

CORRELAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FAVENORTE – MG

Igor Rainneh Durães Cruz*

Amário Lessa Junior**

Fernanda Maia Tolentino***

Thatiana Maia Tolentino****

Berenilde Valéria de Sousa*****

Maria de Fatima de Matos Maia*****

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi investigar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física da Favenorte. Este estudo foi de caráter descritivo correlacional com corte transversal, envolvendo uma amostra de 180 acadêmicos do curso de Educação Física, sendo 90 de cada gênero, com média de idade de 25.31 anos (± 4.5), idade mínima de 18 anos e máxima de 45 anos, peso médio de 77,38 kg (± 11.81), mínimo de 55 kg e máximo de 122 kg, altura média de 1,77 mts (± 7.1 cm), mínima de 1.6 mts e máxima de 2 mts e IMC médio de 24.3 ($\pm 2,9$), mínimo de 17.4 e máximo de 35.8. O gênero feminino com média de idade de 25.74 anos (± 5.53), idade mínima de 18 anos e máxima de 44 anos, peso médio de 57.67 kg (± 8.28), mínimo de 44 kg e máximo de 88kg, altura média de 1.63 mts (± 5.98 cm), mínima de 1.53 mts e máxima de 1.80 mts e IMC médio de 21.4 (± 2.6), mínimo de 15.2 e máximo de 32.3. O instrumento foi o questionário de Baecke (1982). Os dados foram analisados pelo SPSS versão 15 for Windows apontaram o gênero masculino como mais ativo que o feminino devido à prática de atividades mais intensas e uma frequência semanal superior ao gênero oposto.

Palavras Chave: atividade física, acadêmicos, gênero.

*Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE

**Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

*** Prefeitura Municipal de Esportes – Secretaria de Juventude Esportes e Lazer.

****Universidade Católica de Brasília - Bolsista da Capes

***** Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES; Grupo integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte/ Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM.

INTRODUÇÃO

O século XXI configura um aumento das pesquisas sobre a atividade física e saúde, aspecto que pode ser atribuída ao aumento dos níveis de obesidade, sedentarismo e de morte por inatividade física da população brasileira. No Brasil, o sedentarismo já é considerado um dos principais inimigos da saúde pública. Segundo dados do IBGE, cerca de 70% da população brasileira pratica pouco ou quase nenhuma atividade física regular, por outro lado, pesquisas comprovam que os hábitos sedentários são responsáveis por 54% do risco de morte por infarto (Brasil, 2006).

Segundo Caspersen *et al.* (1985), Pinho (1999), Faria (2001), Guedes *et al.* (2002), Gordillo (2003) e Madureira *et al.* (2003), a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal voluntário com gasto energético acima dos níveis de repouso. Barata (2005) cita que atividade física é tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade, resultando em consumo de energia, Pitanga (2001) acrescenta que este gasto energético deva ser contínuo.

Conforme estudos de Cruz (2006), o gênero masculino adota o futebol como atividade física enquanto o gênero feminino escolhe a caminhada como atividade, tendo como frequência semanal 2 a 3 vezes. Este estudo ainda acrescenta que a educação física escolar aparece como importante incentivador na prática de atividade física (CRUZ *et al.* 2008).

Em seu estudo, Nagem *et al.* (2007) revelou dado que merece um pouco mais de atenção: é elevado número de acadêmicas do curso de educação física que não praticam atividade física. Os índices de atividade neste gênero segundo a pesquisa é ínfimo.

Em outro estudo, Cruz *et al.* (2007) avaliou o nível habitual de atividade física de estudantes do curso de educação física da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD. Constatou-se que o gênero masculino não apresentou correlação, já o gênero feminino apresentou nos escores Atividade Física Desportiva e Atividade Física Lazer respectivamente 0.017 e 0.023, significando que a atividade física desportiva é realizada em seu tempo livre.

A prática desportiva envolvendo os gêneros mostrou que o sexo masculino costuma adotar a prática de esporte muito vigoroso, com uma duração de 02 a 03 horas semanais, sendo musculação, futebol e ginástica as mais adotadas. Já o feminino prefere uma atividade desportiva menos vigorosa como caminhada e ginástica, com uma duração semanal de 01 a 02 horas (Cruz *et al.*, 2008).

