



Comportamento de risco relacionado à atividade física de acadêmicos da Unimontes do campi de Salinas.

Roberta Braveza Maia, Maria de Fátima Matos Maia, Celina Aparecida Gonçalves Lima, Marise Fagundes Silveira, Berenilde Valeria de Oliveira Sousa, Maria Christina Soares Gomes, Jaime Tolentino Miranda Neto

Introdução

A melhoria da qualidade de vida é um aspecto importante a ser compreendido em uma população na tentativa de interpretar melhor as questões relacionadas à saúde. O conhecimento sobre comportamentos relacionados a atividade física são importantes para evitar os agravos que a falta desse comportamento pode acarretar [1].

Com o aumento das doenças crônicas degenerativas aumentou a necessidade de conhecer os comportamentos que desencadeiam esses agravos. O uso de álcool, tabaco, hábitos alimentares, prática de exercício físico entre outros vem sendo investigados por serem fatores contribuintes desse processo.

Um maior nível de atividade física está claramente associado a uma menor chance de percepção negativa de saúde e consequentemente a um comportamento de risco para a saúde [2].

Nunes, Figueiroa e Alves [3] observaram que adolescentes de classes econômicas A e B gastavam mais horas com atividades físicas de lazer do que com as praticas esportivas e academias de ginastica. Podendo essa característica ser apresentada devido à falta de maiores esclarecimentos aos pais dos benefícios da atividade física orientada.

Os homens adotam um comportamento mais adequado a saúde quando se trata de atividade física, Venâncio, Teixeira e Silva [4] constataram que embora os níveis de atividade física sejam baixos entre meninos e meninas, os meninos culturalmente são influenciados a prática esportiva enquanto que as meninas são influenciadas as tarefas domésticas.

A atividade física regular contribui para diminuição da pressão arterial, controle do colesterol e glicose cooperando para o controle de doenças cardiovasculares além de se uma excelente estratégia para minimizar os comportamentos de riscos a saúde. O hábito da prática de atividade física adquiridas na infância e adolescência tende a permanecer até a vida adulta [5].

Diante do exposto o presente estudo tem como objetivo verificar o comportamento de risco a saúde relacionado a atividade física de estudantes universitários.

O presente estudo tem como objetivo verificar o comportamento de risco a saúde relacionado a atividade física de estudantes universitários.

Material e métodos

Este estudo é do tipo descritivo e de corte transversal. A amostra foi composta por 97 acadêmicos da Unimontes., campi de Salinas, dos quais 46,4% apresentavam idade de 19 a 21 anos, 21,6% até 18 anos, 18,6% de 22 a 25 anos e 13,4% 25 anos ou mais.

O instrumento usado nesta investigação foi o questionário com informações associadas aos comportamentos de risco para a saúde *Youth Risk Behavior Survey-College* (YRBS-C), traduzido para o português. A aplicação do mesmo se deu em sala de aula, de forma individual e anônima, pelos pesquisadores do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde Ocupacional e Mídia(GIPESOM), no ano de 2013.

Foi utilizado o software *Statistical Package for the Sciences* (SPSS), versão 19.0 para a tabulação dos dados. Todas as variáveis foram descritas por meio de distribuição de frequências absoluta e relativa.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, Parecer N° 306/79, de 22 de junho de 2012. Os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados e Discussão

Os acadêmicos investigados conforme tabela 1 apresentam na sua maioria 18 a 21 anos de idade. Há um equilíbrio entre as raças mostrando percentuais próximos entre brancos, negros e outras raças. Quanto ao trabalho remunerado os maiores percentuais apresentados são de trabalhadores e a maioria com carteira assinada e que estudam no noturno. Relativamente ao estado civil 87% eram solteiros. No que diz respeito à escolaridade do pai do investigado

Aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES. Processo N° 1642/2009.

o maior percentual foram de pais com ensino médio incompleto seguido de ensino médio completo e superior completo. Já as mães a escolaridade é maior que a o pai, apresentando ensino médio completo à superior completo seguido de fundamental completo e ensino médio completo.

De acordo com os resultados observados na tabela 2 os acadêmicos praticam exercício aeróbico acima de 3 dias por semana, e estes representam 50,5% dos pesquisados, indicando um bom nível de atividade aeróbica por semana. Os exercícios de alongamento ou de flexibilidade são praticados 3 dias por semana por 19,6%, seguidos de um dia por semana 16,5% e nenhum dia por semana 15,5%. Os percentuais de 3 vezes por semana abaixo da variável alongamento ou flexibilidade representam 51,6%, esses valores nos levam a interpretar que há um número baixo de prática dessa atividade por semana. Quanto aos exercícios de resistência e fortalecimento muscular os valores apresentados no número de dias de prática foi de 42,3% para os não praticantes, e somente 25,8% praticavam 2 e 3 dias por semana. Relativamente à caminhada ou andar de bicicleta o maior percentual apresentado foi para os que não faziam nenhuma das atividades com 25,8%, faziam 2 dias 17,5% e faziam 1 dia 11,3%. Os valores apresentados indicam um comportamento não adequado para essas atividades. Na questão que trata de equipes de esportes os investigados apresentaram percentuais elevados de envolvimento com os esportes.

