

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADULTOS JOVENS RESIDENTES EM REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO

YOUNG ADULTS PHYSICAL ACTIVITY LEVEL LIVING IN METROPOLITAN AREA OF SÃO PAULO

Fabio Luis Ceschini¹ e Aylton Figueira Júnior²

1 - Instituto Mairiporã de Ensino Superior (Imensu) – Faculdade de Educação Física

2 - Grupo de Estudos de Fisiologia do Exercício – Curso de Educação Física – Universidade Municipal de São Caetano do Sul – IMES

RESUMO

O objetivo deste estudo foi comparar o nível de atividade física em adultos jovens do curso de graduação de Educação Física, de acordo com o gênero e o respectivo ano acadêmico. A amostra foi composta por 140 alunos ($24,8 \pm 6,7$ anos) do curso de graduação em Educação Física, do período noturno, do Instituto Mairiporã de Ensino Superior (Imensu). Para coleta de dados, foi utilizado o Ipaq versão VIII curta e, para determinar o nível de atividade física, utilizou-se o consenso entre o Celafiscs e o CDC, que classifica a atividade física em quatro categorias: muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário. Para comparação das proporções, foi utilizado o teste Qui-Quadrado (X^2) com nível de significância de $p < 0,05$. Após a análise dos dados, verificou-se que 29,3% dos alunos do curso de Educação Física do Imensu foram classificados como sedentários, sendo essa proporção significativamente maior entre as mulheres (45,1%) e em alunos do 3º (67,8%) e 4º ano acadêmico (60,0%). Concluiu-se que, com o avançar do ano acadêmico, há maior tendência ao estilo de vida sedentário, sendo esses valores mais evidentes no gênero feminino.

Palavras-chave: atividade física, sedentarismo e adultos jovens.

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the level of physical activity in young adults of the graduation course in Physical Education, according to the genre and respective academic year. The sample was composed for 140 pupils ($24,8 \pm 6,7$ years) of the course of graduation in Physical Education of the evening period at Instituto Mairiporã de Ensino Superior (IMENSU). For data collection, it was used the IPAQ shorten version VIII and to determine the level of physical activity, it was used the consensus between the Celafiscs and the CDC which classifies the physical activity in four categories: very active, active, irregularly active and sedentary. For the comparison of the proportion the “qui- square” test was used with a level of significance of $p < 0.05$. After the data analysis, was verified that 29.3% of the students of the Physical Education course of the Imensu had been classified as sedentary, being this ratio significantly high between the women (45,1%) and in students of 3º (67,8%) and 4º academic year (60,0%). It was concluded that with the advancing of the academic year it has a greater tendency to the sedentary style of life, being these values more evident in the female students.

Keywords: physical activity, sedentary and young adults.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física está evidenciada em relação aos seus benefícios para a saúde como um instrumento poderoso para a prevenção de doenças crônicas. Por outro lado, o estilo de vida sedentário é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas, entre elas doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (MATSUDO, MATSUDO, ARAÚJO & RIBEIRO, 2005; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Atualmente, é consenso na literatura nacional e internacional que a melhor recomendação para a prática de atividade física é a frequência semanal de, pelo menos, cinco dias, com duração de, pelo menos, 30min por dia, em intensidade moderada e de forma contínua ou acumulada (PATE, PRATT & BLAIR, 1995; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

No entanto, alguns estudos têm relatado que os índices de sedentarismo ainda são bem elevados na população brasileira. Dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer, 2002-2003)⁴ sobre o nível de atividade física da população das capitais brasileiras apontaram que, em São Paulo, o índice de sedentarismo é de 35,4% (IC 95%: 31,9-38,9%), sendo mais elevado entre as mulheres (40,6% IC 95%: 36,3-44,8%).

Rego e col. (1990)¹¹ avaliaram os fatores de risco para as doenças cardiovasculares em São Paulo e verificaram que, de todos os fatores de risco, o sedentarismo foi o mais prevalente (69,3%) tanto para a amostra total quanto para ambos os gêneros. Mais recentemente, um estudo de base populacional adulta, realizado na região sul do Brasil, apontou prevalência de 41% de sedentarismo nas horas de lazer (HALLAL, VICTORA, WELLS & LIMA, 2003).

