

ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER ENTRE ACADEMICOS INGRESSANTES NOS CURSOS DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DIURNO E NOTURNO

LEAL, Fernanda de Souza; RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso; MAZZAFERRO, Rodrigo Santos; AZEVEDO JR., Mário Renato de

Escola Superior de Educação Física
fe.sleal@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A literatura mundial é unânime afirmando que a prática de atividades físicas em diferentes faixas etárias resulta em diversos benefícios à saúde de seus praticantes. Pesquisas mostram benefícios da atividade física (AF) vigorosa ou moderada na saúde cardiovascular, prevenção de alguns tipos de câncer e diabetes tipo 2, além de evidências relacionadas à saúde mental e psicológica (BAUMAN, 2004).

Apesar do aumento do conhecimento científico acerca de seus benefícios, o nível de AF da população mundial vem decrescendo ao longo dos anos e a inatividade física acabou se tornando uma das principais causas de morte no mundo. Cerca de 15% dos homens e 20% das mulheres estão no grupo de risco para doenças cardiovasculares devido à inatividade física segundo uma pesquisa realizada com 51 países, onde a maioria deles estava em desenvolvimento. Já entre os jovens brasileiros, a prevalência de inatividade física varia entre 39% e 93,5%, dependendo da região e faixa etária estudada (TASSITANO; et al., 2007; GUTHOLD; et al., 2008).

Pode-se notar que a inatividade física está atingindo grande parte da população e é eminente entre os jovens, o que se tornou um grande problema para os órgãos de saúde pública. Em meio aos jovens, os universitários encontram-se em uma condição peculiar, visto que passaram por um período de mudanças em sua rotina, que pode ocasionar em mudanças no estilo de vida e principalmente no nível de AF. Estudos apontam os estudantes de educação física como os mais ativos dentre os cursos da área da saúde, entretanto, existem evidências de que estudantes do curso noturno estão propensos a maiores prevalências de inatividade física (DA SILVA; et al., 2007; MARCONDELLI; COSTA & SCHMITZ, 2008; FONTES & VIANNA, 2009; MIELKE; et al., 2010).

O objetivo do presente estudo é avaliar e comparar os níveis de atividade física no lazer dos alunos ingressantes no curso de educação física licenciatura diurno e noturno da Universidade Federal de Pelotas.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Trata-se de um estudo transversal realizado com calouros do curso de Educação Física Licenciatura, ingressantes do ano de 2011/2 e 2012/1 da Universidade Federal de Pelotas - RS. A população total do estudo foi de 72 alunos (48 ingressam no curso no período diurno e 24 no período noturno) e participaram efetivamente 52 alunos (31 diurno e 21 noturno), de ambos os sexos, quantificados em 20 participantes do sexo feminino e 32 do sexo masculino. Foi entregue para cada aluno um termo de consentimento livre e esclarecido viabilizando aos mesmos as informações básicas para a sua participação. A coleta de dados foi realizada com

questionários autoaplicados em sala de aula onde os acadêmicos respondentes eram instruídos e esclarecidos sobre as questões.

O questionário foi elaborado com 27 perguntas mistas, dentre elas nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, versão curta, além de dados pessoais e perguntas relacionadas a informações profissionais. Foram considerados ativos os indivíduos que relataram a prática de atividades físicas igual ou superior a 150 minutos por semana. Para o estudo as variáveis independentes analisadas foram: turno, sexo, idade, estado civil, se trabalha e se possui filhos, e a atividade física foi avaliada através da seção de lazer. As análises dos dados foram realizadas no programa estatístico Stata 11.0. O teste de Qui-quadrado foi utilizado para avaliar a associação entre as variáveis independentes e o nível de atividade física. Foi adotado valor $p < 0,05$ para significância estatística.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos indivíduos entrevistados, a predominância foi de estudantes do turno diurno (59,6%) sendo 61,5% do sexo masculino e uma média de idade de 22,3 anos de idade (DP= 4,8) estando o grupo de 20 a 24 anos, em sua maioria eram solteiros (37,5%), 78,4% e não tinham filhos (76,9%) e 59,6% não trabalham. Com relação à prática de AF, um ponto de corte de 150 minutos por semana foi utilizado para análise dos escores de AF no lazer. A Tab 1 apresenta a distribuição da amostra segundo as variáveis turno, sexo, idade, quantidade de filhos, estado civil e atual situação profissional, bem como as análises ajustadas da associação entre a atividade física no lazer e as variáveis independentes.

