

# Atividades físicas praticadas no lazer por universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil

## Practice of leisure-time physical activities in college students from public university from Northeast, Brazil

Thiago Ferreira de Sousa

Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAF) da Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, BA, Brasil.  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.

### Resumo

O objetivo foi descrever as atividades físicas praticadas no lazer e os fatores associados a essas práticas em universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil. Este estudo é do tipo transversal, realizado com estudantes dos cursos de graduação presenciais de uma universidade pública do Estado da Bahia. A população foi composta por universitários matriculados no 2º semestre de 2010 e, a amostra foi estratificada e proporcional aos cursos, período de estudo e ano de ingresso na universidade e, a seleção dos estudantes aleatória em cada estrato. As variáveis dependentes foram os tipos de atividades físicas praticadas no lazer e as variáveis independentes os indicadores sócio-demográficos e de vínculo com a universidade. A Razão de Prevalência (RP) foi empregada como medida de associação, por meio da regressão de *Poisson*, nas análises brutas e ajustadas. Participaram deste estudo 1.084 universitários e as práticas mais prevalentes foram: musculação; futebol; caminhada; e, corrida. Com maiores prevalências de prática de musculação os homens (RP=1,96; IC95%=1,54-2,49) e estudantes de pai com ensino superior completo (RP=2,08; IC95%=1,42-3,04) e, com menores prevalências os estudantes mais velhos, com companheiro(a), do período noturno e das áreas não relacionadas à saúde. Os homens apresentaram maiores prevalências de prática de futebol e corrida, porém, menores prevalências de prática de futebol e corrida, foram observadas naqueles ingressantes em 2008 (RP=0,52; IC95%=0,35-0,77) e estudantes com companheiro(a) (RP=0,32; IC95%=0,12-0,89), respectivamente. As práticas de musculação e do futebol destacaram-se nesses estudantes universitários e os homens estiveram associados às principais atividades físicas no lazer.

**Palavras-chave:** Atividade física; Estudantes; Estudos transversais.

### Abstract

The purpose was to describe the leisure-time physical activities and the factors associated these physical activities in college students attending a public university in the Northeast region of Brazil. This is a cross-sectional study was conducted with a sample of undergraduate from public university in the state of Bahia. The population was composed of students enrolled in second semester of 2010 and the sample was stratified and proportional to the courses, period of study and year arrival at the university. Students were randomly selected in each stratum. The dependent variables were the types of leisure-time physical activities and the independent variables were socio-demographic and program affiliation. The measure of association was Prevalence Ratio (PR), in crude and adjusted analysis. Participated in this study 1,084 students and the practices more prevalent were bodybuilding (20.9%), soccer (16.3%), walking (7.2%), and, running outdoors (6.9%). Higher prevalences of bodybuilding were observed in men (PR=1.96; CI95%=1.54-2.49) and students of father with higher level of education (PR=2.08; CI95%=1.42-3.04) and, with lower prevalences students with ages 24 to 52 years, with partner, night study period and programs not related to health. The practice soccer and running was more prevalent in men, however, lower prevalences of practice soccer and running were observed in students who entered the University in 2008 (PR=0.52; CI95%=0.35-0.77) and those with partner (PR=0.32; CI95%=0.12-0.89), respectively. The practice bodybuilding and soccer were more prevalent in these college students and the men were associated to the main leisure-time physical activities.

**Keywords:** Physical activity; Students; Cross-sectional study.

### ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Estadual de Santa Cruz  
Departamento de Ciências da Saúde  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde  
Campus Soane Nazaré de Andrade, km 16  
Rodovia Ilhéus-Itabuna  
CEP 45662-900 - Ilhéus - Bahia - Brasil  
Fone +55 (73) 3680-5116  
e-mail: tfsousa\_thiago@yahoo.com.br

• Recebido: 09/09/2011  
• Re-submissão: 17/01/2012  
30/01/2012  
• Aceito: 31/01/2012

## INTRODUÇÃO

O número de publicações sobre o nível de prática de atividades físicas global, ou somente para o lazer tem crescido consideravelmente no Brasil<sup>1,2,3</sup>. Esse aumento está relacionado à necessidade de identificação dos baixos níveis de atividades físicas ou a inatividade física em adolescentes<sup>4</sup>, trabalhadores<sup>5</sup>, adultos<sup>6</sup> e idosos<sup>7</sup> brasileiros, tendo em vista a associação dos baixos níveis de atividade física e doenças crônicas não transmissíveis<sup>8</sup>. No entanto, quanto à descrição do tipo de atividade física praticada no lazer é observado um menor número de publicações com essa abordagem em adultos brasileiros. Dentre os estudos que descreveram os tipos de atividades físicas praticadas, destacam-se, os estudos com adultos das regiões Nordeste e Sudeste<sup>9</sup>, da cidade de Pelotas no Rio Grande do Sul (RS)<sup>10</sup>, em servidores de uma instituição federal do Brasil<sup>11</sup>, trabalhadores da indústria do Estado do RS<sup>5</sup> e adultos das capitais brasileiras<sup>12</sup>.

