

IV SIMPÓSIO DE PESQUISA EM CIÊNCIAS MÉDICAS 30 DE NOVEMBRO DE 2018

Avaliação do nível de Atividade Física em estudantes de Educação Física

Oneide Facundo Vasconcelos de Oliveira¹(PQ), Giselly Sergio de Almeida Carneiro² (PQ), Emanuelle Aronoele de Castro Vasconcelos¹(PQ).

¹Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Universidade de Fortaleza, Fortaleza-CE;

²Programa de Pós-Graduação em Treinamento Desportivo, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-CE.

oneide_facundo@hotmail.com

Resumo

O comportamento sedentário corresponde ao conjunto de atividades realizadas na posição sentada e/ou deitada e/ou reclinada e que apresentam gasto energético próximo aos valores de repouso. As causas para adoção deste comportamento podem ser atribuídas ao aumento de responsabilidades diárias e a redução do tempo de prática de atividades físicas. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi descrever o comportamento sedentário de adultos jovens universitários do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará. Para tanto foi realizado estudo descritivo com abordagem quantitativa que avaliou 40 adultos jovens de uma universidade pública por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – Versão Curta para estudo do comportamento sedentário. Pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Universidade estadual do Ceará com número de parecer 2.045.935. Observou-se que 87,5% dos universitários estão expostos ao comportamento sedentário durante a semana e 90% dos universitários estão expostos ao CS no fim de semana. Verificou-se ainda uma grande exposição ao comportamento sedentário em quase totalidade dos estudantes.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário. Universitários. Educação Física.

Introdução

O Comportamento Sedentário (CS) corresponde ao conjunto de atividades realizadas na posição sentada e/ou deitada e/ou reclinada, incluídas atividades como assistir televisão, usar o computador, jogar videogame, falar ao telefone, estudar, dentre outras e que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso (PATE et al, 2008; CART, 2012).

Já é bem descrito na literatura os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de diferentes idades, entretanto, apesar dos benefícios,

estudos tem demonstrado um aumento da inatividade física em diferentes populações (FARIAS JÚNIOR et al. 2011); e maior exposição ao CS (FARIAS JÚNIOR et al (2009).

Conceitualmente, a inatividade física difere de comportamento sedentário (CS), entretanto, estes termos são confundidos. A inatividade física se caracteriza por não conseguir atingir as recomendações de 150 minutos de prática semanalmente (RAVAGNANI et al (2013). Já o CS deve ser entendido como todo e qualquer comportamento humano modificável, que não produza gasto energético acima dos níveis de repouso, ou seja, atividades que tenham um dispêndio energético de 1,0 a 1,5 Equivalentes Metabólicos (METs) (OWEN et al., 2010).

O estudo do comportamento sedentário é recente, especialmente em relação aos indivíduos adultos jovens (SWARTZ et al, 2012). Este tipo de comportamento difere da inatividade física e é caracterizado por atividades que requerem pouco movimento, como ficar deitado ou sentado (TREMBLAY et al., 2010. PATE; O'NEILL; LOBELO, 2008). Este tipo de comportamento é considerado de risco, repercutindo na saúde, como também, a um mau estilo de vida e a redução do tempo de prática de atividades físicas. A falta de estímulo à adoção de hábitos saudáveis e o acesso a instrumentos tecnológicos promovem cada vez mais o comportamento sedentário (SILVA, 2012).

Com isso, surge a seguinte indagação: como se caracteriza o comportamento sedentário dos estudantes do curso de educação física de uma universidade pública nordestina? Nosso objetivo de estudo foi o de Descrever o comportamento sedentário de adultos jovens universitários do curso de Educação Física de universidade pública nordestina.

Metodologia

Tratou-se de estudo descritivo com abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa de campo, tendo sido aplicado um questionário estruturado, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – Versão Curta. O IPAQ versão curta é composto por 8 perguntas abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e atividades físicas de intensidades moderada e vigorosa) e de comportamento sedentário (posição sentada), consideramos apenas as perguntas referentes ao comportamento sedentário.

Do IPAQ foram consideradas duas perguntas: "Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia da semana?" e "Quanto tempo no total você gasta durante um dia no final de semana?". Foram considerados expostos ao CS os estudantes que apresentassem ≥ 3 horas/dia. Esse estudo foi submetido ao comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Ceará com parecer de número: 2.045.935. Foram respeitadas todas as cláusulas que regem as Resoluções 466/12 e do Conselho Nacional de Pesquisa referente a pesquisas com seres humanos.

Resultados e Discussão

As características demográficas e socioeconômicas estão apresentadas na tabela 1. Verificou-se que 75% (30) são do sexo masculino, 85% (34) realizavam atividades ocupacionais além dos estudos e apenas 15%(6) dedicava-se exclusivamente aos estudos.

