

O JOVEM UNIVERSITÁRIO E A BUSCA PELA SAÚDE ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Danielle Ledur Antes¹
Patrícia Pessina Bidinoto²
Juliana Izabel Katzer³
Sara Teresinha Corazza⁴

ANTES, D. L.; BIDINOTO, P. P.; KATZER, J. I.; CORAZZA, S. T. O jovem universitário e a busca pela saúde através do exercício físico. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, Umuarama, v. 13, n. 1, p. 29-32, jan./abr. 2009.

RESUMO: A prática de exercícios físicos é de extrema importância, pois protege de uma série de riscos à saúde, entre os quais se destacam a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão e outras doenças de ordem psicológica. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar a ocorrência ou não da prática de exercícios físicos regulares em jovens universitários da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). O grupo de estudo se constituiu de 170 universitários, 82 do gênero feminino (GF) e 88 do gênero masculino (GM), com idade média de 22,03±2,86 anos. No GM, 18,18% dos entrevistados eram alunos do curso de Agronomia e 13,64% do curso de Física – Licenciatura Plena. No GF, 13,47% eram graduandas do curso de Letras e 10,97% do curso de Pedagogia. Os demais sujeitos cursavam outras graduações ofertadas pela UFSM. Os dados foram coletados através de uma entrevista estruturada, a qual possibilitou verificar que 28,05% do GF e 30,68% do GM praticavam exercícios físicos regularmente, sendo que os exercícios mais citados pelo GF foram musculação (8,54%), aero-local (8,54%), futsal (7,32%), voleibol (2,44%), caminhada (2,44%) e hidroginástica (2,44%). No GM, os mais mencionados foram musculação (10,23%), voleibol (5,68%) e karatê (3,41%). Entre os motivos de prática de exercícios físicos regulares, o mais relatado, em ambos os grupos, foi saúde, com 12,19% no GF e 13,64% no GM. Portanto, a prática de exercícios físicos regulares apresenta uma similaridade entre os gêneros, com um discreto envolvimento maior do público masculino.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício; Estudantes; Motivação.

THE UNDERGRADUATE AND THE SEARCH FOR HEALTH THROUGH EXERCISE

ABSTRACT: Physical exercise is extremely important because it protects us from a number of health risks, among which the most prominent are obesity, cardiovascular disease, diabetes, osteoporosis, depression and other psychological illnesses. Therefore, the objective of this study was to determine the presence or absence of the practice of regular exercise in university students of the Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). The study group consisted of 170 students, 82 female (GF) and 88 male (GM), at an average age of 22.03 ± 2.86 years. In GM 18.18% of respondents were students of Agronomy and 13.64% were taking their major in Physics, while the GF 13.47% was composed by students taking BAs in the Portuguese and 10.97% in Pedagogy. The other subjects were taking other degrees offered by UFSM. Data were collected through a structured interview, which enabled us to verify that 28.05% of the GF and 30.68% of GM exercise regularly and the most cited exercise by the GF, 8.54%, was bodybuilding, gymnastics 8.54%, 7.32% indoor soccer, volleyball, 2.44%, 2.44% walking and aerobics water exercise 2.44%, while at GM the most often referred exercises were bodybuilding 10.23%, volleyball 5.68% and karate 3.41%. Among the reasons for the practice of regular exercise, the most frequently reported in both groups was health, with 12.19% for GF and 13.64% at GM. Therefore, the practice of regular physical exercise presents similarities between the genders, with a slightly higher involvement of the male audience.

KEYWORDS: Exercise; Students; Motivation.

Introdução

Na última década, a inatividade física passou a ser enfrentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo o sedentarismo um dos principais inimigos da saúde pública, comprometendo cerca de 50% a 80% da população mundial (MATSUDO et al, 2005).

Usualmente considerados como sinônimos, a atividade física e o exercício físico diferem. Segundo Pitanga (2004), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que níveis de repouso, enquanto que exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria da aptidão física.

Estilo de vida é o conjunto de ações habituais

que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (NAHAS, 2003). O fato de possuir conhecimento não implica necessariamente na prática de exercícios físicos, porém com a percepção e o conhecimento correto sobre o tema acredita-se que atitudes sejam tomadas, a fim de alterar os padrões comportamentais de riscos. Maiores níveis de conhecimento sobre o exercício físico podem fazer com que os níveis de sedentarismo diminuam. Melhorar o estilo e a qualidade de vida quer dizer gerenciar os hábitos do dia a dia, ou seja, controlar o estresse, nutrição equilibrada, exercícios físicos, cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais. O grande desafio é mudar, por isso determinação e coragem, liberdade de escolha e simplicidade são fundamentais para que as pessoas adquiram hábitos saudáveis.

