

## **NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DOS CURSOS DE DIREITO, LETRAS, MATEMÁTICA E NUTRIÇÃO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE CANOAS, RS, BRASIL**

André Juliano de Araujo Flores<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Este trabalho tem como objetivo avaliar os Níveis de Atividade Física em acadêmicos dos cursos de Direito, letras, Matemática e Nutrição. Adotou-se uma pesquisa de cunho quantitativo com uma amostra de 10 alunos por curso, escolhidos pelo programa Excel 2003, usando a aleatoriedade simples. Utilizou o Questionário Internacional de Atividade Física para avaliar os indivíduos como Muito Ativo Ativo, Irregularmente Ativo e Sedentário. Os resultados obtidos foram de 8% muito ativos, 37% ativos, 47% irregularmente ativos e 8% sedentários. Conclui-se que os acadêmicos podem melhorar seus níveis de atividade física, principalmente os irregularmente ativos e sedentários que alcançaram níveis menores.

**Palavras-Chave:** atividade física; sedentarismo; questionário internacional de atividade física.

## **LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY ON ACADEMIC COURSE OF LAW, LETTERS, MATH AND NUTRITION OF AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION OF CANOES, RS, BRAZIL**

### **ABSTRACT**

This work has as objective to evaluate the Levels of Physical Activity in academics of the courses of Right, letters, Mathematics and Nutrition. A research of quantitative matrix with a sample of 10 pupils for course was adopted, chosen for the program Excel 2003, using the simple randomness. It used Questionnaire the International of Physical Activity to evaluate the individuals as Very Active Asset, Active and Irregularly Sedentary. The gotten results had been of very active 8%, 37% asset, irregularly active 47% and sedentary 8%. One mainly concludes that the academics can improve its levels of physical activity, active and the irregularly sedentary ones that had reached lesser levels.

**Keywords:** physical activity; sedentary; questionnaire the International of physical activity.

---

<sup>1</sup> Instituição: Associação de pais e amigos dos excepcionais (APAE). e-mail: andrejuliano1977@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

É cada vez mais evidente a preocupação das pessoas com relação à prática de atividade física. Tal preocupação não se deve a razões meramente estéticas, mas também aos benefícios que o exercício regular pode proporcionar à saúde. Mesmo indivíduos que não são praticantes, na maioria das vezes, têm consciência de que a prática regular de exercícios físicos são benéficas.

O que se deve levar em consideração, sobretudo, é que o exercício físico está intimamente ligado a uma qualidade de vida saudável e adequada e é de suma importância para todos, pois traz benefícios ao indivíduo que a pratica, tais como: redução de infecções respiratórias, aumento da capacidade de consumo de oxigênio e até redução das doenças cardíacas.

Todos os dias assistimos nos meios de comunicação que a população brasileira está preocupada com a saúde, no entanto quando questionados sobre a prática destas atividades, a maioria afirma que não faz, ou faz menos atividades do que realmente gostaria. Desta forma, se faz necessária a conscientização da população para a necessidade do aumento da prática de atividade física, desde uma simples caminhada até exercícios periódicos com prescrição e acompanhamento de um profissional de Educação Física.

Notamos no dia a dia que se têm discutido bastante sobre saúde e qualidade de vida, e na medida em que o tempo passa, este assunto se torna mais comum na vida da população mundial independente da faixa etária.

Sem dúvida, no contexto global, a atividade física torna-se indispensável à vida das pessoas. A atividade física significa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso<sup>1</sup>.

Numa outra abordagem, a Atividade Física Relacionada à Saúde (AFRS) é definida como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e, demonstrar traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas<sup>2</sup>. Dessa forma, o Grupo de Qualidade de Vida define Qualidade de Vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas padrões e preocupações<sup>3</sup>.

Devido a um aumento muito acelerado de indivíduos obesos, principalmente nos Estados Unidos, iniciaram-se inúmeras pesquisas e estudos sobre o sedentarismo nas populações. Mais de 60% dos adultos e em torno de 50% dos adolescentes são considerados sedentários<sup>4</sup>.

