

Associação entre fatores sociodemográficos e o nível de atividade física de universitários

Association between sociodemographic factors with physical activity level among college students

GASPAROTTO GS, MOREIRA NB, GASPAROTTO LPR, SILVA MP, CAMPOS W de. Associação entre fatores sociodemográficos e o nível de atividade física de universitários. **R. bras. Ci. e Mov** 2013;21(4):30-40.

Guilherme da S. Gasparotto¹
Natália B. Moreira¹
Lívia P. R. Gasparotto²
Michael P. da Silva¹
Wagner de Campos¹

¹Universidade Federal do Paraná - UFPR

²Universidade Estadual de Campinas - Unicamp

RESUMO: Vários são os benefícios à saúde relacionados à prática regular de atividade física. Sabe-se que esta auxilia de forma relevante na prevenção ou tratamento de doenças crônicas, como as cardiovasculares. Sugere-se que algumas variáveis sociodemográficas estejam associadas à prática suficiente de atividades físicas entre estudantes universitários. Entretanto, estudos nesta perspectiva necessitam de grandes amostras representativas para proporcionar possibilidade de inferir relações entre as variáveis sobre a população em questão, o que dificulta a realização deste tipo de trabalho. Neste contexto, objetivo do presente estudo foi verificar a associação entre os fatores sociodemográficos: (sexo, idade, estado civil, nível socioeconômico, local de residência, turno e área de estudo) com a prática suficiente de atividades físicas moderado-vigorosas em uma amostra representativa de 1.599 universitários do ensino federal do Paraná. Foi aplicado questionário da Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa (ABEP) para obtenção das variáveis socioeconômicas e a prática de atividade física foi estimada através do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). A associação entre as variáveis foi testada por meio da Razão de Prevalência utilizando a regressão de Poisson, com significância para $p < 0,05$. A prevalência de indivíduos classificados como Ativos foi de 45,5% (IC 95%: 43 – 48). Verificou-se associação dos fatores: sexo masculino ($p < 0,01$), local de residência, morar com familiares ($p = 0,02$), turno de estudo, diurno ($p = 0,04$) e área de estudo, Biológicas ($p < 0,01$) com a prática suficiente de atividades físicas. A presença de associação entre estas variáveis sociodemográficas e a prática de atividade física moderado-vigorosa aponta a necessidade de estratégias para aumento desta prática, com o mínimo de 150 minutos por semana, entre universitários.

Palavras-chave: Atividade Física; Estudantes; Fatores de Risco; Exercício Físico

ABSTRACT: There are several health benefits associated with regular physical activity. It is known that physical activity assists in the prevention or treatment of chronic diseases such as cardiovascular disease. It is suggested that some demographic variables are associated with the practice of sufficient physical activity among college students. However, studies in this perspective require large representative samples to provide possibility to infer relationships between variables on the population in question, difficulty to perform this type of research. In this context, the aim of this study was to investigate the association between sociodemographic factors: (gender, age, marital status, socioeconomic status, place of residence, period of study and study area) with enough practice of moderate-vigorous physical activity in a representative sample of 1,599 college students of Paraná. A questionnaire of the Brazilian Association of Research Companies (ABEP) was applied to obtain the socioeconomic variables, and physical activity was estimated by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The association between variables was tested by the Prevalence Ratio using Poisson Regression, with $p < 0.05$ to significance. The prevalence of individuals classified as active was 45.5% (95% CI: 43 - 48). Was showed association with factors: masculine gender ($p < 0.01$), place of residence, with family ($p = 0.02$), period of study, daytime ($p = 0.04$) and study area, biological ($p < 0.01$) with sufficient practice of physical activities. The presence of association between these sociodemographic variables and physical activity moderate-vigorous demonstrated the need for strategies to increase this practice, with a minimum of 150 minutes per week among college students.

Key Words: Physical Activity; Students; Risk Factors; Physical Exercise

Enviado em: 13/04/2013

Aceito em: 06/10/2013

Contato: Guilherme da Silva Gasparotto – guilhermegptt@gmail.com

Introdução

Os benefícios da atividade física para a saúde estão bem documentados e desempenham um importante papel na prevenção de doenças crônicas como as cardiovasculares, certos tipos de câncer, Diabetes tipo II, obesidade, além de promover adaptações no sistema musculoesquelético, o controle do peso corporal e reduzir sintomas de depressão^{1,2}. Entretanto, dados da Organização Mundial de Saúde² mostram que a falta da prática de uma quantidade mínima de atividades físicas regular é responsável pela quarta causa de morte em todo o mundo. Esta mesma organização aponta evidências consistentes de benefícios para a saúde com a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física moderado-vigorosa (AFMV) por semana entre adultos.

Alguns autores apontam que a prática de atividade física em níveis insuficientes pode ser observada em idades precoces, demonstrando diminuição no período de transição da adolescência para a idade adulta^{3,4}. Além disso, esse período coincide com uma série de outras alterações sociais, como o ingresso na vida acadêmica, no mercado de trabalho e possivelmente a saída da casa dos pais¹.

