

COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE LAZER EM UNIVERSITÁRIOS DO BAIXO AMAZONAS.

**Behaviors related to the practice of physical leisure activities in university
students of the low Amazon region.**

Alex Carneiro Brandão¹

Demerson Godinho Maciel²

Gerleison Ribeiro Barros³

Jéssica Batista dos Santos⁴

Joyce Mara Araújo de Castro⁴

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos⁵

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar as mudanças quanto à prática de atividade física, pregressa e atual, dos universitários. Participaram desta pesquisa 38 universitários dos dois sexos. Foi realizado um estudo de delineamento transversal de natureza aplicada e abordagem qualitativa. Observou-se que os alunos ao ingressarem na universidade reduzem a prática de atividade física, visto que antes de ingressar na universidade a maioria realizam algum tipo de atividade física no lazer e após ingressarem apenas 36,11% dos universitários permaneceram ativos fisicamente. As mulheres são mais inativas nas atividades físicas de lazer do que os homens. O tempo em atividades físicas foi inferior ao tempo em atividades sedentárias, nesta vertente recomenda-se que as universidades proponham ambientes favoráveis a prática de atividade física e lazer.

¹ Mestre no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano– (UDESC), Florianópolis/SC-Brasil.

Endereço: Rua- Comandante José Ricardo Nunes, 268, João Paulo cep:88070-220.
Contos: e-mail- alexcerneiro.b@hotmail.com; Telefone: (48) 996604509.

² Docente no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (UNICEPLAC), Brasília/DF-Brasil Contato: E-mail-demerson.maciel@uniceplac.edu.br.

³ Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Educação Física (UFTM) Uberaba/ MG-Brasil. Contato: E-mail- efgerleison@hotmail.com.

⁴ Discente do Curso de Educação Física. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM-Brasil.

⁵ Docente do Curso de Educação Física. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/ AM-Brasil. Contato: E-mail- sueylaf.silva@gmail.com.

Palavras chaves: Atividade Física; Universitários; Saúde; Lazer.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the changes regarding the practice of physical activity, previous and current, of university students. Thirty-eight university students of both sexes participated in this study. A cross-sectional study of an applied nature and a qualitative approach was carried out. It was observed that students upon entering university reduce physical activity, since before entering university most of them perform some type of physical activity in the leisure and after joining only 36.11% of the university students remained physically active. Women are more inactive in physical leisure activities than men. The time in physical activities was inferior to the time in sedentary activities, in this slope it is recommended that the universities propose favorable environments for the practice of physical activity and leisure.

Key words: Physical Activity; University; Health; Leisure.

INTRODUÇÃO

A atividade física é uma prática indispensável ao ser humano, e que deve estar presente nas atividades diárias, pois contribui no desenvolvimento de aspectos positivos relacionados à saúde. Apesar do reconhecimento da sociedade quanto aos aspectos preventivos da prática regular da atividade física no controle de doenças crônicas não transmissíveis nota-se que os novos comportamentos e hábitos, incluem pouca ou nenhuma atividade física, além de hábitos alimentares não saudáveis, favorecendo o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade (MADUREIRA et al, 2009).

Segundo Valença Neto et al. (2011), a associação entre inatividade física e obesidade entre 56 estudantes de Educação Física de uma instituição de ensino superior, no estado da Bahia, revelaram que a prática regular de atividade física reduz em 35% o risco de morte por doenças cardiovasculares e em 33% a mortalidade por todas as causas. É também um dos fatores que aumenta os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral. Os autores revelaram que diversos fatores, tais como: baixa disponibilidade de tempo, baixa renda familiar, companhia para a prática esportiva, aspectos demográficos e climáticos influencia negativamente para que a prática de atividade física não aconteça.

Ter baixo nível de atividade física é uma condição que está associada ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade. É também um dos fatores que contribui para elevar as taxas de mortalidade,

aumentar os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral (TROLLE-LAGERROS, 2005)

Em pesquisas para analisar características da alimentação e da atividade física, Soar, et al. (2012) investigou 61 universitários da área da saúde dos cursos de Enfermagem, Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia e Terapia Ocupacional de uma instituição privada e foi observado que o estilo de vida deles pode contribuir para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Portanto segundo o autor, hábitos alimentares não saudáveis e reduzida prática de atividade física durante o período da graduação frequentemente se mantêm após a formação universitária. O baixo nível de atividade física associada a hábitos alimentares não saudáveis são condições que estão relacionadas ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade.

Algumas investigações evidenciaram alteração nos hábitos alimentares de estudantes após o ingresso em curso de ensino superior (FRANÇA e COLARES, 2008; PAPADAKI et al, 2007; MARCONDELLI et al, 2008). Infere-se que a adaptação ao contexto universitário e as novas redes sociais influenciam na modificação dos hábitos alimentares. Concomitantemente a essa situação, vários acadêmicos têm jornada dupla: estudo e trabalho. Em consequência das longas distâncias ou curto período de tempo para o deslocamento entre o local de trabalho, o domicílio e a universidade, de fato alguns acadêmicos preferem alimentar-se em lanchonetes ou restaurantes. Além disso, vários estudantes após ingressarem no curso universitário necessitam mudar do município de residência dos pais, logo se tornando responsáveis pela própria alimentação. Essas situações corroboram a alta prevalência de alimentação não saudável e baixo relato de consumo de frutas e hortaliças observadas em pesquisas com universitários brasileiros.

