, p.515-9. 2007.

Rodrigues, E. S., N. C. Cheik, *et al.* Nível de atividade física e tabagismo em universitários. Rev Saude Publica, v.42, n.4, Aug, p.672-8. 2008.

Taliaferro, L. A., B. A. Rienzo, *et al.* Associations Between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior Among College Students. JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH, v.57, n.4. 2009.