Por outro lado, dentre as diversas interferências e fatores determinantes para a prática de atividade física, destaca-se que o momento final do Ensino Médio e a passagem para a vida universitária parece ser um momento de grande transformação. O ingresso na universidade é uma fase importante na vida de qualquer ser humano, sendo que novas expectativas de vida e responsabilidades diárias serão instaladas. Porém, durante esse período, parece haver uma redução significativa no nível de atividade física dos universitários (BRAY & BORN, 2004).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi comparar o nível de atividade física de acordo com o gênero e o respectivo ano acadêmico em adultos jovens do curso de Educação Física de uma faculdade da região metropolitana de São Paulo.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 140 adultos jovens (24,8±6,7 anos), alunos do curso de graduação em Educação Física do período noturno do Instituto Mairiporã de Ensino Superior (Imensu), localizado na região metropolitana de São Paulo, sendo 51 (36,4%) mulheres (23,2±3,5 anos) e 89 (63,6%) homens (31,3±3,8 anos). Faziam parte do 1º ano de graduação do curso noturno de Educação Física, em 2005, 54 (38,6%) alunos; do 2º ano, 43 (30,7%) alunos; do 3º ano, 28 (20,0%) alunos; e do 4º ano 15 (10,7%) alunos.

Para verificar o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq), versão VIII curta, que contém perguntas referentes à frequência semanal e à duração em minutos, por dia, da prática de atividades físicas vigorosas, moderadas e para caminhada. O questionário foi devidamente validado para a população brasileira por Matsudo e col. (2001)⁶, obtendo coeficiente de validação para a versão curta de $r = 0,75$.

Para classificar o nível de atividade física, foi utilizado o consenso firmado entre o Celafiscs (Centro de Estudo do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul) e o *Center for Disease Control and Prevention* (CDC), de Atlanta, no ano de 2002 (MATSUDO e col. 2002)⁷, segundo os critérios de classificação para frequência semanal e duração em quatro categorias, a seguir explicitadas.

1. **Muito ativo:** aquele que cumpre a recomendação:
 - a) vigorosa: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 min por sessão e/ou
 - b) vigorosa: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 min por sessão + moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 min por sessão.
2. **Ativo:** aquele que cumpre a recomendação:
 - a) vigorosa: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 min por sessão e/ou
 - b) moderada ou caminhada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 min por sessão e/ou

c) a soma de qualquer atividade: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 min por semana (vigorosa+moderada+caminhada).

3. Irregularmente ativo: aquele que pratica atividade física, mas insuficiente para ser classificado como ativo por não cumprir as recomendações quanto à frequência e à duração.

4. Sedentário: aquele que referiu não praticar nenhuma atividade física por, pelo menos, dez minutos contínuos durante a semana.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi utilizada a análise descritiva dos dados através da contagem das frequências e do cálculo das proporções. Para comparação das proporções, foi utilizado o teste Qui-Quadrado (X^2) em duas situações distintas. Primeiro, quando foi comparado o nível de atividade física de acordo com o gênero, sendo esta uma variável dicotômica, recorreu-se ao Qui-Quadrado corrigido ($X^2_{\text{corrigido}}$), e, segundo, quando se comparou o nível de atividade física de acordo com os respectivos anos de graduação, sendo esta uma variável com mais de duas categorias, utilizou-se o Qui-Quadrado para tendência ($X^2_{\text{tendência}}$), com nível de significância de $p < 0,05$. O programa *Statistics Package Social Science* – SPSS, versão 10.0, foi utilizado para os cálculos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do nível de atividade física são apresentados na Tabela 1. Os resultados, na sua análise geral, evidenciaram que 29,3% dos estudantes foram classificados como sedentários. Por um lado, 26,4% dos alunos cumpriram a recomendação da atividade física para a promoção da saúde (muito ativo + ativo). Por outro, 73,6% dos alunos não cumprem a recomendação mínima para a prática da atividade física (irregularmente ativo + sedentário).

Tabela 1: Valores de frequência (n) e proporção (%) para a classificação do nível de atividade física de acordo com a amostra total em adultos jovens do curso de graduação de Educação Física do Imensu, 2005.

Nível de Atividade Física	n	%
Muito ativo	12	8,6
Ativo	25	17,8
Irregularmente ativo	62	44,3
Sedentário	41	29,3
TOTAL	140	100,0

Esses resultados não se comportam similarmente com os relatados na literatura em relação ao nível de atividade física para sedentário, que, em geral, apresenta baixos valores de prevalência. Embora a prevalência de indivíduos ativos e muito ativos se assemelhe à prevalência de sedentários, um dos maiores desafios é promover a mudança de comportamento dos indivíduos que se encontram no estágio de irregularmente ativos.

No presente estudo, 44,3% dos avaliados se encontram no nível de irregularmente ativos, o que corrobora a literatura que apresenta a maior prevalência para esse nível de comportamento.

A análise do nível de atividade física em relação ao gênero é apresentada na Tabela 2. Interessante apresentar que foi observada maior prevalência de mulheres sedentárias do que homens, enquanto valores para o estágio irregularmente ativo foram similares. Por outro lado, a prevalência de mulheres ativas e muito ativas foi inferior em relação ao grupo masculino.

