

FATORES ASSOCIADOS À AUTOPERCEPÇÃO NEGATIVA DA APTIDÃO FÍSICA EM ESTUDANTES DAS UNIVERSIDADES FEDERAIS DA BAHIA

Emanuele dos Santos Silva¹ Thiago Ferreira de Sousa^{1,2} Alex Pinheiro Gordia³ Teresa Maria Bianchini de Quadros³ Silvio Aparecido Fonseca^{1,2} Marcela Rodrigues Castro⁴ Grasiely Faccin Borges^{1,5} Ferdinando Oliveira Carvalho⁶ Francisco José Gondim Pitanga^{1,4}

Resumo: O objetivo foi analisar a prevalência e os fatores associados a autopercepção negativa da aptidão física em universitários das instituições federais do estado da Bahia. Realizou-se um estudo transversal com 1.506 estudantes das seis universidades federais da Bahia (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Universidade Federal do Oeste da Bahia, Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Universidade Federal do Vale do São Francisco e Universidade Federal do Sul da Bahia) em 2019. O desfecho foi o relato da autopercepção negativa da aptidão física. As variáveis independentes incluíram informações sociodemográficas, de vínculo com a universidade, comportamentos relacionados à saúde e características perceptivas sobre saúde, estresse e satisfação com a vida. Para a estimativa da associação foram empregadas as Razões de Prevalências (RP), nas análises brutas e ajustadas, complementadas com o intervalo de confiança a 95% (IC95%). A prevalência de universitários que perceberam a aptidão física como negativa foi 37,4%. Universitários de faixa etária mais avançada autorrelataram menos a aptidão física como negativa (RP: 0,61; IC95%: 0,44 – 0,84). As mulheres, os estudantes com tempo sentado de 8 horas ou mais por dia (RP = 1,19; IC95% = 1,04 – 1,37), que praticavam atividades físicas até 149 minutos por semana (RP = 1,26; IC95%: 1,10 – 1,45), que autoavaliaram a saúde como negativa (RP = 1,76; IC95%: 1,52 – 2,03), que perceberam o estresse na vida como negativo (RP = 1,42; IC95%: 1,21 – 1,67) e que não estavam satisfeitos com a vida (RP = 1,38; IC95%: 1,19 – 1,61) apresentaram maiores prevalências de autopercepção negativa da aptidão física. Conclui-se que aproximadamente quatro em cada 10 estudantes perceberam a aptidão física como negativa. O sexo, idade, atividade física, tempo sentado, autopercepção de saúde, autopercepção de estresse e satisfação com a vida associaram-se com a autopercepção da aptidão física.

Palavras-chave: Estudos Transversais; Aptidão Física; Estudantes; Saúde; Epidemiologia.

Afiliação

¹ Programa de Pós-Graduação em Educação Física associado entre a Universidade Estadual de Santa Cruz e Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Ilhéus, BA; ² Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, BA; ³ Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Amargosa, BA; ⁴ Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA; ⁵ Campus Jorge Amado da Universidade Federal do Sul da Bahia, Itabuna, BA; ⁶ Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, PE.

FACTORS ASSOCIATED WITH NEGATIVE SELF- PERCEPTION OF PHYSICAL FITNESS AMONG STUDENTS FROM FEDERAL UNIVERSITIES IN BAHIA

Abstract: The objective was to analyze the prevalence and factors associated with negative self-perceived physical fitness in university students from federal institutions in the state of Bahia, Brazil. Carried out cross-sectional study was performed with 1,506 students from the six federal universities in Bahia (Federal University of “Recôncavo da Bahia”, Federal University of “Bahia”, Federal University of “Oeste da Bahia”, University of “Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira”, Federal University of “Vale do São Francisco” and Federal University of “Sul da Bahia”) in 2019. The outcome was the report of the negative self-perception of physical fitness. The independent variables included sociodemographic information, links with the university, health-related behaviors, and perceptual characteristics about health, stress, and satisfaction with life. To estimate the association, Prevalence Ratios (PR) in the crude and adjusted analysis were used and complemented with the 95% confidence interval (95%CI). The prevalence of university students who perceived physical fitness as negative was 37.4%. Higher-age university students negative self-reported of physical fitness (PR: 0.61; 95%CI: 0.44 – 0.84). The women and students with sitting time of 8 hours or more per day (PR = 1.19; 95%CI = 1.04 – 1.37), and that practiced physical activities up to 149 minutes per week (PR = 1.26; 95%CI: 1.10 – 1.45), who self-rated their health as negative (PR = 1.76; 95%CI: 1.52 – 2.03), perceived life stress as negative (PR = 1.42; 95%CI: 1.21 – 1.67) and that were not satisfied with life (PR = 1.38; 95%CI: 1.19 – 1.61) had higher prevalence of negative self-perception of physical fitness. Concluded that approximately four out of 10 students perceive physical fitness as negative. Sex, age, physical activity, sitting time, self-perceived health, self-perceived stress, and satisfaction with life were associated with negative self-perceived physical fitness.

