

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL EM GRADUANDOS DOS CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA CIDADE DE UBÁ/MG

LEVEL OF HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY IN UNDERGRADUATE STUDENTS FROM HEALTH AREA COURSES IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF THE CITY OF UBÁ / MG

Felipe Campos Soares ^{1a}

Túlio Ravel Nunes Soares ¹

Luiz Felipe Lopes da Silva ²

Mara Lúcia Farias Lopes e Silva ²

Rodrigo de Barros Freitas ²

Flávia Diniz Valadares ²

José de Alencar Ribeiro Neto ²

Gustavo Leite Camargos ²

¹ Discente do curso de Medicina da FAGOC

² Docente do curso de Medicina da FAGOC

RESUMO

Introdução: A atividade física é um importante instrumento de promoção à saúde, auxiliando na prevenção do surgimento de alterações patológicos. Diversos estudos apontam para uma maior prática por estudantes da área da saúde. **Objetivo:** Mensurar o Nível de Atividade Física Habitual dos alunos de graduação em Educação Física, Medicina e Psicologia da Faculdade Governador Ozanam Coelho (FAGOC).

Metodologia: A amostra foi composta por estudantes dos cursos de Educação Física, Psicologia e Medicina, totalizando 138 indivíduos. Para a coleta de dados, foi utilizado o Questionário de Baecke. Foram realizadas análises de estatística e o t-student com a comparação entre médias

* E-mail: felipesoares1968@live.com



dos níveis de atividade física em acadêmicos dos cursos de saúde, para identificar diferenças estatisticamente significativas. **Resultados:** As diferenças estatisticamente significativas foram para a diferença do nível atividade física entre Educação Física e Medicina, para exercícios físicos praticados durante o tempo de lazer de $p=0,0004$; atividades físicas durante o tempo de lazer e atividades físicas de locomoção, excluindo exercícios físicos de $p=0,0033$ e Total de $p=0,000$; entre Educação Física e Psicologia, para exercícios físicos praticados durante o tempo de lazer de $p<0,0001$ e Total de $p=0,0002$; entre Psicologia e Medicina, de exercícios físicos praticados durante o tempo de lazer de $p=0,0455$. **Conclusão:** Os universitários do sexo masculino apresentaram maiores scores de atividade física que do feminino; e os alunos do curso de Educação Física obtiveram os maiores resultados.

Palavras-chave: Nível de atividade física. Questionário de Baecke. Cursos de saúde.

ABSTRACT

Introduction: Physical activity is an important tool to promote health, helping to prevent the onset of pathological changes. Several studies point to greater practice by health students.

Objective: To measure the level of Physical Activity Habitual of the undergraduate students in Physical Education, Medicine and Psychology of the Faculty Governador Ozanam Coelho (FAGOC). **Methodology:** The sample was composed by

students of the courses of Physical Education, Psychology and Medicine, totaling 138 individuals. For data collection, the Baecke Questionnaire was used. Statistical analyzes and t-student were performed, comparing the means of the levels of physical activity in academic health students, to identify statistically significant differences. **Results:** The statistically significant differences were for the difference of the physical activity level between Physical Education and Medicine for physical exercises practiced during leisure time of $p = 0.0004$; physical activities during leisure time and physical activities of locomotion, excluding physical exercises of $p = 0.0033$ and Total $p = 0.000$; between Physical Education and Psychology for physical exercises practiced during leisure time of $p < 0.0001$ and Total of $p = 0.0002$; between Psychology and Medicine of physical exercises practiced during leisure time of $p = 0.0455$. **Conclusion:** It was concluded that male college students presented higher scores of physical activity than female students, and the students of the Physical Education course had the highest results.

Keywords: Physical activity level. Baecke's questionnaire. Health courses.

INTRODUÇÃO

De acordo com Lima et al. (2014), a American College of Sports Medicine (ACSM) define atividade física em adultos como atividades de no mínimo 30 minutos diárias, com intensidade moderada, por pelo menos 5 vezes na semana, ou ainda 20 minutos em intensidade vigorosa, por pelo menos 3 vezes por semana, além das atividades da vida diária.

