



PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE ENFERMAGEM DE UMA FACULDADE PRIVADA DO CEARÁ

Carlos Henrique Alves Cruz (FATENE), Felipe Rocha Alves (UECE), Edineia Aparecida Gomes Ribeiro (UFMS-CPAN; UEL/UEM), Ângela Maria Barbosa de Castro (FATENE), Evanice Avelino de Souza (UFC)

RESUMO

Avaliar o nível de atividade física em universitários do curso de enfermagem. Participaram da pesquisa 343 acadêmicos, sendo 37 homens e 286 mulheres de 16 a 68 anos de idade. Foi utilizado o IPAQ, versão 8, forma curta. Os rapazes apresentam maior tempo com a prática de caminhada ($M62,98 \pm DP96,7$) e atividades vigorosas ($M42,02 \pm DP61,8$). O grupo com faixa etária entre 30-40 tem maior participação em atividades moderadas ($M87,74 \pm DP88,9$) e os de 40-68 anos maior participação em caminhadas ($M=56$, $DP=07 \pm 47,4$) e atividades vigorosas ($M44,64 \pm DP71,1$). Os acadêmicos do turno da noite apresentam maior tempo de prática de atividades moderadas ($M66,69 \pm DP71,0$). Os resultados mostram que 46,6% dos acadêmicos são classificados como inativos, sendo 38,4 do sexo feminino e 7,3 do sexo masculino. É importante conhecer os motivos que levam a essa prevalência de inatividade física entre os acadêmicos de enfermagem, para que tanto na faculdade durante a graduação, como na vida profissional, possam ser desenvolvidas ferramentas para um estilo de vida saudável, e criação de programas de qualidade de vida e prevenção para doenças.

Palavras chave: enfermagem; nível de atividade física; acadêmicos.

INTRODUÇÃO

A inatividade física (IF) está crescendo em muitos países, aumentando o impacto das doenças crônicas não transmissíveis e afetando a saúde geral mundo afora. Pessoas inativas têm entre 20% a 30% mais riscos de morte comparando-se com pessoas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física (AF) moderada. Assim, a IF vem tornando-se o quarto principal fator de risco de mortalidade global, responsável por 6% de todas as mortes, e a principal causa de aproximadamente 21–25% dos cânceres de mama e cólon; 27% da diabetes; 30% das doenças cardíacas isquêmicas, sendo superada apenas por fatores como hipertensão arterial (13%) e consumo de tabaco (9%) (PEREIRA et al., 2014).

Dados do Ministério da Saúde (VIGITEL – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) mostraram que a prevalência de IF atinge diversos países como Argentina 68,3%, Congo 48,6%, Emirados 62,5%, Estados Unidos 40,5%, México 37,7%, Portugal 51% e Japão 60,2%. No Brasil, 49% da população está inativa, ou seja, realiza menos de 150 minutos de atividade moderada por semana (HALLAL et al., 2012).

No Brasil não há uma base de dados sólida a respeito dos níveis de atividade física (NAF) da população. Estudos sobre o perfil da AF em universitários são escassos. Essa lacuna de pesquisas necessita ser preenchida, pois ao ingressar na faculdade, o acadêmico passa a ter a

necessidade de várias horas de estudo, o que possibilita uma adoção de estilo de vida inativo. Muitos ainda seguem uma dupla jornada, dividindo-se entre a vida acadêmica e o trabalho. Com isso, limita-se o tempo livre para a vida pessoal e para os momentos de lazer diminuindo cada vez mais a possibilidade de realizar uma AF regular, o que acaba comprometendo a qualidade de vida (CIELASK, 2007; HALLAL et al., 2007).

Na literatura encontram-se diversas pesquisas que apontam o baixo NAF em universitários da área da saúde, (BORGES, MAIA, ANDRADE, 2014; CLAUMANN, 2014; PIRES, et al., 2013). Levando em consideração que o NAF é determinante na promoção da saúde e qualidade de vida de jovens e adultos, especialmente em acadêmicos da área da saúde, uma vez que esses estudantes irão atuar como profissionais multiplicadores das informações relacionadas à saúde, podendo inclusive contribuir na mudança dos hábitos na comunidade acadêmica e onde mais estiverem inseridos (MARTINS, et al., 2010).