Key words: Cross-Sectional Studies; Physical Fitness; Students; Health; Epidemiology.

Introdução

A aptidão física pode ser compreendida como a capacidade para realizar atividades físicas, podendo ser dividida em relação à saúde e ao desempenho¹. O baixo nível de aptidão física está fortemente associado com as principais doenças crônicas não-transmissíveis². Ainda, estudos demonstraram maiores riscos para doenças cardiovasculares e mortalidade por todas as causas em decorrência de baixos níveis de aptidão física, tanto em homens quanto em mulheres^{3,4}. Sendo assim, as prevalências de aptidão física regular ou baixa em adultos tendem a ser recorrentes^{5,6}.

No público universitário, estudo de revisão identificou a associação entre o baixo nível de aptidão física com diversos fatores de riscos para doenças cardiovasculares⁷. Além disso, um estudo realizado com universitários dos Estados Unidos, indicou que estudantes com baixos níveis de aptidão física apresentaram maiores riscos cardiovascular/metabólicos⁸. No Brasil, observa-se elevadas prevalências de baixos níveis de aptidão física em universitários com idades entre 17 e 29 anos⁹.

Tendo em vista os custos e o tempo necessário para a utilização de testes diretos para a mensuração da aptidão física em nível populacional, o emprego de medidas de autoavaliação da aptidão física tende a ser útil, devido a fácil aplicabilidade e seus níveis satisfatórios de validade (Kappa ponderado variando de 0,54 a 0,65)². Por meio desse constructo de avaliação é obtido a percepção das pessoas sobre a condição física, não diferenciando em função da saúde ou da performance física. De acordo com estudo realizado com homens e mulheres com idades entre 18 e 85 anos, observou-se que a utilização de ferramentas auto avaliativas demonstrou tendencia de homens perceberem sua aptidão física como muito boa e mulheres como regular^{6,10}. Além disso, as pessoas com idades mais elevadas (>35 anos) perceberam a aptidão física menor em comparação a pessoas mais jovens na faixa etária de 15 a 34 anos¹¹. Contudo, demais características determinantes da autopercepção da aptidão física necessitam de maior aprofundamento, como por exemplo, a relação com comportamentos de prática de atividades físicas e tempo sedentário, bem como em relação aos indicadores sociodemográficos (situação conjugal e de atuação profissional) e no caso dos universitários, em função da exposição ao período acadêmico.

Os universitários representam um público crescente no Brasil e estão inseridos em um contexto de comportamentos de riscos, como inatividade física, má alimentação e comportamento sedentário. Deste modo, torna-se essencial conhecer os níveis percebidos de aptidão física desse grupo, visto que, o levantamento dessa informação permite diagnosticar

potenciais riscos à saúde e estimar possíveis direções com foco na manutenção de comportamentos que melhor permitem discriminar a aptidão física. Soma-se a isso a escassez de estudos sobre aptidão física com abordagem epidemiológica em universitários. Sendo assim, este estudo teve como objetivo analisar a prevalência e os fatores associados a autopercepção negativa da aptidão física em universitários das instituições federais do estado da Bahia.

Materiais e Métodos

Este é um estudo epidemiológico transversal, realizado em 2019, procedente da pesquisa “Estilo de vida e qualidade de vida dos estudantes das universidades federais do estado da Bahia: análise de inquéritos repetidos”. Todos os participantes forneceram, previamente, o consentimento via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para o autopreenchimento do questionário.

Participaram da pesquisa estudantes dos cursos de graduação presenciais dos *campi* das universidades federais (UFs) situadas no estado da Bahia. As instituições participantes do estudo foram: Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Universidade Federal da Bahia (UFBA), Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB), Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB).

O estudo incluiu os estudantes matriculados em todos os cursos no primeiro semestre letivo de 2019 em todas as UFs (e do primeiro quadrimestre do mesmo ano na UFSB). Para estimar a amostra, utilizou-se o cálculo proposto por Luiz e Magnanini¹². O nível de confiança adotado foi de 95%, erro aceitável de três pontos percentuais para uma população-alvo de 35.805 universitários. Acrescentou-se mais 40% para possíveis perdas e mais 15% para estudos de associação. A amostra calculada foi de 1.668 universitários, distribuída de forma proporcional a quantidade de estudantes em cada *campus* de cada UF. O procedimento de participação na pesquisa ocorreu por conveniência dos universitários.

Os critérios de exclusão foram os universitários dos cursos de ensino à distância, de matrícula especial (estudantes que concluíram o ensino médio ou com diploma de ensino superior que se matricularam em disciplinas de cursos de graduação), dos cursos técnicos e menores de 18 anos de idade. No TCLE constava as informações referentes aos critérios de exclusão e inclusão, e no questionário constavam perguntas para o controle dessas características. Por fim, a exclusão dos participantes com base esses critérios ocorreram após a finalização do estudo, além disso, foram excluídos os universitários que não preencheram

corretamente ou deixaram em branco os campos do formulário referente a qual Universidade pertencia.

