

NÍVEIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ULBRA DE PORTO VELHO-RO

PINHO, Silvia Teixeira de. Professora do Curso de Educação Física da UNIR¹
BARBOSA, Júlio Gonçalves. Graduado em Educação Física da ULBRA²

RESUMO

O crescente avanço da mecanização, automação e informatização nos últimos séculos, característicos de uma população industrializada, têm provocado mudanças consideráveis no estilo de vida humano (GONÇALVES & VILARTA, 2004). A inatividade física vem como um dos fatores fundamentais no surgimento de doenças crônico-degenerativas. Para Weinek (2005), o organismo humano necessita de um corpo que se mantenha ativo, sendo assim, o nível inadequado de atividade física vai se manifestar na forma das denominadas doenças do sedentarismo – doenças hipocinéticas. Cada vez mais evidente nas grandes e pequenas cidades com a falta de atividade física relacionado ao avanço tecnológico também foi notável o surgimento de doenças intituladas doenças crônico degenerativas e com isso a necessidade de diversos estudos investigativos para apontar os principais fatores relacionados a essas doenças. Crescentes estudos apontam a predominância do sedentarismo no estilo de vida atual, estilo este identificado como um dos fatores determinantes no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, provocando assim um grande custo na quantidade e qualidade de vida, o que enquadra em um problema de saúde pública. Assim como diversos estudos já apontam o sedentarismo como fator influente no surgimento de doenças crônico-degenerativas há também aqueles que demonstram a melhor maneira de enfrentar este mal (OLIVEIRA, 2005). O sedentarismo é um mal a ser combatido, pois os estudos apontam grande parte dos seus malefícios e diversos autores apontam que a melhor forma de enfrentar esta mau e conscientizar a população. Um dos meios de combate ao sedentarismo é a promoção de uma vida ativa. O objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de prática da atividade física dos acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física da ULBRA de Porto Velho-RO. Utilizamos o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. A amostra foi constituída de 22 acadêmicos sendo 12 homens (54,50%) e 10 mulheres (45,50%) com idades entre 18 e 37 anos. Os resultados mostraram que 50% dos alunos foram classificados como muito ativos; 31,82% classificados como ativos e 18,18% de insuficientemente ativos, não foram constatados nenhum caso de sedentarismo. Quando comparamos as séries iniciais (1º ao 4º período) com as séries finais (5º ao 8º período), nos parâmetros muito ativo as séries iniciais apresentaram 54,55% para 45,45% das séries finais. No que diz respeito ao comportamento ativo as séries iniciais apresentaram 27,27% para 36,36% dos acadêmicos das séries finais. No parâmetro insuficientemente ativos as séries iniciais e as séries finais apresentaram 18,18%. Em relação ao tempo gasto com atividade física na semana 22,73% fazem cerca de 10 a 150 minutos de atividades semanal enquanto 36,36% praticam por volta de 150 a 500 minutos de atividade física durante a semana. Na grande maioria, cerca de 40,91% dos entrevistados praticam mais de 500 minutos de atividade física semanal. Concluímos que os acadêmicos apresentam bons níveis de atividade física, não sendo constatado casos de sedentarismo. Na comparação entre homens e mulheres, não houve diferenças estatisticamente significativas, e os escores foram semelhantes em todas categorias, desmistificando alguns conceitos de que homens são mais ativos fisicamente. Sugere-se que futuras investigações avaliem outros cursos de graduação, estudantes de diferentes níveis (pós-graduação, mestrado e doutorado) e diferentes setores universitários, assim como distintos segmentos da sociedade.

Palavras-chave: Educação Física; Atividade Física; Acadêmicos.

Eixo temático: Educação Física e Esportes

Modalidade de apresentação: Comunicação oral

¹Graduada em Educação Física na UFPEL, Especialista em Pesquisa em Educação Física pela UFPEL, Mestre em Educação Física pela UFPEL e professora da UNIR. silvia_esef@yahoo.com.br

²Graduado em Educação Física pela ULBRA. jgoncalves@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O crescente avanço da mecanização, automação e informatização nos últimos séculos, característicos de uma população industrializada, têm provocado mudanças consideráveis no estilo de vida humano (GONÇALVES & VILARTA, 2004).