A atividade física é considerada um importante instrumento de promoção da saúde, auxiliando na prevenção do surgimento de alterações orgânicas associadas a processos patológicos. Além disso, tem papel fundamental na reabilitação de morbidades, no envelhecimento saudável, sendo um contraponto aos malefícios da vida urbana atual (Macedo, 2012).

A prática de atividade física é uma tendência global que, segundo Malta et al. (2013), está preconizada no plano de ações para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em função de seus inúmeros benefícios psicobiológicos, como a redução dos níveis de ansiedade, estresse, depressão, aumento de condicionamento físico e bem-estar geral.

Por outro lado, segundo Ciolace Guimarães (2004), a inatividade física representa forte fator de risco semelhante ao uso de tabaco, álcool e inadequação alimentar para morbimortalidades relacionadas à Síndrome metabólica, um conjunto de sinais e sintomas relacionados a cardiopatias, aumento da resistência à insulina, dislipidemia e hipertensão arterial.

Dados do VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) mostram que, no Brasil, houve aumento da prática de atividades físicas (Brasil, 2014), enquanto que, em nível global, cerca de 2,3 milhões de pessoas morrem em função da inatividade física (WHO 2009a). Segundo o VIGITEL 2013, a tendência ao aumento da atividade física é evidenciada pelo fato de que o percentual de praticantes em tempo livre aumentou de 30,3% para 33,8% do ano de 2008 até 2013 (Brasil, 2014).

Ao se analisar a prevalência da prática de atividade física entre estudantes universitários, diversos estudos, como o de Soares e Carrijo (2013), apontam para uma maior prática por estudantes da área da saúde, podendo chegar a uma diferença de 20%. Santos et al. (2007) demonstram que o curso com maior carga de atividade física é o de Educação Física, uma vez que há atividades dentro do próprio curso que corroboram para isso, como as atividades extracurriculares, os estágios e até mesmo as aulas práticas obrigatórias para formação.

Em seu estudo, Soares e Carrijo (2013) concluíram que as atividades mais abordadas pelos graduandos foram as tarefas de casa, cuidar da família, meio de transporte e tarefas domésticas, as quais foram realizadas de forma regular em comparação com os cursos de outras

áreas de conhecimento. Isso demonstra que os alunos da área da saúde possuem maior tendência a um estilo de vida mais ativo, o que poderia ser fruto do conhecimento de como manter hábitos saudáveis, adquirido durante a graduação.

No entanto, outros estudos apontam que a grande parcela dos alunos de saúde alega escassez de tempo para atividades de lazer e atividade física, devido à alta carga horária a que são submetidos pelos cursos da saúde, o que se constata pelo fato de que a maioria dos alunos mantém atividades que não excedem 3 vezes por semana. Esses resultados tendem a acompanhar a carga horária do curso, ou seja, quanto maior a carga horária, menores os scores de atividade física (Correia, 2014).

Dentre os instrumentos utilizados para determinar a frequência da prática de atividade física, um que merece destaque é o questionário de Baecke (Florindo; Latorre, 2003) que avalia a atividade física habitual (AFH) dos últimos 12 meses. Tal instrumento se torna interessante para se aplicar aos estudantes, uma vez que contempla diversas dimensões da atividade física, seja a forma regular sistematizada ou os hábitos diários.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo mensurar o NAF dos alunos de graduação em Educação Física, Medicina e Psicologia devidamente matriculados na Faculdade Governador Ozanam Coelho (FAGOC), considerando que, conforme diversos estudos, como os de Correia (2014), Silva et al. (2007) e Soare et al. (2007), o NAF é maior nos acadêmicos da área de saúde do que em outras áreas. Além disso, há possibilidade de estudos posteriores que associam o NAF e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como a Hipertensão Arterial Sistêmica e o Diabetes Mellitus e subsequentes políticas que façam com que essas informações possam ser usadas para melhorar a saúde da população acadêmica não ligada à área de saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal descritivo. A pesquisa foi realizada em uma instituição de ensino superior na cidade de Ubá-MG, no mês de junho de 2017. Inicialmente, foi solicitada a autorização da instituição para a realização da coleta de dados.

