Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas

Physical activity and associated factors among first-year university students

Grégore Iven Mielke¹,
Thiago Rozales Ramis¹,
Esther Campos Habeyche¹,
Manoela Maciel Oliz¹,
Mateus Germano Scaglioni Tessmer²,
Mario Renato Azevedo¹,
Pedro Curi Hallal¹

¹ Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas

² Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas

Endereço para Correspondência

Grégore Iven Mielke

Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas

Rua Luis de Camões, 625

CEP 96055-630

Fone (fax) (53) 3273-3851

e-mail: gregore.mielke@yahoo.com.br

- Recebido: 30/01/2010
- Re-submissão: 05/04/2010
- Aceito: 06/04/2010

Resumo

O objetivo do estudo foi identificar os níveis de atividade física e fatores associados em universitários da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). A amostra foi composta por 485 alunos ingressantes no ano de 2008. A atividade física foi avaliada com as seções de lazer e deslocamento do Questionário Internacional de Atividade Física, versão longa. Um ponto de corte de 150 minutos por semana foi utilizado para a análise dos escores de atividade física no lazer, no deslocamento e no somatório de ambos. Dos indivíduos entrevistados, 53,9% eram mulheres e 42,3% tinham menos de 20 anos. Em relação à prática de atividade física, 57,1%, 59,1% e 84,4% dos acadêmicos foram classificados como ativos no lazer, no deslocamento e na soma dos dois, respectivamente. Segundo a análise multivariável, homens foram significativamente mais ativos que as mulheres no lazer e atividade física total. A atividade física no lazer associou-se inversamente com a idade. Para o nível socioeconômico, observamos uma associação direta na atividade física de lazer e associação inversa na atividade física de deslocamento. O gosto e tempo livre para prática estiveram diretamente associados ao nível de atividade física no lazer e total. Alunos de cursos da área da saúde foram significativamente mais ativos que alunos de cursos de outras áreas. Estratégias de incentivo à prática de atividade física de universitários, especialmente no lazer, são necessárias.

Palavras-chave: Atividade motora, estudantes, atividades de lazer, adulto jovem, exercício, estudantes de ciências da saúde.

Abstract

The aim of the present study was to evaluate physical activity levels and associated factors among students from the Federal University of Pelotas, Brazil. The sample included 485 freshmen. Leisure-time and transport-related physical activity were measured using the International Physical Activity Questionnaire, long version. A cut-off point of 150 minutes per week was used to analyze scores of physical activity in leisure time, transportation and the sum of both. Of all individuals interviewed, 53.9% were women and 42.3% were aged <20 years. In terms of physical activity practice, 57.1%, 59.1% e 84.4% were active in leisure time, transportation and the sum of both, respectively. According to the multivariable analysis males were significantly more active than females in leisure-time and total physical activity. Leisure-time physical activity was inversely associated with age. While leisure-time physical activity was directly associated with socioeconomic level, the association was inverse for transport-related physical activity. Enjoyment of physical activity practice and time available for physical activity practice were directly associated with leisure-time and total physical activity. Students from health-related courses were significantly more active than those from other areas. Leisure time physical activity promotion strategies are needed in the university environment in Brazil.

Keywords: motor activity, students, leisure activities, young adults, exercise, students, health occupations.

INTRODUÇÃO

A atividade física é fator de proteção para uma série de doenças crônicas não transmissíveis.¹ Entretanto, com o passar dos anos, é possível notar uma diminuição preocupante dos níveis populacionais de atividade física,² embora o conhecimento populacional sobre os benefícios da atividade física seja elevado.^{3,4} Neste contexto, torna-se necessária a criação de políticas públicas e programas de saúde visando à promoção da atividade física numa abordagem populacional.

A prática de atividade física está ligada ao estilo de vida escolhido pelo indivíduo. Tais hábitos dependem de uma série de fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais que podem desencadear no comportamento individual.⁵⁻⁶ A literatura indica forte consistência entre os hábitos adquiridos na fase da adolescência e, a continuidade de prática desses hábitos na fase adulta, especialmente em relação à atividade física.⁷ Para grande parte dos estudantes, o período de transição da adolescência para idade adulta coincide com o momento em que estes se encontram no universo acadêmico.

Estudantes universitários apresentam uma série de comportamentos de risco para a saúde,⁸ dentre eles baixos níveis de atividade física.⁹ Entre universitários, a atividade física pode ser fator de proteção contra a depressão e comportamentos relacionados ao suicídio,¹⁰ além de promover hábitos de vida saudáveis.¹¹

A realização de diagnósticos que avaliem hábitos de vida de estudantes universitários justifica-se pelo fato de que o ingresso na universidade é um evento marcado por transformações nos vínculos sociais, representando para grande parte dos estudantes a sua independência. Sendo assim, esta etapa tende a ser muito importante na consolidação de hábitos saudáveis, entre eles a prática de atividades físicas.