Com os avanços tecnológicos é fácil perceber uma diminuição das demandas físicas diárias, levando indivíduos a não praticarem um nível adequado de atividade física. Com novas tecnologias já não se tem que ser ativo para ir e vir ou até mesmo se alimentar, favorecendo então a adoção do estilo de vida sedentário (PITANGA, 2002).

Se por um lado a tecnologia está ao nosso favor por outro ela veio nos prejudicar, toda a evolução vem a favorecer mais e mais a falta de movimento, as pessoas querem cada vez mais perder menos tempo para se locomover de um local a outro e também evitar esforços físicos.

A inatividade física vem como um dos fatores fundamentais no surgimento de doenças crônico-degenerativas. Para Weinek (2005), o organismo humano necessita de um corpo que se mantenha ativo, sendo assim, o nível inadequado de atividade física vai se manifestar na forma das denominadas doenças do sedentarismo – doenças hipocinéticas.

Cada vez mais evidente nas grandes e pequenas cidades com a falta de atividade física relacionado ao avanço tecnológico também foi notável o surgimento de doenças intituladas doenças crônico degenerativas e com isso a necessidade de diversos estudos investigativos para apontar os principais fatores relacionados a essas doenças.

Crescentes estudos apontam a predominância do sedentarismo no estilo de vida atual, estilo este identificado como um dos fatores determinantes no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, provocando assim um grande custo na quantidade e qualidade de vida, o que enquadra em um problema de saúde pública. Assim como diversos estudos já apontam o sedentarismo como fator influente no surgimento de doenças-crônico-degenerativas há também aqueles que demonstram a melhor maneira de enfrentar este mal (OLIVEIRA, 2005).

O sedentarismo é um mal a ser combatido, pois os estudos apontam grande parte dos seus malefícios e diversos autores apontam que a melhor forma de enfrentar esta mau e conscientizar a população.

Um dos meios de combate ao sedentarismo é a promoção de uma vida ativa. Segundo Pitanga (2005), a atividade física e seus benefícios à saúde são bem documentados, em geral, esses benefícios ocorrem primariamente na redução do risco de doenças crônico-degenerativas.

Levando em conta que o sedentarismo já é considerado fator de risco primário para as doenças cardiovasculares, sendo identificada sua prevalência, torna-se fundamental a identificação dos níveis de prática da atividade física, para em seguida serem propostos modelos teóricos para incentivar a adoção e manutenção da prática de atividades físicas, bem como estratégias para incentivar a população a adotar o estilo de vida ativo fisicamente (PITANGA, 2004).

Dada a importância do assunto, o objetivo deste trabalho foi avaliar os níveis de prática da atividade física dos acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) de Porto Velho-RO. O presente estudo apresentou como objetivos específicos: Descrever o tempo gasto com atividades físicas; Comparar os níveis de atividade física de acordo com a fase inicial (1º, 2º e 3º período) e a fase final (6º, 7º e 8º período) dos acadêmicos; E comparar os níveis de atividade física entre os sexos.

Este estudo foi caracterizado como descritivo exploratório de caráter quantitativo, pois o mesmo pretende analisar os dados coletados, realizando uma interpretação destes sem interferência dos resultados (THOMAS & NELSON, 2002)

A pesquisa foi realizada com 22 alunos do curso de Bacharelado em Educação Física da ULBRA de Porto Velho-RO. Sendo 11 alunos pertencentes as séries iniciais (1º ao 4º período) e a mesma quantidade de entrevistados das séries finais (5º ao 8º período). Da amostra total (n=22) 12 dos entrevistados são do sexo masculino (54,50%) e 10 do sexo feminino (45,50%).

Foi utilizado o questionário desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ em sua versão curta, trazendo 03 questões, para se chegar a uma classificação do nível de prática da atividade física. Este questionário é reconhecido internacionalmente e possui padrão ouro de classificação. Os sujeitos foram classificados como: Sedentário - Menos de

10 minutos de atividade semanal; Insuficientemente Ativo – Pelo menos 10 minutos de atividade semanal; Ativo – Realiza atividades vigorosas e moderadas de três a cinco dias semanais por mais de vinte minutos; e Muito Ativo – Realiza atividades vigorosas e moderadas de cinco dias em diante semanais por mais de trinta minutos;

RESULTADOS

O gráfico 1 demonstra que, 50% dos foram classificados como **muito ativos**; 31,82% classificados como **ativos** e 18,18% como **insuficientemente ativos**, não sendo constatado **sedentarismo**.