A vida acadêmica no período da graduação contempla uma fase de grandes alterações comportamentais relacionadas ao estilo de vida. A partir do modo como o indivíduo define sua rotina, implicações positivas e/ou negativas em seu estado de saúde podem ocorrer e, por consequência, provocar alterações fisiológicas de longo prazo. Não obstante, uma vez que tais hábitos são apreendidos e aplicados no decorrer dos anos, grandes são as chances deste desajuste no estilo de vida impactar durante o processo de envelhecimento, com a antecipação das doenças crônico-degenerativas (obesidade, problemas cardiovasculares, osteoarticulares, entre outras)^{1,4}.

Diante dessas evidências, o interesse por estudos envolvendo fatores inerentes a prática de atividade física em universitários tem sido demonstrado nas últimas décadas, visto que um estilo de vida ativo associado a comportamentos saudáveis durante o período da

graduação pode contribuir para a prevenção e promoção da saúde em idades futuras⁵⁻⁸.

Estudos prévios têm revelado altos índices de sedentarismo e inatividade física em universitários, tanto nos países desenvolvidos como aqueles em desenvolvimento⁹⁻¹². Estes autores revelam que existem diversos fatores relacionados à prática de atividade física, como obesidade, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas.

É possível observar em estudos anteriores que algumas variáveis sociodemográficas podem ser mais exploradas em estudos com esta população, como tipo de residência, estado civil, turno e área de estudo, pois estas variáveis podem apresentar importante contribuição na explicação das variações de prática de atividade física entre jovens adultos. Além disto, a dificuldade de obtenção de amostras representativas para este tipo de pesquisa limita conclusões sobre a relação entre variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física em universitários. O entendimento destas associações pode favorecer ainda, a elaboração de programas específicos de prevenção e promoção de saúde para esta população⁹⁻¹².

Baseado nessas evidências, o propósito do presente estudo foi verificar a relação dos aspectos sociodemográficos com a prática de atividade física em universitários do ensino federal de Curitiba.

Materiais e métodos

População e Amostra

A Universidade Federal do Paraná está localizada na cidade de Curitiba, que atualmente conta com 1.800.000 milhões de habitantes. Esta instituição teve aproximadamente 24.000 alunos matriculados em todos os períodos dos cursos de graduação, no ano de 2011. Sendo que destes, 5.059 foram ingressantes e 1.582 matriculados no último ano dos respectivos cursos, totalizando uma população alvo para a pesquisa de 6.641 alunos.

Para determinação do tamanho da amostra ideal, representativo da população, foi utilizada a calculadora do programa Epiinfo desenvolvida pelo *Center of Disease*

Control and Prevention (CDC). Para obtenção de amostra representativa relativa à prevalência das variáveis sociodemográficas foram estabelecidos valores de 95% de Nível de Confiança desejado, Erro Máximo Amostral de 3% e Prevalência admitida em 50%. De acordo com estes valores a amostra mínima necessária foi de 921 estudantes. Entretanto, devido ao desenho do estudo, seleção por conglomerados, foi adotada correção da amostra (*deff*) de 1,5. Sabe-se que em raras exceções um *deff* superior é necessário para correção amostral e valores iguais ou inferiores a este são adotados frequentemente em pesquisas com seleção por conglomerados¹³⁻¹⁶, mais 20% para possíveis perdas de dados, de acordo com estes dados o valor amostral necessário seria de 1.565 alunos.

Para garantir a representatividade amostral da análise de relação entre as variáveis sociodemográficas e a prática suficiente de AFMV um cálculo para associação também foi realizado, admitindo nível de confiança de 95% e poder amostral de 80%. Sabe-se que o sexo se apresenta como variável de forte relação com a prática de atividade física, por tal motivo foi escolhida para realização do cálculo. Desta forma, o sexo feminino foi utilizado como fator de exposição e a prática insuficiente de AF como fator de risco, assim seguiu-se: mulheres insuficientemente ativas = 61,3% e homens insuficientemente ativos = 45,8% segundo dados de recente estudo similar, conduzido com universitários brasileiros¹⁷. De acordo com os valores de referência a amostra mínima calculada foi de 360 alunos. Assim, o primeiro cálculo garante representatividade populacional.

Seleção da Amostra

Inicialmente a amostra foi dividida proporcionalmente de acordo com o número total de matriculados entre alunos ingressantes (5.059) e veteranos do último ano (1.482) matriculados. Posteriormente estes grupos foram divididos proporcionalmente de acordo com o número de indivíduos matriculados nas três grandes áreas de conhecimento: Ciências Humanas, Exatas e Biológicas, em que áreas com matriz curricular similares

foram somadas para efeito metodológico, como área Tecnológica com Exatas e ciências Biológicas com Saúde. Finalmente, estes foram divididos proporcionalmente de acordo com o número de matriculados em cada turno de estudo (Diurno ou Noturno), Calouros – Diurno e Noturno; Veteranos – Diurno e Noturno. Somente a área de ciências Biológicas não apresentou representantes do noturno, pois os cursos são ministrados em período diurno ou integral, sem aulas no período noturno.

A partir do número de indivíduos necessário em cada conglomerado, realizou-se o sorteio das turmas, para cada área de estudo, que foram avaliadas em sua totalidade. No caso de cursos com mais de uma turma, foi realizado sorteio para escolha de uma delas.

Foram avaliados 1.631 alunos, distribuídos em calouros e veteranos e entre as três áreas de estudo, ciências humanas, exatas e biológicas (figuras 1 e 2).