Segundo Vieira et al (2002), os maus hábitos alimentares desses universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em " válvula de escape" para as situações de estresse físico e mental.

Estudos têm demonstrado que os estudantes universitários estão propensos a adquirir comportamentos diferenciados, sujeitos a condutas negativas a saúde ao ingressarem no Ensino Superior em especial o consumo insuficiente de frutas e hortaliças e os menores níveis de atividade física de lazer. As justificativas para tais mudanças nos comportamentos durante o período universitário envolvem a dedicação aos estudos e ao trabalho, (SOUSA, 2012). Estão

relacionadas ao turno de estudo, tempo de permanência na universidade, classificação socioeconômica, e consumo de bebidas alcólicas (FONTES E VIANNA, 2009).

Entre universitários, têm-se identificado estilo de vida associado ao aparecimento dessas doenças, pois é comum a omissão de refeições, com preferência pelo consumo de lanches rápidos e refeições nutricionalmente desequilibradas, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças (PETRIBU; CABRAL; ARRUDA, 2009; ANDING; SUMINSKI; BOSS, 2001; DEBATE; TOPPING; SARGENT, 2001; VIEIRA *et al.*, 2001).

A vida universitária pode contribuir de diversas formas para práticas de vida não saudáveis. Uma delas diz respeito a deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, muitas vezes, devido à localização da instituição, o que pode trazer importantes alterações na rotina diária. Por conta das intensas tarefas acadêmicas, pode haver falta de tempo para realizar refeições completas, bem como atividade física regular, além do estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS; MARTINS, 2000; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008).

A regularidade na prática da atividade física é idealizada como um componente fundamental para o desenvolvimento de aspectos positivos relacionados à saúde. Diversos fatores podem também influenciar na diminuição da prática regular da atividade física, como a falta de tempo, dinheiro, companhia para a prática, barreiras ambientais (representadas por condições climáticas desfavoráveis, bem como fatores demográficos e socioeconômicos (DUCA E COLABORADORES, 2009).

É também um dos fatores que contribui para elevar as taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral (FONTES E VIANNA 2009).

De acordo com os dados de uma série histórica de 2006 a 2013 do “Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico” (VIGITEL, 2013), realizado em 26 estados brasileiros e no Distrito Federal, a frequência de excesso de peso e obesidade tem aumentado e o número de indivíduos que acumulam 150 minutos semanais de atividade física, caminhando ou indo de bicicleta para o trabalho ou a escola, tem diminuído de forma significativa entre os brasileiros adultos.

Quanto as capitais da região Norte, a prevalência de excesso de peso e obesidade é elevada principalmente em Macapá (60,8%) e Manaus (52,0%). As menores frequências de atividade física são verificadas em Porto Velho (37,9%) e para o sexo feminino em Palmas

(38,8%), sendo este aspecto determinantes para aquisição de Doenças crônicas não transmissíveis (VIGITEL, 2013).

Ramalho *et al.* (2012) investigaram 863 universitários em 34 cursos de graduação na Universidade Federal do Acre, com o objetivo de analisar a prevalência e os fatores associados ao consumo regular de frutas e hortaliças em estudantes e abordar os possíveis motivos que os levam à troca de alimentação. Assim, identificaram maior prevalência de substituição do almoço e do jantar por lanche entre adolescentes obesos. Os substitutos do almoço e do jantar (sanduíches, salgados, pizzas e hambúrgueres) apresentavam, em sua maioria, alta densidade energética e baixo valor nutritivo, atribuindo pouca importância aos alimentos mais nutritivos como verduras, frutas e hortaliças.

Apesar de haver pesquisas relevantes relacionadas à inatividade física da população, em especial do perfil dos universitários, nota-se que na região Norte há uma escassez de dados referente a esta problemática. Tal investigação torna-se relevante visto que não foi observado na literatura consultada informações baseadas num levantamento do perfil de estudantes universitários do Amazonas, em especial na região do Baixo Amazonas. Portanto, a realização deste estudo contribui para o fomento de futuras investigações que abordem a temática de forma mais aprofundada, como também para criação de projetos voltados para promoção da saúde no Ensino Superior, pois é esperado que as universidades proporcionem aos discentes, docentes e demais funcionários um ambiente que favoreça um estilo de vida saudável.