Desta forma, o objetivo do estudo foi identificar os níveis de atividade física de universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e os fatores associados a tais níveis.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal em uma amostra representativa dos alunos ingressantes na UFPel no primeiro semestre de 2008, a fim de avaliar hábitos de vida relacionados à saúde. Para selecionar a amostra realizou-se um levantamento do número de vagas para o vestibular de 2008, de acordo com as informações disponibilizadas pelo Departamento de Registros Acadêmicos (DRA-UFPel), conforme as cinco áreas dos cursos de graduação: Ciências Agrárias, Ciências Biológicas, Ciências Exatas, Ciências Humanas e os cursos do Instituto de Letras e Artes. De forma a garantir a representatividade, o processo amostral foi realizado em múltiplos estágios:

- Identificação da proporção de alunos ingressantes segundo a área acadêmica;
- Sorteio aleatório dos cursos dentro de cada área, de forma a obter o número estimado de alunos, respeitando a proporcionalidade de cada área;
- Seleção de todos os alunos ingressantes nos cursos sorteados.

Foram considerados alunos ingressantes aqueles matriculados no primeiro semestre com disciplinas teóricas, independente do turno do curso (diurno/noturno). Foram entrevistados aqueles alunos presentes em sala de aula no momento da visita dos entrevistadores. Os dados foram coletados por

meio de questionários auto aplicados. Os acadêmicos respondentes eram instruídos e esclarecidos sobre as questões. O tempo médio de aplicação do questionário em sala de aula foi de 20 minutos.

Os questionários eram anônimos e os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Inicialmente foi realizado um estudo piloto no qual foram aplicados questionários em alunos da Escola Superior de Educação Física da UFPel que cursavam segundo, terceiro ou quarto ano. O questionário foi composto por 90 questões.

Para o nosso estudo as variáveis independentes analisadas foram: sexo (masculino e feminino), idade (< 20 anos; 20 a 24 anos e $\geq$ 25 anos), tipo de escola frequentada no ensino médio (pública ou particular), local de moradia (com pais ou parentes, em pensionato ou república, em casa dividida com amigos ou sozinho), gosto pela prática de atividade física (sim ou não), percepção de tempo disponível para prática de atividade física (sim ou não) e nível socioeconômico (A, B, C, D/E). O nível socioeconômico foi avaliado por meio do Critério de Classificação Econômica Brasil, baseado no levantamento de bens de consumo, escolaridade do chefe da família e a presença de empregada doméstica. Para fins de análise, classificamos os cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) e Nutrição como cursos da área da saúde, com o objetivo de compará-los aos demais cursos.

Para avaliar os níveis de atividade física (variável dependente) utilizamos o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ),¹² na sua versão longa, restringindo nossas análises às seções de lazer e deslocamento. Foi elaborado um escore de atividade física, calculado segundo a multiplicação da frequência semanal (dias) pela duração média (minutos) da prática da caminhada, outras atividades físicas moderadas e vigorosas, sendo que o tempo despendido em atividades físicas vigorosas foi multiplicado por dois. O ponto de corte para o indivíduo ser classificado como fisicamente ativo foi de $\geq$ 150 minutos/semana de atividades no tempo livre e/ou atividades de deslocamento. Tal abordagem já foi utilizada em outros estudos (Hallal, 2003; Azevedo, 2007).

Os dados foram todos duplamente digitados no programa Epi-Info, versão 6.0. As análises de dados foram realizadas no programa estatístico Stata, versão 10.0, apresentando no primeiro momento análises descritivas; em seguida foram conduzidas análises bivaridas através de testes de qui-quadrado para heterogeneidade e tendência linear e, por fim, análise multivariável através de regressão de Poisson, sendo que a definição do modelo de análise respeitou nível hierárquico previamente estabelecido. As variáveis independentes foram assim distribuídas em cada nível: (1) Sexo e idade; (2) Nível econômico (ABEP); (3) Tipo de escola e local de moradia; (4) Gosto pela atividade física e tempo para a prática de atividade física. Foram mantidas no modelo as variáveis que apresentaram valor $p < 0,20$. Os resultados foram considerados estatisticamente significativos para um valor $p < 0,05$.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas recebendo aprovação sob protocolo nº 022/2008.