A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre letivo (primeiro quadrimestre da UFSB) de 2019 nas UFs. O instrumento de coleta de dados foi enviado para os estudantes de forma individualizada por correspondência eletrônica encaminhada através do colegiado dos cursos ou setores de encaminhamento de informações eletrônicas. Os universitários também foram convidados nas salas de aulas das universidades em horários antes ou após às aulas em diferentes dias da semana, com a finalidade de participar da pesquisa por meio do autopreenchimento do questionário em computadores portáteis. Os estudantes das UFs responderam ao questionário da coleta, de forma on-line, a partir da plataforma do *Google Forms* (<https://www.google.com/docs/about/>). Após finalizado o preenchimento, os dados foram transferidos diretamente para o software Excel.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário com 68 questões objetivas. Foi realizada a testagem de reprodutibilidade em uma subamostra do estudo, por meio da aplicação do questionário com supervisão de um aplicador. A testagem apresentou concordância satisfatória para diferentes características sociodemográficas, de vínculo com a universidade e comportamentos relacionados à saúde.

A autopercepção da aptidão física foi mensurada por meio da seguinte pergunta: “comparando com as pessoas da sua idade e sexo, como você considera a sua aptidão física (condição física)?”; com quatro alternativas de resposta: melhor, semelhante, pior e não sei responder. O desfecho deste estudo foi o relato da autopercepção da aptidão física como pior, sendo, portanto, considerada como negativa e foram excluídas das análises, as respostas para a opção “não sei responder”. As opções melhor e semelhante foram agrupadas em uma única categoria. A presente medida apresenta valor de concordância em teste de reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (ISAQ-A) de Kappa = 0,90¹³.

Neste estudo foram consideradas as variáveis sociodemográficas, sexo (masculino e feminino), faixa etária (18 a 24 anos, 25 a 34 anos e 35 a 67 anos) e situação conjugal, classificada em, com companheiro (casado e vivendo com companheiro) e sem companheiro (solteiro, divorciado, separado e viúvo). As variáveis de vínculo com a universidade foram o tempo de Universidade, classificadas em quatro categorias, conforme o ano de ingresso na instituição (2019, 2018, 2017, 2016 ou mais) e período de estudo, classificada em diurno (matutino, vespertino e integral) e noturno.

As variáveis comportamentais consideradas foram a atividade física, classificada em ativos, aqueles que apresentaram 150 minutos ou mais por semana e insuficientemente ativos, aqueles que não alcançaram essa quantidade. Para tanto, foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão curta¹⁴ para a consideração do tempo de prática de atividades físicas nos últimos sete dias semana em relação a caminhada, atividades físicas com intensidades moderadas e vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos e o tempo em atividade vigorosa multiplicado por dois¹⁵. O tempo sentado, foi mensurado por meio das perguntas do IPAQ¹⁴ e classificada em 8 horas ou mais por dia e menos que 8 horas por dia, mediante cálculo da média ponderada do tempo em um dia da semana e o tempo em um dia do final de semana.

A autoavaliação de saúde foi classificada em duas categorias, sendo autoavaliação positiva (opções de respostas muito boa e boa) e autoavaliação negativa de saúde (opções de respostas regular, muito ruim e ruim). A autoavaliação do estresse na vida foi classificada em estresse positivo (opções de respostas nunca e raramente) e estresse negativo (opção de respostas às vezes, quase sempre e sempre)¹⁶. A variável satisfação com a vida, foi classificada em sim e mais ou menos satisfeito e não satisfeito com a vida.

Considerando o procedimento de seleção da amostra por conveniência, empregou-se pesos para amostras não probabilísticas¹⁷, considerando para o ajuste o censo realizado nas UFs¹⁸. Foram empregadas análises descritivas das frequências absolutas e relativas. Para a estimativa da associação foram empregadas as razões de prevalências (RP), nas análises brutas e ajustadas, complementadas pelos valores de intervalo de confiança a 95% (IC95%), com ajuste para a variância robusta, por meio da regressão de Poisson. Nas análises ajustadas, todas as variáveis foram incluídas no modelo e retiradas uma a uma por meio do processo de seleção de variáveis *backward*, assim, aquelas que não apresentaram valor de p do teste de Wald $<0,20$ foram retiradas. O nível de significância adotado foi de 5%. As análises foram realizadas no programa SPSS, versão 24.0.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEPs) da instituição proponente (sob número de parecer 2.767.041, CAAE: 88803818.3.1001.0056, UFRB) e demais CEPs das coparticipantes que a plataforma Brasil replicou (UFBA, parecer: 2.795.177, CAAE: 88803818.3.3001.5531; UFOB, parecer: 2.915.077, CAAE: 88803818.3.3004.8060; UNILAB, parecer: 3.033.773, CAAE: 88803818.3.3002.5576). O TCLE foi incluído na página inicial do questionário para que os estudantes que aceitassem participar, informassem o consentimento e e-mail para envio de cópia do documento com a assinatura do Coordenador da

pesquisa, sendo armazenado em arquivo diferente das respostas das questões.