Tendo o conhecimento que a prática de atividade física é indispensável para um estilo de vida saudável essa pesquisa teve como objetivo analisar as mudanças quanto a prática de atividade física, pregressa e atual, dos universitários de uma universidade pública do município de Parintins, Amazonas. Para tanto, foram verificadas as características sociodemográficas e de lazer dos universitários.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo faz parte dos resultados preliminares da pesquisa *Monitoramento de Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Universitários do Município de Parintins - AM*, de natureza aplicada, abordagem quantitativa e delineamento transversal, realizada em uma universidade pública do município de Parintins-AM.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010), Parintins é um município brasileiro no interior do estado do Amazonas, próximo à divisa com o estado do Pará, Região Norte do país. Está situado na mesorregião do Centro Amazonense e microrregião de

mesmo nome e localiza-se a leste da capital do estado, distando desta, cerca de 369 quilômetros. Sua população neste período foi 102.033 habitantes e estimada para 2015 em 111.575, sendo o segundo mais populoso do estado do Amazonas. 5 952 km², representando 0,3789% do estado do Amazonas, 0,1545% da região Norte brasileira e 0,0701% do território brasileiro. Desse total 12,4235 km² estão em perímetro urbano.

A população alvo foram os universitários de sete cursos de graduação, de ambos os sexos e diferentes faixas etárias. Considerou-se também, como critério de seleção dos sujeitos da pesquisa, o ano de ingresso do acadêmico no curso de graduação.

A coleta de dados foi executada no mês de dezembro de 2014 nas dependências da instituição universitária, de maneira que os acadêmicos foram abordados de duas maneiras, pessoalmente, ou nas salas de aula, sendo nestes casos solicitado a autorização do professor presente. Os acadêmicos foram informados sobre o anonimato, objetivos e participação voluntária. Essas informações foram disponibilizadas nos locais de aplicação do questionário e somente participaram aqueles que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme um dos procedimentos da Resolução 196/96.

Visando sanar possíveis interferências durante a coleta, realizou-se um treinamento prévio com os pesquisadores responsáveis pela condução e aplicação do instrumento de pesquisa (questionário). Esse instrumento foi construído tendo como base outros instrumentos validados para a pesquisa com populações adultas (BARROS, 1999; BRASIL, 2004, SOUSA, 2012) e foi preenchido pelos acadêmicos de maneira livre, entretanto, os pesquisadores acompanharam essa etapa e sanaram possíveis dúvidas. As variáveis do estudo foram às características sócio demográficas (sexo, idade, estado civil, renda familiar, carga horária de trabalho, nível escolar familiar, estado de saúde atual), valores relacionadas à atividade física e comportamentos sedentários (dias e duração que pratica atividade física no lazer; assistir TV; uso do computador para estudos e pesquisas acadêmicas; uso do computador no lazer (redes sociais ou e-mails); jogar vídeo game (em qualquer aparelho eletrônico); Posição sentada, ou em pé parado no cinema, no telefone, conversando, dirigindo ou como passageiro); Caracterização das atividades físicas e opções de lazer (Motivo principal para praticar atividade física no lazer; bem estar, saúde, estética etc...); Dificuldade principal para praticar atividade física no lazer, tal como cansaço e excesso de trabalho. As variáveis relacionadas a atividade física pregressa e atual foram dicotomizadas entre ativo e não ativo, sendo considerado, respectivamente a realização de atividade física regular no período anterior ao ingresso na

Universidade, e o tempo mínimo de 150 minutos de atividade física acumulados durante a semana.

A análise dos dados foi realizada utilizando-se do *software* estatístico *MedCalc* para a aplicação dos testes de estatística descritiva (média, frequência absoluta e relativa) e os testes do Qui-quadrado e teste *Fisher'sExact*. O valor de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 38 estudantes universitários do Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia-ICSEZ, sendo 19 (50%) do sexo masculino e 19 (50%) do sexo feminino, a média etária dos participantes foi 23,24 anos (DP= 4,73), sendo que 84,21% eram solteiros e 15,78% eram casados. A maioria dos estudantes residem com os pais (63,15%), outros moravam em casa ou apartamento alugado (21,05%), com a média de 4,78 moradores na residência. Em relação ao nível de escolaridade dos pais, notou-se que as mães apresentaram maior prevalência de níveis de escolaridades superiores aos dos pais, sendo que 51,3% dos pais concluíram até o Ensino Fundamental e 43,24% das mães até o Ensino Médio (Tabela 1).

A tabela 1 apresenta que 73,67% dos discentes declararam uma percepção subjetiva do seu estado de saúde atual positiva. Em relação aos aspectos sócio demográficos, a maioria não trabalhava, entre os trabalhadores, 21,05% realizavam estágio profissionalizante, com a média da carga horária semanal de trabalho equivalente a 11 horas, a frequência dos estudantes universitários que declararam não ter nenhuma renda mensal foi 47,22%, sendo que 27,77% possui uma renda mensal de até R\$510,00. Os transportes mais utilizados para irem à universidade foi o carro ou a moto própria (50%), seguido do uso da bicicleta (18,42%), sendo que ao voltar da universidade além da bicicleta foi consideravelmente mencionado o uso da carona (18,42%).