As principais atividades físicas praticadas por adultos brasileiros são a caminhada, o futebol e a musculação<sup>9,12</sup>. Os fatores demográficos e socioeconômicos associados aos tipos de atividades físicas no lazer são divergentes em adultos<sup>10</sup>. As mulheres, pessoas com mais idade e menor nível de escolaridade associam-se com maiores prevalências de prática de caminhada, em contrapartida, um maior envolvimento com a prática de futebol é observado em homens, nos mais jovens e aqueles com nível de escolaridade maior ou igual a cinco anos<sup>10</sup>.

Em estudantes universitários brasileiros é observado apenas um estudo com essa abordagem, realizado com estudantes do curso de Educação Física<sup>13</sup> e que tendem a apresentar uma maior adesão à prática de atividades físicas no lazer que estudantes de outros cursos<sup>14</sup>. Nesse estudo<sup>13</sup> as principais atividades físicas praticadas pelos universitários foram os esportes coletivos (35,6%) e a ginástica ou musculação (20,3%). Porém, as universitárias foram mais inativas no lazer (37,8%) e, aquelas praticantes informaram como sendo as principais atividades físicas os esportes coletivos (20,0%) e a ginástica ou musculação (17,8%)<sup>13</sup>.

Tendo em vista o aumento de estudantes vinculados ao ensino superior no Brasil, tanto em instituições públicas como privadas<sup>15</sup>, bem como uma maior suscetibilidade a adoção de baixos níveis de atividades físicas durante o período da universidade<sup>16,17</sup> e a escassez de estudos sobre os tipos de atividades físicas praticadas no lazer nessa população, este estudo objetivou descrever as atividades físicas praticadas no lazer e os fatores associados a essas práticas em universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil.

## MÉTODOS

O presente estudo de delineamento transversal é proveniente do inquérito de 2010 da pesquisa longitudinal *Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (Monisa)*, realizada com uma amostra de estudantes de uma instituição de ensino superior pública localizada no Estado da Bahia. A população englobou os estudantes universitários matriculados nos cursos presenciais de graduação, a partir do segundo semestre letivo do ano de 2010. Em contrapartida, os estudantes universitários que foram aprovados por meio do vestibular para o ingresso na instituição no segundo semestre letivo (calouros) e os estudantes dos cursos de ensino a distância e, aqueles portadores de diploma de graduação que estavam matriculados nos cursos de graduação presenciais não fizeram parte da população.

O cálculo amostral foi realizado considerando como parâmetros a população de referência matriculada no segundo semestre letivo de 2010 (N=5.461), nível de confiança em 95%, prevalência para os desfechos desconhecidos em 50%, erro amostral de três pontos percentuais<sup>18</sup>. Sendo assim, a amostra obtida foi de 893 estudantes, no entanto, foram incluídos mais 20% para possíveis perdas e recusas e, mais 15% para o controle de fatores de confusão nas análises ajustadas. Por fim, a amostra final necessária foi de 1.232 estudantes. Considerando a quantidade de estudantes universitários em cada categoria das variáveis investigadas, poder de 80% e nível de confiança em 95%, este estudo pode detectar Razões de Prevalências significativas, nas análises brutas, para a prática de musculação acima de 1,8 e abaixo de 0,6; para o futebol, acima de 1,7 e abaixo de 0,6; e, para a corrida em ambientes abertos acima de 2,4 e abaixo de 0,4. A amostra da variável caminhada em ambientes abertos não foi suficiente para estimar associação, sendo assim, a mesma foi excluída das análises de associação. Para o cálculo do poder da amostra, *a posteriori*, foi utilizado o programa *Epi-Info 6.04*.

O processo de amostragem foi estratificado e proporcional aos 30 cursos presenciais da instituição, que são distribuídos nas seguintes áreas: Saúde, Exatas da Terra e Engenharias, Biológicas, Agrárias, Humanas, Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes; período de estudo (noturno e diurno (matutino e vespertino)); e anos de ingresso na instituição em quatro estratos, tendo em vista que a maioria dos cursos é de no mínimo quatro anos para a conclusão (2010, 2009, 2008 e ≤2007). Os estudantes universitários foram selecionados aleatoriamente em cada estrato, por meio da lista de matrícula em ordem alfabética e foram procurados em até três tentativas, em dias e horários distintos. Os estudantes não encontrados e que não tiveram interesse em participar foram considerados como perdas e recusas e, não houve reposição para essas situações.

Previamente a coleta de dados foi obtida as seguintes informações: nome de uma disciplina que os estudantes cursavam na instituição e o horário de realização das aulas das disciplinas de todos os cursos, visando facilitar a localização dos estudantes universitários selecionados. Além disso, os departamentos e colegiados dos cursos foram informados sobre a pesquisa via correio eletrônico. O treinamento com a equipe de coleta de dados, composta por profissionais de Educação Física e discentes de diferentes cursos da instituição foi realizado nos meses de julho e agosto de 2010. As coletas de dados foram realizadas nos meses de setembro a novembro de 2010, nas salas de aula da universidade, antes, durante, ou ao final das aulas. Nas disciplinas com o número de estudantes selecionados maior ou igual a 10 foram solicitadas as permissões dos professores para a aplicação do instrumento, contudo, para as outras ocasiões foram realizados os contatos diretamente com os estudantes selecionados ou em pequenos grupos.

