

Nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física à distância de uma universidade pública

Physical activity level of physical education students at a distance of a public university

VARGAS, L M; REDKVA, P E; CANTORANI, J R H; HAUSER, M W; GUTIERREZ, G L. Nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física à distância de uma universidade pública. **R. bras. Ci. e Mov** 2015;23(2):40-50.

Leandro Martinez Vargas¹
Paulo Eduardo Redkva²
José Roberto Herrera Cantorani²
Marcus William Hauser³
Gustavo Luis Gutierrez¹

RESUMO: Este estudo teve como objetivo verificar a relação entre o nível de atividade física (AF) e fatores associados em acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública no estado do Paraná, Brasil. Participaram da pesquisa 189 alunos de ambos os gêneros. A AF foi avaliada considerando o tempo das seções lazer e meio de transporte do Questionário Internacional de Atividade Física, versão longa. Fatores comportamentais foram levantados através do questionário "Estilo de Vida Fantástico" e variáveis demográficas e socioeconômicas seguindo critérios da ABEP. O teste qui-quadrado e de regressão logística binária foram utilizados para examinar as associações entre o desfecho e as variáveis independentes, considerando $p \leq 0,05$. 79,5% foram classificados com níveis de AF abaixo do recomendado. Os resultados da análise ajustada indicaram que os alunos casados ou em união estável (OR: 2,72; IC95%: 1,08 - 6,91), que não relaxam e aproveitam o tempo de lazer (OR: 2,25; IC95%: 1,02- 4,96) e que não estavam satisfeitos com sua saúde (OR: 2,96; IC95%: 1,24 - 7,08) possuem maiores chances de apresentarem baixos níveis de atividade física. As características demográficas, sociais e econômicas da presente amostra diferiram da apresentada por acadêmicos de cursos presenciais investigados em outros estudos, no entanto, considerando a prevalência de acadêmicos ativos e insuficientemente ativos, os resultados foram similares.

¹Universidade Estadual de
Campinas

²Faculdades Integradas de Itararé

³Universidade Estadual de Ponta
Grossa

Palavras-Chave: Atividade Física; Aspectos socioeconômicos; Universitários, Estilo de Vida.

ABSTRACT: This study aimed to determine the prevalence and factors associated with physical activity (PA) at levels below the recommended (<150 min / wk) in undergraduate physical education at a public university in the state of Paraná, Brazil. 189 students of both genders participated in the investigation. The PA was evaluated considering the time of leisure and transportation sections of the International Physical Activity Questionnaire, long version. Behavioral factors were collected through the questionnaire "Fantastic Life Style" and demographic and socioeconomic variables following ABEP's criteria. Chi-square and binary logistic regression were used to examine associations between the outcome and independent variables, considering $p \leq 0.05$. Of the students, 79.5% were classified as PA levels below recommended. The results of the adjusted analysis indicated that married students or in a stable relationship (OR: 2.72; 95%CI: 1.08 to 6.91), which did not relax and enjoy their leisure time (OR: 2.25; 95%CI: 1.02 to 4.96) and who were not satisfied with their health (OR: 2.96; 95%CI: 1.24 to 7.08) are more likely to have low levels of PA. The demographic, social and economic characteristics of this sample differed by the academic classroom courses investigated in other studies, however, considering the prevalence of active and insufficiently active academics, the results were similar.

Key Words: Physical Activity; Socio-economic aspects; Academic College; Lifestyle.

Recebido: 11/06/2014
Aceito: 17/04/2015

Contato: Leandro Martinez Vargas - leandro.vargas@uol.com.br

Introdução

A quantidade de atividade física recomendada para se obter os benefícios à saúde de ordem cardiovascular, bem-estar físico e mental e neuromuscular está diretamente relacionada ao tempo destinado por semana e a intensidade da atividade¹. Em síntese, de três a cinco vezes por semana, com duração de 30 minutos, o que significa que 150 minutos por semana são suficientes para garantir benefícios à saúde cardiovascular, a saúde óssea e diminuir o risco de adquirir diabetes mellitus e uma condição de obesidade^{2,3}.

Diversos estudos já demonstraram que a prática de atividade física é um comportamento fortemente influenciado por vários fatores, dentre eles os socioeconômicos e demográficos (sexo, faixa etária, renda familiar, nível de escolaridade) e comportamentos que compõem o estilo de vida (tabagismo, consumo de álcool, hábitos alimentares, relacionamentos sociais e estresse)⁴⁻⁶.