Tabela 1. Caracterização dos universitários, quanto aos indicadores sócio demográficos e percepção subjetiva de saúde Parintins, 2015.

| Variáveis | %(n) | Média (DP) | (Min-Máx) |
|--|-------------|-------------------|------------------|
| Idade | - | 23,24(4,73) | (17-34) |
| Número de moradores na residência | - | 4,78(2,04) | (1-10) |
| Carga horária de trabalho | - | 10,91(15,82) | (0-54) |
| Sexo | | | |
| Masculino | 50 (19) | - | - |
| Feminino | 50 (19) | - | - |
| Estado civil | | | |
| Solteiro | 84,21(32) | - | - |
| Viúvo ou Divorciado | - | - | - |
| Casado | 15,78(6) | - | - |
| Trabalho | | | |
| Não trabalha | 60,52 (23) | - | - |
| Estágio profissionalizante | 21,05 (8) | - | - |
| Trabalho remunerado | 15,78 (6) | - | - |
| Trabalho não remunerado | 2,63 (1) | - | - |
| Renda Mensal | | | |
| Não tenho | 47,22 (17) | - | - |
| R\$ 510,00 | 27,77 (10) | - | - |
| R\$ 510,00 a 1.530,00 | 25(9) | - | - |
| Reside atualmente | | | |
| Casa dos pais ou familiares | 63,15 (24) | - | - |
| Casa ou apartamento alugado | 21,05 (8) | - | - |
| Casa ou apartamento próprio | 10,52 (4) | - | - |
| Outro | 5,26 (2) | - | - |
| Transporte ida à universidade | | | |
| A pé | 7,39 (3) | - | - |
| Carro ou moto própria | 50(19) | - | - |
| Bicicleta | 18,42 (7) | - | - |
| Carona | 13,15 (5) | - | - |
| Outro | 10,52 (4) | - | - |
| Transporte volta da universidade | | | |
| A pé | 2,63 (1) | - | - |
| Carro ou moto própria | 50 (19) | - | - |
| Bicicleta | 18,42 (7) | - | - |
| Carona | 18,42 (7) | - | - |
| Outro | 10,52 (4) | - | - |
| Escolaridade de seu pai | | | |
| Até o Ensino Fundamental | 51,35 (19) | - | - |
| Até o Ensino Médio | 32,43 (12) | - | - |
| Até a Universidade | 16,21 (6) | - | - |
| Escolaridade de sua mãe | | | |
| Até o Ensino Fundamental | 35,13 (13) | - | - |
| Até o Ensino Médio | 43,24 (16) | - | - |
| Até a Universidade | 21,62 (8) | - | - |
| Estado de saúde atual | | | |
| Muito ruim | - | - | - |
| Ruim | 2,63 (1) | - | - |
| Regular | 23,68 (9) | - | - |
| Bom | 60,52 (23) | - | - |
| Muito bom | 13,15 (5) | - | - |

A tabela 2 destaca os valores médios das variáveis da população de universitários, o qual pode se observar que entre os universitários que declararam praticar atividade física, a

frequência média foi de três vezes por semana, com duração superior a 60 minutos (1,54 horas). Todavia, esta média foi inferior quando comparados com tempo que assistem TV (2,14 horas) e utilizam o computador para estudos e pesquisas acadêmicas (2,79 horas). O tempo médio utilizando o computador no lazer foi de 0,85 horas, e jogando vídeo game foi de 0,37 horas, verificou-se que os universitários gastam em média 2,50 horas na posição sentado, ou em pé parado, e dormem 6,18 horas por dia. Sendo assim, podemos perceber que os entrevistados dedicam à maioria do seu tempo livre em atividades que pouco exigem esforço físico.

Tabela 2. Valores médios das variáveis relacionadas à atividade física e comportamentos sedentários entre os universitários de uma instituição de Ensino Superior do município de Parintins, 2015.

| Variáveis | Média | Min-Máx |
|--|------------|---------|
| Dias que pratica atividade física no lazer | 3,17(1,61) | 1-6 |
| Duração que pratica atividade física no lazer | 1,54(0,41) | 0,30-3 |
| Assistir TV | 2,14(1,93) | 0-10 |
| Uso do computador para estudos e pesquisas acadêmicas | 2,79(1,84) | 0-8 |
| Uso do computador no lazer (redes sociais ou e-mails) | 0,85(1,88) | 0-10 |
| Jogar vídeo game (em qualquer aparelho eletrônico) | 0,37(0,53) | 0-3 |
| Posição sentada, ou em pé parado no cinema, no telefone, conversando, dirigindo ou como passageiro | 2,50(2,79) | 0-12 |
| Posição sentada, ou em pé parado estudando ou trabalhando não incluindo o uso do computador) | - | - |
| Tempo que dorme por dia | 6,18(2,24) | 1-11 |

*Tempo médio apresentado em horas

Ao comparar a atividade física pregressa com a atual podemos destacar que 88,89% dos universitários praticavam atividade física de lazer antes de ingressar na universidade, sendo que 11,11% não realizavam nenhuma atividade física, os alunos ao ingressarem na universidade tiveram uma diminuição da intensidade da atividade física, dos que praticavam somente 36,11% continuaram praticando, como pode ser observado no gráfico 1.