A prática regular de atividade física está usualmente associada à melhoria da saúde e qualidade de vida de seus adeptos. Grande número de evidências científicas demonstram que o hábito de praticar exercícios físicos regularmente constitui instrumento fundamental nos programas voltados à promoção da saúde, trazendo inúmeros benefícios. Essas atividades físicas podem provocar alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas (PITANGA, 2001).

Pinho (1999) menciona que a prática habitual de atividade física é um fator relevante quando se trata das variáveis que intervêm na qualidade de vida na adolescência, principalmente para aqueles indivíduos que residem em regiões onde o espaço para o lazer é limitado e as condições de segurança passam a ser um risco para a vida.

O interesse em avaliar a atividade física em qualquer população é devido à necessidade de estabelecer o nível de prática desta população e determinar sua adequação aos critérios apropriados e indispensáveis a um ótimo estado de saúde (Lopes *et al.*, 2001).

Hoje, o profissional de Educação Física ganha maior importância devido a sua capacidade de multiplicador de hábitos saudáveis e incentivador da prática regular de atividade física em qualquer âmbito. Portanto, o objetivo deste trabalho foi investigar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física da Favenorte.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, com corte transversal, envolvendo uma amostra de 180 acadêmicos, sendo 90 de cada gênero. A sua escolha ocorreu de forma estratificada e aleatória, probabilística, proporcional à população de todas os períodos de educação Física da Favenorte. Esta amostragem foi organizada a partir da retirada de grupos homogêneos, respeitando as características do estudo, feita a partir da fórmula $n = \frac{(Z \cdot Z) \cdot p \cdot q \cdot N}{e \cdot e \cdot (N - 1) + p \cdot q \cdot Z \cdot Z}$ (Almeida e Freire, 2003), na qual $Z = P$ = probabilidade de ser rejeitado, 50%, q = probabilidade de ser escolhido, 50%, N = população, e = percentual de erro que ≤ 0.05 , assim seguindo os critérios de distribuição do departamento da instituição. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre esclarecido.

O instrumento utilizado foi o questionário proposto por Baecke (1982) e devidamente validado por Florindo *et al.* (2003), o qual inquiri sobre as características da atividade física do investigado. Este instrumento contém 16 itens, adotando a *escala de Likert* de importância como resposta.

Realizou-se o levantamento da quantidade de acadêmicos matriculados na instituição no início do ano letivo de 2006 junto à secretaria geral, aplicou-se a fórmula proposta por Almeida e Freire (2003), obtendo-se o total da amostra a ser pesquisada. A abordagem ao pesquisado ocorreu com a exposição do questionário juntamente com as suas finalidades, finalizando com a aceitação em responder ou não responder à proposta. A coleta ocorreu em dois turnos (matutino e noturno), no período de março a junho de 2009 (1º semestre letivo), envolvendo equipe antecipadamente treinada.

Para análise dos dados, empregou-se a estatística descritiva utilizando o pacote estatístico SPSS (Statistical Program for Social Sciences) versão 15.0 for Windows. A fim de analisar o efeito diferenciador de uma variável independente nos níveis de atividade física, utilizamos o “Teste t ”. Para calcular o grau de associação entre as variáveis, foi usado o coeficiente de correlação de *Pearson*. O nível de significância foi mantido em 5% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram analisados de forma descritiva, caracterizando os seguintes resultados divididos pelo gênero: 90 acadêmicos do gênero masculino, com média de idade de 25.31 anos (± 4.5), idade mínima de 18 anos e máxima de 45 anos, peso médio de 77,38 kg (± 11.81), mínimo de 55 kg e máximo de 122 kg, altura média de 1,77 mts (± 7.1 cm), mínima de 1.6 mts e máxima de 2 mts e IMC médio de 24.3 ($\pm 2,9$), mínimo de 17.4 e máximo de 35.8. O gênero feminino também foi composto por 90 acadêmicos, com média de idade de 25.74 anos (± 5.53), idade mínima de 18 anos e máxima de 44 anos, peso médio de 57.67 kg (± 8.28), mínimo de 44 kg e máximo de 88kg, altura média de 1.63 mts (± 5.98 cm), mínima de 1.53 mts e máxima de 1.80 mts e IMC médio de 21.4 (± 2.6), mínimo de 15.2 e máximo de 32.3.