Instrumentos e Procedimentos

A coleta de dados foi realizada de Março a Agosto de 2011. Para identificação das variáveis do presente estudo os questionários foram respondidos pelos alunos em sala de aula, em uma única sessão, com acompanhamento de pesquisadores previamente treinados, participantes do Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte da Universidade Federal do Paraná, para esclarecimento de qualquer dúvida apresentada pelos participantes.

Para a classificação socioeconômica dos estudantes foi utilizada metodologia da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa¹⁸, em que o indivíduo indicou a quantidade que possui dos itens dispostos no instrumento: televisão, rádio, banheiro automóvel, empregada doméstica, máquina de lavar, videocassete/DVD, geladeira, freezer, além de indicar o grau de instrução do chefe da família. Foi atribuído pontuações para a quantidade de cada item possuído e contabilizado a somatória que indicou a classificação socioeconômica de acordo com a metodologia do

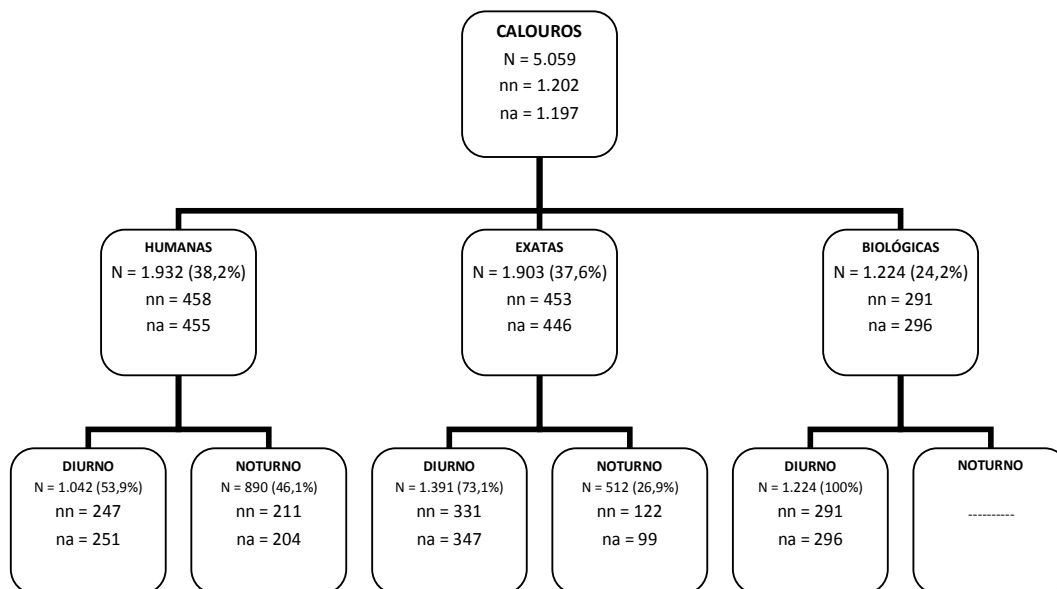


Figura 1. Número de calouros matriculados (N), amostra necessária (nn) e amostra avaliada (na)

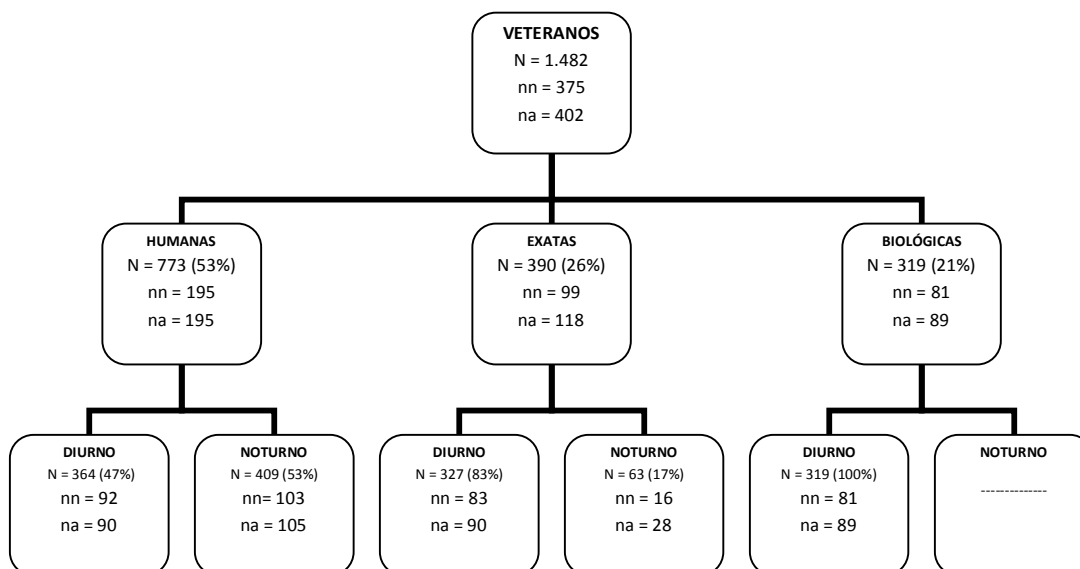


Figura 2. Número de veteranos matriculados (N), amostra necessária (nn) e amostra avaliada (na)

instrumento. Nesse método as classificações são divididas em A1, A2, B1, B2, C1, C2, D e E. Para simplificação metodológica da classificação e realização das análises, alunos classificados em A1, A2, B1 e B2 foram denominados de Alto nível socioeconômico e aqueles classificados em C1, C2, D e E como Baixo nível socioeconômico.