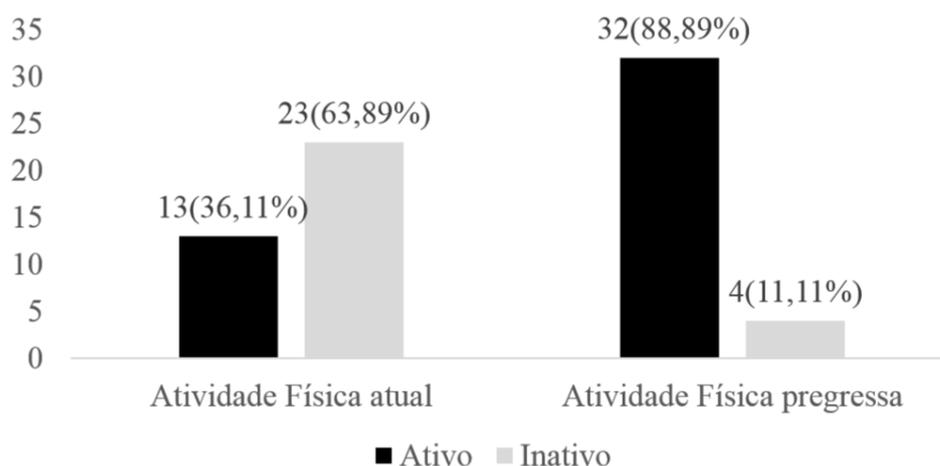


Gráfico1. Nível de atividade física, pregressa e atual, dos universitários de uma Instituição de Ensino Superior de Parintins, Amazonas, 2015.

Os resultados da tabela 3 apresentam que, 37,83% dos universitários declararam que não praticam atividade física no lazer, mas possuem interesse em realizar. Tratando-se dos principais motivos para praticar atividade física no lazer, foi indicado o bem-estar (37,14%) e saúde (11,42%), respectivamente. Uma das principais dificuldades para praticar atividade física no lazer foram o cansaço com 35,13% e obrigações de estudo com 32,43%. Os entrevistados preferem praticar atividade física de lazer com parceiros (31,57%) ou em grupos (26,31%), sendo que os locais mais citados para realizar atividade física foram nas ruas, parques ou praças (41,66%) e clubes ou academia (19,44%). A auto percepção da aptidão física comparado com as pessoas da mesma idade e sexo foi descrito como semelhante por 45,94% da amostra, sendo que 16,21% dos universitários se classificaram com pior nível de aptidão física comparado com as pessoas da mesma idade e sexo (Tabela 3).

Tabela 3. Caracterização das atividades físicas e opções de lazer dos universitários de uma Instituição de Ensino Superior do município de Parintins, 2015.

| Variáveis | N | % |
|---|----------|----------|
| Motivo principal para praticar atividade física no lazer | | |
| Bem-estar | 13 | 37,14 |
| Estética | 3 | 8,57 |
| Saúde | 4 | 11,42 |
| Recreação | 3 | 8,57 |
| Condicionamento físico | 1 | 2,85 |
| Outro | 1 | 2,85 |
| Não tenho praticado | 10 | 28,57 |
| Dificuldade principal para praticar atividade física no lazer | | |
| Cansaço | 13 | 35,13 |
| Excesso de trabalho | 3 | 8,10 |
| Obrigações de estudo | 12 | 32,43 |
| Distância até o local de prática | 1 | 2,70 |
| Falta de dinheiro para pagar mensalidades ou profissional | 1 | 2,70 |
| Falta de condições de segurança | 1 | 2,70 |
| Clima desfavorável | 1 | 2,70 |
| Falta de vontade | 3 | 8,10 |
| Outra | 1 | 2,70 |
| Não tenho percebido dificuldades | 1 | 2,70 |
| Preferências para praticar atividade física no lazer | | |
| Sozinho | 3 | 7,89 |
| Com parceiro (a) | 12 | 31,57 |
| Em grupo | 10 | 26,31 |
| Tanto faz | 9 | 23,68 |
| Não tenho praticado | 4 | 10,52 |
| Locais para praticar atividade física no lazer | | |
| Instalações da Universidade | 2 | 5,55 |
| Clubes ou academias | 7 | 19,44 |
| Nas ruas, parques ou praças | 15 | 41,66 |
| Outro | 3 | 8,33 |
| Não pratico Atividade física no lazer | 9 | 25 |
| Auto percepção da aptidão física comparado a pessoas da sua mesma idade e sexo | | |
| Melhor | 7 | 18,91 |
| Semelhante | 17 | 45,94 |
| Pior | 6 | 16,21 |
| Não sei responder | 7 | 18,91 |

Quanto aos fatores associados a prática de atividade física, dos universitários que eram ativos (59%) antes de ingressarem na universidade, somente 41% continuaram realizando atividade física no lazer. Do mesmo modo, os acadêmicos que eram inativos todos permaneceram sem realizar qualquer atividade física ao ingressarem na universidade. Neste

estudo, a percepção de aptidão física apresentou uma associação significativa par à inatividade física dos universitários, aqueles classificados como ativos consideram sua aptidão física melhor que as outras pessoas da sua idade e sexo (86%), já para os universitários inativos as maiores prevalências foram quanto a percepção de uma aptidão física semelhante (71%), inferior (67%) ou não souberam responder (86%).