RESULTADOS

Foram selecionados 17 cursos representando as cinco áreas acadêmicas. A coordenação de um dos cursos (área de Letras e Artes) não concordou com a realização da pesquisa.

No total, 485 alunos responderam ao questionário. A média de idade da amostra estudada foi de 22,6 anos (DP 7,3). A Tabela 1 apresenta a distribuição da amostra segundo variáveis demográficas, socioeconômicas e aspectos comportamentais de saúde, estratificada por sexo. Em ambos os sexos houve predominância de indivíduos de nível econômico "B", oriundos de escolas públicas de ensino médio e que moram atualmente com pais ou parentes.

Em relação à prática de atividade física, 57,1% dos acadêmicos foram classificados como ativos no domínio lazer, 59,1% foram considerados ativos no deslocamento e 84,4% atingiram o mesmo critério em se tratando da atividade física total (Tabela 2). Os cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) e Engenharia Agrícola apresentaram as maiores prevalências da prática de atividade física tanto no lazer como na atividade física total. Não foram observadas diferenças importantes na atividade física enquanto meio de deslocamento segundo os cursos (Tabela 2). Alunos de cursos considerados da área da saúde foram significativamente mais ativos que alunos de cursos de outras áreas no período de lazer apenas (Tabela 3).

A Tabela 4 apresenta a análise bruta da associação entre

variáveis independentes e a prática de atividade física no lazer, deslocamento e total. Homens foram significativamente mais ativos que as mulheres no período de lazer e na atividade física total. A atividade física no lazer apresentou associação inversa com a idade. Em relação ao nível socioeconômico, observamos uma diminuição no número de indivíduos ativos no lazer à medida que o nível socioeconômico diminuiu. Na análise do domínio de deslocamento, houve uma relação inversa entre a atividade física e o nível socioeconômico, assim como foram mais ativos os indivíduos que estudaram em escolas públicas no ensino médio e que moram com colegas ou pensionatos. O gosto pela atividade física e o tempo livre para prática de atividade física apareceram como fatores diretamente associados ao nível de atividade física nos domínios lazer e de atividade física total.

A Tabela 5 mostra as análises bruta e ajustada da associação entre a atividade física no lazer, deslocamento e total com as variáveis independentes. Após ajuste para variáveis de confusão, o grupo de nível econômico A apresentou uma probabilidade maior (razão de prevalências de 1,25) para a prática de atividade física se comparado ao grupo C/D (referência) ($p=0,03$). As variáveis de local de moradia e tipo de escola no

Tabela 1

Descrição da amostra segundo variáveis demográficas, socioeconômicas e aspectos comportamentais de saúde. Universidade Federal de Pelotas 2008

Variáveis	Homem N (%)	Mulher N (%)	Total N (%)
Idade (anos)			
< 20	95 (43,6)	105 (41,0)	200 (42,2)
20 a 24	75 (34,4)	107 (41,8)	182 (38,4)
>25	48 (22,0)	44 (17,2)	92 (19,4)
Nível socioeconômico			
A	36 (17,5)	35 (14,2)	71 (15,7)
B	107 (51,9)	117 (47,4)	224 (49,4)
C/D	68 (30,6)	95 (38,4)	158 (34,9)
Tipo de escola (ensino médio)			
Pública	167 (77,0)	186 (73,2)	353 (75,0)
Particular	44 (20,3)	65 (25,6)	109 (23,1)
Parcialmente em escola particular	4 (1,8)	2 (0,8)	6 (1,3)
Outra	2 (0,9)	1 (0,4)	3 (0,6)
Local de moradia			
Pais ou parentes	139 (63,8)	175 (69,2)	314 (66,7)
Pensionato, república	11 (5,1)	9 (3,6)	20 (4,3)
Casa dividida com amigos	31 (14,2)	30 (11,9)	61 (12,9)
Sozinho	14 (6,4)	18 (7,1)	32 (6,8)
Outro	23 (10,6)	21 (8,3)	44 (9,3)
Gosto pela prática de atividade física			
Sim	196 (90,3)	209 (83,3)	405 (86,5)
Não	21 (9,7)	42 (16,7)	63 (13,5)
Tempo para praticar atividade física			
Sim	144 (66,7)	141 (55,3)	285 (60,5)
Não	72 (33,3)	114 (44,7)	186 (39,5)

Tabela 2

Atividade física (≥ 150 minutos/semana) no período de lazer, como deslocamento e total segundo o curso. Universidade Federal de Pelotas, 2008