O período de ingresso no ensino superior representa uma fase importante da vida das pessoas, pois muitos comportamentos que foram adquiridos durante toda a vida podem ser alterados em decorrência de novas amizades e novas atitudes⁵. Quando se trata de um curso superior de Educação Física, espera-se que a prática de atividade física seja um desses comportamentos alterados, devido à característica eminentemente prática das disciplinas que envolvem jogos, esportes, ginásticas, lutas e danças.

Estudos têm demonstrando que alunos de curso de Educação Física, Bacharelado ou Licenciatura, tendem a apresentar uma prevalência alta de atividade física em relação aos demais universitários^{5,7,8}. A procura pelo curso de Educação Física muitas vezes é incentivada por experiências positivas no campo do esporte ou da atividade física em geral. Desta forma, esses indivíduos são mais instigados a adotarem um estilo de vida ativo do que a população em geral, mesmo se comparados a indivíduos da mesma idade⁴. Ainda, estudantes de Educação Física tendem a serem mais ativos fisicamente do que alunos de outros cursos e, para esse grupo, o nível de atividade física se mantém ao longo do curso,

diferentemente de outras áreas onde o nível de atividade física diminui ao longo dos anos⁸.

Além da prática de atividades físicas durante o curso de formação, a sociedade acredita que esses alunos pratiquem hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, sobretudo por cursarem disciplinas curriculares que tratam de conceitos de educação em saúde, promoção da saúde e da importância de um estilo de vida fisicamente ativo⁹.

No Brasil, de 2006 a 2013, vários estudos de base populacional analisaram o nível de atividade física e fatores demográfico-socioeconômicos relacionados a saúde ou comportamentais em universitários. Entretanto, em todos os estudos a população foi composta por acadêmicos de cursos de graduação da modalidade presencial^{4,5,7-15}. Logo, não há na literatura estudos que envolvam esse desfecho e a associação com fatores demográfico-socioeconômicos relacionados à saúde ou hábitos comportamentais em universitários matriculados regularmente em cursos de graduação à distância.

Considerando que uma das propostas dos cursos de graduação na modalidade à distância é atender um público que está afastado das grandes cidades e dos grandes centros universitários do país e que, portanto, esse público pode vir a apresentar níveis sociais, econômicos e demográficos diferentes do observado em estudantes universitários do ensino presencial, é de se esperar que os hábitos relacionados à saúde, como a prática regular de atividade física, também possam se manifestar de forma diferente.

Com base nessas perspectivas, o presente estudo tem por finalidade verificar a prevalência e fatores associados a níveis insuficientes de atividade física em acadêmicos de Licenciatura em Educação Física à distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de corte transversal, com abordagem quantitativa, de uma amostra representativa dos alunos matriculados no curso de

Licenciatura em Educação Física, modalidade à distância, da Universidade Estadual de Ponta Grossa-Paraná, oriundos das cidades de Apucarana, Bituruna, Congonhinhas, Cruzeiro do Oeste, Ibaiti, Lapa, Palmeira, Paranaguá e Siqueira Campos, todas localizadas no interior do estado do Paraná.

A população total consistia em 313 acadêmicos regularmente matriculados no referido curso. Para o cálculo da amostra, utilizou-se um nível de confiança de 99%, um erro tolerável de cinco pontos percentuais e uma prevalência desconhecida para o desfecho (50%)¹⁶. Desta forma, a amostra foi estimada em 213 estudantes. A seleção da amostra foi realizada pelo método aleatório simples, através de sorteio dos registros acadêmicos dos estudantes. Somente foram incluídos no estudo os universitários que assinassem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). No processo, 204 aceitaram participar da pesquisa. Desses, 15 questionários foram considerados perdidos amostrais por conterem perguntas sem respostas, chegando-se a uma amostra final de 189 estudantes.

A coleta de dados ocorreu no mês de junho de 2013 e procedeu-se a partir de três questionários eletrônicos autoaplicáveis¹⁷. Cada instrumento possuía uma descrição esclarecendo as questões, instruindo os acadêmicos respondentes a cada etapa.

As variáveis independentes levantadas no primeiro questionário foram: gênero (masculino e feminino), idade (< 30 anos; ≥ 30 anos), peso (quilos), estatura (metros), situação conjugal (solteiro/divorciado/viúvo; casado/união estável), nível econômico (A, B, C, D ou E) e grau de escolaridade (grau incompleto; grau completo). O nível socioeconômico foi avaliado por meio do Critério de Classificação Econômica Brasil, baseado no levantamento de bens de consumo, escolaridade do chefe de família e a presença de empregada doméstica¹⁸. Devido à necessidade de distribuir as variáveis em frequências, decidiu-se unir as classes “A” e “B” e denominá-la de “alta” e as demais de “baixa”. Essa distribuição pode ser encontrada em outros estudos⁹. Inclui-se ainda a auto percepção de saúde, que é considerada um indicador válido e relevante do estado de saúde

de indivíduos e populações¹⁹. As opções de resposta foram: Insatisfeito e Satisfeito.