Resultados

Participaram do estudo 1.552 universitários. Seguindo os critérios adotados no trabalho, foram excluídos 21 participantes devido a modalidade de estudos (20 do ensino a distância e 1 aluno com matrícula especial) e 21 participantes em consequência da idade (1 com idade de 16 anos, 16 com idade de 17 anos e 4 que não informaram a idade). Além desses, 4 universitários foram excluídos por não completar informações de vínculo com a universidade. Logo, a amostra alcançada foi de 1.506 universitários (taxa de resposta de 90,29%). Dos não participantes, 15 foram relatos de recusas. As características sociodemográficas e das variáveis de vínculo com a universidade, comportamentais e de autopercepção dos universitários podem ser observadas na Tabela 1.

A maioria dos universitários eram do sexo feminino (64,3%), sem companheiro (75,9%), entre a faixa etária de 18 a 24 anos (64,5%) e realizavam 150 minutos ou mais de atividades físicas por semana foi de (72,7%). Além disso, a prevalência de tempo sentado por 8 horas ou mais por dia correspondeu a 50,7% da amostra. No que se refere à autopercepção negativa de saúde a prevalência foi de 19,3%, enquanto a autopercepção de estresse teve uma prevalência de 46,8% e a insatisfação com a vida foi de 24,9%. A prevalência da autopercepção negativa da aptidão física foi de 37,4%, como apresentado na Figura 1.

Tabela 1 – Descrição das características sociodemográficas, de vínculo com a universidade, comportamentais e perceptivas dos universitários das instituições federais. Bahia. 2019.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	537	35,7
Feminino	968	64,3
Faixa etária em anos		
18 a 24	956	64,5
25 a 34	365	23,6
35 a 67	185	11,9
Situação conjugal		
Sem companheiro	1.231	75,9
Com companheiro	201	24,1
Entrada na universidade		
2019	251	16,7
2018	291	24,3
2017	258	18,0
2016 e outros	617	41,0
Período de estudo		
Diurno	1.037	68,5
Noturno	410	31,5
Trabalho/estágio		
Trabalha ou faz estágio	640	40,7
Não trabalha/não faz estágio	862	59,3

Atividade física		
150 minutos ou mais	1.057	72,7
Até 149 minutos	398	27,3
Tempo sentado		
Até 7,9 horas	747	49,3
8 horas ou mais	694	50,7
Percepção de saúde		
Percepção positiva	1.153	80,7
Percepção negativa	272	19,3
Percepção de Estresse		
Estresse positivo	791	53,2
Estresse negativo	691	46,8
Satisfação com a vida		
Sim e mais ou menos	1.028	75,1
Não	357	24,9

%; Proporção; n: amostra.

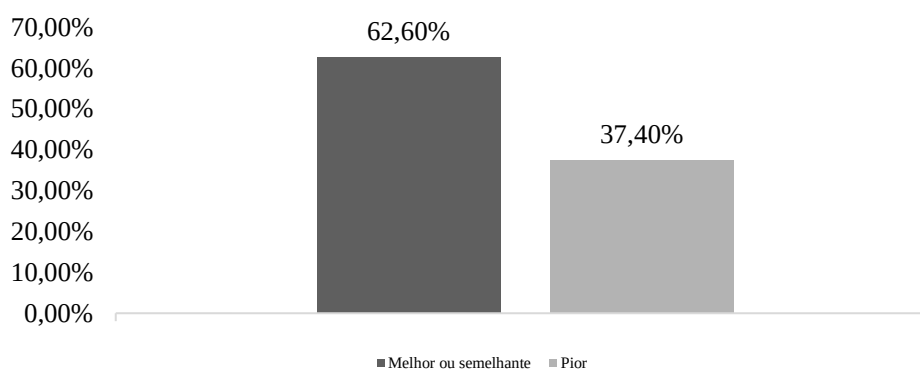


Figura 1 – Prevalência de autopercepção da aptidão física. Bahia. 2019.

Na Tabela 2 é apresentada a associação entre as variáveis independentes e a autopercepção negativa da aptidão física. Na análise bruta, foram observadas associações com maiores prevalências de autoavaliação negativa da aptidão física para as estudantes do sexo feminino, que não trabalhavam ou não participavam de estágio, estudantes que realizaram até 149 minutos de atividades físicas semanais, aqueles que passavam mais de 8 horas sentados por dia, assim como para aqueles com autopercepção de estresse, autopercepção negativa da saúde e com insatisfação com a vida.