A amostra foi composta por estudantes dos cursos de Educação Física (EFI), Psicologia (PSI) e Medicina (MED) que aceitaram participar do estudo, mediante abordagem pessoal. A seleção foi feita de forma aleatória, com reposição, até totalizar 10 alunos de cada período em cada curso (EFI: 1º, 3º, 5º e 7º períodos; PSI: 1º, 3º, 5º e 6º períodos; MED: do primeiro ao sexto período). Foram excluídos da amostra os alunos que apresentaram alguma lesão osteomioarticular nos 12 meses anteriores ou outra condição que pudesse interferir na prática de atividade física.

Após a explicação dos objetivos da pesquisa e o aceite, cada participante assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Nesse momento, também foram alertados de que a sua participação era totalmente voluntária, podendo desistir a qualquer momento, e que suas informações eram de caráter sigiloso, portanto seus dados não seriam divulgados.

Para a coleta de dados e a determinação do nível de atividade física, foi utilizado o Questionário de Baecke (Florindo; Latorre, 2003), de fácil aplicação e entendimento. Esse instrumento avalia, de forma recordatória dos últimos 12 meses, a atividade física habitual (AFH), e compõe-se de 8 questões que abrangem dois componentes da atividade física: 1) exercícios físicos praticados durante o tempo de lazer (EFL) (questões de 1 a 4); 2) atividades físicas durante o tempo de lazer e atividades físicas de locomoção, excluindo exercícios físicos (ALL) (questões de 5 a 8). Para cada questão, solicitou-se ao indivíduo que apontasse, em escala de cinco pontos de Likert, aquela que corresponderia a sua resposta, considerando o ponto de vista das pessoas em relação às suas atividades físicas. A pontuação é feita de 1 (nunca) a 5 (sempre/muito frequentemente).

Na questão 1, para determinação da intensidade da atividade relatada, acatou-se a recomendação de utilização do compêndio de atividades físicas de Ainsworth e utilizou-se sua versão em português (Farinatti, 2003). Para a determinação do score de EFL foi calculada a média da soma dos scores individuais das questões 1 a 4, e para o ALL foram utilizados os mesmos procedimentos para as questões de 5 a 8.

Foram realizadas análises de estatística descritiva (média e frequência) a partir do programa Microsoft Excel 2013, bem como o teste t-student de comparação entre médias das variáveis pesquisadas, para identificar as possíveis diferenças estatisticamente significativas entre as categorias de sexo, curso e a prática de exercício físico regular. Foi adotado nível de significância de

5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 138 indivíduos média de idade de 22,46 ($\pm 4,47$) anos, sendo 40 (29%) do curso de EFI, 59 (43%) da MED e 39 (28%) da PSI. Ainda, de forma geral, 92 (67%) participantes são do sexo feminino e 46 (33%) do sexo masculino.

Abaixo, são apresentados os dados descritivos e os scores obtidos no questionário de Baeck (Florindo; Latorre, 2003). A Tabela 1 apresenta essas informações aleatórias pelos cursos, enquanto a Tabela 2 apresenta o score geral, dividida por sexo, referente à inscrição em faculdades locais (2005).