Os indivíduos que têm mais propensão de desenvolver o sedentarismo são as pessoas com um nível econômico baixo, mulheres, idosos e portadores de deficiência, os níveis de atividade física diminuem à medida que o adolescente se torna adulto<sup>5</sup>.

Associados ao sedentarismo existem vários tipos de doenças como: hipertensão arterial, aumento do colesterol, infarto do miocárdio, ansiedade, diabetes e obesidade. Entretanto, é relevante ressaltar o fato de que o sedentarismo também afeta as questões funcionais; flexibilidade muscular, comprometimento de alguns órgãos vitais para o corpo humano, além da atrofia de fibras musculares.

Nos últimos anos, o reconhecimento das vantagens da prática regular de atividade física e/ou exercício físico na promoção da saúde, reduzindo a incidência das doenças crônico-degenerativas, vem despertando enorme atenção por parte de diversos pesquisadores<sup>6</sup>.

Por estes, e outros motivos, o exercício físico orientado é de suma importância para o indivíduo que quer envelhecer com qualidade de vida adequada.

Uma vez que se sabe que o sedentarismo é considerado uma doença da vida moderna, deve-se ter consciência da importância de exercícios físicos que servem de benefícios para uma vida saudável e uma boa qualidade de vida. Os benefícios que a atividade física regular proporciona ao indivíduo são inúmeros, devendo assim atingir vários níveis sociais de uma população sem discriminação.

O presente trabalho foi realizado com o objetivo de pesquisar e avaliar os Níveis de Atividade Física (NAF) em acadêmicos dos cursos de Direito, Letras, Matemática e Nutrição, que fazem parte das quatro grandes áreas de conhecimento de uma Instituição de Nível Superior

da cidade de Canoas, Rio Grande do Sul, Brasil, utilizando como método de pesquisa o IPAQ, versão curta.

A importância do levantamento dos níveis de atividade física em universitários se deve a seu essencial papel para uma qualidade de vida satisfatória do indivíduo e pela relevância de avaliar uma pequena população que cursa o Ensino Superior. Neste sentido, este trabalho agrega-se a futuras pesquisas, e pretende colaborar para o melhor entendimento das questões relacionadas com o bem estar e a qualidade de vida.

## MÉTODOS

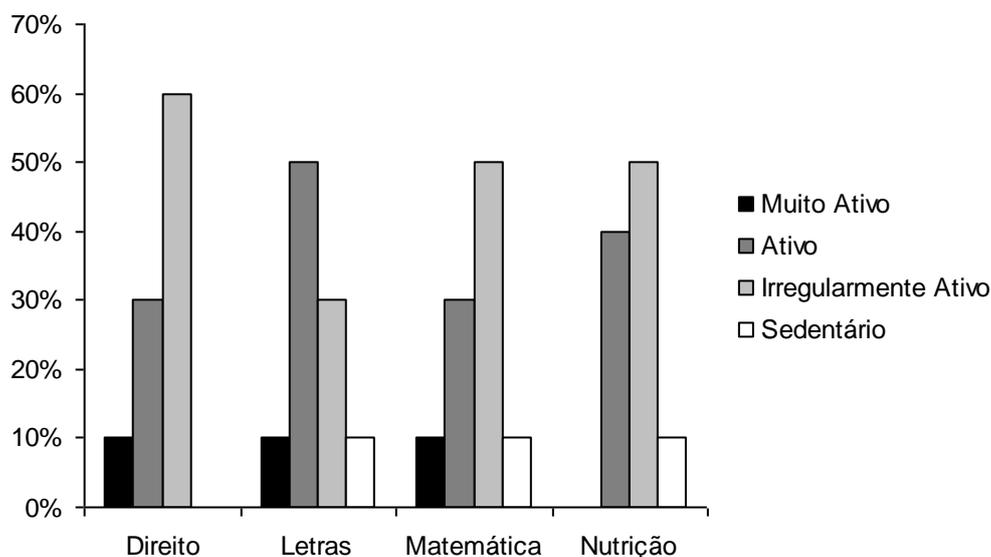
Este estudo caracterizou-se como descritivo<sup>7</sup>. A amostra foi composta por 40 graduandos, sendo 10 de cada uma das quatro grandes áreas de conhecimento (Direito, Letras, Matemática e Nutrição) do Centro Universitário La Salle – Canoas, RS, de ambos os sexos (8 do sexo masculino e 32 do sexo feminino), com idade entre 18 e 56 anos, selecionados aleatoriamente através de sorteio, a partir do total de uma lista de alunos matriculados no segundo semestre do ano de 2007 e após consentimento formal livre.