É em função da prática de exercícios físicos regulares que se adquire a aptidão física, a qual é dividida

¹Aluna da pós graduação, Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde da UFSM.

²Graduada em Educação Física pela UFSM.

³Professora Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde da UFSM.

⁴Professora adjunta da UFSM.

por Pitanga (2004) em aptidão fisiológica e aptidão física relacionada à saúde. A primeira é composta de variáveis como pressão arterial, perfil sanguíneo, integridade óssea, entre outras. Já a aptidão física relacionada à saúde inclui os componentes de aptidão cardiovascular, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Portanto, a aptidão física relacionada à saúde é a própria aptidão para a vida. Nela estão incluídos os elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, com riscos menores de doenças hipocinéticas e perspectiva de uma vida mais longa e autônoma (NAHAS, 2003).

Atividade física e aptidão física têm sido associadas ao bem estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia-idade e na velhice, quando riscos potenciais da inatividade se materializam levando à perda precoce de vidas e de muitos anos de vida útil (NAHAS, 2003).

A prática de exercícios físicos regulares é de extrema importância, pois é um fator protetor para uma série de males, entre os quais se destacam a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão e maior morbidade e mortalidade por qualquer causa (PITANGA, 2004). Essa tem sido associada também com a modificação favorável da saúde emocional, propiciando uma diminuição da ansiedade, melhora do autoconceito, da autoestima, do autoconhecimento, proporcionando uma sensação de bem-estar (SIVIERO, [20--]).

É durante a idade universitária que, geralmente, se observam determinados comportamentos, como estabelecimento da identidade sexual, entrosamento com os vínculos de trabalho, criação de sistema pessoal de valores morais, capacidade de manter relações amorosas, retorno ao relacionamento mais estável com os pais, intensas alterações biológicas, instabilidade psicossocial, novas relações sociais e adoção de novos comportamentos. Todos estes fatores podem tornar os universitários um grupo vulnerável a circunstâncias que colocam em risco sua saúde (BASTOS, 1992). É nessa fase também, que, muitas vezes, deixam de praticar exercícios físicos e vinculam isto à falta de tempo, mas sabe-se que existem outros fatores associados, como baixo poder aquisitivo, fato que atinge a população alvo deste estudo, visto que os moradores da Casa do Estudante Universitário II, para contar com tal benefício sócio-econômico, devem comprovar renda familiar máxima de dois salários mínimos per capita.

Mas, apesar do incentivo dado aos estudantes questionados, através de programas gratuitos de exercícios físicos, de vários estudos e da ênfase da mídia sobre a importância da realização de exercícios físicos, a prática desses, na maioria das vezes, só acontece por exigência médica. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar a ocorrência ou não da prática de exercícios físicos regulares e o motivo desta busca, em jovens universitários da Universidade Federal de Santa Maria.

Materiais e Métodos

O grupo de estudo constituiu-se de 170 universitários, 82 do gênero feminino e 88 do gênero masculino, com idade média de $22,03 \pm 2,86$ anos, e média de $4,98 \pm 2,44$ semestres cursados.

Os dados foram coletados por meio de uma entrevista estruturada, a qual indagava sobre a prática ou não prática de algum programa de exercício físico regular, qual o exercício físico praticado regularmente, os motivos que levavam a prática ou não prática, se praticavam alguma atividade física por lazer e qual era esta atividade. Os entrevistados foram abordados em suas casas, sendo que todos foram entrevistados pelas pesquisadoras responsáveis.

Foram considerados como exercícios físicos regulares, atividades que tivessem frequência mínima de duas vezes por semana e duração mínima de 45 minutos cada sessão. As atividades que não se enquadraram neste modelo foram definidas como atividades físicas.

Para fazer parte do estudo, os sujeitos deveriam morar na Casa do Estudante Universitário II, e ser estudante de graduação em qualquer curso ofertado pela Universidade Federal de Santa Maria, na cidade de Santa Maria, RS.

Para análise dos dados utilizou-se a análise estatística descritiva em percentis, dividindo-se o grupo de estudo por gênero, a fim de melhor visualizar os dados obtidos.

Resultados

O grupo de estudos foi composto por 170 universitários, sendo 88 sujeitos do gênero masculino (GM) com média de idade de $21,43 \pm 2,51$ anos e 82 do sexo feminino (GF) com média de idade de $22,60 \pm 3,06$ anos. No GM 18,18% dos entrevistados eram alunos do curso de Agronomia e 13,64% do curso de Física – Licenciatura Plena; enquanto no GF 13,47% eram graduandas do curso de Letras e 10,97% do curso de Pedagogia, os demais sujeitos cursavam outras graduações ofertadas pela UFSM.

