

## AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO ENSINO A DISTÂNCIA (EAD).

Stefany Hulda Primo (Bolsista PIBIC/CNPq-UNOPAR), e-mail: [stee.primo@hotmail.com](mailto:stee.primo@hotmail.com). Amanda Alcântara Luna (Bolsista FUNADESP/UNOPAR), e-mail: [amanda.alcantaraa@hotmail.com](mailto:amanda.alcantaraa@hotmail.com). Mario Molari (Co-Orientador), e-mail: [marioartigo@gmail.com](mailto:marioartigo@gmail.com). Viviane de Souza Pinho Costa (Orientadora), e-mail: [viviane.costa@sercomtel.com.br](mailto:viviane.costa@sercomtel.com.br).

Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR) | Programa de Mestrado em Ciências da Reabilitação

### Área: Fisioterapia e Terapia Ocupacional

#### Introdução

Neste início de século vem sendo observado que uma grande incidência de mortes é ocasionada por fatores relacionados ao comportamento humano, como no caso da inatividade física. As principais causas de mortalidade são atribuídas aos problemas cardíacos, acidente vascular encefálico (AVE), diabetes, câncer e doenças do aparelho circulatório (BRASIL, 2005).

Vários estudos ressaltam que o sedentarismo ou a falta de atividade física, juntamente com o tabagismo e a dieta inadequada, são fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe aumento substancial no risco de desenvolver doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativa (SILVA, 2007).

Tem-se aumentado a preocupação em relação à qualidade de vida e prática de atividade física de estudantes universitários, sendo esse um grupo de pessoas que mantém o estilo de vida inadequado e que aliado ao sedentarismo, pode acarretar diversos problemas (GUEDES *et al.*, 2005).

Nesse contexto, o objetivo do estudo foi de avaliar a associação dos níveis de atividade física habitual com o índice de massa corpórea em estudantes universitários do Ensino a Distância (EaD), com o propósito de relacionar essa informação com dados demográficos, socioeconômico e condições de saúde, afim de trazer uma discussão atual num cenário que não se vê estudos nessa temática.

#### Material e Métodos

Esta pesquisa é um estudo transversal, realizada no período de 28 de agosto a 30 de outubro de 2015. A amostra dessa pesquisa foi caracterizada por conveniência de participantes, todos aceitaram voluntariamente a responder os questionários e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Norte do Paraná, segundo as determinações da Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, sob o parecer número 1.091.660 de 28/05/2015, com o total de 107 estudantes universitários do ensino a distância (EaD), matriculados nos cursos de Pedagogia, Serviço Social e Licenciatura em Educação Física.

Foram utilizados para dar suporte à pesquisa dois questionários: o Questionário Geral que procurou verificar as questões da caracterização da população entrevistada e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o IPAQ foi utilizado em seu formato longo, constituído por 27 questões relativas a atividades físicas realizadas em uma semana normal, divididas em intensidade leve, moderada e vigorosa, com pelo menos 10 minutos de duração. São divididos em cinco categorias de ocupação, sendo elas: trabalho, transporte, atividades domésticas, lazer e tempo em que as pessoas permanecem sentadas, para atingir o equivalente metabólico (MET). As unidades metabólicas são utilizadas para quantificar a intensidade de atividade física realizada, foram calculadas por meio da equação: MET's x minutos x dias da semana. De acordo com o tipo de atividade física realizada os MET's possuem diferentes valores, sendo eles na caminhada (igual 3,3 MET's); atividade física moderada (4,0 MET's); e atividade física vigorosa (8,0 MET's). Depois de calculada classificam-se em sedentários, os sujeitos que apresentarem o índice <600 MET's; pouco ativo entre 600-1500 MET's, sujeitos ativos >1500-2.999 MET's e os muito ativos >3000 MET's (Tabela 1).

O índice de massa corpórea (IMC), extraído do questionário de caracterização da amostra foi calculado pela equação  $IMC = \text{peso corporal (quilograma - kg)} / \text{altura (metros)}^2$ , sendo considerados os valores <18,5 kg como abaixo do peso; entre 18,5-24,99 kg como peso corporal normal; 25-29,99 kg como sobrepeso; 30-34,99 kg para obesidade leve; 35-39,99 kg como obesidade moderada e obesidade mórbida >40 kg (Tabela 2).