Os estudo verificaram uma forte associação entre tempo sentado e tempo livre assistindo televisão com péssimos marcadores de risco cardiovascular em homens e mulheres e, em outro estudo, realizado por Patel e colaboradores (2010), o tempo sentado também teve forte associação com taxa de mortalidade de mulheres e homens americanos.

Esta alta exposição é preocupante, pois pode aumentar de 46% (DUNSTANET al., 2010) para 48% as chances de mortalidade por todas as causas e 125% de eventos cardiovasculares em comparação ao tempo abaixo de 2 horas por dia, independente de fatores como tabagismo, hipertensão, IMC, classe social e atividade física (STAMATAKIS; HAMER; DUNSTAN, 2011).

Em recente estudo de meta análise desenvolvido com o objetivo de verificar os efeitos do comportamento sedentário na expectativa de vida da população dos Estados Unidos, identificou-se um crescimento de dois anos na expectativa de vida com a diminuição do tempo diário gasta na posição sentada para menor que 3 horas e um crescimento de 1.38 anos a partir da diminuição para menor de 2 horas/dia de visualização de TV (KATZMARZYK & LEE, 2012).

Tabela 2 - Características do Comportamento Sedentário de universitários com relação do tempo sentado.

VARIÁVEIS	N	%
TEMPO SENTADO SEMANA		
≤ 3 horas	5	12,5
>3 horas	35	87,5
TEMPO SENTADO FIM DE SEMANA		
≤ 3 horas	4	10
>3 horas	36	90

Fonte: Autor

Observou-se que 87,5% (35) dos universitários estão expostos ao comportamento sedentário durante a semana e 90% (36) dos universitários estão expostos ao CS no fim de semana. O excedente de comportamento sedentário é observado em diversas populações, sobretudo em crianças (649; 76,9%) (SANTOS et al., 2013) e em jovens escolares (79,8%) (SMITH-MENEZES; DUARTE; SILVA, 2012). Esta alta exposição ao CS em universitário pode ser justificada por permanecer muito tempo sentado estudando, fazendo cursos, trabalhos no computador, como também, assistindo filme, televisão, jogos eletrônicos e entre outros.

Com bases nas pesquisas feitas para este trabalho, verificou-se que existem estudos de base populacional que investigam o tempo sentado a partir de questionários padronizados e validados têm sido conduzidos em países em desenvolvimento. E, nestes casos, tem-se procurado investigar fatores que se justifiquem tanto essa alta frequência no tempo sentado no

final de semana, utilizando assim destas informações para melhorar a qualidade de futuras pesquisas de estudo.

Conclusão

Em conclusão, verificou-se que a maioria é do sexo masculino, pardo, que possuem ocupação além do estudo, verificou-se alta frequência de comportamento sedentário, principalmente durante o final de semana.

Verificou-se ainda uma grande exposição ao comportamento sedentário em quase totalidade dos estudantes. Possíveis fatores que influenciam nesse tempo sentado são assistir TV, jogar vídeo game, usar o computador e atividades intelectuais em excesso (leitura, cursos e trabalho de pesquisa).

Referências

OWEN, Neville et al. Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. **Exercise and sports sciences reviews**, v. 38, n. 3, p. 105, 2010.

PATEL, A. V.; BERNSTEIN, L.; DEKA, A.; FEIGELSON, H. S.; CAMPBELL, P. T.; GAPSTUR, S. M.; THUN, M. J. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *American journal of epidemiology*, v. 172, n. 4, p. 419-429, 2010.

RAVAGNANI, C. F. C., et al. Estimativa do equivalente metabólico (MET) de um protocolo de exercícios físicos baseada na calorimetria indireta. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, v. 19, n. 2, p. 134-138, mar/abr, 2013. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v19n2/13.pdf>> Acesso em: 10/03/2016.

SANTOS, A.; ANDAKI, A. C. R.; AMORIM, P. R. S.; MENDES, E. L. Fatores associados ao comportamento sedentário em escolares de 9-12 anos de idade. *Motriz rev. educ. fís. (Impr.)*, v. 19, n. 3, supl. p. 25-34, 2013.

SMITH-MENEZES, A.; DUARTE, M. F. S.; SILVA, R. J. S. Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, v. 26, n. 3, p. 411-418, 2012.

Stamatakis E; Davis M, Stathi A, Hamer M. Associations between multiple indicators of objectively measured and self-reported sedentary behaviour and cardiometabolic risk in older adults. *Prev Med.* 2012;54:82-87.

Agradecimentos

Agradecemos à Universidade de Fortaleza, Universidade Estadual do Ceará e FUNCAP pelo apoio para realização desta pesquisa.