Desse modo, o monitoramento do NAF torna-se necessário, principalmente no Nordeste do Brasil, onde apresenta uma carência de estudos com o público universitário, de todas as áreas, incluindo a área de saúde. Diante do exposto, o objetivo desse estudo foi analisar o nível de atividade física em universitários do curso de enfermagem da Faculdade Terra Nordeste.

METODOLOGIA

O estudo é de caráter transversal e de natureza quantitativa. Foi realizado em uma faculdade privada da cidade de Caucaia-CE. A pesquisa atendeu aos princípios éticos em pesquisa e os entrevistados assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra foi composta por 343 universitários do curso de enfermagem, sendo 37 homens e 286 mulheres, com faixa etária de 16 a 68 anos de idade. A Tabela 1 mostra a distribuição dos universitários avaliados.

Tabela 1 – Distribuição dos universitários do curso de enfermagem conforme o gênero e faixa etária

Idade	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
16-19	10	2,9	53	15,5	63	18,4
20-24	13	3,8	74	21,6	87	25,4
25-29	16	4,7	70	20,4	86	25,1
30-34	9	2,6	41	12,0	50	14,6
35-39	4	1,2	25	7,3	29	8,5
40-68	5	1,5	23	6,7	28	8,2
Total	37	16,6	286	83,4	343	100

Para verificar o NAF, utilizou-se o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ, versão 8, forma curta). Essa versão é composta por oito questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, na última semana, em caminhadas e atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa. O critério desenvolvido pelo IPAQ *Research Committee* (2005) foi utilizado para análise da AF dos acadêmicos. Esta classificação considera os critérios de frequência e duração e ainda classifica o nível de atividade física. Nesta pesquisa, os indivíduos foram classificados em duas categorias, sendo inativo ou ativo.

Utilizou-se a estatística descritiva, por meio de indicadores de média, desvio padrão e porcentagem. O teste t para amostra independente foi utilizado para verificar as diferenças entre os gêneros e turno de estudo no tempo semanal de atividade física. Para as variáveis com mais de três categorias (faixa etária e semestre) utilizou-se a análise de variância *one-way* com post-hoc de Tukey para se verificar as diferenças entre os grupos no tempo semanal de atividade física.

Os resultados foram analisados por meio do SPSS 17.0, sendo adotado $p < 0,05$ como valor de significância estatística.

RESULTADOS

Verificou-se que os universitários do gênero masculino apresentaram mais tempo despendidos com a prática de atividade leve ($M62,98 \pm DP96,7$) e de atividades vigorosas ($M42,02 \pm DP61,8$) do que seus pares do gênero feminino (atividade leve $46,84 \pm 66,1$; vigorosa $M32,00 \pm DP57,6$). Com relação às faixas etárias, observou-se maior participação de acadêmicos da faixa etária de 30-34 anos em atividades moderadas ($M87,74 \pm DP88,9$) e àqueles de 40-68 anos em prática de atividade leve ($M56,07 \pm DP47,4$) e atividades vigorosas ($M44,64 \pm DP71,1$).

Quanto ao turno, os estudantes de enfermagem do período noturno apresentaram maior tempo na prática de atividades moderadas ($M67,09 \pm DP80,3$), e entre os semestres verificou-se maior tempo em prática de atividade leve ($M50,02 \pm DP66,0$), atividade moderada ($M75,11 \pm DP74,0$) e vigorosa ($M43,89 \pm DP71,4$) entre o 5º e 6º semestre como mostra Tabela 2 não foram verificadas diferenças significativas entre os grupos no tempo despendido em atividades físicas leves, moderadas ou vigorosas.

Tabela 2 - Prática semanal de caminhada e atividades físicas moderadas e vigorosas em relação ao sexo, faixa etária, turno e semestre, com valores expressos em média (M) e desvio padrão (DP).