Para a obtenção das informações foi utilizado o questionário Isaq-A (Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos). Esse instrumento foi construído com base outros instrumentos para adultos e estudantes universitários e, previamente foi testado quanto à validade de face e conteúdo (mínimo de três professores/pesquisadores em Educação Física, Saúde Coletiva e Epidemiologia), clareza e pré-testagem (10 estudantes de uma instituição de ensino particular, não participante do Monisa) e, em relação aos níveis de reprodutibilidade (teste reteste com um intervalo de uma semana) para a aplicação nos inquéritos do Estudo Monisa.

Para a etapa de reprodutibilidade, estimou-se o tamanho da amostra mínima mediante dois procedimentos, tendo em vista que as perguntas do questionário incluíam respostas de forma quantitativa e qualitativa (nominal e ordinal): (1º) considerando a proporção de inatividade física no lazer na população em 23,1%<sup>19</sup>, poder de 80% e alfa de 5% a amostra necessária foi de 24 estudantes universitários; (2º) assumindo-se um erro tipo I de 5% e erro tipo II de 20%, nível de correlação em 0,50, obteve-se a amostra necessária de 29 estudantes universitários. As estimativas de cálculo amostral foram realizadas no programa *BioEstat 5.0*. Foram selecionados aleatoriamente, com base na lista de matrícula, 50 estudantes universitários dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Bacharelado em Enfermagem da instituição ensino superior que é realizado o estudo e que não fizeram parte da amostra selecionada. Participaram das duas etapas da reprodutibilidade 33 estudantes (poder da amostra em 86%). Dentre as atividades físicas praticadas no lazer, a prática da bicicleta ( $Kappa(k)=0,35$ ) foi a que apresentou menor escore de reprodutibilidade (musculação,  $k=0,93$ ; futebol,  $k=1,00$ ; caminhada em ambientes abertos,  $k=0,63$ ; e, corrida em ambientes abertos  $k=0,87$ ).

As variáveis dependentes deste estudo são os tipos de atividades físicas praticadas no lazer em uma semana normal. Para tanto, foi disponibilizada uma lista com 17 opções de atividades físicas, além de três espaços para o preenchimento de outras atividades físicas não contempladas nessa lista. As opções de atividades físicas foram: futebol, voleibol, handebol, basquetebol, ginástica em geral (com uso de elásticos, trampolins, etc.), corrida em ambientes abertos (parques, praças, etc.), ginástica aeróbica, uso da bicicleta como forma de lazer (não sendo considerado o deslocamento para o trabalho, estudo, compras, etc.), lutas ou artes marciais, tênis de quadra, corrida em esteira, caminhada em esteira, hidroginástica, surfe, natação, musculação e caminhada em ambientes abertos como forma de lazer em parques, praças, etc. Foi possível responder positivamente para mais de uma atividade física no lazer.

As variáveis de exposição foram: *sexo* (masculino e feminino); *faixa de idade* em anos completos, categorizada (terços) em 17 a 21 anos, 22 a 23 anos e 24 a 52 anos; *situação conjugal* (sem companheiro(a) e com companheiro(a)); *renda pessoal (dos estudantes) em reais* de acordo com o salário mínimo vigente em 2010 (não tem, <R\$510,00 e ≥R\$510,00); *escolaridade do pai*, categorizada em ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio completo e ensino superior completo; *escolaridade da mãe*, categorizada como ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio completo e ensino superior completo; *período de estudo* (diurno e noturno); *ano de ingresso na universidade* (2010, 2009, 2008 e ≤2007); e *área de estudo*, dicotomizada em saúde e outras (Exatas da Terra e Engenharias, Biológicas, Agrárias, Humanas, Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes), conforme classificação utilizada pela universidade.

Os dados foram tabulados no software *EpiData 3.1* e as análises estatísticas realizadas no programa SPSS, versão 16.0. Foram empregadas as seguintes análises descritivas: frequências absolutas e relativas, média, mediana, desvio padrão (DP), valores mínimo e máximo e, intervalos de confiança. Como medida de associação, utilizou-se a Razão de Prevalência (RP), nas análises brutas e ajustadas, estimada pela regressão de *Poisson*, com ajuste para a variância robusta. As análises principais deste estudo somente foram realizadas para as atividades físicas com prevalência de no mínimo 7%, visando manter

o poder estatístico nas análises.

Na análise ajustada foi realizado o ajuste por nível, considerando a hipotética relação temporal entre as variáveis: 1º nível, sexo e faixa de idade; 2º nível, situação conjugal, renda pessoal em reais, escolaridade do pai e da mãe; e, 3º nível, período de estudo, ano de ingresso na universidade e área de estudo. Todas as variáveis de exposição foram para análise ajustada e aquelas que apresentaram valor de  $p$  do teste *Wald* <0,20 foram ajustadas no mesmo nível e seguiram para o próximo nível, mediante o procedimento de seleção de variáveis *backward*. O valor de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

O desenho do Estudo Monisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz, sob o número de protocolo 382/10. Os estudantes universitários que participaram do estudo foram informados sobre a confidencialidade das informações de identificação empregadas nos procedimentos de seleção e consentiram participar de forma voluntária.