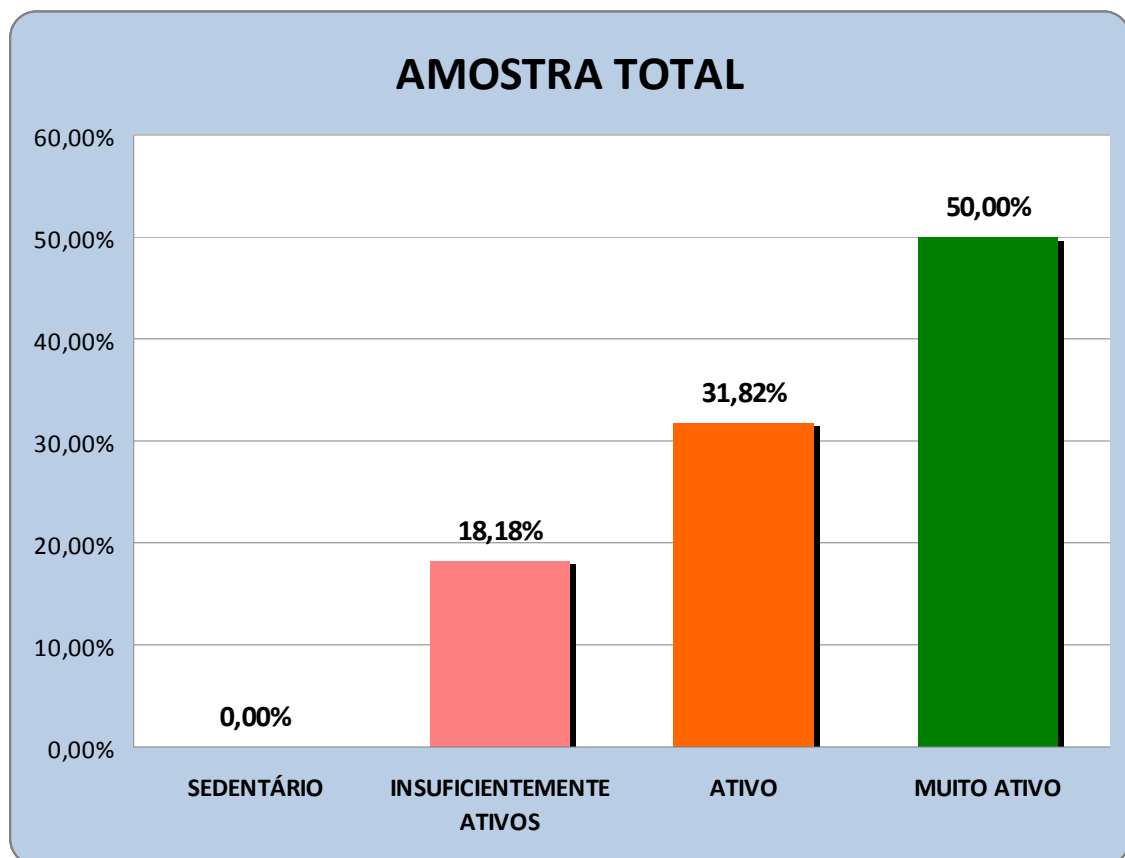


GRÁFICO 1: Níveis de prática da atividade física dos acadêmicos.

Percebemos que somando os valores da classificação de ativos com muito ativos alcançamos 81,82%, o que significa que a amostra apresenta uma quantidade considerável de prática de atividade física.

Os resultados apresentados neste trabalho corroboram com os achados de Silva *et al* (2007), que ao pesquisar os níveis de prática da atividade física dos

acadêmicos de Educação Física da cidade de Juiz de Fora – MG, verificou bons níveis de atividade física, sendo 44% de sua amostra classificados como muito ativos, 48% classificados ativos e apenas 7,5% insuficientemente ativos, não havendo nenhum caso de sedentarismo.

Em estudos realizados com universitários na região norte do país na cidade de Gurupi – TO, em trabalho realizado por Rodrigues *et al* (2008) foi possível constatar um baixo índice de insuficiência de atividades e sedentarismo sendo que boa parte se mantém ativo, o estudo constatou uma população de 29,9% de insuficientemente ativos para 70,1% de ativos, concordando com os achados.