O segundo questionário, “Estilo de vida fantástico”, traduzido e validado no Brasil por Añes, Reis e Petroski²⁰, permitiu mensurar de forma qualitativa os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde. A soma dos escores de cada domínio é classificada em cinco categorias, porém, no presente estudo, as mesmas foram dicotomizadas. Foi considerado como “Adequado” os sujeitos das categorias “Excelente”, “Muito bom” e “Bom”, e como “Inadequado” os da “Regular” e “Necessita melhorar”. Variáveis relacionadas ao estilo de vida (trabalho, tabaco, álcool, estresse, tempo livre) foram investigadas separadamente com o objetivo de analisar a possível associação com o desfecho. As variáveis foram: Hábitos alimentares (Adequado; inadequado), Faz uso de cigarros (Sim; Não), Faz uso de bebidas alcoólicas (Sim; Não), Relaxa e desfruta do tempo de lazer (Sim; Não).

Para avaliar os níveis de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa, validado em adultos jovens brasileiros por Pardini *et al*²¹. Considerou-se como nível total de atividade física apenas aquelas atividades realizadas nos domínios lazer e deslocamento nos últimos sete dias a níveis moderados e vigorosos, visto que existem evidências de que os indivíduos tendem a superestimar seu nível de atividade física nos domínios de tarefas domésticas e atividades de trabalho²². Para obter o escore semanal de atividade física foi somado o tempo gasto em cada atividade que os indivíduos se envolveram, sendo o tempo das atividades vigorosas multiplicado por dois. Os entrevistados foram classificados de acordo com o escore obtido em minutos: a) < 150 minutos – pouco ativo fisicamente; b) ≥ 150 minutos – ativo fisicamente.

O tratamento estatístico foi realizado por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20. Foi utilizada a estatística descritiva e inferencial. Para verificar a normalidade dos dados foi efetuado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Foi feita análise descritiva das variáveis do estudo e os resultados expressos em tabelas de frequência. Em seguida, foram

realizadas análises de independência entre variáveis através do teste Qui-quadrado para heterogeneidade e tendência linear. No último momento, a análise multivariada, através da regressão logística binária. Foram medidas as associações entre baixo nível de atividade física e as variáveis pela Razão de Chances, ou *Odds Ratio*, com intervalo de confiança de 95% e um $p \leq 0,05$. Todas as associações que apresentaram um $p \leq 0,20$ na análise de independência entre variáveis foram mantidas no modelo de regressão¹⁶.

O presente estudo teve o seu projeto de pesquisa encaminhado à Comissão de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Ponta Grossa (COEP-UEPG), sendo aprovado sob o parecer nº 451.209/2013.

Resultados

Em relação à prática de atividade física, 20,2% dos acadêmicos foram classificados com níveis abaixo do recomendado nos domínios lazer e deslocamento. A maior parte dos universitários investigados eram homens, com mais de 30 anos de idade (μ 33, 5 $\pm$ 8,3), casados ou com união estável, cursavam pela primeira vez um curso superior, trabalha de forma remunerada oito ou mais horas por dia, de nível econômico baixo, IMC acima de 25 kg/m² (Tabela 1).

Na análise de independência as variáveis que apresentaram relação com o desfecho foram: situação conjugal, relaxa e desfruta do tempo e se está satisfeito com a saúde ($p \leq 0,05$) e tempo de jornada de trabalho ($p \leq 0,20$) (Tabela 1 e 2).

Na análise bruta, todos os quatro indicadores se associaram com baixos níveis de atividade física. Na análise ajustada, os resultados indicaram que a chance dos universitários casados ou com união estável é aproximadamente três vezes maior de apresentarem níveis baixos de atividade física (RC: 2,72; IC95%: 1,08 – 6,91). Já aqueles estudantes que não relaxam e desfrutam do tempo livre de lazer demonstraram ter 2,25 vezes mais chance de serem insuficientemente ativos comparados aos seus pares (RC: 2,25; IC95%: 1,02 – 4,96 e RC: 2,96). Por fim, os estudantes que declararam não estarem satisfeitos com a saúde apresentaram, aproximadamente, três vezes mais chance em relação aqueles satisfeitos com a saúde de apresentarem níveis insuficientes de atividade física (RC: 2,96; IC95%: 1,24 – 7,08, respectivamente). De acordo com o teste de Hosmer-Lemeshow o modelo que identificou a associação entre as variáveis supracitadas mostrou-se com boa qualidade de ajuste ($p=0,913$) (Tabela 3).