Com relação ao comportamento aqui descrito não foi encontrada na literatura pesquisas relativas às mesmas questões, mas sim em um estudo realizado por Marcondelli, Costa e Schmitz [2] no qual encontraram que estudantes universitários praticavam mais musculação, caminhada e futebol diferentemente do encontrado nesta investigação já que a caminhada e o fortalecimento muscular não apresentou percentuais elevados de prática.

Bevilaqua [5] apontam que é de fundamental importância a identificação dos comportamentos relacionados a atividade física para que políticas e programas sejam implementados visando o melhor controle de doenças que afetam grande parte de uma população.

Conclusão

Essa pesquisa apresentou os resultados parciais do Projeto Comportamento de Risco à Saúde dos Universitários da Unimontes, que abordou o comportamento de risco relacionado à atividade física. Foi observado que os acadêmicos, em sua maioria, são jovens do sexo feminino, com idade de até 21 anos e sem companheiro. Em relação à atividade física, a maioria faz exercícios aeróbicos, de alongamento e caminhou de bicicleta, mas a maioria não faz exercício de resistência em nenhum dia. Quanto à participação em equipes de esporte a maioria já participou pelo menos uma vez.

Referências

- [1] BORGES, T. T.; ROMBALDI, A. J.; KNUTH, A. G.; HALLAL, P. C. Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional. *Cad. Saúde Pública*, v. 25, n. 7 p. 1511-1520, 2009.
- [2] MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área de saúde. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan/fev, 2008.
- [3] NUNES, M. M. A.; FIGUEIROA, J. N.; ALVES, J. G. B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev Assoc Med Bras*, v. 53, n. 2, p. 130-34, 2007.
- [4] VENANCIO, P. E. M.; TEIXEIRA, C. G. O.; SILVA, F. M. Excesso de peso, nível de atividade física e hábitos alimentares em escolares da cidade de Anápolis-GO. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v. 35, n. 2, p. 441-453, abr./jun. 2013.
- [5] BEVILAQUA, C.; RADOVANOVIC, C. A. T.; AVELAR, F. S. R.; GIOTTO, P. C. M.; MARCON, S. S. Comportamentos de risco e prática de atividade física entre adolescentes universitários. VII ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA, Anais eletrônico, VII EPCC, 2011.

Tabela 1- Caracterização da amostra segundo características socioeconômicas e demográficas

Variável	n	%
Idade		
Até 18 anos	21	21,6
19 a 21 anos	45	46,4
22 a 25 anos	18	18,6
25 anos ou mais	13	13,4
Sexo		
Feminino	58	59,8
Masculino	39	40,2
Etnia		
Branco	37	38,1
Negro	31	32,0
Outra	29	29,9
Trabalho remunerado		
Não realiza	39	40,2

Realiza sem vínculo	9	9,3
Realiza com vínculo	49	50,5
Estado Civil		
Sem companheiro	87	89,7
Com companheiro	10	10,3
Escolaridade paterna		
Analfabeto/primário incompleto	17	17,5
Primário completo a colegial incompleto	48	49,5
Colegial completo a superior completo	32	33,0
Escolaridade da mãe		
Analfabeto/primário incompleto	12	12,4
Primário completo a colegial incompleto.	39	40,2
Colegial completo a superior completo	46	47,4

Tabela 2- Caracterização da amostra segundo a atividade física

Variável	n	%
Exercício aeróbio		
nenhum dia	17	17,5
1 dia	17	17,5
2 dias	14	14,4
3 dias	17	17,5
4 dias	9	9,3
5 dias	11	11,3
6 dias	5	5,2
7 dias	7	7,2
Exercícios de alongamento ou de flexibilidade		
nenhum dia	15	15,5
1 dia	16	16,5
2 dias	14	14,4
3 dias	19	19,6
4 dias	7	7,2
5 dias	13	13,4
6 dias	2	2,1
7 dias	11	11,3
Exercícios de resistência ou de fortalecimento muscular		
nenhum dia	41	42,3
1 dia	11	11,3
2 dias	13	13,4
3 dias	12	12,4
4 dias	5	5,2
5 dias	4	4,1
6 dias	4	4,1
7 dias	7	7,2
Caminhou ou andou de bicicleta		
nenhum dia	25	25,8
1 dia	11	11,3
2 dias	17	17,5
3 dias	9	9,3
4 dias	6	6,2
5 dias	10	10,3
6 dias	6	6,2
7 dias	13	13,4
Quantas equipes de esporte já jogou		
nenhuma equipe	44	45,4
1 equipe	26	26,8
2 equipes	12	12,4
3 ou mais equipes	15	15,5