Diferença significativa entre a proporção de homens e mulheres, em relação à prática de atividade física, foi observada ($X^2_{\text{corrigido}} = 31,589$ $p < 0,001$). Por um lado, os homens se envolveram mais em atividades físicas do que as mulheres, enquanto que as mulheres apresentaram maior tendência ao estilo de vida sedentário (**homens:** 20,2% *versus* **mulheres:** 45,1%), ou seja, quase o dobro de mulheres eram sedentárias em comparação aos homens.

O fenômeno observado neste estudo já tem sido relatado por diversos outros estudos na população brasileira adulta (DIAS-DA-COSTA, HALLAL, & WELLS, 2005; HALLAL, VICTORA, WELLS & LIMA,

Tabela 2: Valores de frequência (n) e proporção (%) para a classificação do nível de atividade física de acordo com o gênero em adultos jovens do curso de graduação de Educação Física do Imensu, 2005.

Nível de Atividade Física	Gênero			
	Masculino	Feminino	n	%
Muito ativo	12	13,5	-	-
Ativo	20	22,5	5	9,8
Irregularmente ativo	39	43,8	23	45,1
Sedentário	18	20,2	23	45,1*
TOTAL	89	100,0	51	100,0

* $p < 0,05$ ($X^2_{\text{corrigido}}$)

2003; MATSUDO, MATSUDO, ARAÚJO, ANDRADE, ANDRADE, OLIVEIRA & BRAGGION, 2002). Alguns estudos têm relatado que esse fenômeno provavelmente já esteja se estabelecendo na adolescência, pois diversos trabalhos têm demonstrado aumento da prevalência de sedentarismo, conforme os alunos avançam nas séries do Ensino Médio (OEHLSCHLAEGER, PINHEIRO, HORTA, GELATTI & SANT'ANA, 2004; SILVA & MALINA, 2000; STRONG, MALINA, BLIMKIE, DANIELS, DISHMAN & GUTIN, 2005).

O estudo de Ceschini & Figueira Júnior (2006)² demonstrou essa relação. Os autores avaliaram de forma longitudinal a prática de atividade física de adolescentes entre o período da 1ª e 3ª série acadêmica do Ensino Médio, em 152 estudantes de uma escola estadual da zona norte da cidade de São Paulo, e verificaram que as proporções de adolescentes classificados como suficientemente ativos entre a 1ª e 3ª série acadêmica representa uma diminuição de 59,8% no nível de atividade física total diário.

Na Tabela 3, é apresentada a comparação do nível de atividade física, de acordo com o ano de graduação dos alunos de Educação Física. Houve diferença estatística significativa no nível de atividade física praticada entre os respectivos anos acadêmicos do curso de Educação Física ($\chi^2_{\text{tendência}} = 42,240$ $p < 0,001$).

A proporção de alunos ativos tendeu a diminuir com o avanço dos anos de graduação, sendo que, dos 18,5% de alunos ativos no 1º ano, apenas 6,7% reportaram manter o mesmo nível da atividade física no 4º ano. No entanto, parecer haver uma relação inversa quando observamos os alunos classificados como sedentários. No 1º ano do curso, apenas 11,1% dos alunos foram classificados como sedentários sendo que o pico de sedentarismo ocorreu no 3º ano, com 67,6%.

Muito provavelmente, este decréscimo da proporção de alunos ativos e o incremento acentuado de alunos sedentários, ao longo do curso, podem estar associados ao aumento das responsabilidades diárias pelos jovens estudantes, pelo ingresso no mercado de trabalho, pelo aumento da responsabilidade de estudar, podendo resultar na redução do tempo livre destinado para a prática de atividade física diária. Por outro lado, a redução do tempo em programas de exercícios pode estar relacionada à representação que a atividade física tem com o passar da idade.

O decréscimo do nível de atividade física na adultez jovem é um fato já observado também em outros estudos (DIAS-DA-COSTA, HALLAL & WELLS, 2005; HALLAL, VICTORA, WELLS & LIMA, 2003; MATSUDO, MATSUDO, ARAÚJO, ANDRADE, ANDRADE, OLIVEIRA & BRAGGION, 2002). EM TRABALHO RECENTE, BRAY & BORN (2004)¹ verificaram o impacto do ingresso no Ensino Superior sobre os níveis de atividade física vigorosa. Os autores evidenciaram que houve uma redução de 19,3% na frequência semanal de prática de atividades físicas vigorosas, e redução de 33,4% na quantidade de jovens classificados como ativos.

