

FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO DE UNIVERSITÁRIOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Flavia Leite Chicão¹; Ricardo Yukio Asano²

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: flavialeite@hotmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ricardoasano1@hotmail.com²

Área do Conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Sedentarismo, Exercício, universitários.

INTRODUÇÃO

A inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física. O ônus socioeconômico da inatividade física é alarmante: estimativas sugerem que os custos relacionados ao tratamento de doenças e condições possivelmente evitadas pela prática regular de atividade física são da ordem de um trilhão de dólares por ano, apenas nos Estados Unidos (BOOTH, GORDON, CARLSON & HAMILTONN, 2000). Segundo Saba (2011), a vida moderna tende a ser pouco saudável, pois o cotidiano gera estresse e estafa, agravados por uma alimentação inadequada e pela prática irregular de exercícios físicos. Unindo todos os fatores mencionados, a qualidade de vida da população encontra-se muito abalada, tanto em nível físico quanto psicológico. Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo assim, justamente, estas as que mais teriam ganhos e benefícios com a atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. Nos Estados Unidos, mais de 60% dos adultos e em torno de 50% dos adolescentes são considerados sedentários, segundo o *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*. Adolescentes são alvo de estudos em todo o mundo, por apresentarem altos índices de comportamento de risco, como o decréscimo do hábito regular de atividade física, hábitos alimentares irregulares e transtornos psicológicos; além disso, outros estudos têm afirmado que hábitos de atividade física na adolescência determinam parte dos níveis de atividade física na idade adulta. CDC (1999).

OBJETIVOS

Verificar os principais fatores que influenciam na adesão à prática de exercícios físicos em universitários da Universidade de Mogi das Cruzes (UMC), Analisar os principais fatores que induzem o sedentarismo nos universitários da UMC.

METODOLOGIA

Participaram do estudo, 100 sujeitos universitários de ambos os sexos devidamente matriculados na UMC. Esse tamanho da amostra foi calculado pelo software Gpower 3.1 como poder estatístico de no mínimo 80%. Os sujeitos foram divididos em dois grupos segundo a classificação do nível de atividade física, determinado pelo questionário internacional e atividade física (IPAQ): grupo sedentário (GS) e grupo a Todos os sujeitos responderam a dois questionários. Um questionário para determinação do nível de atividade física, o IPAQ, e um questionário elaborado segunda as recomendações de questionário para pesquisas sociais, contendo perguntas sobre a) identificação do indivíduo; b) solicitação de cooperação; c) instruções; d) e questões

estruturadas relacionadas a adesão e aderência em exercícios físicos como: classe econômica, tempo, trabalho, família, estudos e lazer. Inicialmente foi explicada a forma de preenchimento das perguntas, e posteriormente os sujeitos responderam sem a influência do pesquisador. Para comparação dos fatores positivos para a população universitária ser ativa foram estabelecidas algumas variáveis como sexo, idade, classe econômica, trabalho, família e lazer. A determinação das variáveis foram baseadas em possíveis fatores que influenciam a prática de exercícios físicos citados pela literatura específica. A caracterização da amostra foi submetida à estatística descritiva de média e desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Relação de chances estimadas, intervalo de confiança e significância de cada variável.

| | Chances estimadas | Intervalo de confiança (95%) | Significância |
|-------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------|
| Idade > 22 anos | 1,4 | 0,6 - 2,9 | N.S. |
| Gênero masculino | 3 | 1,4 - 6,5 | p < 0,5 |
| Conhecer os Benefícios do exercício | 3 | 0,5 - 17,4 | N.S. |
| Renda elevada | 1,4 | 0,7 - 3 | N.S. |

Os resultados do presente estudo evidenciam que a variável ser universitário do gênero masculino tem 3 chances mais de ser ativo do que ser universitária do gênero feminino. De certa maneira isso pode ser explicado por fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos. Segundo Okuma (1997), A atividade física contribui para o aumento da satisfação de vida, da saúde percebida, da saúde mental, das funções cognitivas, da autoestima e do senso de auto eficácia. Piko (2000) descreveu as relações entre sintomas psicossomáticos e nível de atividade física sobre a saúde percebida em adultos do gênero masculino jovens húngaros, verificando que os ativos apresentam escores elevados de saúde percebida. Em um estudo prospectivo, Wilcox, Kasl, Idler (1996) examinaram a relação entre incapacidades físicas e saúde percebida em 254 idosos hospitalizados, de ambos os gêneros. Notaram que o gênero feminino foi a única variável sociodemográfica que apresentou correlação com as variáveis do estudo, no qual as mulheres registraram índices mais baixos de saúde percebida do que os homens. Assim também aconteceu no estudo de Farias, (2008) que determinou a prevalência de inatividade física em adolescentes escolares do ensino médio do município de João Pessoa – PB e a prevalência de inatividade física no presente estudo foi elevada, afetando predominantemente às moças e indistintamente os adolescentes de todas as idades estudadas (14-18 anos), assemelhando-se ao que tem sido descrito na literatura.