Tabela 4. Associação da atividade física atual com a atividade física progressa, percepção de saúde, percepção de aptidão física e indicadores sociodemográficos. Parintins, 2015.

| Variáveis | Inativo n(%) | Ativo n(%) | p- valor |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|
| Atividade física progressa | | | |
| Não Praticava | 4 (100) | 0 | 0,29 |
| Praticava | 19 (59) | 13(41) | |
| Sexo | | | |
| Masculino | 11 (58) | 8(42) | 0,73 |
| Feminino | 13(68) | 6(32) | |
| Estado civil | | | |
| Sem companheiro | 19 (59) | 13 (41) | 0,51 |
| Com companheiro) | 5 (83) | 1 (17) | |
| Trabalho | | | |
| Não trabalho | 13(57) | 10(43) | 0,12 |
| Estágio profissionalizante | 5(62,5) | 3(37,5) | |
| Trabalho remunerado | 6(100) | 0 | |
| Trabalho não remunerado | 0 | 1(100) | |
| Renda mensal | | | |
| Não tenho | 10(59) | 7(41) | 0,44 |
| < R\$ 510,00 | 5(50) | 5(50) | |
| R\$ 510,00 a R\$ 1.530,00 | 7(78) | 2(22) | |
| ≥ R\$ 1.531,00 | - | - | |
| Escolaridade do pai | | | |
| Até o ensino fundamental | 12(63) | 7(37) | 0,64 |
| Até o ensino médio | 6(50) | 6(50) | |
| Até a universidade | 5(83) | 1(17) | |
| Escolaridade da mãe | | | |
| Até o ensino fundamental | 7 (54) | 6 (46) | 0,15 |
| Até o ensino médio | 13 (81) | 3 (19) | |
| Até a universidade | 4 (50) | 4 (50) | |
| Auto percepção de saúde | | | |
| Muito ruim | - | - | 0,14 |
| Ruim | 1 (100) | 0 | |
| Regular | 7 (78) | 2 (22) | |
| Bom | 15 (65) | 8 (35) | |
| Muito bom | 1 (20) | 4 (80) | |
| Percepção de aptidão física | | | |
| Melhor | 1 (14) | 6 (86) | 0,02 |
| Semelhante | 12 (71) | 5 (29) | |
| Pior | 4 (67) | 2 (33) | |
| Não sei responder | 6 (86) | 1 (14) | |

DISCUSSÃO

O presente estudo analisou as mudanças quanto à prática de atividade física pregressa e atual dos universitários, e identificou hábitos negativos a saúde, relacionados à atividade física. Quase que a totalidade dos universitários entrevistados não realizam atividade física no lazer, tal resultado pode estar relacionado à falta de organização do tempo para as atividades físicas de lazer e para atividades acadêmicas, sendo comum dedica-se mais tempo em atividades que não dispendem em gasto energético, visto que muitos não a consideram a adoção de um estilo de vida mais saudável como prioridade de vida.

Segundo o estudo de (MADUREIRA ET. AL. 2009) o qual identificou os estágios de mudança de comportamentos relacionados à atividade física de universitários da Universidade Federal de Santa Catarina, foi verificado que 68,4% dos estudantes entrevistados eram inativos fisicamente, e na presente pesquisa, a prevalência foi de 63,89% de estudantes inativos. Comparando ao estudo de Souza (2011), que teve como objetivo analisar a associação entre os indicadores sócios demográficos, do curso da universidade e de atividades físicas pregressas, com a prática no lazer atual em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia a prevalência de estudantes menos ativos no lazer foi de 65% (IC95%: 62,1-67,9), sendo superior em mulheres e estudantes das áreas de Letras e Artes, Educação e Ciências Jurídicas. Vale ressaltar que em outros estudos realizados com acadêmicos da área da saúde realizados no Brasil referente à inatividade física, as prevalências foram maiores do que as encontradas nesta pesquisa.

Segundo Souza (2011), esse percentual relacionado a comportamentos menos ativo no lazer é menor em universitários australianos (40,3%) como também em universitários egípcios (33,8%). Esses dados são bastante preocupantes pois, mostram que a população cada vez mais aderem hábitos poucos saudáveis, por isso é necessário pensar em meios que incentivam e mostrem a população em geral a importância de praticar atividade física, e que a mesma deve ter prioridade assim como outras atividades diárias que são executadas.