Ainda para caracterização sociodemográfica foram coletadas informações sobre estado civil, sexo, turno em que estuda (diurno ou noturno), área de conhecimento (Humanas, Exatas ou Biológicas) e tipo de residência

(com pais e irmãos, outros parentes, esposo (a) e filhos (as), casa de estudantes (república), casa de família (não parentes) ou sozinho.

A variável dependente do estudo foi o nível de atividade física dos participantes, avaliado por meio da versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), validado internacionalmente para população jovem adulta e traduzido para a língua portuguesa¹⁹. Este instrumento é composto por quatro questões com subdivisões a e b, referentes à prática de atividades: Caminhada, Moderadas, Vigorosas e ao tempo

em prática sedentária. As questões são compostas por itens referentes à regularidade de prática e quantidade por sessão em minutos. As classificações indicadas no instrumento são “Muito Ativo”, “Ativo”, “Irregularmente Ativo” e “Sedentário”, no entanto pelo fato das duas primeiras classificações (Muito ativo e ativo) cumprirem as recomendações da OMS²⁰ de 150 minutos ou mais de (AFMV), foi utilizada a seguinte classificação: ativo (cumpriu as recomendações de atividades moderadas e/ou vigorosas somando 150 minutos ou mais por semana) e insuficientemente ativo (não cumpriu o mínimo de 150 minutos de atividades moderadas e/ou vigorosas acumuladas na semana).

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, estando de acordo com a resolução n. 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde, sob o registro CEP/SD: 1043.168.10.11.

Análise estatística

Os dados foram tabulados em planilha do Excel (Microsoft Office 2010) e transferidos para o pacote estatístico SPSS 17.0. A verificação da normalidade dos dados foi realizada por meio do teste de Kolgomorov-Smirnov. Distribuições de frequência foram realizadas

para análise de prevalências das variáveis sociodemográficas e nível de atividade física. A razão de prevalência (RP) foi testada para verificar a associação entre os fatores sociodemográficos e a prática de atividade física por meio da regressão de Poisson com variância robusta. Admitiu-se no modelo ajustados todas as variáveis que apresentaram associação superior a $p < 0,20$, como sugerido por outros estudos com este tipo de análise^{21,22}. O nível de significância estipulado para as análises foi de $p < 0,05$.

Resultados

Após a exclusão dos questionários respondidos incorretamente ou incompletos, a amostra final do estudo foi composta por 1.599 alunos, sendo 1.197 calouros e 402 veteranos. A média de idade dos alunos foi de $20,8 \pm 3,9$. A maioria dos calouros apresentou idade inferior ou igual a 20 anos (62,5%) e a maioria dos veteranos apresentou idade superior a 20 anos (99%). Tanto os calouros quanto veteranos foram maioria do sexo feminino, solteiros, da classe econômica B, moravam com os pais e irmãos e estudavam no período diurno, além de estarem matriculados em cursos da área de Humanas. A análise descritiva das variáveis sociodemográficas está exposta na tabela 1.

Tabela 1. Análise descritiva das variáveis socioambientais

VARIÁVEL	GERAL %(N)	IC – 95%	MASC %(N)	IC – 95%	FEM %(N)	IC – 95%
IDADE						
CALOUROS						
≤ 20	62,5 (748)	59,7 – 65,2	63,5 (380)	59,9 – 67,3	61,4 (368)	57,6 – 65,3
> 20	37,5 (449)	34,8 – 40,3	36,5 (218)	32,7 – 40,1	38,6(231)	34,7 – 42,4
VETERANOS						
≤ 20	1 (4)	0,2 – 2,1	2,1 (4)	0,5 – 4,3	-----	-----
> 20	99 (398)	97,9 – 99,8	97,9 (186)	95,7 – 99,5	100 (212)	-----
ESTADO CIVIL						
CALOUROS						
Casado	7,1 (85)	5,6 – 8,6	5,5 (33)	3,9 – 7,4	8,7 (52)	6,4 - 11
Solteiro	92,9 (1112)	91,4 – 94,4	94,5 (565)	92,6 – 96,1	91,3 (547)	89 – 93,6
VETERANOS						
Casado	7,2 (29)	4,7 – 9,8	8,4 (16)	4,8 – 12,6	6,1 (13)	3,1 – 9,5
Solteiro	92,8 (373)	90,2 – 95,3	91,6 (174)	87,4 – 95,2	93,9 (199)	90,5 – 96,9