## RESULTADOS

Participaram deste estudo 1.084 estudantes universitários (taxa de resposta de 88%) e a participação por curso foi superior a 70%. Dos 12% de perdas/recusas não foram observadas diferenças quando comparadas com as características da amostra obtida e a população de estudo (dados não apresentados). A mediana de idade foi de 22 anos (média de idade de 23,5 anos; DP=5,2; 17 a 52 anos). Houve um predomínio de mulheres (54,7%), sendo 37,4% estudantes da faixa de idade de 21 a 23 anos, 86,4% sem companheiro(a), 35,9% de renda pessoal equivalente a ≥R\$510,00, de pais e mães com o ensino médio completo (Tabela 1). As principais atividades físicas praticadas no lazer foram: musculação (20,9%), futebol (16,3%), caminhada em ambientes abertos (7,2%) e corrida em ambientes abertos (6,9%) (Tabela 2). As proporções das atividades físicas praticadas no lazer de acordo com as variáveis sócio-demográficas e de vínculo com a universidade são apresentadas na Tabela 3.

As seguintes características estiveram associadas, nas análises brutas (Tabela 3), com maiores prevalências de prática de musculação: homens, estudantes universitários mais jovens, sem companheiro(a), de pais e mães com nível de escolaridade equivalente ao ensino médio e superior, período de estudo diurno e da área de saúde. Com maiores prevalências de prática de futebol os homens e com menor prevalência os estudantes universitários que ingressaram em 2008. Em relação à corrida realizada em locais abertos, os homens apresentaram maior prevalência que as mulheres.

Nas análises ajustadas (Tabela 4), mantiveram-se associadas com maiores prevalências de prática de musculação os homens e os estudantes de pai com ensino superior completo, contudo, com menores prevalências de prática os estudantes mais velhos (24 a 52 anos), com companheiro(a), do período de estudo noturno e das áreas de estudo não relacionadas à saúde. Os homens apresentaram maiores prevalências de prática de futebol do que as mulheres e os estudantes ingressantes em 2008 estavam menos propensos a essa prática. Maiores prevalências de corrida em locais abertos foram observadas para os homens (RP=2,41; IC95%=1,50-3,88) e menores prevalências para os estudantes universitários com companheiro(a) (RP=0,32; IC95%=0,12-0,89).

Tabela 1

## Análise descritiva dos indicadores sócio-demográficos e de vínculo com a universidade em estudantes universitários. Estudo Monisa 2010.

Variáveis	n	%	IC95%
<b>Sexo</b>			
Feminino	592	54,7	51,7 – 57,6
Masculino	491	45,3	42,4 – 48,3
<b>Faixa de idade</b>			
17 a 20 anos	285	26,7	24,0 – 29,3
21 a 23 anos	400	37,4	34,5 – 40,3
24 a 52 anos	384	35,9	32,0 – 38,8
<b>Situação conjugal</b>			
Sem companheiro(a)	937	86,4	84,4 – 88,5
Com companheiro(a)	147	13,6	11,5 – 15,6
<b>Renda pessoal em reais</b>			
Não tem	348	33,2	30,3 – 36,1
<R\$510,00	324	30,9	28,1 – 33,7
≥R\$510,00	376	35,9	33,0 – 38,8
<b>Escolaridade do pai</b>			
Ensino fund. incompleto	300	29,9	27,1 – 32,7
Ensino fund. completo	142	14,2	12,0 – 16,3
Ensino médio completo	410	40,9	37,8 – 43,9
Ensino superior completo	151	15,0	12,8 – 17,2
<b>Escolaridade da mãe</b>			
Ensino fund. incompleto	234	22,6	20,0 – 25,2
Ensino fund. completo	114	11,0	9,1 – 12,9
Ensino médio completo	477	46,1	43,0 – 49,1
Ensino superior completo	210	20,3	17,8 – 22,7
<b>Período de estudo</b>			
Diurno	735	67,8	65,0 – 70,6
Noturno	349	32,2	29,4 – 35,0
<b>Ano de ingresso</b>			
2010	233	21,5	19,0 – 23,9
2009	267	24,6	22,1 – 27,2
2008	225	20,8	18,3 – 23,2
≤2007	359	33,1	30,3 – 35,9
<b>Área de estudo</b>			
Saúde	126	11,6	9,7 – 13,5
Outras <sup>†</sup>	958	88,4	86,5 – 90,3

%=Prevalência; IC95%=Intervalo de Confiança a 95%; <sup>†</sup>Exatas da Terra e Engenharias, Biológicas, Agrárias, Humanas, Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes.

Tabela 2

## Análise descritiva dos tipos de atividades físicas praticadas no lazer em estudantes universitários. Estudo Monisa 2010.