Variáveis	Atividade leve (min/sem) $M \pm DP$	Moderada (min/sem) $M \pm DP$	Vigorosa (min/sem) $M \pm DP$
-----------	---	-------------------------------------	-------------------------------------

Sexo			
Masculino	62,98±96,7	63,19±76,2	42,02±61,8
Feminino	46,84±66,1	67,72±77,8	32,00±57,6
Idade			
16-19	53,73±66,4	61,03±73,7	33,10±62,5
20-24	54,47±77,0	64,14±78,2	30,52±48,6
25-29	42,15±85,4	63,74±71,0	30,64±59,4
30-34	47,54±65,5	87,74±88,9	37,70±57,4
35-39	44,52±58,5	74,00±87,4	35,79±64,2
40-68	56,07±47,4	54,64±69,0	44,64±71,1
Turno			
Tarde	54,17±82,8	66,69±71,0	31,04±58,2
Noite	47,45±66,9	67,09±80,3	34,84±58,5
Semestre			
1º e 2º	52,34±83,7	66,69±78,4	28,25±52,2
3º e 4º	42,37±62,6	66,26±87,4	37,25±64,4
5º e 6º	50,02±66,0	75,11±74,0	43,89±71,4
7º ao 9º	48,17±50,5	59,83±69,0	34,25±52,5

Na Figura 1 são apresentados os acadêmicos classificados como inativos, de acordo com o gênero onde 70% foram classificados como inativos, sendo 60,3 % do gênero feminino e 9,6 % do masculino. Em relação ao NAF, não houve diferenças significativas entre os sexos na proporção de adolescentes ativos e inativos.

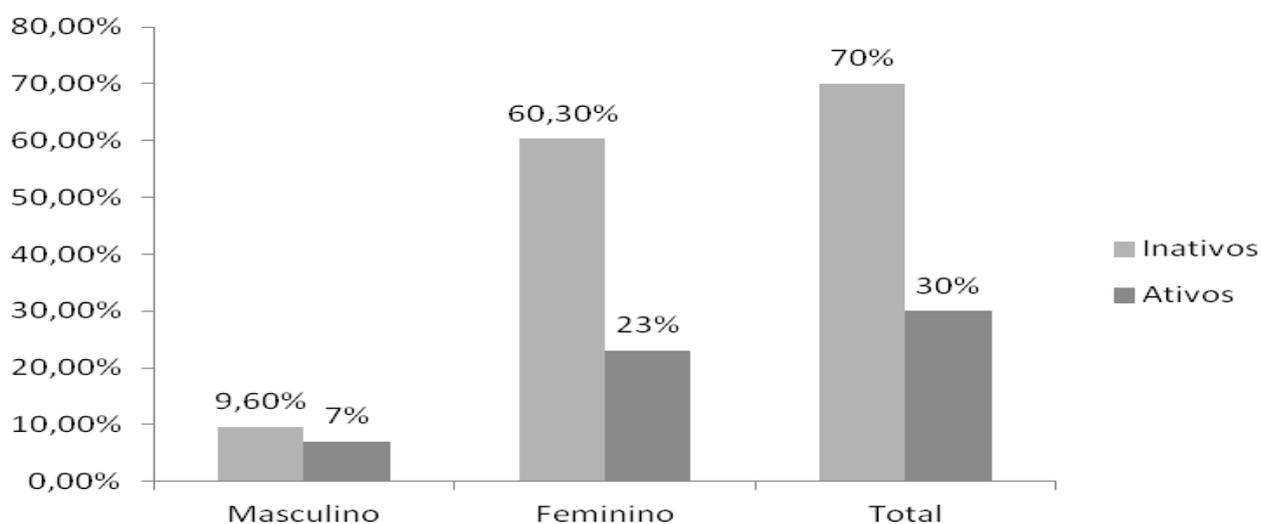


Figura 1 – Proporção de universitários do curso de enfermagem classificados como ativo e inativo de acordo com o gênero.

CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo indicam que os universitários do curso de Enfermagem de uma Faculdade privada apresentam baixo nível de atividade física. Isto é preocupante, uma vez que se espera desses futuros profissionais da saúde a disseminação de informações e educação para a comunidade, diagnosticada com alguma patologia ou não, no quesito da promoção da saúde incluindo numa das ações o aumento da prática de atividade física. Com isso, se faz necessário (re) pensar em estratégias que visam o melhor aproveitamento dos espaços da faculdade para a prática de exercícios físicos, ações educativas que possibilitem vivências para o aumento da prática corporal em universitários de modo geral e não somente àqueles inseridos na área da saúde. Afinal, sugere-se estudos que avaliem o nível de atividade física em universitários de outras áreas. Haja visto que, se os estudantes da enfermagem já apresentaram um diagnóstico não favorável é relevante investigar as demais áreas.

FACTORS ASSOCIATED WITH WALK OF PRACTICE, MODERATE AND VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITIES: A CASE STUDY IN A COLLEGE CAUCAIA, CEARÁ

ABSTRACT

Objective: To evaluate the level of physical activity in students from the nursing program. **Methods:** Participants were 343 students, 37 men and 286 women 16-68 years old. IPAQ, version 8, short form was used. Results: The boys have more time to practice walking ($M62.98 \pm DP96.7$) and vigorous activities ($M42.02 \pm DP61.8$). The group aged between 30-40 have greater participation in moderate activities (87.74 ± 88.9) and 40-68 years of increased participation in walks ($M = 56, SD = 07 \pm 47.4$) and activities vigorous ($M44.64 \pm DP71.1$). The night shift academics have longer practicing moderate activities ($M66.69 \pm DP71.0$). The results show that 46.6% of the students are classified as inactive and 38.4 females and 7.3 males. **Conclusion:** It is important to know the reasons that lead to the prevalence of physical inactivity among nursing students for both college for graduation, as in working life, can be developed tools for a healthy lifestyle, and creating programs quality of life and prevention for diseases. Key words: nursing; physical activity; academics.

REFERÊNCIAS

- BORGES, J. S. J.; MAIA, M. M. O.; ANDRADE, M. L.; Nível de Atividade Física e Ingestão Energética de Graduados em Enfermagem. Rio Grande do Norte, Vol. 1, n.1, 2014.
- CIELASK, F.; LEVANDOSKI, G.; GÓES, S. M.; DOS SANTOS, T. K.; VILELA, J. G. B.; LEITE, N. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. *Fit Perf J.* 2007 nov/dez; 6(6):357-61
- CLAUMANN, G. S. Nível de Atividade Física e Percepção da Imagem Corporal em Universitários Ingressantes. Universidade do Estado de Santa Catarina, 2014.
- HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Níveis Globais de Atividade Física: o Progresso da Vigilância, as Armadilhas e Perspectivas. *The Lancet.* v.380 – n.9838 – 2012
- HALLAL, P. C.; DUMITH S. C.; Bastos J. P.; REICHERT F. F.; SIQUEIRA F. V.; AZEVEDO M. R.; Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública* 2007; 41(3): 453-60.

IPAQ Research Committee (2005). **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)**. Disponível em <http://www.ipaq.ki.se/>
Acesso em: 12 dez. 2014.

MARTINS, M. C. C.; RICARTE, I. F.; ROCHA, C. H. L.; MAIA, R. B.; SILVA, V. B.; VERAS, A. B.; SOUZA FILHO, M. D.. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. ahead of printEpubJune18, 2010.

PIRES, C. G. S.; MUSSI, F. C.; CERDEIRA, B. B.; PITANGA, F. J. G.; SILVA, D. O. - Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta paul. enferm.** vol.26 no.5 São Paulo 2013.

PEREIRA, C. T.; EVANGELISTA, R. A.; SILVA, M. L.; VIEIRA, F. A.; FELIPE, R. L.; BUENO, A. A.; CHRINGUER, R. S. – Avaliação das Barreiras Existentes Para Realização da Atividade Física em Alunos de Graduação do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Região Catalão. **Centro científico conhecer** – Goiânia, v. 10, n. 192; p. 132, 2014.