NÍVEL SOCIOECONÔMICO						
CALOUROS						
A	24 (287)	21,6 – 26,4	24,4 (146)	21 – 27,9	23,5 (141)	20,2 – 26,9
B	51,1 (612)	48,2 – 54	51,3 (307)	47,2 – 55,4	50,9 (305)	47 – 55,1
C	22,7 (272)	20,4 – 25,2	21,6 (129)	18,2 – 25,1	23,9 (143)	20,5 – 27,3
D	2 (24)	1,3 – 2,7	2,3 (14)	1,2 – 3,7	1,7 (10)	0,7 – 2,8
E	0,2 (02)	0,1 – 0,4	0,4 (02)	0,1 – 0,9	-----	-----
VETERANOS						
A	26,6 (107)	22,3 – 31	27,9 (53)	21,5 – 33,7	25,5 (54)	19,5 – 31,6
B	50,2 (202)	45,3 – 55,7	52,1 (99)	45 – 59,4	48,6 (103)	41,4 – 55,4
C	22,4 (90)	18 – 26,2	19,4 (37)	14 – 25,4	25 (53)	19,4 – 31,3
D	0,8 (03)	0,1 – 1,7	0,6 (01)	0,1 – 1,9	0,9 (02)	0,2 – 2,4
LOCAL DE RESIDÊNCIA						
CALOUROS						
Com pais e irmãos	70,7 (846)	68,1 – 73,3	70,9 (424)	67,1 – 74,6	70,4 (422)	66,7 – 74,1
Outros parentes	6,6 (79)	5,2 – 8,1	5,8 (35)	4,1 – 7,7	7,3 (44)	5,3 – 9,5
Cônjuge e filhos	7 (84)	5,6 – 8,5	5,7 (34)	4 – 7,1	8,3 (50)	6,3 – 10,5
Casa de estudantes	8,6 (103)	7,1 – 10,2	9,5 (57)	7,2 – 11,9	7,7 (46)	5,8 – 9,9
Casa de família (não parentes)	2,2 (26)	1,4 – 3	1,5 (09)	0,6 – 2,5	2,8 (17)	1,5 – 4,2
Sozinho	4,9 (59)	3,8 – 6,3	6,6 (39)	4,7 – 8,7	3,3 (20)	1,9 – 4,8
VETERANOS						
Com pais e irmãos	64,9 (261)	60,8 – 70	62,6 (119)	55,6 – 69,7	67 (142)	61,2 – 73,3
Outros parentes	6,2 (25)	4 – 8,7	8,42 (16)	4,7 – 12,6	4,2 (09)	1,8 – 7
Cônjuge e filhos	7,2 (29)	4,7 – 9,8	8,42 (16)	4,7 – 12,3	6,1 (13)	3,1 – 9,5
Casa de estudantes	9,7 (39)	6,9 – 12,7	10,5 (20)	6,6 – 15,1	9 (19)	5,3 – 13,1
Casa de família (não parentes)	1,2 (05)	0,3 – 2,5	-----	-----	2,3 (05)	0,5 – 4,5
Sozinho	10,8 (43)	7,4 – 13,5	10,5 (20)	5,7 – 14,8	11,4 (23)	6,9 – 15,3
TURNO DE ESTUDO						
CALOUROS						
Diurno	74,7 (894)	72,2 – 77,3	74,2 (444)	70,9 – 7,6	75,1 (450)	71,7 – 78,3
Noturno	25,3 (303)	22,7 – 27,8	25,8 (154)	22,4 – 29,1	24,9 (149)	21,7 – 28,3
VETERANOS						
Diurno	66,9 (269)	62,4 – 72,1	66,8 (127)	60,3 – 73,6	67 (142)	60,3 – 73,6
Noturno	33,1 (133)	27,9 – 37,6	33,2 (63)	26,4 – 39,7	33 (70)	26,4 – 39,7
ÁREA DE ESTUDO						
CALOUROS						
Humanas	38 (455)	35,1 – 40,9	30,8 (184)	27 – 34,5	45,3 (271)	41,2 – 49,4
Exatas	37,2 (446)	34,5 – 39,8	53,7 (321)	49,8 – 57,8	20,9 (125)	17,5 – 24
Biológicas	24,8 (296)	22,3 – 27,3	15,5 (93)	12,8 – 18,4	33,8% (203)	30,3 – 37,5
VETERANOS						
Humanas	48,5 (195)	43,3 – 53,4	37,4 (71)	30,6 – 44,7	24,1 (51)	51,4 – 65
Exatas	29,3 (118)	25 – 33,8	42,6 (81)	35,6 – 49,7	17,4 (37)	12,4 – 22,7
Biológicas	22,2 (89)	18,1 – 26,4	20 (38)	14,4 – 25,9	58,5 (124)	18,6 – 29,7

MASC: Masculino; FEM: Feminino; IC-95%: Intervalo de confiança de 95%

Ao analisar os níveis de atividade física, verificou-se que 54,5% (IC 95%: 51,9 – 57,1) dos universitários avaliados não seguiam as recomendações de atividade física enquanto que 45,5% (IC 95%: 43 – 48) estavam de acordo com a recomendação (150 minutos ou mais de AFMV por semana) sendo então, classificados como ativos (Figura 3).

Na tabela 2 pode ser observada a análise bruta e ajustada da Razão de Prevalência das variáveis sociodemográficas para a prática de AFMV, sendo evidenciada uma maior probabilidade dos indivíduos ativos estarem entre estudantes do sexo masculino, morar com familiares, estudar no período diurno e estarem matriculados em cursos da área de ciências Biológicas frente às Humanas e Exatas, e ainda ser estudante dos

curso de Humanas em relação aos de Exatas. Contudo, os fatores que mais se associaram à prática de atividade física foram estar matriculados em cursos da área de ciências Biológicas (RP = 1,33, IC95%: 1,17 – 1,53) e ser do sexo masculino (RP = 1,28, IC95%: 1,14 – 1,43).