Na análise ajustada, os estudantes de idade mais avançada foram associados com menores prevalências de autopercepção negativa da aptidão física. Observou-se que mulheres quando comparadas aos homens tenderam a autopercepção negativa da aptidão física (RP = 1,25; IC95% = 1,07 – 1,45), assim como os estudantes que apresentaram o comportamento de 8 horas ou mais sentados (RP = 1,19; IC95% = 1,04 – 1,37). Além destes, houve associação com a autopercepção negativa da aptidão física entre os universitários que apresentaram prática de atividades físicas até 149 minutos por semana (RP = 1,26; IC95%: 1,10 – 1,45), para aqueles

que perceberam a saúde como negativa (RP = 1,76; IC95%: 1,52 – 2,03), assim como, os que perceberam o estresse na vida (RP = 1,42; IC95%: 1,21 – 1,67) e os que relataram insatisfação com a vida (RP = 1,38; IC95%: 1,19 – 1,61).

Tabela 2 – Associação entre as variáveis exploratórias e a autopercepção negativa da aptidão física. Bahia, 2019.

Variáveis	n	%	Análise Bruta RP (IC95%)	p	Análise Ajustada RP (IC95%)	p
Sexo				<0,001 ⁺		0,004 ⁺
Masculino	131	28,4	1,00		1,00	
Feminino	314	42,9	1,47 (1,26–1,73)		1,25 (1,07–1,45)	
Faixa etária em anos				<0,001 [‡]		<0,001 [‡]
18 a 24	316	42,4	1,00		1,00	
25 a 34	100	32,2	0,78 (0,65–0,93)		0,84 (0,71–0,99)	
35 a 67	29	18,6	0,46 (0,33–0,64)		0,61 (0,44–0,84)	
Situação conjugal				0,077 ⁺		0,659 ⁺
Sem companheiro	349	39,1	1,00		1,00	
Com companheiro	96	32,4	0,85 (0,72–1,02)		1,04 (0,87–1,24)	
Entrada na universidade				0,324 [‡]		0,991 [‡]
2019	74	34,7	1,00		1,00	
2018	100	42,8	1,20 (0,96–1,50)		1,18 (0,94–1,48)	
2017	83	39,5	1,11 (0,88–1,41)		1,06 (0,83–1,34)	
2016 e outros	179	34,7	0,99 (0,80–1,22)		1,07 (0,85–1,34)	
Período de estudo				0,005 ⁺		0,094 ⁺
Diurno	328	40,0	1,00		1,00	
Noturno	116	31,3	0,79 (0,67–0,93)		0,87 (0,74–1,02)	
Trabalho/estágio				0,003 ⁺		0,649 ⁺
Trabalha ou faz estágio	169	32,4	1,00		1,00	
Não trabalha/não faz estágio	273	40,9	1,25 (1,08–1,45)		1,03 (0,90–1,19)	
Atividade física				<0,001 ⁺		0,001 ⁺
150 minutos ou mais	270	32,6	1,00		1,00	
Até 149 minutos	167	50,6	1,57 (1,37–1,80)		1,26 (1,10–1,45)	
Tempo sentado				<0,001 ⁺		0,012 ⁺
Até 7,9 horas	175	31,5	1,00		1,00	
8 horas ou mais	256	42,5	1,35 (1,17–1,56)		1,19 (1,04–1,37)	
Percepção de saúde				<0,001 ⁺		<0,001 ⁺
Percepção positiva	280	29,1	1,00		1,00	
Percepção negativa	164	71,1	2,44 (2,16–2,75)		1,76 (1,52–2,03)	
Percepção de Estresse				<0,001 ⁺		<0,001 ⁺
Estresse positivo	165	24,6	1,00		1,00	
Estresse negativo	279	52,1	2,05 (1,77–2,38)		1,42 (1,21–1,67)	
Satisfação com a vida				<0,001 ⁺		<0,001 ⁺
Sim e mais ou menos	258	30,3	1,00		1,00	
Não	177	59,3	1,94 (1,71–2,22)		1,38 (1,19–1,61)	

RP: Razões de Prevalências; IC: Intervalo de Confiança a 95%; +: Teste de Wald para heterogeneidade; ‡: Teste de Wald para tendência linear.

Discussão

O presente estudo demonstrou prevalência elevada de universitários que perceberam a aptidão física como negativa, ou seja, que relataram que a condição física como sendo pior. Além disso, estudantes do sexo feminino, aqueles que relataram prolongado tempo sentado e com baixos níveis de atividade física apresentaram maior prevalência de autoavaliação negativa da aptidão física. Notou-se também que os participantes com autopercepção negativa da saúde, que autorrelataram estresse na vida e insatisfação com a vida apresentaram associação com a autoavaliação negativa da aptidão física.

Observou-se que a prevalência de universitários que perceberam a aptidão física em condição negativa foi de 37,4%. A explicação para este fato pode estar relacionada com o contexto de elevada exposição à inatividade física¹⁹, o qual pode contribuir para que os estudantes percebam a condição física de forma negativa, haja vista o papel dos níveis de atividade física sobre a aptidão física²⁰.