Tabela 1. Resultados da análise de independência entre o nível de Atividade Física e fatores demográficos e socioeconômicos. Paraná, Brasil, 2013.

	> 150 min/sem		< 150 min/sem		Total		p-valor
	n	%	n	%	n	%	
Gênero							
Masculino	76	79,2	20	20,8	96	50,8	0,943
Feminino	75	80,6	18	19,4	93	49,2	
Idade							
< 30 anos	53	81,5	12	18,5	65	34,4	0,828
≥ 30 anos	98	79,0	26	21,0	124	65,6	
Situação conjugal							
Casado (a)/União estável	94	75,2	31	24,8	125	66,1	0,040
Solteiro (a)/Divorciado (a)	57	89,1	7	10,9	64	33,9	
Escolaridade							
Ensino superior incompleto	106	82,2	23	17,8	129	68,3	0,575
Ensino superior completo com/sem pós-graduação	45	75,0	15	25,0	60	31,7	
Jornada de trabalho							
≤ 8 horas diárias	116	83,5	23	16,5	139	73,5	0,067

> 8 horas diárias	35	70,0	15	30,0	50	26,5	
Renda familiar							
Alto	63	79,7	16	20,3	79	41,8	1,000
Baixo	88	80,0	22	20,0	110	58,2	
IMC (kg/m²)							
< 25	70	81,4	16	18,6	86	45,5	0,514
≥ 25	81	78,6	22	21,4	103	54,5	

p –valor do teste qui-quadrado

Tabela 2. Resultados da análise de independência entre o nível de Atividade Física e variáveis comportamentais. Paraná, Brasil, 2013.

	> 150 min/sem		< 150 min/sem		Total		p-valor
	N	%	n	%	n	%	
Estilo de vida							
Adequado	105	82,7	22	17,3	127	67,2	0,241
Inadequado	46	74,2	16	25,8	62	32,8	
Hábitos alimentares							
Adequado	20	83,3	4	16,7	24	12,7	0,859*
Inadequado	131	79,4	34	20,6	165	87,3	
Faz uso de cigarro (tabaco)							
Sim	10	76,9	3	23,1	13	6,9	0,727*
Não	141	80,1	35	19,9	176	93,1	
Faz uso de bebidas alcoólicas							
Sim	71	78,9	19	21,1	90	47,6	0,883
Não	80	80,8	19	19,2	99	52,4	
Relaxa e desfruta do tempo de lazer							
Sim	96	87,3	14	12,7	110	58,2	0,005
Não	55	69,6	24	30,4	79	41,8	
Está satisfeito com a saúde							
Sim	128	84,2	24	15,8	152	80,4	0,006
Não	23	62,2	14	37,8	37	19,6	

p –valor do teste qui-quadrado; * p-valor do teste de fisher

Tabela 3. Resultados da análise de regressão bruta e ajustada entre a < 150 min/sem de atividade física e fatores associados. Paraná, Brasil, 2013.

	% < 150 min/sem	Análise Bruta RC (IC 95%)	p-valor	Análise Ajustada * RC (IC 95%)	p-valor
Situação conjugal					
Solteiro/Divorciado	10,9	1		1	
Casado/União estável	24,8	2,68 (1,11 - 6,49)	0,028	2,72 (1,08 - 6,91)	0,034
Jornada de trabalho					
≤ 8 horas diárias	16,5	1		1	
> 8 horas diárias	30,0	2,161 (1,02 – 4,59)	0,045	2,19 (0,977 – 4,91)	0,057
Relaxa e desfruta do tempo de lazer					
Sim	12,7	1		1	
Não	30,4	2,99 (1,43 – 6,25)	0,004	2,25 (1,02 – 4,96)	0,043
Está satisfeito com a saúde					

Sim	15,8	1		1	
Não	37,8	3,25 (1,47–7,19)	0,004	2,96 (1,24–7,08)	0,014

RC – razão de chances; IC – intervalo de confiança; * - Análise ajustada para todas as variáveis, independente do p-valor na análise bruta

Discussão

A identificação dos grupos de acadêmicos de Educação Física com maiores chances de apresentar níveis baixos de atividade física (a. Casado ou com União estável; b. não relaxar e desfrutar do tempo de lazer ou; c. não estar satisfeito com a saúde) foi o principal achado desta pesquisa. Outro aspecto positivo foi o processo de coleta dos dados, por meio de autoadministração via um endereço na rede mundial de computadores através do pacote do Google Docs. A autoadministração do IPAQ é restrita aos estudos que envolvem amostras com altos níveis de educação, como estudantes universitários²².