Foi utilizado como instrumento para a coleta de dados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8 – curta. Este questionário foi utilizado para determinar o nível de atividade física dos indivíduos selecionados para o estudo, tendo sido recentemente validado em uma amostra da população brasileira<sup>8</sup>. Os dados foram coletados através de entrevista, contendo perguntas em relação à frequência e à duração da realização das atividades físicas moderadas, vigorosas e caminhadas. Elas foram realizadas nas salas de aula do curso para que possíveis dúvidas que pudessem surgir advindas de algum componente da amostra fossem sanadas imediatamente e assim os dados pudessem ser reproduzidos mais fielmente.

Para analisar os dados do nível de atividade física foi usado o consenso realizado entre o CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul) e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002, considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas nas categorias: muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário<sup>8</sup>.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva (frequência e percentual).

## ANÁLISE E DISCUSSÃO



**Figura 1.** Distribuição do nível de atividade física no total da amostra e de acordo com os quatro cursos.

Como pode ser visto na figura 1, o curso de Direito obteve um nível de atividade física de 10% como muito ativo, 30% ativo, irregularmente ativo 60% e não obteve porcentagem na classificação de sedentário.

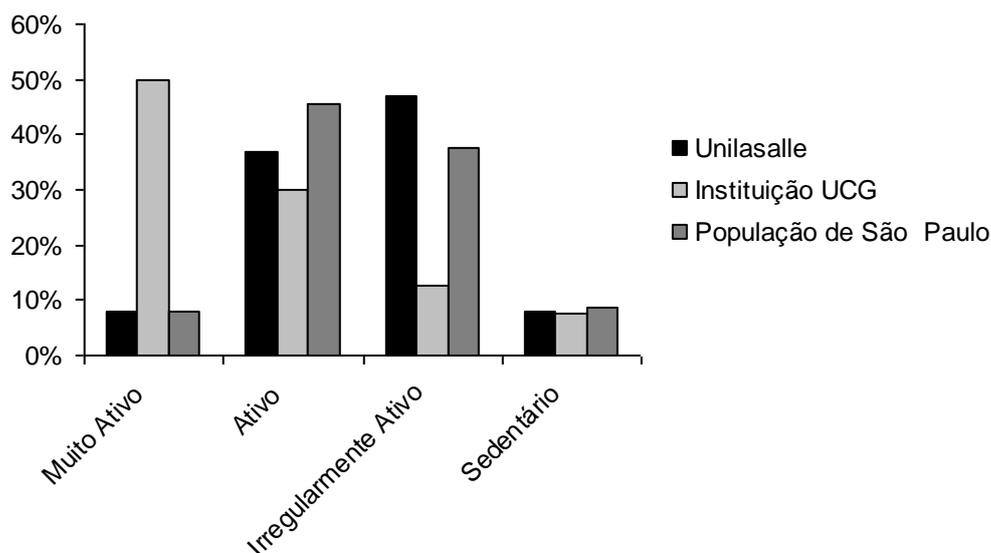
O curso de Letras obteve um nível de atividade física de 10% como muito ativo, 50% como ativo, 30% como irregularmente ativo e 10% como sedentário. Já o curso de Matemática obteve 10% como muito ativo, 30% como ativo, 50% como irregularmente ativo e 10% como sedentário. Para finalizar o curso de Nutrição obteve 40% como ativo, 50% como irregularmente ativo, 10% como sedentário e não obteve porcentagem na classificação como sedentário.