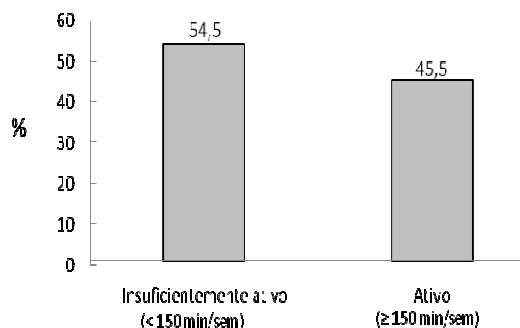


Figura 3. Prevalência de universitários em cada nível de atividade física segundo as recomendações atuais

Discussão

O presente estudo evidenciou que 54,5% dos universitários não cumpriram as recomendações atuais de atividade física (150 ou mais minutos de AFMV por semana) (Figura 3). Essa taxa de prevalência mostrou-se contraditória pela literatura, visto que em alguns estudos prévios, os índices de sedentarismo e/ou prática insuficiente de atividade física chegam a 80% dos avaliados^{5,9,23}. Entretanto, evidências encontradas em outras pesquisas foram semelhantes às taxas reveladas pela presente análise²⁴⁻²⁷.

Tabela 2. Análise bruta e ajustada da RP dos fatores socioambientais para a prática suficiente de AFMV

VARIÁVEIS	% (N)	IC-95%	BRUTA			AJUST.		
			RP	IC-95%	p	RP	IC-95%	p
SEXO								
Feminino	44,4% (323)	41,1 – 48,4	1			1		
Masculino	51,3% (404)	47,6 – 54,9	1,28	1,14 – 1,43	<0,01*	1,28	1,14 – 1,43	<0,01*
IDADE								
≤20	49,1% (357)	45,7 – 53	1			1		
>20	50,9% (370)	47 – 54,3	0,97	0,97 – 1,21	0,12	1,01	0,90 – 1,13	0,15
ESTADO CIVIL								
Solteiro	93,3% (678)	91,3 – 95,2	1			1		
Casado	6,7% (49)	4,8 – 8,7	1,19	0,85 – 1,35	0,54	1,19	0,82 – 1,39	0,60
NÍVEL SOCIOECONÔMICO								
Baixo	20,5% (149)	17,5 – 23,5	1			1		
Alto	79,5% (578)	76,5 – 82,5	1,10	0,97 – 1,34	0,09	1,15	0,99 – 1,33	0,05
LOCAL DE RESIDÊNCIA								
Outros tipos de residência	26,4% (192)	23,5 – 29,8	1			1		
Com familiares	73,6% (535)	70,2 – 76,5	1,21	1,11 – 1,41	0,01*	1,17	1,11 – 1,32	0,02*
TURNO DE ESTUDO								

37 Fatores sociodemográficos e Prática de atividades físicas

Noturno	22,4% (164)	19,5 – 22,6	1			1		
Diurno	77,4% (563)	74,4 – 80,5	1,17	1,1 – 1,35	0,04*	1,16	1,1 – 1,35	0,04*
ÁREA DE ESTUDO								
Humanas	38,5% (251)	30,9– 37,8	1			1		
Exatas	49,6% (280)	34,9 – 42,1	1,12	1,04 – 1,34	0,01*	1,12	0,98 – 1,29	0,08
Biológicas	50,9% (196)	45,8 – 55,8	1,33	1,17 – 1,53	<0,01*	1,25	1,17 – 1,42	<0,01*

RP: Razão de prevalência; AFMV: Atividade física moderado-vigorosa; IC-95%: Intervalo de confiança de 95%, *p<0,05

Contudo, é preciso ter cautela ao se analisar valores de prevalência de atividade física, pois apesar de muitos estudos abordarem o tema, ainda existem dificuldades na comparação dos resultados devido a diferenças nas metodologias utilizadas²⁸. Nesta pesquisa foi utilizado o IPAQ e a classificação dos níveis de atividade física foi realizada de acordo com as recomendações sugeridas pela OMS²⁰. Entretanto, variados instrumentos são utilizados para este tipo de pesquisa, com diferentes pontos de corte, dificultando uma comparação mais aprofundada e detalhada.

As variáveis sociodemográficas analisadas nesse estudo evidenciaram diferentes associações frente às recomendações atuais de atividade física. Após a análise ajustada dos dados, foi verificado que entre as variáveis sugeridas para o modelo, a que mais esteve relacionada ao cumprimento das recomendações de atividade física foi ser do sexo masculino, como já foi visto em estudos anteriores^{7,29}.

A literatura mostra que a diferença no nível de atividade física entre homens e mulheres pode estar relacionada às razões pelas quais estes a realizam, pois em geral, a maioria dos homens atribui-a ao lazer, o que reflete em uma maior aderência. Já entre as mulheres a questão estética assume um importante papel na indução a prática de atividade física que, entretanto, não necessariamente liga-se ao prazer, o que pode levar a menor adesão e manutenção desta³⁰.

Outra característica que mostra diferença entre os sexos é que, em geral, homens procuram mais as práticas esportivas e atividades em “grupos” como futebol, futsal e basquetebol, enquanto mulheres parecem ser mais inclinadas para atividades de caráter individual como,

caminhada, ciclismo, natação e estas diferenças podem afetar o nível de participação e manutenção das atividades^{5,30}. Assim, entende-se que, ao estimular ações para inclusão de mulheres em programas de atividade física e saúde deve-se lembrar que a individualidade ou personalização da prática são ferramentas importantes a serem inseridas na proposta para aumento da adesão deste grupo.