Segundo Valença Neto et al. (2011), a associação entre inatividade física e obesidade entre 56 estudantes de Educação Física de uma instituição de ensino superior, no estado da Bahia, revelaram que a prática regular de atividade física reduz em 35% o risco de morte por doenças cardiovasculares e em 33% a mortalidade por todas as causas. É também um dos fatores que aumenta os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral. Os autores revelaram que diversos fatores, tais como: baixa disponibilidade de tempo, baixa renda familiar, companhia para a prática esportiva,

aspectos demográficos e climáticos influencia negativamente para que a prática de atividade física não aconteça.

Entre os universitários, os homens realizam mais atividade física no seu lazer (21,05%) quando comparado com as mulheres (15,78%), sendo que este resultado também foi visto no inquérito telefônico VIGITEL em 2009, realizado com a população adulta das capitais brasileiras. A adoção de hábitos poucos saudáveis e níveis de atividade física baixos estão relacionados ao acometimento por doenças crônicas, reduzindo forma significativa a qualidade de vida da população, o que repercute economicamente nos custos elevados para a saúde pública (FONTES E VIANA,2009).

Em pesquisas para analisar características da alimentação e da atividade física, Soar, et al. (2012) investigou 61 universitários da área da saúde dos cursos de Enfermagem, Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia e Terapia Ocupacional de uma instituição privada e foi observado que o estilo de vida deles pode contribuir para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Portanto segundo o autor, hábitos alimentares não saudáveis e reduzida prática de atividade física durante o período da graduação frequentemente se mantêm após a formação universitária. O baixo nível de atividade física associada a hábitos alimentares não saudáveis são condições que estão relacionadas ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade.

Em 2003, Jaime & Monteiro (2005) averiguaram na população adulta brasileira inadequação no consumo diário de frutas e hortaliças em 70% e 59%, respectivamente. Do mesmo modo, informações recentes da VIGITEL (2011) mostraram baixa prevalência de consumo regular de frutas e hortaliças na população brasileira. As maiores disparidades ocorreram entre as capitais dos estados das regiões Norte e Nordeste em contraste com as capitais de estados das regiões Sul e Sudeste. Belém, Macapá e Rio Branco mostraram os mais baixos consumos regulares de frutas e hortaliças do Brasil. Em conformidade com os dados da VIGITEL (2011), a *Pesquisa de Orçamentos Familiares* de 2008-2009 (POF) revelou que a disponibilidade domiciliar de frutas e hortaliças em Rio Branco também estava abaixo da média nacional (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2010).

Quanto a situação conjugal, observou-se neste estudo que os casados apresentaram maior prevalências de inatividade física no lazer do que os solteiros, resultados estes que divergiram dos estudos de Souza (2011), teve como objetivo estimar a prevalência e os fatores associados à prática de atividades físicas no lazer em menores níveis em estudantes de uma

universidade pública do Estado da Bahia. Resultou que a prevalência de homens menos ativos no lazer foi de 49,1% (IC95%: 44,6-53,7) e de mulheres 77,9% (IC95%: 74,5-81,3). Ainda houve uma maior participação de mulheres (54,7%), e as principais características sócio demográficas e de vínculo com a universidade para as estudantes universitárias foram: faixa de idade de 21 a 23 anos (37,7%), sem estágio/trabalho (43,2%), sem parceiro(a) (86,0%), do período de estudo diurno (70,3%) e do ano de ingresso na universidade ≤ 2007 (31,6%). Em homens predominou a faixa de idade de 24 a 52 anos (37,3%), sem parceiro(a) (87,0%), sem estágio/trabalho (40,5%), do período de estudo diurno (64,8%) e do ano de ingresso na universidade ≤ 2007 (34,8%), para o autor os indivíduos não praticam atividade física regularmente, é possível que estes executem outras atividades acadêmicas que os limitam para praticar atividade físicas no lazer.

Das atividades de lazer realizadas antes do ingresso na universidade, podemos destacar o futebol 29,72%, o handebol 13,51% e musculação 13,51, vale ressaltar que estas atividades continuaram a ser praticadas durante ao ingressar na universidade. Os estudos de Sousa e Nahas (2013), apontam que o futebol e voleibol são os esportes mais praticados antes de ingressar na universidade, possivelmente a predominância do handebol e musculação em nossos estudos se dá devido que estas atividades são mais comuns no município de Parintins, pois o handebol é uma modalidade que é bastante praticada nas escolas, e é considerado um esporte tradicional. A procura da musculação pode ser atribuída a pressão exercida pela sociedade, principalmente pela influência da mídia, a qual impões um corpo musculoso e atlético (PELEGRINI et al.,2011).

Podem ser consideradas limitações deste estudo a utilização de medidas indiretas para avaliação do nível de atividade física, ou seja, o questionário; a restrição de números de sujeitos, indicando uma amostra não representativa da população, além do fato de não estar contemplado nos resultados posicionamentos dos universitários que curram a Pedagogia. Entretanto, este estudo pode ser compreendido como piloto para o fomento de novas investigações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao comparar a atividade física pregressa e atual foi, houve uma diminuição no nível de atividade física dos participantes ao ingressarem na universidade. O tempo em atividades físicas foi inferior ao tempo em atividades sedentárias como assistir TV, utilizar o computador para estudos e pesquisas acadêmicas. Quando analisado os fatores associados a prática de atividade física foi observada uma diferença estatisticamente significativa para a percepção de aptidão física, sendo que a percepção positiva esteve associada ao universitário ser ativo fisicamente no seu tempo de lazer.