Tabela 1: Dados Descritivos e Score por curso

Curso	Idade	EFL	ALL	Total
EFI	21,53($\pm 2,73$)	3,34($\pm 0,69$)	2,96($\pm 0,66$)	6,28($\pm 1,11$)
MED	22,89($\pm 3,77$)	2,89($\pm 0,71$)	2,57($\pm 0,61$)	5,37($\pm 1,02$)
PSI	22,79($\pm 6,43$)	2,49($\pm 0,85$)	2,79($\pm 0,57$)	5,26($\pm 1,22$)

Tabela 2: Dados Descritivos e Score geral e por sexo

Sexo	Idade	EFL	ALL	Total
Geral	22,46($\pm 4,47$)	2,88($\pm 0,81$)	2,75($\pm 0,63$)	5,60($\pm 1,18$)
Masculino	22,37($\pm 4,11$)	3,29($\pm 0,67$)	2,74($\pm 0,56$)	6,00($\pm 1,06$)
Feminino	22,50($\pm 4,66$)		2,75($\pm 0,67$)	5,40($\pm 1,19$)

Já a Tabela 3 demonstra os resultados para as duas categorias formadas a partir da questão número 1: 1) categoria que não realiza atividade física de forma regular; e 2) categoria que realiza atividade física de forma regular. Na

amostra estudada, 78,99% (109) praticavam algum exercício físico de forma regular, e neste grupo pode-se perceber o maior valor médio para EFL ($3,10 \pm 0,68$).

Tabela 3: Dados Descritivos e Score por realização de atividade física

Categoría	N	Idade	EFL	ALL
Não realiza	29	23,89(±5,90)	2,02(±0,68)	2,59(±0,59)
Realiza	109	22,08(±3,95)	3,10(±0,68)	2,79(±0,64)

Após a realização dos testes estatísticos de comparação entre médias nos grupos avaliados, percebeu-se que as diferenças estatisticamente significativas foram: a) para a variável Sexo, ao comparar homens e mulheres, houve diferença em EFL com $p<0,0001$ e Total com $p=0,0049$; b) para a variável Realizar Atividade Física, ao comparar os grupos que realizam e não realizam, houve diferença estatística significativa em EFL e Total, ambas com $p<0,0001$; e, por fim, ao comparar os cursos, houve diferenças entre EFI e MED para EFL de $p=0,0004$, ALL de $p=0,0033$ e Total de $p=0,0001$, entre EFI e PSI para EFL de $p<0,0001$ e Total de $p=0,0002$, e entre PSI e MED de EFL de $p=0,0455$.

DISCUSSÃO

Um estudo avaliou o nível de atividade física de adultos (≥ 20 anos), de ambos os sexos, da região do Sudeste do Brasil, e concluiu que apenas pequena parcela da população (3,3%) atingia as recomendações para a prática de atividades físicas (Monteiro et al., 2003). Em seu estudo, Gomes, Siqueira e Sichieri (2001) concluíram que 34,8% dos homens e 67% das mulheres de sua amostra não praticavam qualquer atividade física no seu período de lazer.

Os dados obtidos nesta pesquisa evidenciam que os graduandos do curso de EFI possuem maior score total de atividade física habitual, seguidos pelos de MED e de PSI. Quando comparado o score total entre os cursos, foi possível perceber diferença significativa entre EFI e MED ($p=0,0001$), EFI e PSI ($p=0,0002$), porém não houve diferença estatística entre MED e PSI. Esse resultado contrasta com os achados de Silva et al. (2007) e Mello, Fernandes e Tufik (2000).

Silva et al. (2007) avaliaram o nível de

atividade física de estudantes universitários das áreas de saúde na cidade de Juiz de Fora/MG. A comparação entre os sexos revelou um percentual mais elevado de mulheres consideradas insuficientemente ativas. Em outro estudo, Ceschini e Júnior (2006), ao comparar o nível de atividade física entre estudantes de ambos os gêneros, também observaram maior prevalência de mulheres consideradas sedentárias. Esses resultados corroboram com obtido em este estudo, que demonstrou que os homens apresentam maiores scores para EFL e Total, quando comparados com as mulheres (Tabela 2).