CONCLUSÕES

Jovens universitários se apresentam em um quadro desfavorável para uma vida ativa e saudável. Sendo assim os resultados do presente estudo demonstram que universitários do gênero masculino tem maior probabilidade de ser ativo em relação ao gênero feminino. Os fatores que podem levar a mulher universitário a uma vida sedentária podem estar no aumento da inserção desse gênero no mercado de trabalho, além das tarefas domésticas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERENSON GS, SRINIVASAN SR, BAO W, ET AL. ASSOCIATION BETWEEN MULTIPLE CARDIOVASCULAR RISK FACTORS AND ATHEROSCLEROSIS IN CHILDREN AND YOUNG ADULTS. N ENGL J MED. 1998; 338: 1650-6.

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARLSBOM C.J.; HAMILTON, M.T. WAGING WAR ON MODERN CHRONIC DISEASES: PRIMARY PREVENTION THROUGH EXERCISE BIOLOGY. JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY, Bethesda, v.88, n.2, p.774-87, 2000.

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/NCCDP/SGR/CHAPCON.HTM](http://www.cdc.gov/nccdp/SGR/CHAPCON.HTM) [21 NOV 2002]

DISHMAN RK. EXERCISE ADHERENCE: ITS IMPACT ON PUBLIC HEALTH. CHAMPAIGN: HUMAN KINETICS, 1998.

EYLER.A, BROWSON.R, BACAK.S, HOUSEMANN.R. THE EPIDEMIOLOGY OF WALKING FOR PHYSICAL ACTIVITY IN THE UNITED STATES. Med Sci Sports Exerc; 35:1529-36,2000.

FARIAS,J., ASSOCIAÇÃO ENTRE PREVALÊNCIA DE INATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES DE CONDIÇÃO SOCIOECONÔMICA EM ADOLESCENTES, Rev Bras Med Esporte vol.14 no.2 Niterói Mar./Apr. 2008.

GUARNIERI JC. ACADEMIAS DE GINÁSTICA E AS OPINIÕES DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. Rio Claro, 1997. 34 f. [Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista]

GUSTAFSON SL, RHODES RE. PARENTAL CORRELATES OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN AND EARLY ADOLESCENTS.SPORT MEDICINE 2006; 36: 79-97.

LANAS.F, AVEZUM.A, BAUTISTA.E, DIAZ.R,LUNA.M,ISLAM.S, et al. RISK FACTORS FOR ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION IN LATIN AMERICA. Circulation. 2007;115(9):1067-74.

LEGNANI, R. F. S. FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UNIVERSITÁRIOS. 139 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, Londrina,2009.

MONTEIRO.A, CONDE.L, MATSUDO.M, MATSUDO.R, BONSEÑOR.M, LOTUFO.A. A DESCRIPTIVE EPIDEMIOLOGY OF LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IN BRAZIL, 1996-1997. Rev Panam Salud Publica. 2003;14(4):246-54

MORB.MORTAL, COMPLIANCE WITH PHYSICAL ACTIVITY RECOMMENDATIONS BY WALKING FOR EXERCISE,Centers for Disease Control and Prevention. Michigan, 1996 and 1998. MMWR Rep 2000; 49:560-5

OKUMA, S. S. O SIGNIFICADO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO: UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO (Tese). São Paulo (Brasil): Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 1997

PATE RR, WARD DS, SAUNDERS RP, FELTON G, DISHMAN RK, DOWDA M. PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY AMONGHIGH-SCHOOL GIRLS: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. Am J Public Health 2005; 95: 1582-7.

PIKO, B. HEALTH-RELATED PREDICTORS OF SELF-PERCEIVED HEALTH IN A STUDENT POPULATION: THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY. J. Community Health, v. 25, n. 2, p. 125-137, 2000

SABA F. ADERÊNCIA: A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS. São Paulo: Manole, 2001.

VARO.J, MARTÍNEZ.A, IRALA.J, KEARNEY.J, GIBNEY.M, MARTÍNEZ.J. DISTRIBUTION AND DETERMINANTS OF SEDENTARY LIFESTYLES IN THE EUROPEAN UNION. Int J Epidemiol 2003; 32:138-4.

WILCOX V. L.; KASL S. V.; IDLER E. L. SELF-RATED HEALTH AND PHYSICAL DISABILITY IN ELDERLY SURVIVORS OF A MAJOR MEDICAL EVENT. J. Gerontol: Soc. Sci., v. 51B, n. 2, p. S96-S104, 1996