Estudos envolvendo a epidemiologia da atividade física demonstram que o sedentarismo, ou a falta de atividade física, juntamente com o fumo e a dieta inadequada são fatores de risco associados ao estilo de vida que pressupõem aumento substancial no risco de desenvolver /agravar várias doenças, principalmente as de natureza crônico degenerativa, como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes mellitus e obesidade (BARRA FILHO *et al.* 2000).

Tabela 1: Comparação dos níveis de atividade física entre estudantes femininos e masculinos

	Masculino (n=90) M $\pm$ SD	Feminino (n=90) M $\pm$ SD	t	p
Atividade Física Habitual	9,71 $\pm$ 2,19	6,47 $\pm$ 2,90	4,733	0,000*
$p \leq 0,05$				

Com base na análise da tabela 01, pode-se denotar que são verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros e o nível de atividade física quando se analisou o gênero como variável independente. É possível observar que indivíduos do sexo masculino são mais ativos em relação às mulheres. Estudos envolvendo esta comparação mostram que os homens são mais ativos devido à prática de atividades mais vigorosas e com uma frequência semana superior às mulheres (CRUZ *et al.*, 2008). Em nosso estudo, 12.5% da amostra masculina apresentam tal característica.

Em seu estudo, Costa *et al.* (2003) ao comparar o gênero feminino com o masculino, evidencia uma baixa prática habitual de atividade física por parte das mulheres, apesar de estar com mais de 68% de praticantes, corroborando com o estudo de Costa (2003), o qual encontrou 65% em média por extrato observado.

Vasconcelos e Maia (2001) verificaram, em seu estudo, que o gênero masculino apresenta uma adoção ao desporto melhor que o feminino devido a uma maior autoestima aliada à experiência desportiva. Já as meninas são menos ativas devido a compromissos domésticos e familiares. Piris *et al.* (2004) cita que os adolescentes preferem se locomover com veículos automotores (ônibus, carros, motos), elevando-se assim a taxa de inatividade física, contribuindo, dessa maneira, para o sedentarismo.

A utilização de um questionário confiável, completo (o que se refere a medidas de atividade física) e de fácil preenchimento representaria um ótimo instrumento para trabalhar em estudos epidemiológicos que visem

diagnosticar o nível de atividade física da população e prevenir doenças causadas pela inatividade física, como também seria útil em estudos que busquem melhorar a qualidade de vida da população (PARDINI *et al.*, 2001).

No entanto, é necessário apontar algumas limitações inerentes ao presente estudo. Esta investigação assumiu um caráter transversal, com uma amostra aleatória probabilística, o que resulta em uma não generalização dos dados, visto que o total de pessoas pesquisadas não é exatamente semelhante. O fato de os dados terem sido recolhidos em um único espaço temporal só limitou o trabalho, pois muitos dos inquiridos não responderam o questionário de forma correta.

Segundo Guedes et al. (2006), questionários consistem na maneira mais fácil e menos onerosa para recolher dados, pois atingem grandes populações em um pequeno espaço de tempo.