Variável	N (%)	Atividade física ≥ 150 min/sem		
		Lazer %	Deslocamento %	Total %
Cursos		$p < 0,001$	$p = 0,087$	$p = 0,001$
Educação Física Bacharelado	36 (7,4)	88,6	51,4	97,1
Educação Física Licenciatura	31 (6,4)	90,0	70,0	93,1
Engenharia Madeireira	36 (7,4)	55,6	61,8	79,4
Nutrição	22 (4,5)	36,4	40,0	70,0
Direito	88 (18,1)	59,8	52,6	85,9
Biologia Bacharelado	23 (4,7)	43,5	54,6	81,8
Biologia Licenciatura	23 (4,7)	34,8	47,6	76,2
Arquitetura	25 (5,2)	60,0	62,5	87,5
Geografia	45 (9,3)	53,5	71,4	87,8
Engenharia Agrícola	36 (7,4)	77,1	48,5	97,0
Matemática	28 (5,8)	53,9	61,5	84,0
Ciências Sociais	21 (4,3)	29,4	55,6	56,3
Química de Alimentos	17 (3,5)	41,2	46,7	53,3
Filosofia	15 (3,1)	73,3	84,6	92,3
Letras	33 (6,8)	28,6	79,3	88,9
Musica	6 (1,2)	50,0	80,0	75,0
Total	485 (100)	57,1	59,1	84,4

Tabela 3

Descrição do total de ativos fisicamente (≥ 150 minutos/semana) no período de lazer, como deslocamento e total segundo áreas de conhecimento

Variável	Atividade física ≥ 150 min/sem		
	Lazer %	Deslocamento %	Total %
Área de conhecimento	$p < 0,001^h$	$p = 0,431^h$	$p = 0,185^h$
Saúde	75,7	55,3	89,2
Outros	53,3	60,0	83,3

§ Área da Saúde: Educação Física Bacharelado, Educação Física Licenciatura e Nutrição.

^h teste de qui-quadrado para heterogeneidade

ensino médio perderam significância estatística na associação com a atividade física como meio de deslocamento após ajuste. As demais variáveis associadas significativamente com a atividade física de lazer, deslocamento e total mantiveram seus efeitos após ajuste para variáveis de confusão.

DISCUSSÃO

Poucos estudos têm analisado a atividade física dentro do contexto acadêmico. Este é um dos primeiros estudos

realizados no Brasil a avaliar a atividade física e seus fatores associados em estudantes ingressantes numa universidade federal. Nessa pesquisa utilizamos como instrumento para avaliação da atividade física o IPAQ na sua versão longa. Para cálculos de níveis de atividade física utilizamos apenas os domínios de lazer e deslocamento do IPAQ, excluindo os domínios de atividades de trabalho e tarefas domésticas, visto que existem evidências de que os indivíduos tendem a superestimar seu nível de atividade física nesses dois domínios.¹³

Tabela 4

Atividade física (≥ 150 min/sem) no período de lazer, como deslocamento e total segundo variáveis sociodemográficas e comportamentais de saúde. Universidade Federal de Pelotas, 2008

Variável	Atividade física ≥ 150 min/sem		
	Lazer %	Deslocamento %	Total %
Sexo	$<0,001^h$	$0,13^h$	$0,004^h$
Masculino	73,8	62,9	89,7
Feminino	43,4	55,8	79,6
Grupos de idade (anos)	$0,03^t$	$0,28^t$	$0,29^t$
<20	61,6	59	87,8
20 a 24	58,5	55,9	81,3
≥ 25	46,4	68,3	84,6
Nível socioeconômico	$0,01^t$	$<0,001^t$	$0,49^t$
A	75,0	38,8	89,6
B	55,0	56,5	82,5
C/D	54,0	70,7	84,3
Tipo Escola Ensino Médio	$0,64^h$	$<0,001^h$	$0,45^h$
Escola Pública	57,0	63,7	85,2
Escola Particular/Parcialmente particular	59,5	44,4	82,2
Local de moradia	$0,16^h$	$0,02^h$	$0,58^h$
Pais ou parentes	60,5	53,9	85,0
Pensionato, república	55,0	73,7	89,5
Casa dividida com amigos	60,7	75,4	87,7
Sozinho	53,3	64,5	83,3
Outro	40,5	63,1	76,3
Gosto pela prática de atividade física	$<0,001^h$	$0,30^h$	$<0,001^h$
Não	13,1	52,7	64,2
Sim	65,5	60,1	87,2
Tempo para praticar atividade física	$<0,001^h$	$0,99^h$	$<0,001^h$
Não	36,5	58,9	75,1
Sim	71,3	58,9	90,3