Dois estudos realizados com universitários espanhóis apresentaram menores prevalências de autoavaliação da aptidão física negativa do que o presente estudo. Ortega et al.⁴ demonstraram que 15% dos estudantes perceberam a aptidão física geral muito pobre ou pobre (equivalente a negativa) e no estudo de Tejero-González¹¹, 16,5% autoavaliaram a aptidão física como muito ruim. As disparidades socioeconômicas entre os países, podem influenciar na divergência entre estes resultados, visto que pessoas em classes mais altas perceberam maior condição física¹¹. Nesse contexto, o Brasil por ser um país em desenvolvimento, pode apresentar maiores barreiras para prática de atividades físicas no tempo livre que a Espanha, que representa o domínio de prática que melhor pode propiciar melhorias no nível de aptidão física. Soma-se a isso, o fato da maioria dos universitários da amostra deste estudo compreenderem classes sociais C, D e E, e assim podem apresentar menores oportunidades de práticas de atividades físicas no lazer. Além disso, diferenças nos protocolos utilizados para autoavaliação da aptidão física também pode ter favorecido nas discrepâncias dos resultados, assim como a maior disposição de viés de respostas analisados nos estudos espanhóis.

Neste estudo houve maior prevalência de autopercepção negativa da aptidão física para os estudantes do sexo feminino (64,3%). Estudos prévios corroboram esse perfil^{5,6}. Observa-se que essa tendência tem início na infância e mantém na adolescência, quando rapazes apresentam valores melhores de aptidão física autoavaliada do que as garotas²¹, e conforme os resultados deste estudo, perpetua-se pela fase adulta. Além disso, é importante destacar que homens tendem a superestimar sua própria aptidão física⁶, e conforme apresentado por Guedes e

colaboradores²², os rapazes são mais frequentemente ativos fisicamente do que as mulheres, o que pode estar relacionado com a menor autoavaliação negativa da aptidão física. Assim, torna-se essencial destacar o contexto em que as mulheres tendem a ser mais criteriosas com os seus níveis de saúde, que pode levá-las a perceber a aptidão física em níveis inferiores que seus pares, especialmente pela maior rotina de uso de serviços de saúde²³.

Notou-se que os universitários em idade mais avançada deste estudo estavam menos propícios a avaliarem a aptidão física como negativa, no entanto, um estudo anterior apontou resultado contrário a este, de modo que pessoas mais jovens perceberam melhores níveis de aptidão física¹¹. O envolvimento dos universitários com idades mais avançadas em rotinas de trabalho extenuantes que ocasionam maior gasto energético e consequente preparo físico, pode explicar este resultado, principalmente no contexto socioeconômico dos estudantes brasileiros. Em contrapartida, os jovens que perceberam melhor a aptidão física, resultado encontrado no estudo citado, pode ser explicado pelo fato destes jovens terem mais tempo para realização atividades físicas.

Ao analisar o nível de atividade física em relação a autopercepção negativa da aptidão física, observou-se que os estudantes que praticavam menos atividades físicas tenderam a autoavaliar sua aptidão física como negativa, quando comparados aos universitários mais envolvidos em atividades físicas semanais. Conte et al.²⁴ demonstraram que universitários engajados em atividades físicas classificam sua aptidão física como melhor quando comparados aos universitários menos ativos fisicamente. Provavelmente, a prática de atividade física do cotidiano pode induzir adaptações positivas nos índices de aptidão física mensurados objetivamente²⁰.

O tempo prolongado na posição sentada representa um fator de risco para mortalidade e doenças cardiovasculares²⁵. Nesse contexto, observou-se associação entre os universitários que dedicaram mais de oito horas diárias sentados com a autopercepção negativa da aptidão física. Essa associação pode estar relacionada a ocorrência de barreiras de origem situacional como jornada excessiva de estudo e de trabalho, em grande parte na posição sentada, limitando a prática de atividades físicas²⁶. Esse achado chama a atenção para a necessidade de estratégias de intervenção assertivas com foco na promoção da saúde. Em pesquisa com crianças e adolescentes, Cabanas-Sánchez et al.²⁷ identificaram que a prática de atividade física mediou as relações entre tempo sentado, adiposidade e aptidão física, por outro lado, o tempo sentado foi negativamente relacionado à aptidão física independente da prática de atividade física. Os autores destacam a importância de maximizar a prática de atividade física e a redução de

comportamentos sedentários desde as primeiras idades.

No presente estudo, observou-se associação da autopercepção negativa de saúde com a autopercepção negativa da aptidão física. Resultado semelhante foi encontrado por Phillips, Der, Carroll²⁸ na população adulta e os autores destacaram que tanto a saúde quanto a aptidão física autorreferidas são preditores independentes de mortalidade. Dessa forma, esses achados indicam que a autoavaliação da aptidão física é uma alternativa útil para mensurar a aptidão física e assim pode refletir o nível de saúde como forma preditiva da mortalidade. De acordo com Guedes²⁰, os níveis de aptidão física das pessoas influenciam e são influenciados pelo estado de saúde, por consequente, espera-se que as pessoas com menores níveis de saúde também terão menores índices de aptidão física.