Atividades físicas no lazer	n	%	IC95%
Musculação	222	20,9	18,5 – 23,4
Futebol	173	16,3	14,1 – 18,5
Caminhada em ambientes abertos*	76	7,2	5,6 – 8,7
Corrida em ambientes abertos	73	6,9	5,3 – 8,4
Bicicleta	52	4,9	3,6 – 6,2
Ginástica aeróbica	45	4,2	3,0 – 5,5
Lutas ou artes marciais	45	4,2	3,0 – 5,5
Corrida em esteira	44	4,1	2,9 – 5,3
Ginástica em geral	39	3,7	2,5 – 4,8
Caminhada em esteira	31	2,9	1,9 – 3,9
Natação	28	2,6	1,7 – 3,6
Surfe	23	2,2	1,3 – 3,0
Voleibol	15	1,4	0,07 – 2,1
Handebol	10	0,9	0,4 – 1,5
Basquetebol	9	0,8	0,3 – 1,4
Tênis de quadra	5	0,5	0,05 – 0,9
Hidroginástica	4	0,4	0,01 – 0,7
Outras atividades físicas <sup>†</sup>	35	3,3	2,2 – 4,4

<sup>†</sup>Incluem as atividades citadas nas opções abertas: pilates, dança, spinning, futsal, tênis de mesa, ballet e yoga; <sup>\*</sup>Atividade física com o maior número de observações ignoradas=25.

Tabela 3

**Prevalência e análise bruta entre as atividades físicas no lazer com as variáveis sócio-demográficas e de vínculo com a universidade em estudantes universitários. Estudo Monisa 2010. Razões de Prevalências estimadas por regressão de Poisson.**

Variáveis	Musculação			Futebol			Corrida em ambientes abertos		
	n (%)	RP (IC95%)	p	n (%)	RP (IC95%)	p	n (%)	RP (IC95%)	p
<b>Sexo</b>			<0,001			<0,001			<0,001
Feminino	578 (14,5)	1,00		578 (1,2)	1,00		578 (4,2)	1,00	
Masculino	481 (28,5)	1,96 (1,54-2,50)		481 (34,5)	28,5 (13,5-60,1)		481 (10,2)	2,45 (1,53-3,94)	
<b>Faixa de idade</b>			0,02*			0,64*			0,07*
17 a 20 anos	279 (22,9)	1,00		279 (16,8)	1,00		279 (5,7)	1,00	
21 a 23 anos	394 (24,4)	1,06 (0,80-1,40)		394 (17,3)	1,02 (0,73-1,44)		394 (5,6)	0,97 (0,52-1,82)	
24 a 52 anos	372 (16,4)	0,71 (0,52-0,98)		372 (15,6)	0,93 (0,65-1,32)		372 (9,4)	1,64 (0,93-2,90)	
<b>Situação conjugal</b>			0,001			1,00			0,05
Sem companheiro(a)	919 (22,7)	1,00		919 (16,3)	1,00		919 (7,5)	1,00	
Com companheiro(a)	141 (9,2)	0,40 (0,24-0,69)		141 (16,3)	1,00 (0,67-1,49)		141 (2,8)	0,38 (0,14-1,02)	
<b>Renda pessoal em reais</b>			0,40*			0,54*			1,00
Não tem	339 (22,7)	1,00		339 (17,4)	1,00		339 (7,7)	1,00	
<R\$510,00	319 (20,4)	0,90 (0,67-1,20)		319 (12,2)	0,70 (0,48-1,02)		319 (5,0)	0,65 (0,36-1,20)	
≥R\$510,00	368 (20,1)	0,88 (0,67-1,17)		368 (19,0)	1,09 (0,80-1,49)		368 (7,6)	0,99 (0,59-1,66)	
<b>Escolaridade do pai</b>			<0,001*			0,61*			0,53*
Ensino fund. Incompleto	295 (13,2)	1,00		295 (16,9)	1,00		295 (6,8)	1,00	
Ensino fund. completo	139 (20,1)	1,52 (0,98-2,37)		139 (11,5)	0,68 (0,40-1,15)		139 (7,2)	1,06 (0,51-2,21)	
Ensino médio completo	399 (24,6)	1,86 (1,32-2,61)		399 (18,5)	1,09 (0,79-1,52)		399 (7,3)	1,07 (0,62-1,86)	
Ensino superior completo	149 (31,5)	2,39 (1,64-3,47)		149 (16,8)	0,99 (0,64-1,53)		149 (8,7)	1,29 (0,66-2,51)	
<b>Escolaridade da mãe</b>			<0,001*			0,12*			0,13*
Ensino fund. Incompleto	227 (12,8)	1,00		227 (15,0)	1,00		227 (4,4)	1,00	
Ensino fund. completo	113 (17,7)	1,38 (0,82-2,34)		113 (13,3)	0,89 (0,50-1,56)		113 (7,1)	1,61 (0,65-3,96)	
Ensino médio completo	466 (24,2)	1,90 (1,30-2,76)		466 (15,9)	1,06 (0,73-1,54)		466 (8,2)	1,85 (0,94-3,65)	
Ensino superior completo	209 (25,4)	1,98 (1,31-3,00)		209 (21,1)	1,41 (0,94-2,11)		209 (7,2)	1,63 (0,75-3,56)	
<b>Período de estudo</b>			<0,001			0,20			0,51
Diurno	718 (24,4)	1,00		718 (15,3)	1,00		718 (7,2)	1,00	
Noturno	342 (13,7)	0,56 (0,42-0,76)		342 (18,4)	1,20 (0,91-1,59)		342 (6,1)	0,85 (0,52-1,38)	
<b>Ano de ingresso</b>			0,06*			0,22*			0,54*
2010	228 (19,3)	1,00		228 (20,6)	1,00		228 (7,0)	1,00	
2009	258 (17,1)	0,88 (0,60-1,29)		258 (15,9)	0,77 (0,53-1,13)		258 (5,4)	0,77 (0,39-1,55)	
2008	223 (22,0)	1,14 (0,79-1,64)		223 (12,1)	0,59 (0,38-0,91)		223 (7,2)	1,02 (0,52-1,99)	
≤2007	351 (24,2)	1,25 (0,91-1,73)		351 (16,5)	0,80 (0,57-1,13)		351 (7,7)	1,10 (0,60-1,99)	
<b>Área de estudo</b>			0,003			0,57			0,84
Saúde	124 (30,6)	1,00		124 (14,5)	1,00		124 (6,5)	1,00	
Outras <sup>†</sup>	936 (19,7)	0,64 (0,48-0,86)		936 (16,6)	1,14 (0,73-1,79)		936 (6,9)	1,08 (0,53-2,19)	