CONCLUSÃO

Respondendo ao nosso objetivo, inferimos que o gênero feminino apresenta um nível de atividade física inferior ao masculino, já que as mulheres apresentarem atividades com menor desprendimento energético, como leves deslocamentos, serviços domésticos, ginástica, além de apresentar uma frequência semanal inferior a três vezes com uma duração menor de 30 minutos. O gênero masculino é adepto de atividades mais vigorosas como musculação, vôlei e futebol. A frequência semanal de prática é superior a três vezes por semana e a duração é superior a 45 minutos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M (1985), "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research". *Public Health Reports*, 100: 126-131;
- BARATA, J.L.T. (2003), "Mexa-se... Pela sua Vida". *Dom Quixote. Lisboa. Portugal*.
- BARRA FILHO MG, BIESEK S, FERNANDES A, ARAÚJO CGS. (2000), "Comparação de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física". *Rev Bras Cie Esp*.2/3:30-5;
- BAECKE, J. A.; BUREMA, J.; FRIJTERS, J. E. (1982), "A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies". *Am J Clin Nutr*.36:936-42;
- BRASIL. (2006), "Programa de Educação e Saúde Através do Exercício e do Esporte". *Ministério da Saúde. Brasília, D. F., Disponível em: <<http://www.saude.gov.br>>.*
- CRUZ, I. R. D. (2006), "Nível de atividade física habitual dos acadêmicos do curso de Educação Física da Funorte". *Monografia de final de curso em Educação Física. Faculdades Unidas do Norte de Minas. Montes Claros*.
- CRUZ, I. R. D. ; LESSA, K. B. Q. ; NAGEM, M. P. ; DURAES, G. M. ; LESSA JUNIOR, A.(2007), "Nível de Atividade Física Habitual de Estudantes Portugueses". *In: 11 Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro, 2007, Rio de Janeiro. Revista de Educação Física. Rio de Janeiro p. 116;*
- CRUZ, I. R. D., LESSA JUNIOR, A., NAGEM, M. P., LESSA, K. B. Q., DURÃES, G. M.,
- SOUZA, D. S. (2008), "A importância da atividade física na redução da obesidade infantil". *2º Fórum Universidade e Diversidade. Unimontes, Montes Claros*.
- CRUZ, I. R. D. ; SOUZA, D. S. ; LESSA, K. B. Q. ; NAGEM, M. P. ; DURÃES, G. M. ; LESSA JUNIOR, A. (2008), "Nível de Atividade Física Desportiva de Acadêmicos do Curso de Educação Física da Funorte". *In: Jornada Nacional de Atividade Física, Esporte e Saúde, Montes Claros. Jornada Nacional de Atividade Física, Esporte e Saúde*.
- CRUZ, I. R. D.; LESSA JUNIOR, A., NAGEM, M. P., DURÃES, G. M. (2008), "Nível de atividade física e sua correlação à saúde geral de estudantes universitários". *Congresso Carioca de Educação Física. Rio de Janeiro*.
- COSTA, R. S.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L. (2005), "Gênero e Prática de Atividade Física de Lazer". *Cad. Saúde Pública (Sup. 2)*325-333.
- GUERRA, S. T. (2005), "O Perfil dos Praticantes de Caminha da Cidade de Taiobeias – MG". *Encontro Brasileiro de Avaliação em Atividade Física e Saúde (Anais. Montes Claros: Funorte*.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. (2002), "Atividade Física Habitual e Aptidão Física Relacionada a Saúde em Adolescente". *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. 10, 1 : 13 – 21.

- GORDILLO, A. S. R. (2003), “Actividade Física e Higiene para a Salud”. *Universidad de Las Palmas de Gran Canária: Ilhas Canárias*.
- LOPES, V. P.; MONTEIRO, A. M.; BARBOSA, T.; MAGALHÃES, P.M. (2001), “Actividade Física Habitual em Crianças. Diferenças Entre Rapazes e Raparigas”. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1, 3 : 53-60.
- MADUREIRA, A. S.; FONSECA, S. A; MAIA, M.F. (2003), “Estilo de Vida e Atividade Física e Atividade Física Habitual de Professores de Educação Física”. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 5,1: 54 – 62.
- NAGEM, M. P., CRUZ, I. R. D., DURÃES, G. M., COELHO, E., LESSA JUNIOR, A. (2007), “Nível de atividade física no tempo de lazer em estudantes universitários”. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 12, 2: 66.
- PARDINI, R., MATSUDO, S., ARAUJO, T., MATSUDO, V., ANDRADE, E., BRAGGION, D. A, et al. (2001), “Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros”. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* 9 , 3: 45-51.
- PINHO, R. A. (1999), “Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Durante Período de Férias Escolares”. *Dissertação de Mestrado. Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina*.
- PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M. C.; SOUZA, G. S. (2004), “Hábitos de Atividade Física e o Estresse em Adolescentes de Florianópolis – SC” *Revista Brasileira de Ciência Movimento*. 12, 1 : 51-56.
- PITANGA, F. J. G.; PITANGA, C. P. S. (2001), “Epidemiologia da Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida”. *Revista Baiana de Educação Física*. 2, 2 :22 – 28.
- VASCONCELOS, M. A. & MAIA, J. (2001), “Actividade física de crianças e jovens - haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexo dos 10 aos 19 anos de idade”. *Rev Port Cie Desp*,1: 144 -152.