As coletas dos dados foram feitas utilizando o sistema integrado do EAD Google Drive e os links dos questionários formatados no Google Drive (serviço de hospedagem e backup de arquivos) foram enviados via e-mail aos participantes voluntários da pesquisa e depois de respondidos, os dados da pesquisa foram analisados e calculados na planilha do Excel gerada do próprio Google Drive.

## Resultados e Discussão

Ao calcular os MET's percebeu-se que 6,5% estão ativos e 69,2% estão muito ativo.

**Quadro 1-** Caracterização do questionário Internacional de atividade física (Ipaq).

IPAQ	Masc.	Fem.
Sedentário <600 mets	-	11,3%
Pouco Ativo 600-1500 mets	6,5%	6,5%
Ativo >1500 mets	1,8%	4,7%
Muito ativo >3000 mets	30%	39,2%

**Fonte:** Dados da pesquisa.

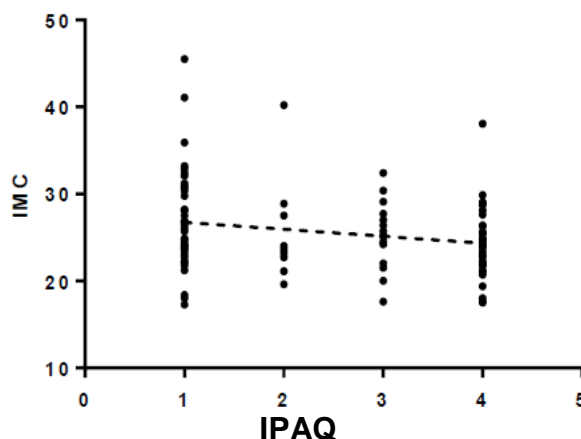
**Quadro 2-** Caracterização do Índice de Massa Corpórea (IMC).

IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Masc	Fem
Abaixo do peso <18,5	3,7%	2,8%
Peso normal 18,5-24,99	14,9%	30,8%
Sobrepeso 25-29,99	12,1%	20,5%
Obesidade leve 30 -34,99	3,7%	5,6%
Obesidade moderada 35-39,99	1%	1%

Obesidade mórbida >40	1,8%	1,8%
-----------------------	------	------

Fonte: Dados da pesquisa.

**Gráfico 3-** Associação com os índices de massa corporal com o nível de atividade física habitual (IPAq).



Fonte: Dados da pesquisa.

Segundo Wilmore e Perrin 2002, afirma que a inatividade é uma causa importante da obesidade, podendo ser de fato um fator de maior relevância do que alimentação exagerada para desenvolvimento dessa patologia, e por essa razão, o exercício deve ser reconhecido como um componente essencial de qualquer programa de tratamento de controle de peso.

Segundo Marcondelli (2008), grande parte dos estudantes universitários relatou que uns dos motivos para não praticarem atividade física regular são a falta de tempo; falta de recurso financeiro e por não gostar da prática de atividade física.

### Conclusão

A atividade física tem muitos efeitos positivos no corpo humano e que muitas condições patológicas, inclusive a obesidade pode melhorar pela prática da mesma.

Sendo assim, nota-se a importância de ações voltadas para os universitários continuarem praticando atividades físicas, além de estratégias voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças provenientes do sedentarismo.

### Agradecimentos

CNPq e Professores Viviane de Souza Pinho Costa e Mário Molari.

### Referências

AGÊNCIA BRASIL. Doenças não transmissíveis matam dois terços da população por ano. Portal Brasil, Brasília, 13 de maio 2011. <Disponível em: <http://memoria.ebc.com.br/agenciabrasil/noticia/2011-05-13/agencia-brasil-errou-0>> Acesso em: 20 nov., 2015.

GUEDES, D.P. *et al.* Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev. Bras. Med. Esportiva*, v.7, n.6, 2005.

MARCONDELLI, P.C.; MACEDO, T.H. Nível de atividade física e hábitos alimentares

de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.*, p.39-47, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil 2005: uma análise da situação de saúde no Brasil / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise de Situação em Saúde. Brasília: MS, 2005.

SILVA, G.S.F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev. Bras. Med. Esporte*, p.39-42, 2007.

SILVERTHON, A. *Fisiologia humana, uma abordagem integrada*: São Paulo: Manole, 2003.

WILMORE, JH; PERRIN, DL. *Obesidade, diabetes e atividade física: fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole, 2002.

---