Além disso, os efeitos da associação da autopercepção do estresse com a autopercepção da aptidão física foram significativos e os estudantes participantes desta pesquisa que perceberam maior o estresse, também consideraram a aptidão física como negativa. Por outro lado, Kettunen et al.²⁹ indicaram que níveis elevados de aptidão muscular e cardiorrespiratória estão associados a níveis mais baixos de estresse e altos recursos mentais e Pirajá et al.¹⁶ mostraram que estudantes que se dedicaram a prática de atividade física no lazer apresentaram menor prevalência de estresse. Acredita-se que o exercício físico pode ajudar pessoas acometidas ao estresse através de mecanismos psicológicos e fisiológicos, no entanto, a condição eminentemente pouco ativa dos estudantes junto a rotina de tarefas estressantes da universidade podem discriminar a aptidão física como negativa.

Observou-se que parcela dos universitários avaliaram estar insatisfeitos com a vida, associando-se com a autopercepção negativa da aptidão física. Essas informações são consistentes com a literatura. Jovens que avaliam sua aptidão física como melhor tendem a ser mais satisfeitos com a vida³⁰, bem como pessoas que praticam exercício físico indicam melhores níveis de satisfação com a vida³¹. Logo, o estilo de vida ativo proporciona benefícios de ordem psicológica, de forma potencializar a autoconfiança, autoestima e satisfação com a vida³¹.

Este estudo apresentou limitações, pois a medida da aptidão física foi obtida por autorrelato e assim pode apresentar baixa associação com um teste objetivo⁵, no entanto, estudos prévios apresentaram associação significativa da medida subjetiva como o teste critério^{4,6}. Além disso, a medida empregada no presente estudo apresenta nível satisfatório de reprodutibilidade¹³. É possível apresentar como possível limitação dessa medida referente o relato da aptidão física, o direcionamento do julgamento subjetivo para um foco da performance

motora e não especificamente para níveis considerados adequados para a saúde. O processo de coleta de dados online, pode ser um fator limitante, pois pode haver diferentes interpretações das questões, todavia, foi realizada a testagem de reprodutibilidade em uma subamostra da pesquisa, com intervalo de até seis meses da pesquisa principal, por meio da aplicação do questionário com supervisão de um aplicador e foi observada concordância satisfatória para diferentes características sociodemográficas, de vínculo com a universidade e comportamentos relacionados a saúde. Além disso, Alves³² concluiu que o questionário on-line apresenta condições favoráveis de uso ao compará-lo com o questionário impresso.

O estudo elenca como pontos fortes, o contingente significativo de participantes e a elevada capacidade representativa da população universitária, sendo um dos primeiros trabalhos epidemiológicos a avaliar a percepção da aptidão física de estudantes universitários no Brasil. Os achados deste estudo implicam em uma forma de monitorar a saúde de universitários, frente aos efeitos deletérios à saúde ocasionados por fatores de riscos, frequentes no público universitário. Entretanto, sugere-se a realização de mais estudos dessa natureza com a investigação de outros indicadores de saúde no público universitário, como em função de marcadores biológicos, como excesso de peso, glicemia elevada e dislipidemia.

Conclusão

Conclui-se que aproximadamente quatro em 10 universitários autoavaliaram a aptidão física como negativa sendo esta prevalência maior entre as mulheres. Além disso, avaliar de forma negativa a saúde, o estresse, e estar insatisfeitos com a vida foram associados com a autopercepção negativa da aptidão física. Soma-se a isso, não praticar atividade física em níveis suficientes e estar muito tempo sentado foram comportamentos que favoreceram a avaliação negativa da aptidão física.

Agradecimentos

A Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB) pelo auxílio em forma de bolsa de iniciação científica para a primeira autora do estudo durante a graduação em Educação Física na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Aos voluntários que participaram da pesquisa e aos membros da equipe, docentes e estudantes da graduação e pós-graduação.