^h Teste de Qui-quadrado para heterogeneidade

^t Teste de Qui-quadrado para tendência linear

Devemos considerar algumas limitações em nosso estudo. Uma delas diz respeito à seleção da amostra. Devido à impossibilidade operacional de se realizar sorteio aleatório dos estudantes e depois encontrá-los para a aplicação do questionário, utilizamos como alternativa o cálculo amostral por proporcionalidade de área de conhecimento da universidade em questão. Tal cálculo foi realizado utilizando o número de vagas previstas para ingresso no vestibular, porém estas vagas não corresponderam o número de alunos matriculados e freqüentando as aulas em alguns cursos. Para uma próxima investigação o ideal seria a utilização do número real de matrículas e ingressantes. Entretanto, a aleatoriedade no sorteio dos cursos garante a representatividade da amostra.

Por mais que os respondentes fossem esclarecidos sobre a importância da investigação, o fato de os questionários serem auto-aplicados e o não comprometimento por parte de alguns alunos em responder as questões também contribuíram para a perda de informações. Apesar de possuímos as

relações dos alunos matriculados em cadeiras específicas do primeiro ano dos respectivos cursos, alguns alunos não eram encontrados em sala de aula, outros apresentavam quadro de trancamento de disciplina, além daqueles que já haviam desistido das mesmas. Desta forma torna-se difícil a explicitação de valores exatos de perdas e recusas em nossa amostra.

De acordo com a classificação socioeconômica da ABEP, mais de 60% da amostra pertence às classes A e B, aproximadamente 75% realizaram o ensino médio em escola pública e 66,8% relataram residir com pais ou parentes. Estes resultados, quando analisados, sugerem a pouca acessibilidade ao ensino superior público no Brasil àqueles indivíduos pertencentes a níveis socioeconômicos mais baixos. Provavelmente estes indivíduos tenham maior dificuldade para prepararem-se para o processo de vestibular, com menos oportunidades a cursos preparatórios, aulas particulares e tempo disponível para estudo, especialmente pela inserção precoce no ambiente de trabalho. A literatura aponta que em universidades da região

Tabela 5

Análises bruta e ajustada da associação entre a prática de atividade física (≥ 150 minutos/semana) no período de lazer, como deslocamento e total e variáveis sociodemográficas e comportamentais de saúde. Universidade Federal de Pelotas, 2008

Variáveis	Atividade física (≥ 150 minutos/semana)								
	Lazer			Deslocamento			Total		
	Análises		P	Análises		P	Análises		P
Bruta	Ajustada	Bruta		Ajustada	Bruta		Ajustada		
	RP (IC95%)	RP (IC95%)		RP (IC95%)	RP (IC95%)		RP (IC95%)	RP (IC95%)	
Sexo			<0,001 ^h			0,13 ^h			0,004 ^h
Masculino	1,70 (1,45-2,00)	1,74 (1,48-2,05)		1,13 (0,96-1,32)	1,13 (0,96-1,32)		1,13 (1,04-1,22)	1,13 (1,04-1,22)	
Feminino	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00	
Idade (anos)									0,27 ^t
< 20	1,00	1,00	0,03 ^t	1,00	1,00	0,25 ^t	1,00	1,00	
20 a 24	0,95 (0,81-1,12)	0,99 (0,84-1,16)		0,95 (0,79-1,13)	0,96 (0,81-1,15)		0,93 (0,85-1,01)	0,93 (0,85-1,02)	
>25	0,75 (0,58-0,97)	0,75 (0,59-0,95)		1,16 (0,96-1,40)	1,16 (0,96-1,41)		0,96 (0,84-1,07)	0,96 (0,86-1,07)	
Nível socioeconômico			0,09 ^t			<0,001 ^t			0,62 ^t
A	1,39 (1,14-1,70)	1,25 (1,02-1,53)	0,03 ^h	0,55 (0,40-0,75)	0,54 (0,39-0,74)		1,06 (0,95-1,18)	1,05 (0,94-1,17)	
B	1,02 (0,84-1,23)	0,98 (0,82-1,17)		0,80 (0,68-0,94)	0,79 (0,67-0,92)		0,98 (0,89-1,08)	0,97 (0,88-1,07)	
C/D	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00	
Tipo de escola (ensino médio)			0,69 ^h			0,19 ^h			0,57 ^h
Pública	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00	
Particular	1,04 (0,88-1,25)	0,96 (0,78-1,18)		0,70 (0,56-0,87)	0,85 (0,66-1,08)		0,97 (0,87-1,07)	0,97 (0,88-1,07)	
Local de moradia			0,78 ^h			0,34 ^h			0,69 ^h
Pais ou parentes	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00	
Pensionato, república	0,91 (0,61-1,37)	0,90 (0,65-1,25)		1,37 (1,02-1,83)	1,19 (0,88-1,61)		1,05 (0,90-1,24)	1,04 (0,89-1,21)	
Casa dividida com amigos	1,00 (0,80-1,25)	1,02 (0,81-1,29)		1,40 (1,17-1,70)	1,23 (0,99-1,51)		1,03 (0,93-1,15)	1,02 (0,92-1,14)	
Sozinho	0,88 (0,63-1,23)	0,94 (0,66-1,35)		1,20 (0,90-1,57)	1,17 (0,87-1,58)		0,98 (0,83-1,16)	0,98 (0,82-1,17)	
Outro	0,67 (0,46-0,98)	0,79 (0,53-1,19)		1,17 (0,90-1,53)	1,06 (0,80-1,40)		0,90 (0,75-1,08)	0,88 (0,73-1,07)	
Gosto pela prática de atividade física			<0,001 ^h			0,56 ^h			0,02 ^h
Não	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00	
Sim	4,92 (2,56-9,43)	4,23 (2,09-8,52)		1,14 (0,86-1,48)	1,08 (0,83-1,41)		1,36 (1,11-1,68)	1,32 (1,05-1,65)	
Tempo para praticar atividade física			<0,001 ^h			0,91 ^h			0,002 ^h
Não	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00	
Sim	1,96 (1,59-2,40)	1,60 (1,33-1,94)		1,00 (0,85-1,17)	0,99 (0,84-1,17)		1,20 (1,09-1,32)	1,17 (1,06-1,29)	