O presente estudo contrasta a outros resultados quando comparados a pessoas comuns onde os níveis de atividade física são baixos, como é o caso da pesquisa feita por Baretta (2007) na cidade de Joaçaba – SC, onde aponta 57,4% classificados como insuficientemente ativos.

Comparando as séries iniciais com as séries finais, o gráfico 2 demonstra que nas classificações de “insuficientemente ativo” não foram observadas nenhuma diferença entre as séries sendo constatado 18,18% para ambas. Na classificação “ativos” encontramos uma diferença de aproximadamente 9% entre as séries sendo 27,27% de ativos para as séries iniciais e 36,36% nas séries finais, a mesma diferença de 9% volta a acontecer nos parâmetros “muito ativos”, sendo que as séries finais reduziu para 45,45% assim classificados para um pequeno aumento das séries iniciais de 54,55%, com os dados apresentados é possível perceber um certo equilíbrio nos níveis de prática de atividade física no início e no fim do curso.

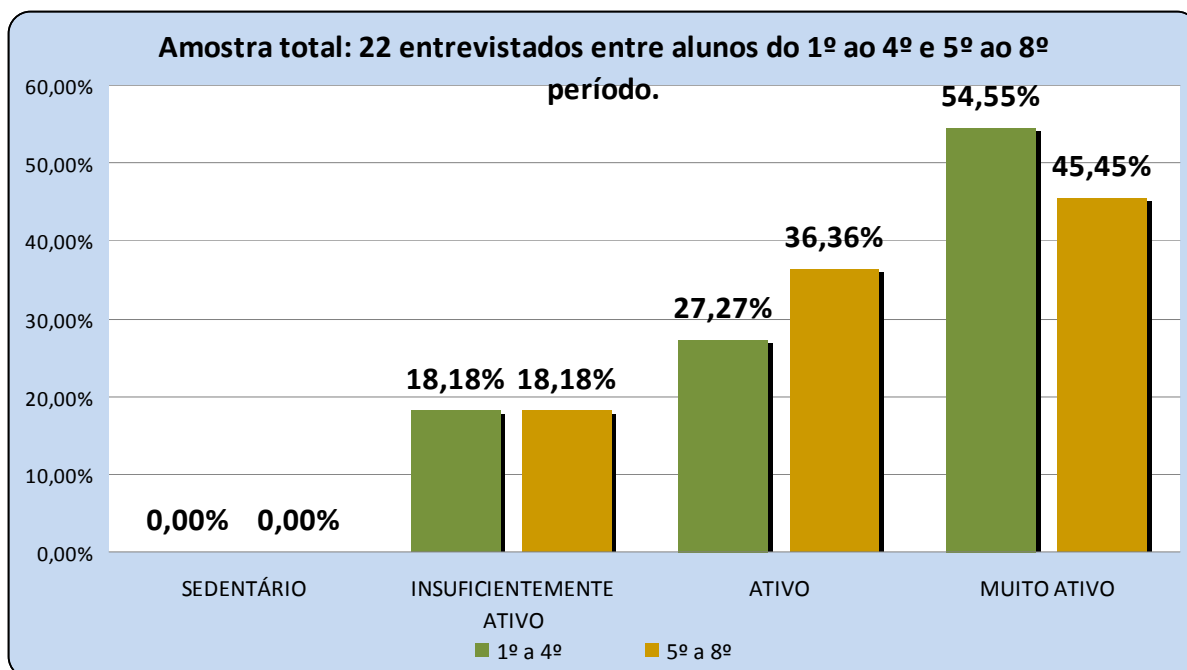


GRÁFICO 2: Comparação dos níveis de prática de atividade física dos acadêmicos das séries iniciais e das séries finais.

De maneira similar ao estudo de Silva *et al* (2007) não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de atividade física entre alunos de diversos períodos de Educação Física.

Com os resultados apresentados nota-se que não houve diferenças consideráveis o que nos levou a observar uma manutenção dos níveis de prática de atividades físicas dos acadêmicos de Educação Física.

Comparando homens e mulheres (GRÁFICO 3), no que diz respeito à classificação “insuficientemente ativo” 20% dos homens apresentam-se nessa categoria e 20% das mulheres. Na classificação “ativo” 30% das mulheres e 33,33% dos homens são assim classificados.