Referências

1. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017. 362 p.
2. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380(9838): 219-29.
3. Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger Jr RS, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW. Physical fitness and all-cause mortality a prospective study of healthy men and women. *JAMA*. 1989; 262(17): 2395-401.
4. Ortega FB, Ruiz J, Espana-Romero V, Vicente-Rodriguez G, Martinez-Gomez D. Self-reported and measured cardiorespiratory fitness similarly predict cardiovascular disease risk in young adults. *Scand J Med Sci Sports*. 2012; 23(6): 749-57
5. Oboling KH, Hansen ALS, Overgaard K, Normann K, Sandbaek A, Maindal HT. Association between self-reported and objectively measured physical fitness level in a middle-aged population in primary care. *Prev Med Rep*. 2015; 2: 462-6.
6. Jensen KG, Rosthøj S, Linneberg A, Aadahl M. The Association Between Self-Rated Fitness and Cardiorespiratory Fitness in Adults. *Int J Sports Med*. 2018; 39(6): 419-25.
7. Andrade RA, Menezes B, Vieira L, Daniele T, Sousa N. Associação entre aptidão física e risco cardiovascular em jovem universitário: revisão sistemática. *Motricidade*. 2019; 15(2-3): 75-84.
8. Buresh R, Hornbuckle LM, Garrett D, Garber H, Woodward A. Associações entre medidas de aptidão física relacionada à saúde e fatores de risco cardiometabólicos em estudantes universitários. *J Am Coll Health*. 2018; 66(8): 754-66.
9. Corseuil MW, Petroski EL. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2010; 24(1): 49-54.
10. Petersen CB, Eriksen L, Dahl-Petersen IK, Aadahl M, Tolstrup JS. Self-rated physical fitness and measured cardiorespiratory fitness, muscular strength, and body composition. *Scand J Med Sci Sport*. 2021;31: 1086-95.
11. Tejero-González CM. Perception of physical fitness is associated with perception of body weight; sociodemographic analysis in Spain. *Nutr Hosp*. 2014; 29(2): 393-396.
12. Luiz RR, Magnanini MF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cad Saúde Colet*. 2000; 8(2): 09-28.

13. Sousa TF, Fonseca SA, José HPM, Nahas MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arq Ciênc Esporte*. 2013; 1(1): 21-30.
14. Matsudo S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2001;6(2):5-18.
15. Hallal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in brazilian adults. *Med Sci Sports Exer*. 2003; 35(11): 1894-900.
16. Pirajá GA, Sousa TF, Fonseca SA, Barbosa AR, Nahas MV. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2013; 18(6): 740-9.
17. Valliant R. Comparing alternatives for estimation from nonprobability samples. *J Surv Stat Methodol*. 2020; 8(2): 231-63.
18. Observatório do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis (FONAPRACE). V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018. Brasília, DF: ANDIFES, 2019.
19. Sousa TF. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática, *Rev Bras Ciên Saúde*. 2011; 9(29): 47-55.
20. Guedes DP. Relação atividade física, exercício físico, comportamento sedentário, aptidão física e saúde. *Conjunto de Autores. Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário*. São Paulo: Cref4; 2019. p.17-37.
21. Stefan L, Paradzik P, Sporis G. Sex and age correlations of reported and estimated physical fitness in adolescents. *Plos One*. 2019; 14(7): 1-9.
22. Guedes DP, Guedes JERP, Barbosa DS, Oliveira JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*. 2001; 7(6): 187-99.
23. Levorato CD, Mello LM, Silva AS, Nunes AA. Fatores associados à procura por serviços de saúde numa perspectiva relacional de gênero. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2014; 19(4): 1263-73.
24. Conte M, Gonsalves A, Chalita LVAS, Ramalho LCB. Nível de atividade física como estimador da aptidão física de estudantes universitários: explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. *Rev Bras Med Esporte*. 2008; 14(4): 332-6.
25. Van Der Ploeg HP, Chey T, Korda RJ, Banks E, Bauman A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. *Int Arch Med*. 2012; 172(6): 494-500.

26. Sousa TF, Santos SFS, José HPM. Barreiras percebidas à prática de atividade Física no nordeste do Brasil. *Pensar Prát.* 2010; 13(1): 1-15.
27. Cabanas-Sánchez V, Martínez-Gómez D, Esteban-Cornejo I, Pérez-Bey A, Castro Piñero J, Veiga OL. Associations of total sedentary time, screen time and non-screen sedentary time with adiposity and physical fitness in youth: the mediating effect of physical activity. *J Sports Sci.* 2019; 37(8): 839-49.
28. Phillips AC, Der G, Carroll D. Self-reported health, self-reported fitness, and all-cause mortality: Prospective cohort study. *Br J Health Psychol.* 2010; 15(2): 337-46.
29. Kettunen O, Kyröläinen H, Santtila M, Vuorimaa T, Vasankari TJ. Greater levels of cardiorespiratory and muscular fitness are associated with low stress and high mental resources in normal but not overweight men. *BMC Public Health.* 2016; 16: 788.
30. Marques A, Mota J, Gaspar T, de Matos MG. Associations between self-reported fitness and self-rated health, life-satisfaction and health-related quality of life among adolescents. *J Exerc Sci Fit.* 2017; 15(1): 8-11.
31. Lucas CF, Freitas C, Oliveira C, Machado M, Monteiro M. Exercício físico e satisfação com a vida: um estudo com adolescentes. *Psicol Saúde Doenças.* 2012; 13(1): 78-86.
32. Alves VV. Validade e aplicabilidade do questionário internacional de atividade física aplicado via e-mail em adultos. [Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade]. Rio Claro (SP): Universidade Estadual Paulista; 2013.