

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

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN YOUNG ADULTS LIVING AT THE METROPOLITAN REGION OF SÃO PAULO

Fábio Luis Ceschini¹ e Aylton Figueira Júnior²

1- Docente do Instituto Mairiporã de Ensino Superior (IMENSU) – Faculdade de Educação Física;

2- Docente do curso de Educação Física da 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 (χ^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%). Conclui-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 under the Physical Education graduation according to their gender and academic year. The sample was composed by 140 students (24.8 ± 6.7 years old) who study in the evening period at the Physical Education School of the Instituto Mairiporã de Ensino Superior (IMENSU). The data was collected by using IPAQ version VIII and in order to determine the level of physical activity, it was used the consensus between CELAFISCS and CDC. This classifies physical activity in four categories as: very active, active, irregularly active and sedentary. The ratios comparison was determined by Chi-Square test (χ^2) with $p < .05$ as significant level. After the data analysis, it was verified that 29.3% of the Physical Education students from IMENSU were classified as sedentary, with higher ratio ($p < .05$) among women (45.1%) and among students at 3º (67.8%) and 4º (60.0%) grade. It was concluded that as students go towards the end of the academic year course, greater sedentary lifestyle was found, especially in the female group.

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 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, as doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer.^{8,14}

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, duração de, pelo menos, trinta minutos por dia, em intensidade moderada e de forma contínua ou acumulada.^{10,14}

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 apontou que em São Paulo o índice de sedentarismo é de 35,4% (IC 95%: 31,9-38,9%), sendo mais elevados 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.⁵

Por outro lado, dentre as diversas interferências e fatores determinantes para a prática de atividade física, destacamos 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.¹

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.

MATERIAL E MÉTODO

A amostra foi composta por 140 adultos jovens ($24,8 \pm 6,7$ 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 ($23,2 \pm 3,5$ anos) e 89 (63,6%) homens ($31,3 \pm 3,8$ anos). Faziam parte do 1º ano de graduação do curso noturno de Educação Física, em 2005, 54 (38,6%) alunos, 2º ano, 43 (30,7%) alunos, 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 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:

1. **Muito ativo:** aquele que cumpre a recomendação:
 - a) Vigorosa: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão e/ou;
 - b) Vigorosa: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão + Moderada e/ou Caminhada ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão.
2. **Ativo:** aquele que cumpre a recomendação:

a) Vigorosa: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão e/ou;

b) Moderada ou Caminhada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão e/ou;

c) A soma de qualquer atividade: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 minutos 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 duração.

4. **Sedentário:** aquele que não referiu 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 essa uma variável dicotômica, recorreu-se ao Qui-Quadrado corrigido (X^2 corrigido) e, segundo, quando comparou-se o nível de atividade física de acordo com os respectivos anos de graduação, sendo essa uma variável com mais de duas categorias, utilizou-se o Qui-Quadrado para tendência (X^2 tendência) com nível de significância de $p < 0,05$. O programa Statistics Package Social Science – SPSS versão 10.0 foi utilizado para os cálculos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

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

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 lado, 73,6% dos alunos não cumprem a recomendação mínima para a prática da atividade física (irregularmente ativo + sedentário).

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 com a 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 com a literatura que apresenta a maior prevalência para esse nível de comportamento.

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	%	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 corrigido).

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 ho-

mens, enquanto valores para o estágio irregularmente ativo foi similar. 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 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 do dobro de mulheres eram sedentárias em comparação aos homens.

O fenômeno observado neste estudo já tem sido relatado por diversos outros estudos na po-

pulação brasileira adulta.^{3,5,7} 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.^{9,12,13}

O estudo de Ceschini e 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.

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

* $p < 0,05$ (X^2 tendência).

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 (X^2 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, parece haver uma relação inversa, quando observamos os alunos classificados como sedentários. No 1º ano do curso, apenas 11,1% dos alunos foram classi-

ficados 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 relacionado a representação que a atividade física tem com o passar da idade.

O decréscimo do nível de atividade física no adul-

to jovem é um fato já observado também em outros estudos.^{3,5,7} Em estudo recente, Bray e 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 do 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 manutenção de determinado comportamento não depende exclusivamente do nível de conhecimento, mas da associa-

ção de fatores pessoais e ambientais.

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 intimidem a extrapolação dos resultados para estudantes do curso de Educação Física, os resultados do presente 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 do 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

1. Bray SR and Born HA. Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and physiological well-being. *J Am Coll Health*, 2004. 52(4): 181-88.

2. Ceschini FL e Figueira Júnior A. Nível de atividade física de adolescentes durante o ensino médio. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2006 in prelo.

3. Dias-da-Costa JS, Hallal PC, Wells JCK. Epidemiologia da atividade física no lazer: um estudo de base populacional no sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*. 2005, 21(1):275-82.

4. 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.

5. Hallal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2003, 35(11): 1894-900.

6. Matsudo SMM, Araújo TL, Matsudo VKR, Andrade DR, Oliveira LC, Braggion GF. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fís e Saúde. 2001, 6(2):05-18.

7. Matsudo SMM, Matsudo VKR, Araújo TL, Andrade DR, Andrade EL, Oliveira LC, Braggion GF. 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. *Rev Bras Ciê e Mov.* 2002, 10(4):41-50.

8. Matsudo VKR, Matsudo SMM, Araújo TL, Riberio MA. Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagens de inclusão. *Rev Bras Cie Mov.* 2005, 13(2): 161-70.

9. Oehlschlaeger MHK, Pinheiro RT, Horta B, Gelatti C, San'Tana P. Prevalência e fatores associados em adolescentes de área urbana. *Rev Saúde Pública.* 2004, 38(2): 157-63.

10. Pate RR, Pratt M, Blair SN 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.

11. Rego A, Bernardo F, Rodrigues SS, Oliveira ZM, Oliveira MB, 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. *Rev de Saúde Pública.* 1990, 24:277-85.

12. Silva RCR and Malina RM. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2000, 16(4):1091-97.

13. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics.* 2005, 146: 732-7.

14. World Health Organization. Preventing Chronic Diseases: a vital investment: WHO global report, 2005.

Autor Responsavel pela Correspondência:

Prof. Fabio Luis Ceschini

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

E-mail: flceschini@usp.br