



Prática de atividade física no lazer, antes e após o ingresso na universidade

Franco, D.C.; Sousa, T.F.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Resumo

A prática regular de atividade física representa um componente para um estilo de vida saudável, que deve ser incentivado ao longo da vida. O objetivo do presente estudo foi estimar a associação entre a prática de atividades físicas no lazer, de estudantes universitários, antes e após o ingresso na universidade. Os dados foram derivados de uma pesquisa realizada em uma instituição de ensino superior do estado da Bahia, no ano de 2012. O desfecho foi a prática de atividades físicas no lazer, em intensidade moderada a vigorosa, por pelo menos 150 minutos. Os resultados mostraram associação entre a prática realizada antes e após o ingresso na universidade. Foi observada menor proporção de mulheres ativas antes e após o ingresso na universidade (30,3%), em contrapartida, 62,4% dos homens que foram ativos no lazer antes continuaram ativos após o ingresso. Conclui-se a observação de associação entre a prática pregressa e atual de atividades físicas no lazer.

Palavras-chave: atividade física, estudantes, conduta de saúde.

Abstract

The practice of physical activity represents a component of healthy lifestyle and which should be encouraged throughout life. The objective of the present study was to estimate the association between leisure-time physical activity of university students, before and after admission in university. Was carried out a survey at a higher education institution in the state of Bahia in the year of 2012. The outcome was the practice of leisure-time physical activity in moderate to vigorous intensity for at least 150 minutes. The results showed an association between the practice before and after admission to university. A lower proportion of active women were observed, before and after admission to university (30.3%); in contrast, 62.4% of the men who were active in leisure remained active after admission. It concludes the observation of association between the previous practice and current of physical activities in the leisure.

Keywords: physical activity, students, health behavior.

Introdução

A prática regular de atividade física representa um componente para um estilo de vida saudável. Esta prática pode contribuir com inúmeros benefícios aos praticantes, como a redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (WHO, 2010). Segundo levantamento realizado pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e

Estatística (IBGE), no Brasil, as DCNTs, são responsáveis por mais de 72% das causas de morte (BRASIL, 2014).

Com a expansão do ensino superior no Brasil, universitários tornaram-se um subgrupo populacional em ascensão (OLIVEIRA et al., 2014). E levando em conta as grandes mudanças na vida destes jovens, com o ingresso na universidade, como a saída da casa dos pais, mudança de cidade, exigências da universidade, novas redes sociais, há uma maior exposição à adoção de novos comportamentos e hábitos, que tornam os indivíduos vulneráveis às situações de risco à saúde, como a diminuição de prática de atividade física. (FONTES; VIANNA, 2009).

Assim, surge uma preocupação com o estilo de vida e os níveis de atividade física desta população. Pois estudantes universitários, no geral apresentam baixos níveis de atividade física, tanto no lazer, quanto nos outros domínios (SOUSA, 2011). É de extrema importância esta prática no tempo livre, pois além dos benefícios já mencionados a participação em atividades físicas realizadas no tempo de lazer beneficia a socialização dos integrantes, contribuindo para uma percepção mais otimista da qualidade de vida (ROCHA, TRIBESS, VIRTUOSO 2008). Além disso, entre universitários, a prática de atividade física reduz o risco de desenvolvimento de depressão e comportamentos relacionados ao suicídio, (TALIAFERRO et al., 2009).

O objetivo do presente estudo foi estimar a associação entre a prática de atividades físicas no lazer, de estudantes universitários, antes e após o ingresso na universidade.

Método

Os dados do presente estudo foram derivados da pesquisa de Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de vida em Acadêmicos (MONISA) (SOUSA, et al., 2012), realizada em uma universidade estadual da região Sul da Bahia. O objetivo desta pesquisa longitudinal é a monitoração e caracterização dos indicadores do estilo de vida e as condições ambientais e de aprendizagem em acadêmicos por um período de 10 anos (2010 a 2018), por meio de inquéritos repetidos a cada dois anos. O MONISA foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da universidade, sob o protocolo de número 382/10.

A população deste estudo incluiu os estudantes matriculados no segundo semestre letivo de 2012, de todos os cursos presenciais. A amostra estimada foi de 1243 e os participantes que foram selecionados de forma aleatória simples por meio da lista de matrícula em ordem alfabética. A coleta foi realizada nos meses de setembro a novembro, por meio da aplicação do questionário: Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A) (SOUSA et al., 2013).

Para o presente estudo, a variável investigada foi a prática de atividade física no lazer durante a universidade e considerados ativos aqueles que praticaram 150 minutos ou mais de atividades físicas em intensidade moderada a vigorosa. A variável independente foi a prática de atividades físicas no lazer, antes do ingresso na universidade, categorizado em ativos (homens: 26 meses ou mais; mulheres: seis meses ou mais) e insuficientemente ativos (homens: até 25 meses; mulheres: até cinco meses) (SOUSA et al., 2014). As estimativas de associação foram realizadas pelo teste qui-quadrado de modo geral e separado para o sexo. O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 1.037 estudantes, com idade média de 23,99 anos (DP=6,0; 17 a 54 anos), sendo 54,8% do sexo feminino. Os resultados mostraram que apenas 19,4% dos estudantes que foram considerados insuficientemente ativos antes do ingresso na universidade foram ativos durante a universidade e 45,2% mantiveram-se ativos antes e após (Tabela 1). No total, apenas 37,5% dos universitários foram considerados ativos durante a universidade.

Tabela 1. Associação entre a prática de atividades físicas no lazer, antes e após o ingresso na universidade.