O bem-estar foi apontado como um dos principais motivos para praticar atividade física no lazer entre os universitários, e a maioria preferem praticar estas atividades com parceiros. Espera-se que tais resultados possam contribuir para que as instituições de graduação promovam ações que incentivem e conscientizem a importância da prática de atividade física na educação básica como também no ensino superior, uma vez que esta pesquisa aponta a maior probabilidade do jovem inativo, permanecer inativo na fase adulta. Nesta vertente, recomenda-se que a universidade estabeleça, a partir das ações de ensino, pesquisa e extensão, um ambiente favorável para implantação de estratégias de promoção da atividade física e saúde.

REFERÊNCIAS

ANDING, Jenna D.; SUMINSKI, Richard R.; BOSS, Linda. Ingestão alimentar, índice de massa corporal, exercício e álcool: as mulheres da faculdade seguem as diretrizes alimentares dos americanos?. **Revista de American College Health**, v. 49, n. 4, p. 167-171, 2001.

BARROS, Mauro Virgilio Gomes de et al. Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no Estado de Santa Catarina, Brasil. 1999.

BRASIL, Vigitel. vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados brasileiros e no Distrito Federal em 2013. **Brasília: Ministério da Saúde**, v. 160, 2017.

DEBATE, Rita DiGiacchino; TOPPING, Marvette; SARGENT, Roger G. Racial and gender differences in weight status and dietary practices among college students. **Adolescence**, v. 36, n. 144, p. 819-834, 2001.

DEL DUCA, Giovâni Firpo et al. Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. 2009.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 20-29, 2009.

FRANCA, Carolina da; COLARES, Viviane. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, p. 420-427, 2008.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: **análise nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010.

JAIME, Patrícia Constante; MONTEIRO, Carlos Augusto. Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, p. S19-S24, 2005.

MADUREIRA, Alberto Saturno et al. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 2139-2146, 2009.

MARCONDELLI, Priscilla; DA COSTA, Teresa Helena Macedo; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde Physical activity level and food intake habits of university students from 3 to 5 semester in the health area. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

MATTOS, Lúcia Leal de; MARTINS, Ignez Salas. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, p. 50-55, 2000.

Ministério da Saúde do Brasil. **Inquérito domiciliary sobre comportamentos de Riscos e morbidade referida de doenças e agravos não-transmissíveis: Brasil.**

15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003. Rio de Janeiro (RJ): INCA; 1004.

PAPADAKI, Angeliki et al. Hábitos alimentares de estudantes universitários que moram ou estão longe de casa na Grécia. **Appetite**, v. 49, n. 1, p. 169-176, 2007.

PELEGRINI, Andreia et al. Insatisfação corporal associada a indicadores antropométricos em adolescentes de uma cidade com índice de desenvolvimento humano médio a baixo. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 33, n. 3, p. 687-698, 2011.

PETTRIBÚ, Marina de Moraes Vasconcelos; CABRAL, Poliana Coelho; DE ARRUDA, Ilma Kruze Grande. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular; um estudo em universitários Nutritional status, food consumption and cardiovascular risk; a study on university students. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 837-846, 2009.

RAMALHO, Alanderson Alves; DALAMARIA, Tatiane; SOUZA, Orivaldo Florencio de. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 1405-1413, 2012.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2007: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**, 2008.

SOAR, Claudia; DE SOUSA SILVA, Patricia; LIRA, Janaína Guarino. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Univap**, v. 18, n. 31, p. 41-47, 2012.

SOUSA, Thiago Ferreira de; JUNIOR, Jair Sindra Virtuoso; BARBOSA, Aline Rodrigues. Autovaloración de salud: localización de la pregunta en las encuestas epidemiológicas. **Gaceta Sanitaria**, v. 27, p. 90-90, 2013.

SOUSA, Thiago Ferreira de; JOSÉ, Helma Pio Mororó; BARBOSA, Aline Rodrigues. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3563-3575, 2013.

DE SOUSA, Thiago Ferreira; NAHAS, Markus Vinicius. Inatividade física no lazer pregressa e atual em estudantes universitários brasileiros. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 2, n. 1, 2015.

SOUSA, Thiago Ferreira de et al. Atividade física pregressa e atual em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. 2012.

TROLLE-LAGERROS, Ylva et al. Atividade física como determinante da mortalidade em mulheres. **Epidemiologia**, p. 780-785, 2005.

NETO, Paulo da Fonseca Valença et al. Inatividade física e obesidade central entre estudantes de educação física de uma instituição de ensino superior. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 5, n. 27, 2012.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira Socioeconomic, nutritional and health profile of adolescents recently admitted to a Brazilian public university. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.