Em segundo lugar, o aspecto socioambiental que mais se associou com a prática de AFMV foi ser estudante da área de ciências Biológicas, o que pode ser explicado pelo fato deste estrato ter sido formado, por questões metodológicas, também pelos cursos de ciências da Saúde. Assim, os universitários dessa área possuem maior acesso às informações relacionadas à atividade física e seus benefícios, fornecidas no decorrer de sua formação acadêmica.

Outro fator associado a maiores níveis de atividade física foi o local de residência. Os universitários que moravam com os pais apresentaram maior probabilidade de seguir as recomendações de atividade física quando comparados aos seus pares, que moravam com outros estudantes ou sozinho. Pode-se sugerir que o fato de morar com os pais diminui, para o estudante, encargos com moradia, preparo de alimentação e até mesmo realização de trabalhos domésticos, consequentemente apresentam maior tempo livre para se dedicar a práticas de lazer, como a atividade física. Além disto, indivíduos que moram sozinhos, com frequência precisam trabalhar no contra turno, o que limita ainda mais a possibilidade de prática de atividade física fora do domínio do lazer, como por exemplo, cuidados com a casa. Todavia, os resultados deste estudo foram apresentados inversos aos de estudos

prévios com universitários brasileiros^{7,8}. Já uma pesquisa internacional evidenciou que a inatividade física foi mais associada com não residir em casa de estudantes universitários²⁹.

Apesar de muito próximo de apresentar, o status socioeconômico não demonstrou associação com o nível de atividade física entre os estudantes ($p = 0,05$). Este resultado corrobora com estudos prévios^{24,30}. Entretanto, diferem de outros que apontaram tal associação^{5,32}. Sugere-se que essas diferenças podem ser explicadas pelas variadas metodologias na definição da condição socioeconômica, como posse de bens ou renda ou instrução familiar.

O turno de estudo dos universitários também se mostrou associado à prática de AFMV. Estudantes do período diurno apresentaram maior probabilidade de atingir as recomendações atuais de atividade física quando comparados aos matriculados no noturno. Diante dos períodos “livres” durante o dia, estudantes do noturno frequentemente estão engajados em trabalhos que auxiliem a composição da renda. Já os alunos que estudam durante o dia dificilmente têm condições de conciliar estudo e trabalho devido aos horários intervalados. Desta forma, utilizam os períodos entre aulas para realizar outras atividades relacionadas ao lazer, como atividade física^{7,31}.

Por fim, nesta análise não foi constatada associação entre idade, estado civil e prática de AFMV, o que é confirmado por outros estudos, para estas duas variáveis sociodemográficas^{10,31}.

O ponto forte deste estudo foi a grande amostra representativa de estudantes de primeiro e último ano da graduação, estratificados ainda por sexo, turno e áreas de estudo, fortalecendo a análise. Entretanto podem-se apontar algumas limitações. A primeira está relacionada à amostra ser composta exclusivamente por universitários de uma instituição federal, impossibilitando a extrapolação dos resultados a todos os universitários do município de Curitiba ou do Brasil. Destaca-se a utilização de métodos auto-reportados para avaliação da prática de atividade física, sendo imprescindível a veracidade das informações reportadas pelos indivíduos.

A utilização do IPAQ apresenta algumas limitações de interpretação, o que pode ocasionar uma superestimação da prática de atividade física. Entretanto, é bem aceito e utilizado em pesquisas nacionais e internacionais^{33,34}. Além disto, segundo Hallal³⁵, sua utilização é aceita quando o estudo possui um propósito epidemiológico e a amostra conta com indivíduos com boa condição cognitiva, como é o caso de estudantes universitários.

Este estudo sugere ainda a necessidade de desenhos longitudinais para se verificar as variações destes tipos de comportamentos entre estudantes universitários durante sua passagem pela universidade, a fim de desenvolver estratégias de intervenção neste período.

Conclusões

O objetivo do estudo foi verificar associação entre fatores sociodemográficos e a prática regular de atividades físicas em universitários. Entre os resultados destacaram-se a importância dos fatores sexo, local de residência, turno e área de estudo. Foi visto que entre os estudantes, indivíduos do sexo masculino, residentes na casa de familiares, alunos do período diurno e de cursos da área biológica estão mais propensos a cumprir a recomendação de prática de AFMV semanal.

Em busca de melhor adesão à AF, este trabalho sugere que é preciso observar e confrontar as características comportamentais e biológicas do grupo para propor programas que se adequem às suas afinidades e necessidades.

Referências

1. Kwan MY, Cairney J, Faulkner GE, Pullenayegum EE. Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. *Am J of Prev Med*. 2012; 42(1): 14-20.
2. World Health Organization. 2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Geneva: World Health Organization, 2009.
3. Sousa TF, Nahas MV. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2011; 16: 322-9.