%=Prevalência; RP=Razão de Prevalência; IC95%=Intervalo de Confiança a 95%; \*Teste de Wald para tendência linear; <sup>†</sup>Exatas da Terra e Engenharias, Biológicas, Agrárias, Humanas, Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes.

## DISCUSSÃO

A principal modalidade de atividade física praticada no lazer por estudantes universitários deste estudo foi a musculação (20,9%). Em adultos maiores de 20 anos da cidade de Pelotas, RS, a principal atividade física praticada foi a caminhada (57,0%) e a musculação somente foi referida por 8,2% dos entrevistados<sup>10</sup>. O maior envolvimento com a musculação, possivelmente, relaciona-se com a idade, ou seja, adolescentes e jovens (64,1% da amostra estavam na faixa de idade de 17 a 23 anos), que tendem a se envolver com maior frequência em exercícios físicos relacionados à força e resistência muscular<sup>20</sup>, diferentemente de adultos com idades mais avançadas e idosos<sup>10</sup>. Destaca-se que a realização de exercícios físicos destinados a melhoria da força e resistência muscular são essenciais para a manutenção da composição corporal, níveis sanguíneos de glicose, diminuição da resistência a insulina e controle da pressão arterial<sup>21</sup>.

Neste estudo os fatores associados à prática de musculação foram os rapazes, os estudantes mais jovens e sem companheiro(a), sendo essas características semelhantes ao observado em adultos de Pelotas, RS<sup>10</sup>. A musculação representa uma atividade física muito prevalente em adultos brasileiros, especialmente por homens<sup>11,12</sup>. Em pesquisa realizada com estudantes universitários, os homens também demons-

traram maior envolvimento com a prática de musculação do que as mulheres<sup>13</sup>. A maior prevalência de prática de atividades físicas no lazer em homens é intimamente relacionada ao maior suporte social de amigos, desde a adolescência, diferentemente ao observado em mulheres, que são encorajadas às práticas domésticas e atividades de cunho artístico cultural pelos seus familiares<sup>22,23</sup>.

Com relação ao período de estudo, os estudantes universitários vinculados ao período noturno apresentaram menor prevalência de prática de musculação do que seus pares. Estudantes do período noturno, normalmente, estão mais envolvidos em atividades ocupacionais durante o dia e dessa forma apresentam uma menor adesão a prática de atividades físicas<sup>24</sup>. Além disso, observou-se que os estudantes vinculados à área de saúde estavam mais envolvidos com a prática de musculação do que os estudantes de diferentes áreas. Em outras pesquisas, estudantes universitários dos cursos da área da saúde têm demonstrado maior envolvimento em atividades físicas de lazer, possivelmente pela maior aproximação com conteúdos que tratam dos benefícios da prática regular de atividades físicas<sup>14,25</sup>.

No Brasil, tanto com estudantes universitários<sup>13</sup> como em adultos<sup>5,12</sup>, a prática esportiva é uma modalidade com vários adeptos, especialmente o futebol. Conforme demonstrado

Tabela 4

**Análise ajustada entre as atividades físicas no lazer com as variáveis sócio-demográficas e de vínculo com a universidade em estudantes universitários. Estudo Monisa 2010. Razões de Prevalências estimadas por regressão de Poisson.**