Outro aspecto a ser destacado nesse estudo é que se trata do primeiro a ser desenvolvido com acadêmicos de um curso à distância de uma universidade pública. Embora não haja discriminação em relação aos jovens e adultos que se inscrevem para os vestibulares, os cursos de Educação à Distância (EaD) fazem parte de uma modalidade indicada para estudantes adultos²³. Os adultos citados pelas autoras são pessoas que, por algum motivo, talvez educacional, financeiro, social ou geográfico, não tiveram a oportunidade de realizar a prova do vestibular logo após a conclusão do ensino médio, e através da EaD encontraram uma nova chance de concluir ou complementar os estudos. Em especial, populações localizadas em regiões onde há escassez de instituições de ensino superior e/ou profissionais especializados.

A prevalência de universitários com baixos níveis de atividade física encontrada no presente estudo foi superior a de outros estudos desenvolvidos com acadêmicos de Educação Física^{5, 7-10, 24} e inferior a outros^{4, 25}.

Entretanto é importante destacar a variedade de metodologias utilizadas pelos diversos estudos. Entre as pesquisas que investigaram a prática de atividade física no lazer e no deslocamento através do IPAQ (versão longo), encontramos o de Mielke *et al.*⁵ que relataram que 7% dos alunos de Licenciatura em Educação Física estavam com baixos níveis de atividade física. Em relação ao

Bacharelado, os autores encontraram que apenas 3% dos alunos eram insuficientemente ativos. Outra investigação realizada com 105 estudantes de Educação Física em Santa Cruz/BA mostrou que 23,1% dos acadêmicos não praticavam atividade física de forma suficiente²⁵. Outro estudo realizado com 221 acadêmicos de Educação Física em Pelotas/RS verificou que aproximadamente 26% dos investigados eram inativos fisicamente⁴.

Estudos realizados em Londrina/PR, Juiz de Fora/RS, Brasília/DF e São Cristóvão/SE que utilizaram a versão curta do IPAQ ou pontos de corte diferentes do presente estudo relataram que 20%, 7,5%, 6,5%, 10,6% dos acadêmicos de Educação Física apresentavam baixos níveis de atividade física, respectivamente^{7,9,10,24}. É importante enfatizar que a comparação dos resultados encontrados na presente pesquisa com esses estudos fica dificultada devido às diferenças metodológicas na avaliação da atividade física.

Um achado interessante deste estudo foi à identificação de uma diferença em níveis demográficos e socioeconômicos entre a população avaliada e universitários investigados em estudos recentes, os quais em sua totalidade frequentam cursos presenciais. Enquanto a idade média dos acadêmicos dos cursos presenciais girou em torno de 21 e 25 anos^{5, 7-15}, a média de idade dos alunos desse estudo foi de 33,5 anos (DP: 8,3). Universitários casados ou com união estável eram 66,1% entre os investigados, enquanto entre os universitários de cursos presenciais essa taxa não chegou a 30%^{5,8,11,12}. Entre os alunos que frequentam cursos presenciais, a porcentagem média dos que trabalham de forma remunerada não ultrapassou 40%^{4,5,9,11,12,14}. No presente estudo, essa taxa foi de aproximadamente 70%. Outro dado relevante é em relação ao nível econômico. Entre os universitários da modalidade presencial, 12% a 32% foram classificados com renda baixa segundo os critérios de classificação econômica Brasil^{4,5,7,9,11,12}. No presente, 58,3% dos alunos do curso de Licenciatura em

Educação Física à distância foram classificados com nível econômico baixo.

O nível de atividade física possui uma grande variabilidade na população, dependendo da idade, gênero, educação e condição social. Entretanto, observou-se que mesmo as características demográficas e socioeconômicas dos acadêmicos investigados sendo diferentes dos universitários de cursos presenciais, as prevalências de baixos níveis de atividade física foram muito próximas^{4, 11, 25}. Logo, é importante ressaltar quais são os fatores que estão associados a baixos níveis de atividade física da amostra investigada, comparar com o comportamento desses fatores em acadêmicos de cursos presenciais e observar se há variabilidade.

De acordo com a regressão logística, têm maior chance de ter um comportamento com baixo nível de atividade física os acadêmicos casados ou com união estável (2,73 vezes mais quando comparados aos solteiros ou divorciados). A associação entre a situação conjugal e o nível de atividade física entre universitários é algo que não se observou nos demais estudos que envolveram acadêmicos de Educação Física. Talvez a razão pela qual essa situação foi observada na presente amostra seja pelo fato de que entre esses acadêmicos haja uma maior proporção de indivíduos com 30 anos de idade ou mais e de casados ou com união estável, e por essa razão, possuam menos tempo livre para realizarem atividades de lazer.