No entanto, apesar de o sedentarismo ser reconhecido com um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, houve incremento na classificação de sedentários no presente estudo, apesar das evidências científicas e informações disponíveis em relação aos benefícios da prática de atividade física regular para a saúde e a qualidade de vida, sugerindo que a mudança e a manutenção de determinado comportamento não depende exclusivamente do nível de conhecimento, mas da associação de fatores pessoais e ambientais.

Tabela 3: Valores de frequência (n) e proporção (%) para a classificação do nível de atividade física de acordo com o respectivo ano de graduação em adultos jovens do curso de Educação Física do Imensu, 2005.

Nível de Atividade Física	Ano de Graduação							
	1º ano		2º ano		3º ano		4º ano	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muito ativo	7	13,0	4	9,3	1	3,6	-	-
Ativo	10	18,5	11	25,6	3	10,7	1	6,7
Irregularmente ativo	31	57,4	21	48,8	5	17,9	5	33,3
Sedentário	6	11,1	7	16,3	19	67,8*	9	60,0
TOTAL	54	100,0	43	100,0	28	100,0	15	100,0

* $p < 0,05$ ($\chi^2_{\text{tendência}}$)

CONCLUSÃO

O presente trabalho apresenta algumas limitações: a) os dados têm características transversais; b) o tamanho da amostra foi pequeno, principalmente para alunos do 3º e 4º ano; c) foi realizado apenas em uma instituição de ensino e em alunos do período noturno. No entanto, apesar das limitações que talvez intimem a extrapolação dos resultados para estudantes do curso de Educação Física, os resultados do pre-

sente estudo são importantes, no mínimo, para reflexão do impacto do Ensino Superior sobre os níveis de atividade física.

Portanto, conclui-se que os maiores índices de comportamento sedentário ocorreram em estudantes do 3º e 4º ano do curso de Educação Física, sendo que esses valores foram mais evidentes, principalmente, entre as mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAY, S.R. & BORN, H.A. "Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and physiological well-being". *J Am Coll Health*, 2004, 52(4): 181-88.

CESCHINI, F.L. & FIGUEIRA JÚNIOR, A. "Nível de atividade física de adolescentes durante o Ensino Médio". *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 2006, 3(7): 31-37.

DIAS-DA-COSTA, J.S.; HALLAL, P.C. & WELLS, J.C.K. "Epidemiologia da atividade física no lazer: um estudo de base populacional no sul do Brasil". *Cadernos de Saúde Pública*, 2005, 21(1):275-82.

INCA. Instituto Nacional do Câncer. *Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não-transmissíveis*. Brasil, 2002-2003;103-110.

HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G.; WELLS, J.C. & LIMA, R.C. "Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults". *Med Sci Sports Exerc.*, 2003, 35(11): 1.894-900.

MATSUDO, S.M.M., ARAÚJO, T.L., MATSUDO, V.K.R., ANDRADE, D.R., OLIVEIRA, L.C. & BRAGGION, G.F. "Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil". *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2001, 6(2):05-18.

MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R.; ARAÚJO, T.L.; ANDRADE, D.R.; ANDRADE, E.L.; OLIVEIRA, L.C. & BRAGGION, G.F. "Nível de atividade física na população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento". *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2002, 10(4):41-50.

MATSUDO, V.K.R.; MATSUDO, S.M.M.; ARAÚJO, T.L.; RIBEIRO, M.A. "Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagens de inclusão". *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2005, 13(2): 161-70.

OEHLSCHLAEGER, M.H.K.; PINHEIRO, R.T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SANT'ANA, P. "Prevalência e fatores associados em adolescentes de área urbana". *Revista de Saúde Pública*, 2004, 38(2): 157-63.

PATE, R.R.; PRATT, M.; BLAIR, S.N. et al. "Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine". *Jama*, 1995, 273:402-7.

REGO, A.; BERNARDO, F.; RODRIGUES, S.S.; OLIVEIRA, Z.M.; OLIVEIRA, M.B.; VASCONCELLOS, C. et al. "Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis: inquérito domiciliar no município de São Paulo, SP (Brasil). Metodologia e resultados preliminares". *Revista de Saúde Pública*, 1990, 24:277-85.

SILVA, R.C.R. & MALINA, R.M. "Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil". *Cadernos de Saúde Pública*, 2000, 16(4):1.091-97.

STRONG, W.B.; MALINA, R.M.; BLIMKIE, C.J.R.; DANIELS, S.R.; DISHMAN, R.K.; GUTIN, B. et al. "Evidence based physical activity for school-age youth". *The Journal of Pediatrics*, 2005, 146: 732-7.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Preventing Chronic Diseases: a vital investment*. WHO global report, 2005.

Endereço para correspondência:

Rua Umberto Boccione, 37, Lauzane Paulista, SP, CEP 02441-150.

E-mail: flceschini@usp.br