Variáveis	Musculação		Futebol		Corrida em ambientes abertos	
	RP (IC95%)	p	RP (IC95%)	p	RP (IC95%)	p
<b>Sexo<sup>a</sup></b>		<0,001		<0,001		<0,001
Feminino	1,00		1,00		1,00	
Masculino	1,96 (1,54-2,49)		28,5 (13,5-60,1)		2,41 (1,50-3,88)	
<b>Faixa de idade<sup>a</sup></b>		0,01*		0,30*		0,08*
17 a 20 anos	1,00		1,00		1,00	
21 a 23 anos	1,04 (0,79-1,37)		0,97 (0,72-1,31)		0,95 (0,51-1,77)	
24 a 52 anos	0,69 (0,50-0,94)		0,85 (0,62-1,17)		1,59 (0,90-2,79)	
<b>Situação conjugal<sup>b</sup></b>		0,008		0,41		0,03
Sem companheiro(a)	1,00		1,00		1,00	
Com companheiro(a)	0,44 (0,24-0,81)		1,17 (0,81-1,68)		0,32 (0,12-0,89)	
<b>Renda pessoal em reais<sup>b</sup></b>		0,70*		0,47*		0,49*
Não tem	1,00		1,00		1,00	
<R\$510,00	0,93 (0,69-1,26)		0,71 (0,51-1,00)		0,63 (0,34-1,16)	
≥R\$510,00	0,94 (0,71-1,26)		0,88 (0,67-1,17)		0,81 (0,47-1,38)	
<b>Escolaridade do pai<sup>b</sup></b>		<0,001*		0,79*		0,97*
Ensino fund. incompleto	1,00		1,00		1,00	
Ensino fund. completo	1,46 (0,94-2,25)		0,77 (0,48-1,24)		0,89 (0,41-1,93)	
Ensino médio completo	1,65 (1,17-2,33)		1,01 (0,75-1,37)		0,97 (0,53-1,80)	
Ensino superior completo	2,08 (1,42-3,04)		0,87 (0,58-1,30)		1,01 (0,45-2,26)	
<b>Escolaridade da mãe<sup>b</sup></b>		0,49*		0,90*		0,18*
Ensino fund. incompleto	1,00		1,00		1,00	
Ensino fund. completo	1,34 (0,78-2,32)		0,97 (0,58-1,60)		1,73 (0,70-4,25)	
Ensino médio completo	1,39 (0,89-2,18)		0,83 (0,56-1,21)		1,81 (0,91-3,61)	
Ensino superior completo	1,24 (0,74-2,08)		1,08 (0,69-1,69)		1,61 (0,72-3,56)	
<b>Período de estudo<sup>c</sup></b>		0,03		0,61		0,34
Diurno	1,00		1,00		1,00	
Noturno	0,71 (0,52-0,97)		1,07 (0,82-1,39)		0,78 (0,47-1,30)	
<b>Ano de ingresso<sup>c</sup></b>		0,10*		0,03*		0,56*
2010	1,00		1,00		1,00	
2009	0,94 (0,65-1,38)		0,89 (0,64-1,23)		0,75 (0,38-1,49)	
2008	1,13 (0,78-1,62)		0,52 (0,35-0,77)		0,64 (0,31-1,32)	
≤ 2007	1,27 (0,90-1,80)		0,76 (0,56-1,03)		0,80 (0,44-1,46)	
<b>Área de estudo<sup>c</sup></b>		0,03		0,46		0,60
Saúde	1,00		1,00		1,00	
Outras <sup>†</sup>	0,71 (0,53-0,96)		0,86 (0,58-1,27)		1,21 (0,60-2,44)	

RP=Razão de Prevalência; IC95%=Intervalo de Confiança a 95%; \*Teste de Wald para tendência linear; †Exatas da Terra e Engenharias, Biológicas, Agrárias, Humanas, Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes; a=1º nível; b=2º nível; c=3º nível.

em outros estudos<sup>5,9,12</sup>, os homens apresentaram prevalência maior de prática de futebol que seus pares. Homens adultos de outros países também demonstram uma maior adesão à prática de esportes do que as mulheres<sup>26,27</sup>. A menor prática do futebol em mulheres pode representar o reflexo dos aspectos socioculturais, que dificultam a adesão desse grupo nessa prática, haja vista as pressões exercidas na forma do cuidado e da moral, estabelecidos de forma diferenciada em rapazes e moças<sup>23</sup>.

Neste estudo, os estudantes universitários com três anos de vivência acadêmica apresentaram menor prevalência de prática de futebol. Em outros estudos com universitários observa-se uma diminuição dos níveis de prática de atividades físicas naqueles com maior tempo, em anos, de exposição acadêmica<sup>16,28</sup>. Demais comparações tornam-se limitadas, tendo em vista a inexistência de estudos que mensuraram os tipos de atividades físicas praticadas no lazer e sua associação

com o ano de ingresso na universidade.

Em adultos brasileiros, a caminhada é a principal atividade física praticada no lazer<sup>10,12</sup>. No entanto, no presente estudo, a caminhada realizada em locais abertos, como por exemplo, em parques, praças, praias e trilhas, somente foi referida por 7,2%. Em estudantes do curso de Educação Física de uma universidade pública do sul da Bahia, a caminhada foi referida como prática de lazer por 6,8% dos homens e 6,7% das mulheres<sup>13</sup>. Quanto a prática de corrida em locais abertos, os homens apresentaram maior prevalência de prática e aqueles com companheiro(a) menor envolvimento. A prática da corrida ocorre com maior frequência em homens adultos<sup>10,27</sup>, conforme observado em adultos finlandeses<sup>27</sup>. Além disso, a ausência de locais que possibilitem a corrida, como pistas, pode representar um potencial limitante à adesão dessa atividade, assim como locais em péssimo estado de conservação e a inexistência de segurança nas vias públicas<sup>29</sup>, sendo esses possí-

veis fatores relacionados a um menor envolvimento dos estudantes universitários do sexo feminino e com companheiro(a) com essa prática.

Como limitações deste estudo, o delineamento transversal que inviabiliza o estabelecimento de relações de causalidade e o tamanho amostral em possíveis análises estratificadas por sexo, que ocasionaria na diminuição do poder nas análises para as estimativas da Razão de Prevalência. Outra limitação do tamanho amostral está relacionada à variável caminhada em locais abertos, que mediante análises *a posteriori* observou-se que amostra não foi suficiente para o emprego de análises de associação. Em contrapartida, este estudo foi realizado com uma amostra representativa de estudantes de todos os cursos de uma instituição pública, do período de estudo noturno e diurno e, de diferentes anos de ingresso na universidade, selecionados aleatoriamente, o que minimizou um possível viés de seleção. Outro ponto forte está pautado nos escores satisfatórios de reprodutibilidade das atividades físicas analisadas neste estudo.