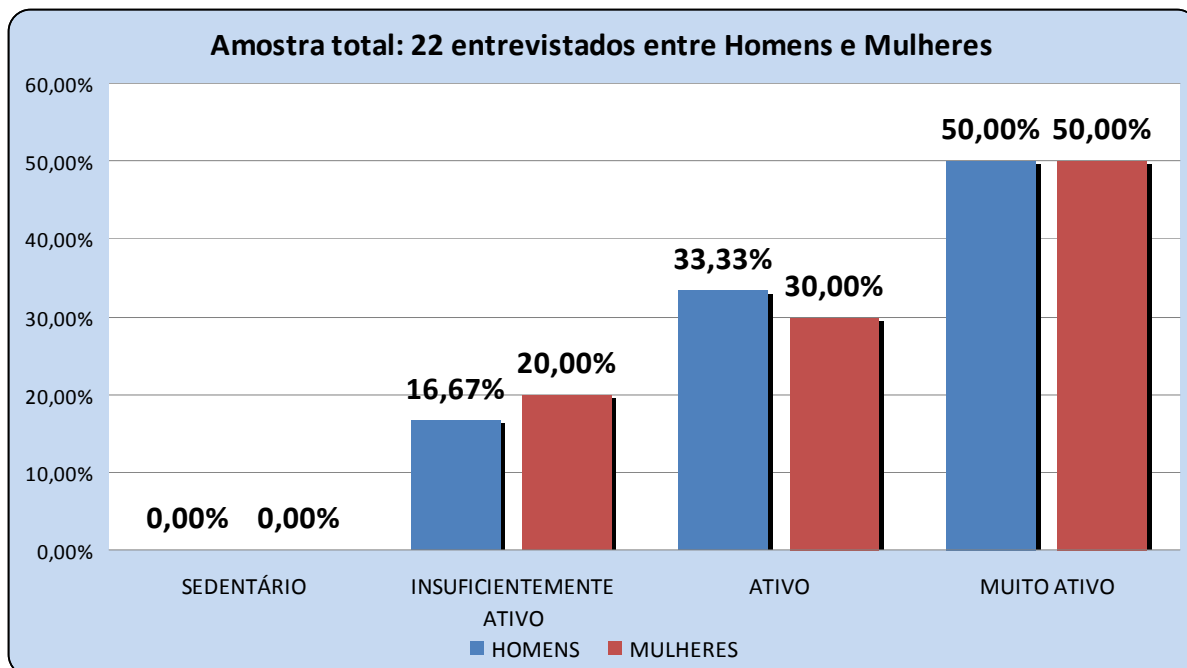


GRÁFICO 3: Comparação dos níveis de atividade física entre homens e mulheres.

Na comparação entre os sexos, 50% mulheres e homens, respectivamente são classificados como “muitos ativos” não havendo diferenças neste parâmetro.

No presente estudo não houve diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, o que contrasta do estudo de Silva *et al* (2007) que verificou um menor nível de atividade física entre as estudantes de Educação Física quando estas foram comparadas com os homens.

De maneira semelhante a Guedes & Gonçalves (2007) verifica-se que a distribuição dos valores é bastante similar em ambos os sexos apresentando uma diferença de 8,1 % entre as classificações.

Com relação ao tempo gasto com atividade física pelos acadêmicos do curso de Educação Física entre atividades como caminhadas, moderadas e rigorosas pode-se observar no gráfico 4 notou-se que 22,73% fazem cerca de 10 a 150 minutos de atividades semanal enquanto 36,36%, por volta, de 150 a 500 minutos de atividade física durante a semana. Sendo assim a grande maioria 40,91% dos entrevistados praticam mais de 500 minutos de atividade física semanal.