Podemos notar que entre os cursos de Direito, Matemática e Nutrição a porcentagem de Irregularmente Ativo e Sedentário somam 60%, mas somente no Direito a classificação de sedentário não obteve valores. Entretanto nos cursos de Direito, Matemática e Nutrição todos obtiveram 40% no total das duas classificações Muito ativo e Ativo. Em contrapartida o curso de Letras obteve 60% no total das duas classificações, Muito Ativo e Ativo. Este último dado chamou a atenção, pois o curso de Nutrição que é da área da saúde obteve valores abaixo deste curso. Teoricamente era esperado valor igual ou acima dos outros cursos pesquisados devido à área de conhecimento, mas isto não ocorreu nesta pesquisa.

Verificou-se que em três, dos quatro cursos avaliados, a frequência de irregularmente ativos é maior. De uma forma geral, as frequências de indivíduos classificados como ativos e irregularmente ativos prevalece sobre as frequências daqueles classificados como sedentários e muito ativos.

O curso pesquisado obteve 8% na classificação como muito ativo, 37% como ativo, 47% como irregularmente ativo e 8% como sedentário. Entretanto os alunos de Educação Física da Universidade Católica de Goiás obtiveram 50% como muito ativo, 30% como ativo, 12,50 como irregularmente ativo e 7,50 como sedentário. Para finalizar a população de São Paulo obteve 7,80% como muito ativo, 45,7 como ativo, 37,60 como irregularmente ativo e 8,80% como sedentário.

Na figura 2 é possível constatar que há uma paridade entre a pesquisa realizada entre os quatro cursos do Unilasalle e os resultados da Universidade de Goiás e a população de São Paulo. Entre os três resultados da classificação sedentários foi observado que eles tiveram um resultado relativamente parecido, pois a diferença entre ambos não chega a 1%.



**Figura 2.** Frequências dos níveis de atividade física da amostra pesquisada comparadas às amostras da UCG<sup>9</sup> e população de São Paulo<sup>8</sup>.

Na classificação Ativo a diferença foi um pouco maior entre a pesquisa realizada e a população de São Paulo. Irregularmente ativo a diferença não foi muito grande entre o Unilasalle

e a população de São Paulo, entretanto a população da UCG obteve 12,50% como irregularmente ativo. Na classificação ativo, a diferença entre o Unilasalle e população de São Paulo foi pequena, porém a população da UCG obteve 50% como ativo por isso o irregularmente ativo é menor do que o Unilasalle e população de Goiás. Esta diferença na classificação como ativo de mais de 40% pode ser devido a esta população estar cursando o curso de Educação Física onde consta em seu currículo várias disciplinas onde se tem práticas desportivas e de laser

## CONCLUSÃO

Neste artigo discutiu-se sobre os níveis de atividade física, seus benefícios e sua importância na vida do ser humano na atualidade. Os NAFs são importantes para que o indivíduo possa saber onde se encontra nas suas classificações; Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo e Sedentário e a partir daí elaborar junto com um profissional de Educação Física um programa de exercícios que possa ajudá-lo a ter uma vida mais sadia e uma qualidade de vida satisfatória dentro dos padrões atuais. Com a vida agitada e com a sensação de que 24 horas não são suficientes para fazer todas as tarefas que são “impostas” não só pelo trabalho, mas pela família e sociedade o homem moderno deve conciliar estas tarefas com atividades e exercícios que não só lhe tragam benefícios físicos, mas também possam proporcionar-lhe prazer de todas as formas. Estas “formas” podem ser simplesmente uma caminhada de no mínimo 30 minutos três vezes por semana à exercícios aeróbios e anaeróbios em academias e Spas devidamente habilitados para esta atividade. A partir dos resultados obtidos neste estudo, podemos observar que os acadêmicos dos quatro cursos pesquisados podem obter melhores níveis de atividade física. Acredito que há uma necessidade de estimular não só os acadêmicos em geral, mas também toda a população à prática de exercícios físicos regulares e com acompanhamento de um profissional de Educação Física. Esta iniciativa de mudanças de hábitos sedentários não se dá somente por intermédio do indivíduo e do profissional de Educação Física, mas também pelos meios de comunicação e pelo estado, que deve promover campanhas e atividades de laser que atinjam todas as classes sociais da população. Cabe também aos professores da área escolar e profissionais de Educação Física, a perpetuação da cultura de prática de atividades físicas que visam um autoconhecimento físico e motor e uma qualidade de vida saudável para o indivíduo.