O questionário utilizado em nosso estudo apresenta três dimensões quanto à prática de atividade física. A primeira dimensão diz respeito aos exercícios físicos praticados durante o tempo de lazer (EFL), ou seja, está associada à prática regular de alguma atividade física, principalmente sendo abordada pela 1ª questão. A segunda dimensão apresenta os resultados referentes a atividades físicas durante o tempo de lazer e atividades físicas de locomoção, excluindo os exercícios físicos regulares, estando mais associadas às atividades básicas de vida diária. A última dimensão apresentada é a soma das duas anteriores, sendo determinado de Score Total. Em nosso estudo, quando comparamos a diferença entre os indivíduos que praticam algum exercício físico com os que não praticam (Tabela 3), concluímos que os primeiros apresentaram maior score de EFL, o que elevou o seu score Total. Dessa forma, pode-se destacar a importância da prática regular de atividade física para a manutenção de altos índices de Atividade Física Habitual (Florindo; Latorre, 2003).

As recomendações sobre a frequência e duração da prática de atividade física semanal são variadas, de acordo com instituições mundiais

especializadas (Lima; Levy; Luiz, 2014). Todavia, a OMS recomenda para a faixa etária de 18 a 64 anos uma prática moderada, de 150 minutos semanais de atividade física; além disso, ressalta que a prática regular de atividade física é um dos principais instrumentos para a manutenção de parâmetros de saúde em estado “ótimo” e uma boa percepção da qualidade de vida e bem-estar (Lima; Levy; Luiz, 2014; Blair; Monte; Nichman, 2004; WHO, 2012)

Concluiu-se que os universitários do sexo masculino apresentaram maiores scores de atividade física habitual que as mulheres, e que os resultados dos graduandos do curso de Educação Física foram superiores aos dos alunos dos cursos de Medicina e de Psicologia.

A fim de avaliar as diferenças entre os cursos da área de saúde e os outros cursos de ensino superior, sugere-se que as futuras investigações avaliem áreas distintas, como as especializações latu-sensu e strictu-senso, bem diferentes instituições e cursos universitários.

REFERÊNCIAS

- Blair SN, Monte MJ, Nichman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *Am J Clin Nutr.* 2004;79(5):913–20.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Ceschini FL, Figueira-Júnior A. Nível de atividade física de adultos jovens residentes em região metropolitana de São Paulo. *Rev Bras Ciências da Saúde.* 2006; 3(8); 20-25
- Ciolac EG; Guimarães V. Exercício físico e síndrome metabólica. *Rev Bras Med Esporte,* 2004; 10(4): 319-24.
- Correia DAM. Acadêmicos de medicina e a prática de atividade física. Coleção Pesquisa em Educação Física, 2014; 13(1).
- Farinatti PTV. Apresentação de uma versão em português do compêndio de atividades físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em Fisiologia do Exercício. *Rev Bras Fisiol Exerc.* 2003; 2:177-208.
- Florindo AA, Latorre MR. Validação e reprodutibilidade do questionário de avaliação da atividade física habitual em homens adultos. *Rev Bras Med Esporte.* 2003; 9 (3): 121-8.
- Gomes VB, Siqueira KS, Sichieri R. Physical activity in a probabilistic sample in the city of Rio de Janeiro. *Cad Saúde Pública* 2001; 17(4):969-76.
- Lima DF, Levy RB, Luiz OC. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Rev Panam Salud Publica.* 2014;36(3):164–70.
- Malta DC, Silva JR, Jarbas B. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. *Epidemiologia e Serviços de Saúde.* 2013; 22(1):151-164.
- Macedo CSG. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.* 2012;8(2):19-27.
- Mello MT, Fernandes AC, Tufik S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. *Rev Bras Med Esporte.* jul./ago.2000;6(4):119-24.
- Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonsenor IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica.* 2003; 14(4):246-54
- Silva, G S F; Bergamashine, R; Rosa, M; Melo, C; Miranda, R; Filho, M B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biologia. *R Rev Bras Med Esporte.* 2007; 13(1);39-42
- Soares M.S., Carrijo D, et al. Prática de atividade física em estudantes das áreas de saúde e não saúde de uma universidade do interior de São Paulo. *Revista Digital, Buenos Aires,* 2013;18(184).
- WHO. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization, 2009.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Global recommendations on physical activity for health. Disponível em: <http://www.mydialogue.info/files/>, 2012.