Os resultados evidenciaram que 28,05% do GF e 30,68% do GM praticavam exercícios físicos regularmente (figura 1).

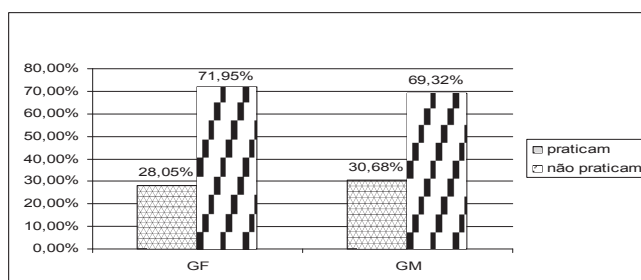


Figura 1: Prática regular de atividade física.

Quando questionados sobre o exercício físico

praticado regularmente os exercícios mais citados pelo GF foram musculação (8,54%), aero-local (8,54%), futsal (7,32%), voleibol (2,44%), caminhada (2,44%) e hidroginástica (2,44%). No GM, os mais mencionados foram musculação (10,23%), voleibol (5,68%) e karatê (3,41%).

O motivo pelo qual não participavam de nenhum programa de exercício físico regular, mais citado, em ambos os grupos, foi falta de tempo, mencionado no GF por 62,19% e no GM por 48,87% dos sujeitos (figura 2).

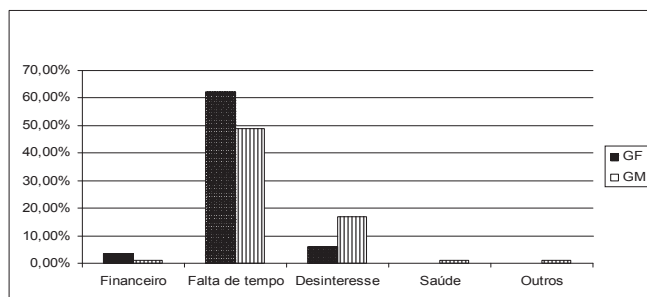


Figura 2: Motivo pelo qual não praticam exercício físico regular.

Quanto ao motivo de prática de exercícios físicos regulares, o mais relatado, em ambos os grupos, foi saúde, com 12,19% no GF e 13,64% no GM (figura 3).

Mencionaram não praticar nenhum tipo de atividade física por lazer, 29,27% do GF e 21,59% do GM. Porém, as atividades físicas mais realizadas por lazer no GF foram caminhada, com 39,02%, e voleibol, com 19,51% das entrevistadas, e no GM as atividades mais citadas foram futebol, com 44,32%, seguida de voleibol e corrida, ambos com 15,90% de praticantes.

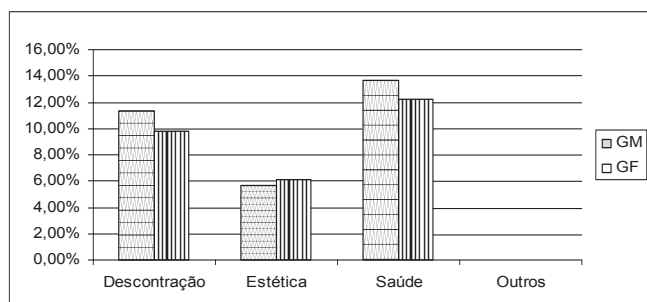


Figura 3: Motivo pelo qual praticam exercícios físicos regulares.

Discussões

Assim como no presente estudo, onde 70,59% dos entrevistados não praticavam nenhum programa regular de exercícios físicos, resultados de uma pesquisa realizada pelo IBGE sobre o padrão de vida em 1998 mostrou que 80,8% dos indivíduos investigados não praticavam exercícios semanalmente. Em um estudo realizado no Rio Grande do Sul por Piccini & Victória (1994), 55,8% dos participantes de 20 a 69 anos de

idade não praticaram nenhum tipo de atividade física regular no ano anterior ao estudo.

Em 1997, o Data Folha realizou um estudo diagnosticando uma prevalência de 60% de sedentarismo no Brasil. Quando analisado este fato pelas regiões, obteve-se 65% no nordeste, 64% no norte/centro-oeste, 59% no sudeste e 53% no sul. O que vem ao encontro dos resultados deste estudo, embora os dados obtidos com os universitários sejam menos alarmantes, fato associado a ser esta uma análise da prática regular.

Os resultados deste estudo demonstraram que a participação em programas de exercícios físicos é menor entre as mulheres. Tal fato também ocorreu no estudo de Rego et al. (1990, apud MATSUDO et al., 2002) o qual apontou índices de aproximadamente 70% de sedentarismo no Brasil, sendo maior entre as mulheres que entre os homens.