As principais atividades físicas no lazer praticadas por estudantes universitários foram: musculação, futebol, caminhada e corrida em ambientes abertos. Os fatores associados à prática de musculação foram: os homens, os estudantes de pai com ensino superior completo, estudantes mais jovens, sem companheiro(a), do período diurno e vinculados a cursos da área de saúde. Com maiores prevalências de prática de futebol os homens e estudantes do primeiro ano na universidade. Em relação à corrida, maiores prevalências de prática foram observadas em homens e estudantes sem companheiro(a). A identificação das características associadas à prática de diferentes atividades físicas no lazer, poderá contribuir para a implementação de programas institucionais, visando à adesão a prática nas dependências da universidade e assim contribuir para o aumento dos níveis de prática aos grupos expostos a não realização de atividades físicas no lazer.

### Agradecimentos

Aos estudantes universitários que participaram deste estudo, aos professores da instituição que contribuíram para a realização da coleta de dados e aos professores Silvio A. Fonseca, Helma P. M. José e Markus V. Nahas que auxiliaram no desenvolvimento dos métodos do Estudo Monisa. A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior (CAPES) pelo apoio financeiro ao autor, como forma de bolsa de estudos.

### Colaboração do autor

O autor, Thiago Sousa, idealizou e coordena o Estudo Monisa, conduziu as coletas de dados, realizou as análises e a redação do artigo.

### REFERÊNCIAS

1. Tassitano RM, Bezerra J, Tenório MCM, et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2007; 9(1): 55-60.
2. Hallal PC, Dumith SC, Bastos JP, et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública* 2007; 41(3): 453-60.
3. Dumith SC. Physical activity in Brazil: a systematic review. *Cad Saúde Pública* 2009; 25(3): S415-26.
4. Hallal PC, Bertoldi AD, Gonçalves H, Victora CG. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cad Saúde Pública* 2006; 22(6): 1277-87.
5. Del Duca GF, Oliveira ESA, Sousa TF, et al. Inatividade física no lazer em trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul, Brasil. *Motriz* 2011; 17(1): 180-8.
6. Zanchetta LM, Barros MBA, César CLG, et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2010; 13(3): 387-99.
7. Cardoso AS, Mazo GZ, Salin MS, Santos CAX. Percepção subjetiva de saúde e nível de atividade física de idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2008; 11(1): 81-91.
8. World Health Organization (WHO). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO; 2009.
9. Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica* 2003; 14(4): 246-54.
10. Dumith SC, Domingues MR, Gigante DP. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2009; 12(4): 646-58.
11. Salles-Costa R, Heilborn ML, Werneck GL, et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad. Saúde Pública* 2003; 19(Sup. 2): S325-33.
12. Malta DC, Moura EC, Castro AM, et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas em 2006. *Epidemiol Serv Saúde* 2009; 18(1): 7-16.
13. Sousa TF, Santos SFS, José HPM. Barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do Brasil. *Pensar a Prática* 2010; 13(1): 1-15. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/8448/6682>>. Acessado em 29 de dezembro de 2010.
14. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutr* 2008; 21(1): 39-47.
15. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Censo da educação superior. 2008. Disponível em: <<http://www.inep.gov.br/superior/censosuperior/default.asp>>. Acessado em 14 de julho de 2010.
16. 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(1): 20-9.
17. Brandão MP, Pimentel FL, Cardoso MF. Impact of academic exposure on health status of university students. *Rev Saúde Pública* 2011; 45(1): 49-58.
18. Luiz RR, Magnanini MF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cad Saúde Coletiva* 2000; 8(2): 9-28.
19. Sousa TF, Santos SFS, 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(3): 1-12. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/6521/5975>>. Acessado em 14 de maio de 2010.
20. Azevedo Junior MR, Araújo CLP, Pereira FM. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Rev Bras Educ Fis Esp* 2006; 20(1):51-58.
21. American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43(7):1334-59.
22. Silva RCR, Malina RM. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2000; 16(4):1091-97.
23. Gonçalves H, Hallal PC, Amorim TC, et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. *Rev Panam Salud Publica* 2007; 22(4):246-53.
24. Quadros TMB, Petroski EL, Silva DAS, Gordia AP. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Rev Salud Pública* 2009; 11(5): 724-33.
25. Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2010; 15(1): 57-64.
26. Livingstone MBE, Robson PJ, McCarthy S, et al. Physical activity patterns in a nationally representative sample of adults in Ireland. *Public Health Nutr* 2001; 4(5A): 1107-16.
27. Tammelin T, Näyhä S, Hills AP, Järvelin M. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med* 2003; 24(1): 22-8.
28. Bielemann R, Karini G, Azevedo MR, Reichert FF. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2007; 12(3): 65-72.
29. Silva DAS, Petroski EL, Reis RS. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. *Motriz* 2009; 15(2): 219-27.