Neste estudo não foi identificada associação estatística entre atividade física e a faixa-etária, no entanto estudos sugerem que as chances dos acadêmicos serem categorizados como sedentários e irregularmente ativos são maiores entre aqueles que possuem idade ≥ 30 anos^{4, 10}. A maior proporção de acadêmicos com 30 anos de idade ou mais observada entre os investigados foi acompanhada de uma maior taxa de estudantes que possuem trabalho remunerado, onde mais de 70% relataram trabalhar mais de oito horas por dia e 18,9% entre quatro e sete horas. Porém, trabalhar mais de oito horas por dia não apresentou ser um fator determinante na aquisição de um estilo de vida inativo.

Em relação ao gênero, há uma tendência normal de que universitários do gênero masculino apresentem uma prevalência maior de ativos fisicamente do que o gênero feminino^{5, 9, 25}. Os motivos que levam a tal constatação podem ser justificados pelo fato de os meninos apresentarem uma maior predisposição a praticar esportes coletivos e outras atividades físicas desde cedo e recebam mais incentivos por parte de seus pais para que pratiquem esportes⁹. No entanto, no presente estudo não foram encontradas associações entre gênero e baixos níveis de atividade física, o que vai de encontro com os achados de alguns autores^{4, 8, 10}. Entretanto, esta associação direta entre gênero e baixos níveis de atividade física foi descrita em estudos realizados com estudantes da área de saúde da Universidade de Brasília⁷ e de diversas áreas da Universidade Federal da Paraíba¹¹.

Embora o nível econômico não tenha se associado com o nível de atividade física (p-valor = 1,00), a literatura demonstra tal associação. Os resultados encontrados por Guedes *et al.*¹⁰ sugerem que as chances dos acadêmicos serem categorizados como sedentários e irregularmente ativos são maiores entre aqueles que possuem nível econômico baixo (OR = 1,75; 95% IC 1,01-3,35). A razão pela qual indivíduos com nível econômico baixo podem apresentar mais chances de serem inativos fisicamente se dá pelo fato de que quanto maior a educação e o nível socioeconômico do indivíduo, maior deveria ser o entendimento do valor dos benefícios do exercício e de outros comportamentos de vida que afetam a saúde, tais como a alimentação balanceada, atividade física, consumo de álcool e uso de tabaco, tendo em vista o maior acesso que pessoas de nível econômico elevado têm ao conhecimento e a práticas esportivas e de lazer no seu tempo livre²⁶.

Ao investigar a associação entre atividade física e níveis de sobrepeso e obesidade, não foi verificado estatisticamente nenhuma associação significativa. Entretanto, observou-se uma situação um tanto quanto interessante. Entre os acadêmicos com sobrepeso e obesos (IMC $\geq 25,0$ kg/m²), 78,6% foram considerados ativos fisicamente. Esse mesmo dado foi encontrado no estudo de Simão, Nahas e Oliveira¹⁴ que investigaram 357

estudantes universitários de várias áreas. Os autores encontraram que 67,5% da amostra identificada com sobrepeso e 85,7% dos obesos eram ativos fisicamente.

Alguns estudos apontam que uma maior frequência e intensidade na realização da atividade física podem provocar importantes modificações nos parâmetros de composição corporal, sobretudo na gordura corporal e na massa magra, sendo assim um importante fator na regulação e na manutenção da massa corporal¹⁵. É sabido sobre os efeitos anabólicos da atividade física induzem a um aumento na massa magra e, conseqüentemente, a gordura corporal relativa tende a sofrer redução. Porém, o paradoxo encontrado entre indivíduos com obesidade e um referencial de nível alto de atividade física pode indicar que, guardadas as devidas proporções, a inatividade não é necessariamente um fator causal. Reforça-se sobre essa tese, o fato de que a obesidade é motivada por diversos outros hábitos comportamentais e distúrbios fisiológicos¹.

Embora as classificações do estilo de vida e dos hábitos alimentares não terem apresentado associação com baixos níveis de atividade física (p-valor = 0,241 e 0,859, respectivamente), a literatura demonstra tal associação⁹. No entanto, o presente estudo encontrou que a grande maioria dos acadêmicos possui hábitos alimentares inadequados, o que no caso do questionário Estilo de Vida Fantástico se refere a consumir, com frequência e em excesso, açúcar, sal, gordura animal e/ou bobagens e salgadinhos. Tal achado vem de encontro a outros estudos, como o realizado com acadêmicos de Educação Física de Brasília/DF⁷, de Pelotas/RS¹⁴ e São Cristovão/SE⁹. Silva⁹ encontrou que os acadêmicos com uma alimentação inadequada apresentaram cinco vezes mais chances de serem pouco ativos que seus pares com alimentação adequada.