^h Teste de Qui-quadrado para heterogeneidade

^t Teste de Qui-quadrado para tendência linear

Sudeste e da região Norte do Brasil^{14, 15} o perfil socioeconômico não difere muito do perfil encontrado em nosso estudo. A dificuldade em encontrar dados relacionados ao perfil socioeconômico dos alunos deve-se a pouca literatura existente que aborde o tema e que tenha avaliado essa variável através do questionário da ABEP. Realizando uma comparação com o perfil socioeconômico da cidade de Pelotas, descrito por Borges et al., observamos que as classes economicamente menos favorecidas são mais representadas na população geral que na universidade.³

O gosto pela atividade física e o tempo para praticá-la se mostraram associadas ao nível de atividade física no lazer e total. No domínio de lazer, a prática de atividades físicas foi

mais de quatro vezes maior entre quem relatou gostar de praticar atividade física. Nesta faixa etária, em que pesem outros motivos importantes (como a estética, por exemplo), o gosto pela atividade física têm se mostrado um fator importante na manutenção de um estilo de vida ativo.¹⁶

Embora 86% dos alunos relatassem gosto pela prática de atividades físicas, apenas 60% disseram ter tempo livre para prática. Reichert et al. indicaram a falta de tempo livre para a prática de atividade física como uma das principais barreiras para prática regular de atividade física na população.¹⁷ Em estudantes universitários, a rotina de estudos, horas dedicadas a projetos de extensão e pesquisa imposta pela universidade, aliados aos horários de aula, geralmente, não uniformes, po-

dem contribuir para a falta de tempo disponível para a prática de atividade física. Reed et al. sugerem que um dos fatores que influenciam positivamente no comportamento relacionado à prática de atividade física de estudantes universitários diz respeito a proximidade e facilidade de acesso a locais para prática.¹⁸

Ainda podemos destacar a falta de conhecimento por parte dos alunos ingressantes dos locais para prática de atividade física dentro da universidade.¹⁹ Na UFPel, embora exista uma academia para uso da comunidade acadêmica, este espaço é pouco divulgado entre os alunos e sua localização é pouco estratégica.

O presente estudo mostra que grande parte dos acadêmicos ingressantes na UFPel em 2008 atingem os níveis recomendados de atividade física considerando os domínios de lazer e deslocamento. Entretanto, a comparação com outros estudos fica dificultada devido a diferenças nas metodologias de avaliação de atividade física além da pouca variedade de literatura nacional e internacional com amostras de universitários que utilizam o IPAQ na sua versão longa. Resultado semelhante foi encontrado em estudantes de uma universidade de Angola, onde 86,2% dos estudantes relataram praticar alguma atividade física.²⁰ Estudo conduzido na mesma cidade da universidade estudada apontou uma prevalência de inatividade física de 44,8% em indivíduos com faixa etária entre 20 e 29 anos, utilizando o IPAQ na sua versão curta.²