Tabela 1 – Descrição dos resultados

VARIÁVEIS	NÚMERO DA AMOSTRA	%	ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER	P 0,05
TURNO				
<i>Diurno</i>	31	59,6%	71,0%	0,304
<i>Noturno</i>	21	40,4%	57,1%	
SEXO				
<i>Homens</i>	32	61,5%	71,9%	0,213
<i>Mulheres</i>	20	38,5%	55,0%	
IDADE				
<i>16 a 19 anos</i>	17	35,4%	76,5%	0,412
<i>20 a 24 anos</i>	18	37,5%	55,6%	
<i>≥ 25 anos</i>	13	27,1%	69,2%	
FILHOS				
<i>Não</i>	40	76,9%	67,5%	0,558
<i>Sim</i>	12	23,1%	58,3%	
ESTADO CIVIL				
<i>Casado</i>	11	21,6%	54,6%	0,426
<i>Solteiro</i>	40	78,4%	67,5%	
TRABALHA				
<i>Não</i>	31	59,6%	64,5%	0,873

<i>Sim</i>	21	40,4%	66,7%
TOTAL DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER		65,4%	

Em relação à prática de atividade física, 65,4% da amostra foi classificada como ativa no domínio lazer. Os alunos do diurno foram mais ativos do que os alunos do noturno, com prevalência de 59,6% e 40,4% respectivamente. Este resultado pode se justificar por, aparentemente, os alunos do diurno disporem de mais tempo livre comparados aos alunos estudantes no turno da noite, visto que estes podem realizar outras atividades, especialmente trabalho, com pouca exigência de esforço físico, característica peculiar dos jovens de grande capacidade intelectual, como são os universitários (FONTES & VIANNA, 2009).

Na relação entre atividade física no lazer e a variável sexo, os homens foram mais ativos que as mulheres (71,9% X 55%). Estes dados vão ao encontro de outros estudos realizados com universitários, onde os homens também foram significativamente mais ativos do que as mulheres. Estes resultados são comumente encontrados quando o nível de atividade física de homens e mulheres é comparado, como é o caso de um estudo de revisão que encontrou diferença de 10% entre os níveis de atividade física de homens e mulheres (GUTHOLD; et al., 2008; HALLAL; et al., 2010; MIELKE; et al., 2010).

A prevalência de atividade física no lazer foi menor entre os estudantes de 20 a 24 anos de idade (55,6%) e maior entre os estudantes de 16 a 19 anos (76,5%) e acima de 25 anos (69,2%), porém as diferenças não foram significativas. Estes resultados foram semelhantes aos demais estudos com universitários no país, que não encontraram diferença significativa entre faixa etária e nível de AF (QUADROS, et al., 2009; SILVA & PETROSKI, 2011).

Quando relacionada a prática de atividade física com as variáveis estado civil, trabalho e filhos o item trabalho teve menor significância estatística ($P= 0,873$). Estas variáveis são consideradas por alguns estudos como barreiras para um comportamento ativo, o que acaba contribuindo no aumento dos índices de inatividade física desta população. Apesar dos indícios, os resultados dessas variáveis não tiveram significância estatística, tendo um $P= 0,426$ para estado civil e $P= 0,558$ para filhos (DA SILVA; et al., 2011).

Com relação ao trabalho, o presente estudo mostrou que a atuação profissional não é um limitante para a participação em atividades físicas, visto que os alunos que trabalham foram mais ativos do que aqueles que não trabalham. Porém, estes dados contrariam alguns estudos que apontam fatores como falta de tempo, obrigações de estudo, obrigações familiares, falta de motivação, sentir-se cansado e etc. como algumas das barreiras mais prevalentes entre a população de trabalhadores da indústria do sul do Brasil à prática de atividade física no lazer (DA SILVA; et al., 2011).

Devido ao tamanho da amostra foi difícil obter significância entre as variáveis e as associações foram prejudicadas. Outra limitação do estudo foi dada à auto aplicação dos questionários em sala de aula, pois, embora os participantes tenham sido esclarecidos da importância do estudo, existiram algumas perdas de informações em decorrência da falta de comprometimento por parte de alguns estudantes em responder algumas questões.

4 CONCLUSÃO

Contudo, o nível de atividade física dos universitários foi consideravelmente alto comparado aos jovens em geral, porém os estudantes do curso noturno e as mulheres tiveram maior prevalência de inatividade física, o que vai ao encontro dos apontamentos da literatura atual. A variável trabalho não foi considerada uma barreira para a prática de atividade física dos universitários, não tendo diferença significativa entre o nível de atividade física no lazer entre os estudantes que trabalham ou não. Este foi um dado importante e contrastante com a literatura atual, que necessita de maiores investigações para que seja confirmado. Para que os apontamentos deste estudo sejam confirmados é necessário que sejam realizadas investigações mais abrangentes para que os reais determinantes dos níveis de atividade física dos universitários sejam apontados e assim seja possível intervir na saúde e qualidade de vida desta população.

5 REFERÊNCIAS

- BAUMAN, AE. 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.
- DA SILVA, G. S. F.; et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, 2007
- DA SILVA, S.G., et al. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 249-259, 2011.
- FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n.1, p. 20-9, 2009.
- GUTHOLD, R.; et al. Worldwide Variability in Physical Inactivity A 51-Country Survey. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 34, n. 6, p. 486–494, 2008.
- HALLAL, P, C; et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, p. 3035-3042, 2010.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.
- MIELKE, G. I.; et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 1, 2010.
- SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. Fatores associados ao nível de participação em atividades físicas em estudantes de uma universidade pública no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 10, p. 4087-4094, 2011.
- TASSITANO, R. M.; et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.
- TESSMER, M. G. S.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010.