As análises de dependência entre o nível de atividade física e o tabagismo e o uso de bebidas alcoólicas também não obtiveram significância estatística. Entretanto, as prevalências observadas de tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas confirmaram para os estudantes de Educação Física à distância da UEPG, uma maior proporção de consumo de álcool (47,6%) sobre o

fumo (6,9%). Dado esse observado também em estudos com população semelhante em outras regiões do país, como Juiz de Pelotas/RS⁴, Fora/MG⁸ e João Pessoa/PB¹¹.

Em estudo realizado com universitários na cidade de Teresina/PI que considerou os motivos para não realização de atividade física dos classificados como sedentários, observou que a principal razão apontada foi falta de tempo (51,7%; $p = 0,019$), resposta dada por 37% dos homens e 60% das mulheres justificaram a inatividade física, e 15,2% dos sedentários não responderam a essa questão²⁷. Reichert *et al.*²⁸, após entrevistarem 3.100 indivíduos, concluíram que a falta de tempo foi a barreira que se associou mais fortemente à inatividade física, indo de encontro com os estudos de Mielke *et al.*⁵ e Castro Junior *et al.*¹³ envolvendo universitários de Educação Física e da área da saúde, respectivamente.

Neste estudo, não relaxar e desfrutar do tempo livre de lazer esteve diretamente associado a baixos níveis de atividade física (RC: 0,444; $p=0,043$). Nos cursos presenciais é sabido que a rotina de atividades que o acadêmico pode se envolver são inúmeras e vão desde as aulas regulares, a rotina de estudos individualizados, horas dedicadas a projetos e encontros de extensão e pesquisa²⁸. No caso dos alunos de Educação Física investigados, a maioria divide as atividades curriculares com uma jornada de trabalho de oito horas ou mais. Ainda, a rotina de estudos individualizados pode ser ainda maior que no presencial, tendo em vista o caráter autônomo como esses acadêmicos da modalidade à distância conduzem a sua rotina de estudos.

A percepção negativa do estado de saúde apresentou-se associada a baixos níveis de atividade física, reforçando a premissa de que a atividade física impacta positivamente sobre a percepção da saúde dos indivíduos¹⁹. A prevalência de indivíduos satisfeitos em relação à saúde (80,4%) foi similar a outras investigações epidemiológicas que envolveram universitários. Fontes e Vianna¹¹ apontaram que 74,6% dos acadêmicos em geral da Universidade Federal da Paraíba estavam satisfeitos com a saúde. Já entre os estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e de uma Universidade

pública do Nordeste a prevalência foi maior, sendo, respectivamente, de 94,6% e 80,2%^{4,9}. Entretanto, nenhuma dessas pesquisas encontrou associação entre a percepção do estado de saúde com o nível de atividade física.

Conclusões

Grande parte dos acadêmicos (79,8%) do curso de licenciatura em Educação Física da UEPG, modalidade à distância, atingiu o nível mínimo recomendado de atividade física por semana, considerando as atividades realizadas nos domínios lazer e deslocamento. Como principal achado da presente pesquisa, pode-se concluir que os acadêmicos casados ou com união estável, que não relaxam e desfrutam do tempo de lazer ou estão insatisfeitos em relação à saúde apresentam maiores chances de apresentar níveis baixos de atividade física em comparação aos seus pares.

Também pode-se constatar por meio de levantamento das informações dos universitário investigados que, mesmo os estudantes de Educação Física da modalidade à distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa tenham apresentado características demográficas, sociais e econômicas diferentes das de acadêmicos da modalidade presencial envolvidos em diversos estudos realizados no Brasil, a prevalência de acadêmicos ativos e insuficientemente ativos foi similar. E, como não houve associação significativa entre as características socioeconômicas e demográficas com o nível de atividade física, conclui-se que a prática de atividade física em estudantes de Educação Física do ensino a distância independe de renda familiar, faixa-etária ou nível de escolaridade.

O presente estudo objetivou contribuir com a literatura vigente, por meio da apresentação de dados inéditos referentes a fatores determinantes do nível de atividade física de estudantes universitários de Educação Física da modalidade à distância. No entanto, reforça-se a perspectiva de mais estudos abordando essa população, com o objetivo de contribuir com um delineamento mais preciso dos fatores que se associam diretamente a baixos níveis de atividade física.