Quando analisada a atividade física nos diferentes domínios por variáveis demográficas, homens foram significativamente mais ativos que as mulheres nas atividades físicas de lazer (73,8% x 43,4%; $p < 0,05$) e na atividade física total (89,7% x 79,65%; $p < 0,05$). A atividade física de lazer foi associada inversamente com a idade. Estudo conduzido em universidade do estado do Tocantins apontou baixos níveis de inatividade física entre estudantes universitários, associando de maneira inversa a atividade física com a idade, entretanto não foi encontrada diferença entre os sexos.²¹ Diferença na quantidade de passos diários entre sexos foi encontrada em estudo conduzido por Mesket et al.²² Quando analisada a atividade física no domínio de lazer, a literatura tem sugerido que homens são fisicamente mais ativos que mulheres em atividades de intensidade moderada e atividades de intensidades vigorosas.^{16,23} A tendência para a diferença na atividade física de homens e mulheres está relacionada às razões para prática de atividades desenvolvidas por ambos. Geralmente homens apresentam maior prevalência de atividade física, pois estes procuram práticas esportivas e atividades em grupos (futebol, voleibol e basquetebol) enquanto mulheres procuram atividades de caráter individual (natação, caminhada, ciclismo). A literatura aponta que essa tendência é encontrada em adultos e adolescentes.^{23,24}

Em nosso estudo avaliamos também os níveis de atividade física dos estudantes como forma de deslocamento. O transporte ativo pode promover importantes resultados em termos de saúde pública. Entretanto, investigações epidemiológicas sobre a prática de atividades físicas no deslocamento ainda são escassas.²⁵ A atividade física de deslocamento se mostrou associada inversamente a variável nível socioeconômico. Estudos no Brasil apontam para a tendência de maiores níveis de atividades física de deslocamento em classes socioeconômicas mais baixas.^{26,27} Villanueva et al. compararam os passos diários de universitários que utilizavam transporte público e veículos particulares para se deslocarem para a universidade e mostrou que números maiores de passos diários estiveram associados a alunos que utilizavam transporte público.

Esta seria uma forma para manutenção de níveis satisfatórios de atividade física na comunidade em questão.²⁸

Era esperado que cursos de Educação Física apresentassem os maiores níveis de atividade física. Essa condição pode ser explicada pelo histórico esportivo e o perfil dos alunos que ingressam nesse curso. Estudo conduzido por Biellemen et al.²⁹ apontou níveis de atividade física parecidos no curso de Educação Física da mesma universidade. Por outro lado, destacamos o baixo percentual de alunos suficientemente ativos fisicamente no curso de nutrição, mesmo este sendo classificado como curso da saúde. O fato de que a grande maioria dos alunos da Nutrição ser do sexo feminino pode ter contribuído para tais valores. Acreditamos que o perfil individual pode influenciar a prática da atividade física, mas o curso em si não, uma vez que os alunos estão ainda no primeiro ano e dificilmente sofrem influências do curso, salvo os alunos da educação física que seriam mais suscetíveis a essa mudança.

Descobrir os motivos para a diminuição dos níveis de atividade física durante o período universitário, e assim intervir para melhoria na qualidade de vida destes, pode ser um dos temas pautados na universidade, visto que é bem possível que esta parcela da população esteja interessada em aumentar seus níveis de atividade física.^{30,31} Entretanto, apenas o incentivo à prática de hábitos saudáveis e prática de atividade física pode não ter efeito se a própria universidade não oportunizar espaços propícios para tal.

Agradecimentos

Ao Programa de Educação Tutorial pelo auxílio fornecido através de material para impressão de questionários e apoio financeiro através de bolsas durante o período de graduação dos autores Grégore Iven Mielke e Thiago Rozales Ramis. À Gráfica da Universidade Federal de Pelotas pelo auxílio na impressão de questionários.

Contribuição dos autores

Este manuscrito é fruto de trabalho conjunto realizado por alunos de graduação que investigaram hábitos de vida relacionados a saúde de estudantes da UFPel. G. I. Mielke propôs o tema de pesquisa, atuou no trabalho de campo, codificação e digitação de dados, conduziu a revisão de literatura, efetuou a análise dos dados e redigiu a primeira versão do manuscrito. T. R. Ramis, E. C. Habeyche, M. M. Oliz e M. G. S. Tessmer atuaram no trabalho de campo, codificação e digitação de dados e contribuíram para a redação do artigo. M. R. Azevedo supervisionou a análise de dados, orientou a redação do manuscrito e contribuiu para a redação final do mesmo. P. C. Hallal orientou a construção do projeto de pesquisa, a análise de dados e redação final do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Bauman A. Updating the evidence that physical activity is good for health – an epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport*, 2004; 7(1): 6- 19.
2. Knuth AG, Bacchieri G, Victora CG, Hallal PC. Changes in physical activity among Brazilian adults over a five-year period. *J Epidemiol Community Health*. 2009; No prelo.
3. Borges TT, Rombaldi AJ, Knuth AG, Hallal PC. Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional. *Cad Saude Publica*, 2009; 25(7): 1511-20.
4. Domingues MR, Araújo CLP, Gigante DP. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. *Cad Saude Publica*, 2004; 20(1): 204-15.
5. Trost SG, Owen N, Bauman AE, et al. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc*, 2002; 34(14): 1996-2001.
6. Seefeldt V, Malina R, Clark M. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 2002; 32(3): 143-68.
7. Azevedo MR, Araújo CL, Silva MCd, Hallal PC. Tracking of physical activity from