Vieira et al. (2002), ao estudar adolescentes recém ingressos em universidades públicas do Brasil, obtiveram que 57% desses não praticavam atividade física, sendo que, dos praticantes, 67,5% o faziam três vezes ou menos durante a semana.

Estes dados mostram a necessidade de se incentivar a prática orientada de atividade física entre os indivíduos da faixa etária em questão, buscando-se evitar o sedentarismo.

Nesta pesquisa, quando analisado todo o grupo de estudo, 25,29% dos entrevistados não praticavam nenhuma atividade física por lazer. Em um estudo realizado por Bloch (1997) o sedentarismo no tempo de lazer de adultos foi de 70%, dado bastante superior.

Em pesquisa realizada pelo Data Folha em 1997, foram relatadas como atividades mais praticadas o futebol, a caminhada, andar de bicicleta e fazer ginástica. Santos; Knijnik (2006), em estudo realizado com pessoas de 40 a 60 anos, evidenciaram como atividades mais procuradas musculação e caminhada. Silva; Malina (2000), em um estudo envolvendo 325 alunos entre 14 e 15 anos da cidade de Niterói, obtiveram, como atividades mais praticadas pelos meninos, corrida (62%), andar de bicicleta (57%) e futebol (50%), enquanto que pelas meninas as atividades mais praticadas foram caminhada (67%), dança (60%) e andar de bicicleta (48%). Apesar de os estudos divergirem quanto à faixa etária pesquisada, todos citaram atividades que também foram mencionadas neste grupo de estudo.

Pesquisas realizadas por diferentes autores revelaram que, em concordância com os achados do presente estudo, o principal motivo citado para a não prática de exercícios físicos foi a falta de tempo, sendo referido por 65% em uma das pesquisas e 30% em outra (DATA FOLHA, 1997; SANTOS; KNIJNIK, 2006). Já como fator principal para a adesão a exercícios físicos Costa (1989 apud MONTEIRO et al., 1998) menciona que em um estudo realizado em virtude do programa Esporte e Lazer para Todos, em 57 países, o aspecto que obteve o primeiro posto em 52 das nações, igualmente ao presente estudo, foi a saúde.

Conclusão

De acordo com estes resultados, pode-se concluir que a prática de exercícios físicos regulares apresentou uma tendência similar entre ambos os sexos, com um discreto maior envolvimento do público masculino.

Evidencia-se que esses resultados são preocupantes quando comparados com outros estudos, pelo fato de apontarem que, quanto mais avançada a idade e quanto mais baixo o índice de escolaridade, menor a prática de exercícios físicos regulares. Os dados obtidos são impressionantes, pois esse grupo se constituiu de pessoas de alta escolaridade e com idade média de 22,03 anos (jovens).

Como o prazer da prática é uma forte influência para se manter ativo, acredita-se que a realização de exercícios físicos regulares deve ser estimulada desde a infância e permanecer durante a adolescência, para facilitar a prática na vida adulta, a fim de que o adulto pratique exercícios físicos por prazer e com prazer e tenha consciência da importância desses, para que possa cuidar do seu bem-estar desde a juventude, buscando uma melhor qualidade de vida.

Referências

BASTOS, A. C. **Adolescência feminina**. São Paulo: Atheneu, 1992. 105 p.

BLOCH, K. V. **Fatores de risco cardiovasculares e para o diabetes mellitus**. O adulto brasileiro e as doenças da modernidade epidemiologia das doenças crônicas não-transmissíveis. São Paulo: Editora Hucitec, 1998.

DATA FOLHA. **Pesquisa de prática de atividades físicas no Brasil**. Relatório Data Folha, nov. 1997.

IBGE (Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **PPV Aprofunda Investigação de Indicadores Sociais**. Disponível em: <<http://www.ibge.org/imprensa/noticias/ppv11.htm>>. Acesso em: 22 ago. 2007.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.

MATSUDO, V. K. R. et al. Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagens de inclusão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 161-167, 2005.

MONTEIRO, H. L. et al. Fatores sócio-econômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. **Motriz**, v. 4, n. 2, p. 91-97, 1998.

NAHAS, V. M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PICCINI, R. X.; VICTORA, C. G. Hipertensão arterial sistêmica em área urbana no sul do Brasil: prevalência e fatores de risco. **Revista de Saúde Pública**, v. 28, n. 4, p. 261-267, 1994.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercícios físicos e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.

SIVIERO, E. K. A influência de exercícios físicos suaves sobre a relação estados emocionais e tensão muscular. **Revista Hispeci & Lema 1**, [20--].

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista Nutrição**, v. 5, n. 3, p. 273- 282, 2002.

Recebido em: 26/02/2008

Aceito em: 20/09/2009

Received on: 26/02/2008

Accepted on: 20/09/2009