4. Paffenbarger Jr RS, Hyde RT, Wing AL, Lee IM, Jung DL, Kampert JB. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. **N Engl J Med.** 1993; 328: 538-45.
5. Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, Oliz MM, Tessmer S, Azevedo MR et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.** 2010; 15(1): 57-64.
6. Paixão LA, Dias RMR, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde.** 2010; 15(3): 145-50.
7. Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados com o baixo nível de atividade física entre estudantes de uma universidade pública do Nordeste - Brasil. **Rev Bras Epidemiol.** 2009; 12(1): 20-29.
8. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev Bras Cineantropom Desemp Hum** 2006; 8(4):5-15.
9. Brandão MP, Pimentel FL, Cardoso, MF. Impact of academic exposure on health status of university students. **Rev Saude Pública.** 2011; 45(1): 49-58.
10. Hacıhasanoğlu R, Yıldırım A, Karakurt P, Sağlam R. *Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey.* **Int J Nurs Pract.** 2011; 17(1): 43-51.
11. Quintiliani LM, Allen JD, Marino M, Kelly-Weeder S, Li Y. Multiple health behavior clusters among female college students. **Pat Educ Couns.** 2010; 79(1): 134-137.
12. Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública** 2008; 42:672-8.
13. Carvalho AMC, Araújo TME. Fatores associados a cobertura vicinal em adolescentes. **Acta Paul Enf.** 2010; 23(6): 796-802.
14. Medronho RA. *Epidemiology.* 2ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu; 2009.
15. Sousa MH, Silva NN. Estimativas obtidas de um levantamento complexo. **Rev Saúde Pública.** 2003; 37(5): 662-670.
16. Martins IS, Meléndez-Velásquez GG, Cervato AM. Estado Nutricional de grupamentos sociais da área metropolitana de São Paulo. **Cad Saúde Pública.** 1999; 15: 71-8.
17. Martins MC, Ricarte IF, Rocha CH, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. Blood pressure, excess weight and level of physical activity in students of a public university. **Arq Bras Cardiol.** 2010; 95:192-9.
18. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP).; **Critério de Classificação Econômica Brasil,** www.abep.org, acessado em 26/06/2011.
19. Pardini R, Matsudo S, Matsudo V, Araújo T, Andrade E, Braggion G, et al. Validation of International Physical Questionnaire (IPAQ): pilot study in Brazilian young adults. **Med Sci Sports Exerc.** 1997; 29(6): S5-S9.
20. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.
21. Siqueira FC, Nahas MV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thume E, et al. Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil. **Cad Saude Publica.** 2009; 25:1917-28.
22. Victoria CG, Huttly SR, Fuchs SC, Olinto MTA. The role of Conceptual Framework in epidemiological analysis: A hierarchical Approach. **Int J Epidem.** 1997; 26(1).
23. Oviedo G, Morón de Salim A, Santos I, Sequera S, Soufrontt G, Suárez P, Arpaia A. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela. Año 2006. **Nutr Hosp.** 2008; 23 (3): 288-293
24. Irwin JD. Prevalence of university student's sufficient physical activity: a systematic review. **Perc Motor Skills.** 2004; 98: 927-43.
25. Keller S, Maddock JE, Hannover W, Thyrian JR, Basler HD (2008). Multiple health risk behaviors in German first year university students. **Prev Med.** 2008; 46, 189-95
26. Al-Isa AN, Campbell J, Desapriya E, Wijesinghe N. Social and health factors associated with physical activity among Kuwaiti college students. **J Obes.** 2011; 2011:512-363.
27. Hallal PC, Dumith SC, Bastos JP, Reichert FF, Siqueira FV, Azevedo MR. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Rev Saúde Pública** 2007; 41: 453-60.
28. Abdullah ASM, Wong CM, Yam HK, Fielding R. Factors related to non-participation in physical activity among the students in Hong kong. **Int J Sports Med.** 2005; 26(7): 611-615.
29. Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.** Pelotas, v. 16, n. 3, p. 193-98, 2011.
30. Quadros TM, Petroski EL, Diego A, Gordia AP. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. **Rev Salud Pública** 2009; 11(5): 724-33.
31. Bielemann R, Karini, G, Azevedo, MR, Reichert, FF. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.** 2007; 12(3): 65-72.
32. Villanueva, K.; Giles-Corti, B.; McCormack, G. Achieving 10,000 steps: A comparison of public transport users and drivers in a university setting. **Prev Med.** 2008; 47: 338-341
33. Adams MA, Ding D, Sallis JF, Bowles HR, Ainsworth BE, Bergman P, Bull FC, Carr H, Craig CL, De Bourdeaudhuij I, Gomez LF, Hagströmer

M, Klasson-Heggebø L, Inoue S, Lefevre J, Macfarlane DJ, Matsudo S, Matsudo V, McLean G, Murase N, Sjöström M, Tomten H, Volbekiene V, Bauman A. Patterns of neighborhood environment attributes related to physical activity across 11 countries: a latent class analysis. **Int J Behav Nutr Phys Act.** 2013; 10: 34-45.

34. Smith-Menezes A, Duarte MFS, Silva RJ. S. Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens. **Rev Bras Ed Física e Esporte.** 2012; 26(3): 411-418.

35. Hallal PC, Gomez LF, Parra DC, Lobelo F, Mosquera J, Florindo A, Reis RS, Pratt M, Sarmiento OL. Lições aprendidas depois de 10 anos de uso do IPAQ no Brasil e Colombia. **J Phys Act Health.** 2010; 7 (S2): 259-264.