- adolescence to adulthood: a population-based study. *Rev Saude Publica*, 2007; 41(1): 69-75.
8. Colares V, Franca Cd, Gonzalez E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cad Saude Publica*, 2009; 25(3): 521-28.
 9. Franca Cd, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev Saude Publica*, 2008; 42(3): 420-7.
 10. Taliaferro LA, Rienzo BA, R. Morgan Pigg Jr, et al. Associations Between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior Among College Students. *J Am Coll Health*, 2009; 57(4): 427-36.
 11. Seo DC, Nehl E, Agle J, Ma SM. Relations between physical activity and behavioral and perceptual correlates among midwestern college students. *J Am Coll Health*, 2007; 56(2): 187-97.
 12. Craig C, Marshall A, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 2003; 35(8): 1381-95.
 13. Hallal PC, Simões E, Brownson RC, et al. Validity and reliability of the telephone-administered International Physical Activity Questionnaire in Brazil. *J Phys Act Health*, 2010; No prelo.
 14. Lucas ACdS, Parente RCP, Picanço NS, et al. Uso de psicotrópicos entre universitários da área da saúde da Universidade Federal do Amazonas, Brasil. *Cad Saude Publica*, 2006; 22(3): 663-71.
 15. Pereira DS, Souza RSd, Buaiz V, Siqueira MMd. Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. *J Bras Psiquiatr*, 2008; 57: 188-95.
 16. Azevedo MR, Araújo CLP, Reichert FF, et al. Gender differences in leisure-time physical activity. *Int J Public Health*, 2007; 52: 8-15.
 17. Reichert FF, Barros AJDd, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal Public Health*, 2007; Mar;97(3): 515-9.
 18. Reed JA, Phillips DA. Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *J Am Coll Health*, 2005; 53(6): 285-90.
 19. Reed J. Perceptions of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *J Am Coll Health*, 2007; 55(4): 189-94.
 20. Simao M, Hayashida M, dos Santos CB, et al. Hypertension among undergraduate students from Lubango, Angola. *Rev Lat Am Enfermagem*, 2008; 16(4): 672-8.
 21. Rodrigues ES, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev Saude Publica*, 2008; 42(4): 672-8.
 22. Mestek ML, Plaisance E, Grandjean P. The relationship between pedometer-determined and self-reported physical activity and body composition variables in college-aged men and women. *J Am Coll Health*, 2008; 57(1): 39-44.
 23. Monteiro CA, Conde WL, Sandra M. Matsudo, et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health*, 2003; 14(4): 246-54.
 24. Silva RCRd, Malina RM. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saude Publica*, 2000; 16(4): 1091-97.
 25. Santos CM, Barbosa JMV, Cheng LA, et al. Atividade física no contexto dos deslocamentos: Revisão sistemática dos estudos epidemiológicos realizados no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*, 2009; 14(1): 15-22.
 26. Bacchieri G, Gigante DP, Assunção MC. Determinantes e padrões de utilização da bicicleta e acidentes de trânsito sofridos por ciclistas trabalhadores da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad de Saude Publica*, 2005; 21(5): 1499-508.
 27. Duca GFD, Rombaldi AJ, Knuth AG, et al. Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*, 2009; 14(2): 123-31.
 28. Villanueva K, Giles-Corti B, McCormack G. Achieving 10,000 steps: a comparison of public transport users and drivers in a university setting. *Prev Med*, 2008; 47(3): 338-41.
 29. Bielemann R, Karini G, Azevedo MR, Reicher 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.
 30. Tucker P, Irwin JD. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being. *Health Promot Pract*, 2009.
 31. Jung T, Heald GR. The effects of discriminate message interventions on behavioral intentions to engage in physical activities. *J Am Coll Health*, 2009; 57(5): 527-35.