Entre os fatores que limitaram maiores conclusões referente ao objeto de estudo ora apresentando, estão o delineamento adotado pelo estudo – de caráter transversal - que limita as análises há um específico período de tempo; a avaliação do nível de atividade física por meio de questionário do tipo auto relatado, que está sujeito a subjetividade do avaliado e erros de interpretação; e as múltiplas definições e formas de classificação relacionadas à prática de atividade física, que impacta diretamente na qualidade de comparabilidade entre os estudos que abordaram a mesma temática.

Como proposta de estudos futuros, recomenda-se que seja feita uma análise qualitativa sobre a influência que o curso de licenciatura em Educação Física à distância proporciona na adoção de um estilo de vida ativo dessa população. Compreender as razões que fazem com que algumas das intervenções consigam tornar as pessoas mais ativas, enquanto outras não conseguem, seria uma valiosa contribuição da pesquisa qualitativa para a área.

Referências

1. Gu H, Yang JLW, Teo K, Liu L, Yusuf S. Physical activity and its relationship with obesity hypertension and diabetes in urban and rural China: the pure China study. **J Am Coll Cardiol**. 2013;61:50-61.
2. Haskell WL, Lee I, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc**. 2007;39:1423-34.
3. Singh MA. Physical activity and bone health. **Aust Fam Physician**. 2004;33:125.
4. Bielemann RM, Karine G, Azevedo MR, Reichert FF. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **RBAFS**. 2012;12:65-72.
5. Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **RBAFS**. 2012;15:57-64.
6. Thomaz PM, Costa THM, Silva EF, Hallal PC. Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. **Rev. Saúde Pública**. 2010;44:894-900.
7. Marcondelli P, Costa THMD, Schmitz, BDAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev Nutr**. 2008;21:39-47.
8. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**. 2007;13:39-42.
9. Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **RBAFS**. 2012;16:193-198.
10. Guedes DP, Santos C, Lopes, CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev Bras Cineantropom**. Desempenho Hum. 2006;8:5-15.
11. Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Rev Bras Epidemiol**. 2009;12:20-29.
12. Quadros TM, Petroski EL, Santos-Silva DA, Pinheiro-Gordia A. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. **Rev Salud Pública**. 2009;11:724-733.
13. Castro Junior GEFD, Barreto GLA, Oliveira GJAA, et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. **Rev Bras Ciên Esporte**. 2012;34:955-967.
14. Simão CB, Nahas MV, Oliveira ESAD. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense-UNIPLAC, Lages-SC. **RBAFS**. 2012;11:3-12.
15. Mendes-Netto RS, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Rev Bras Ciên Saú**. 2013;10:47-54.
16. Barros MVG, Reis RS, Hallal PC, Florindo AA, Farias Junior JC. **Análise de dados em saúde**. ed. 3. Londrina: Midiograf, 2012.
17. Vargas LM, Redkva PE, Cantorani JRH. Validação dos questionários eletrônicos IPAQ e Estilo de Vida Fantástico em estudantes universitários de Educação Física na modalidade à distância. **RBQV**. 2013;5:9-18.
18. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica Brasil. Alterações na aplicação do Critério Brasil, válidas a partir de 01/01/2013; 2012. p. 1-5. Available from: <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=835>. Accessed May, 5th, 2013.
19. Baretta E, Baretta M, Peres KG. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad Saúde Pública**. 2007;23:1595-1602.
20. Añez CRR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arq Bras Cardiol**. 2008;91:102-9.
21. Pardini R, Matsudo S, Araújo T, et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev Bras Ciên Mov**. 2001;9:39-44.
22. Hallal PC, Gómez LF, Parra DC, et al. Lecciones aprendidas después de 10 Años del uso de IPAQ en Brasil y Colombia. **J Phys Act Health**. 2010;7:259-264
23. Rodrigues CAF, Schmidt LM. **Introdução a Educação à Distância**. Ponta Grossa: UEPG; 2010.
24. Silva LV, Malbergier A, Stempluk VDA, Andrade AGD. Factors associated with drug and alcohol use among university students. **Rev. Saúde Pública**. 2006;40:280-288.

25. Sousa TF, Santos SFDS, Pie ACS, Rossato LC. Associação entre indicadores de prática de atividades físicas na adolescência com o nível atual de prática de atividades físicas no lazer em acadêmicos de um curso de Educação Física no nordeste do Brasil. **Pensar a Prática**. 2009;12:1-12.
26. Crespo CJ, Ainsworth BE, Keteyian SJ, Heath GW, Smit ELLEN. Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. **Med Sci Sport Exerc**.1999; 31:1821-27.
27. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, et al.Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **ArqBrasCardiol**.2010;95:192-199.
28. Reichert FF, Barros AJDD, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity.Ame J Pub Health.2007;97:515-9.