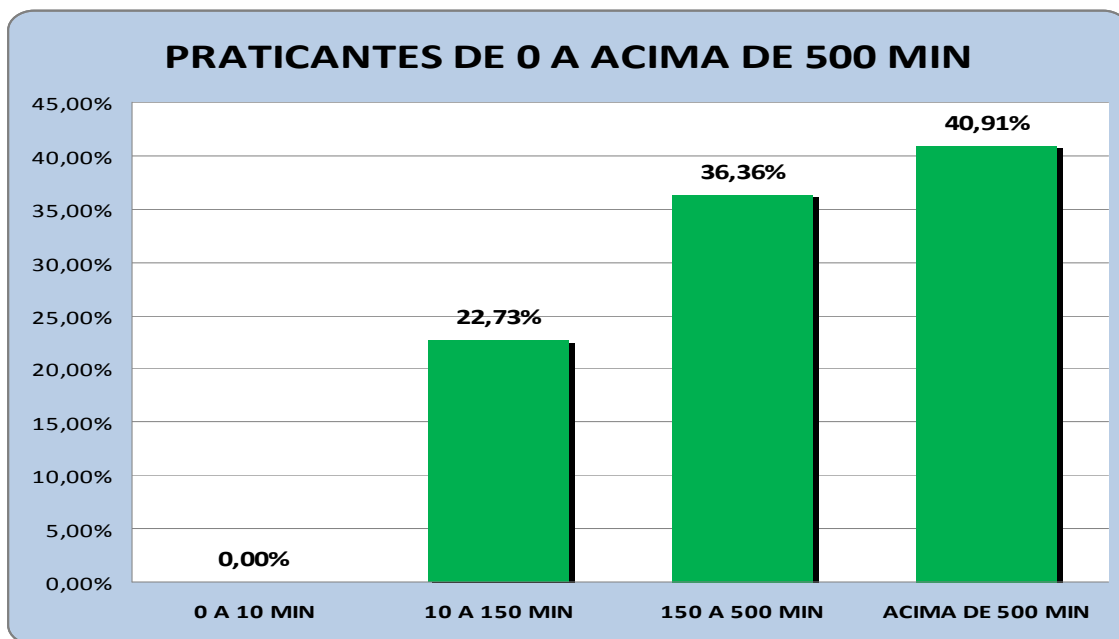


GRÁFICO 4: Tempo gasto com atividade física durante a semana pelos acadêmicos.

De acordo com Matsudo et al. (2001) o novo paradigma da atividade física para a promoção da saúde recomenda que os indivíduos devem realizar atividade física de intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, de preferência todos, de forma contínua ou acumulada. Comparando a proposta desse autor com o gráfico, grande parte dos entrevistados praticam um tempo adequado de atividade física semanal.

CONCLUSÃO

Concluimos que os acadêmicos apresentaram níveis adequados de prática de atividade física em todos os parâmetros.

No tempo gasto com atividades no decorrer da semana, 22% dos alunos praticam menos de 150 minutos de atividades semanais, 36% praticam cerca de 150 a 500 minutos de atividades semanais, mas em sua grande maioria, 40%, praticam mais de 500 minutos de atividade física semanal, seja como forma de trabalho, transporte ou lazer.

Quando comparamos os níveis de atividades físicas entre acadêmicos das séries iniciais e das séries finais, não houve diferença estatisticamente significativa, e os escores encontrados são semelhantes. Foi encontrado na categoria “ativo” as

um aumento de 9% para as séries iniciais, no entanto, na categoria “muito ativo” as séries finais se sobressaem 9%, mostrando uma semelhança nos resultados.

Na comparação entre homens e mulheres, não houve diferenças estatisticamente significativas, e os escores foram semelhantes em todas categorias, desmistificando alguns conceitos de que homens são mais ativos fisicamente.

Sugere-se que futuras investigações avaliem outros cursos de graduação, estudantes de diferentes níveis (pós-graduação, mestrado e doutorado) e diferentes setores universitários, assim como distintos segmentos da sociedade.

REFERÊNCIAS

BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.** Caderno de Saúde Pública, vol.23 nº 7. Rio de Janeiro, 2007.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas.** Barueri: Manole. 2004.

GUEDES, D. P.; GONÇALVES, L. A.V. V. **Impacto da prática habitual de atividade física no perfil lipídico de adultos.** Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo, vol.51, nº 1. São Paulo, 2007.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. **Atividade física e envelhecimento: aspectos Epidemiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7 Nº 1. São Paulo, 2001.

OLIVEIRA, R. J. **Saúde e Atividade Física: Algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde.** Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol.10, nº 3. Brasília, 2002.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física: Exercício e Saúde.** São Paulo: Phorte, 2004.

PITANGA, F. J. G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes.** São Paulo: Phorte, 2005.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. **Nível de atividade física e tabagismo em universitários.** Revista de Saúde Pública, nº 4. São Paulo, 2008.

SILVA, G. S. F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C.; MIRANDA, R.; FILHO, M. B. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol.13, nº 1. Niterói, 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** Barueri: Manole, 2005.