Acredito que as pesquisas científicas corroboram o que a maioria da população já sabe; atividade física é saúde, saúde é qualidade de vida.

Creio que os resultados obtidos nesta pesquisa poderão auxiliar futuramente pesquisadores que têm como intuito a pesquisa sobre os Níveis de Atividade Física a entender e compreender através de números aqui expostos e da literatura pesquisada o que realmente está acontecendo nas instituições de nível superior com relação a esta população.

## REFERÊNCIAS

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness. Public Health Reports, 1985. Disponível em: <[http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c\\_10\\_3\\_8.pdf](http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c_10_3_8.pdf)>. Acesso em: 20 maio 2007.
2. Monteiro, C.S. A Influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosos. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção / Universidade Federal de Santa Catarina, p. 24-58, 2001.
3. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of the WHO Consultation on Obesity. Geneva: WHO; 1999.
4. Oehlschlager Maria Helena Klee. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102004000200002](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102004000200002)> Acesso em: 07 out.2007.
5. Baretta Elisabeth, Baretta Marly, Peres Karen Glazer Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil 2007. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2007000700010&tlng=en&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2007000700010&tlng=en&lng=en&nrm=iso)> Acesso em: 11 out. 2007.

6. Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 10(3), 49-54, 2002.

7. Thomas JR, Nelson JK. *Research methods in physical activity*. Champaign. IL: Human Kinetics. 2001.

8. Matsudo SM. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 10(4), 41-50, 2002.

9. Amui AA et al. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física, Goiânia, 2006. Disponível em: <<http://seer.ucg.br/index.php/estudos/article/view/141/107>>. Acesso em: 20 maio 2007.

10. Barros MVG, Nahas MV. Reprodutividade (teste-reteste) do questionário internacional da atividade física (QIAF-Versão 6): um estudo piloto em adultos no Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 8(1), 23-26, 2000.

11. Campos, Rosângela Soares *et al.* Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física, 2006. Disponível em: <<http://areia.ucg.br/seer/index.php/estudos/article/viewFile/141/107>> Acesso em 05 dez. 2007.

12. Cdc (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion), *Physical Activity and Health: A report of the surgeon general, 1999*. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/chapcon.htm>> Acesso em: 21 out. 2007.

13. Glaner, Maria Fátima nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. 2002. Disponível em: <<http://www.usp.br/eef/rpef/v16n12002/v16n1p76.pdf>> Acesso em: 25 nov. 2007.

14. Guedes, D.P. *et al.* Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n2/a11v11n2.pdf>> Acesso em: 05 dez. 2007.

15. Guedes D.P., Guedes JERP. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7, 187-99, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>> Acesso em: 06 set. 2007.

16. Guedes, D.P. *et al.* Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, São Caetano do Sul, 10(1), 13-21, 2002.

17. Jenovesi, JF. Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano. São Paulo; 2004. Disponível em <[http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/12/12%20-%201/c\\_12\\_1\\_3.pdf](http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/12/12%20-%201/c_12_1_3.pdf)> Acesso em 20 out. 2007.

18. Pardini, Renato Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros 2001. Disponível em: <[http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/9/9%20-%203/completo/c\\_9\\_3\\_6.pdf](http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/9/9%20-%203/completo/c_9_3_6.pdf)> Acesso em: 27 set. 2007.

---

---

*Recebido em Novembro de 2009*

*Aceito em Janeiro de 2010*

*Publicado em Julho de 2010*

---

---