Variáveis	Atividade física no lazer após o ingresso	
	Ativo*	P
Atividade física no lazer antes do ingresso		<0,01
Insuficientemente ativos	19,4%	
Ativos	45,2%	

*Estudantes ativos no lazer após o ingresso na universidade.

Na análise em separada por sexo, 62,4% dos homens que foram considerados ativos no lazer antes do ingresso na universidade, continuaram ativos após o ingresso, e 25,4% dos que eram insuficientemente ativos no lazer antes do ingresso, passaram a ser ativos após o ingresso. Já em relação às mulheres, apenas 30,3% daquelas que foram ativas no lazer antes do ingresso, continuaram como ativas, e 15,1% as que eram insuficientemente ativas no lazer, passaram a ser ativas (Tabela 2).

Tabela 2. Associação entre a prática de atividades físicas no lazer, antes e após o ingresso na universidade, em separado por gênero.

Variáveis	Atividade física no lazer após o ingresso		
	Ativo ¹	Ativo ²	p
Atividade física no lazer antes do ingresso			<0,01
Insuficientemente ativos	25,4%	15,1%	
Ativos	62,4%	30,3%	

¹Estudantes do gênero masculino ativos no lazer após o ingresso na universidade. ²Estudantes do gênero feminino ativos no lazer após o ingresso na universidade.

Em geral, as mulheres tendem a ser menos ativas no lazer que os homens (BIELEMANN, et al., 2007;

MIELKE et al., 2010; PALMA; ABREU; CUNHA, 2007).

Uma menor adesão a prática de atividade física no lazer pode ser explicada pela menor percepção de tempo livre (REICHERT et al., 2007). Levando em consideração os riscos que a inatividade física, mesmo que somente no lazer pode trazer para os indivíduos ao longo do tempo, como o desenvolvimento de DCNTs, é importante a conscientização sobre os riscos e a promoção de atividade física para esta população.

Conclusões

Conclui-se que houve associação entre a prática de atividades físicas no lazer antes e após o ingresso na universidade, tanto geral quanto em separado para o sexo. O perfil de praticantes de atividades físicas no lazer entre as mulheres foi menor que os homens. É importante a promoção de políticas de incentivo à prática de atividade física no lazer destes estudantes, a fim de diminuir este comportamento de risco e evitar possíveis agravos à saúde representa um elemento essencial para os gestores públicos.

Referências

- Brasil, Ministério da saúde. Pesquisa Nacional de Saúde 2014. Disponível em <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/12/pesquisa-revela-que-57-4-milhoes-de-brasileiros-tem-doenca-cronica>>. Acesso em: 09 Abr. 2017.
- Bielemann, R., Karini, G., Azevedo, M.R., Reichert, F.F. (2007). Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 12, 65-72. doi: 10.12820/rbafs.v.12n3p65-72.
- Fontes A. C. D., Vianna R. P. T. (2009). 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*, 12, 20-29. doi: org/10.1590/S1415-790X2009000100003
- Mielke, G.I., Ramis, T.R., Habeyche, E.C., Oliz, M.M., Tessmer, M.G.S., Azevedo, M.R., Hallal, P.C. (2010). Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 15, 57-64. doi: 10.12820/rbafs.
- Oliveira, C.S., Gordia, A.P., Quadros, T.M.B., Campos, V. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à saúde*, 12, 71-77. doi: 10.13037/rbcs.vol12n42.2457.
- Palma, A., Abreu, R.A., Cunha, C.A. (2007). Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 10, 117-126. doi: org/10.1590/S1415-790X 2007000 100 013.
- Reichert, F.F., Barros A.J.D., Domingues, M.R., Hallal, P.C. (2007). The Role of Perceived Personal Barriers to Engagement in Leisure-Time Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97, 515-519. doi: 10.2105/AJPH.2005.070144.
- Rocha, S.V., Tribess, S., Virtuoso Jr. J.S. (2008). Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres idosas com baixa condição econômica. *Revista de Educação Física/UEM*, 19, 101-108. doi:10.4025/ reveducfis. v19i1 .4320.
- Sousa, T.F. (2011). Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de*



ciências da saúde, 9, 47-55. doi:
10.13037/rbcs.vol9n29.1293..

- Sousa, T.F., Fonseca, S.A., José, H.P.M., Nahas, M.V. (2012). Estudo MONISA: características e aspectos metodológicos. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 15, doi: org/10.1590/S1415-790X2012000400020
- Sousa, T.F., Fonseca, S.A., José, H.P.M., Nahas, M.V. (2013). Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arquivos de ciências do esporte*, 1, 21-30. <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/articloe/view/254/361>.
- Sousa, T.F., Fonseca, S.A., Minatto, G. Barbosa, A.R. Quanto tempo de prática de atividades físicas no lazer antes do ingresso na universidade melhor discrimina a prática de atividades físicas no lazer durante o período da universidade? *Arquivos de ciências do esporte*, 2, 7-10. <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/articloe/view/250>
- Taliaferro L.A., Rienzo B.A., Morgan Pigg Jr., Miller, M.D., Dodd, V.J. (2009). Associations Between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior Among College Students. *Journal of American College Health*, 57(4), 427-36. doi: 10.3200/JACH.57.4.427-436.
- World Health Organization - WHO. Global recommendations on physical activity for health. Library Cataloguing-in-Publication Data. 2010.

Nota dos autores

Dayana C. Franco é discente do mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba.

Thiago F. de Sousa é docente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba.

Contato

Dayana C. Franco

E-mail: dayanafranco18@gmail.com

Agradecimentos

Aos universitários do estudo MONISA, inquérito de 2012, que participaram do estudo de forma voluntária.