



ANÁLISE DESCRITIVA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E CONHECIMENTO SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

William Luiz Bortoni¹; Michele Ferreira Marques Benedito²

RESUMO

O objetivo deste estudo foi descrever o nível de atividade física, hábitos alimentares, nível de conhecimento e estágio de comportamento sobre a prática de atividade física em estudantes de um curso de licenciatura em educação física. A amostra foi constituída por 79 alunos do curso de licenciatura em educação física. Pode-se observar que os estudantes de educação física apresentam hábitos alimentares adequados. No que tange ao nível de conhecimento para prática de atividade física os alunos apresentaram conhecimentos adequados em relação à duração e a intensidade e conhecimentos inadequados sobre o modo e a frequência de atividade física para promoção da saúde. Os estudantes apresentaram um alto nível de atividade física e estágio de comportamento ativo. Podemos concluir que os alunos possuem conhecimentos inadequados em relação à frequência e o modo da atividade física para promoção da saúde. No entanto a maior parte dos alunos conhece a duração e a intensidade da atividade física, visto isto mais forte nos alunos do sexto semestre. Sugerimos que no curso de licenciatura em educação física sejam oferecidos maiores conhecimentos sobre prescrição da atividade física para promoção da saúde.

Palavras-Chaves: Atividade física; Promoção da saúde, Nível de conhecimento; Profissional de educação física.

DESCRIPTIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, ALIMENTARY HABITS AND KNOWLEDGE ABOUT THE PRATICE OF THE PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION.

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe the level of physical activity, alimentary habits, level of knowledge and stage of behavior on the practice of physical activity students in a course of degree in physical education. The sample consisted of 79 students of the course of degree in physical education. It can be observed that students of physical education have adequate alimentary habits. Regarding the level of knowledge to practice physical activity students had adequate knowledge regarding the duration and intensity and inadequate knowledge on manner and frequency of physical activity to promote health. The students had a high level of physical activity and active stage of behavior. We can conclude that the students

¹ Formado em educação física pela Universidade Cidade de São Paulo. Especialização em Ciências do Esporte pelo CELAFISCS. E-mail: wil_bortoni@yahoo.com.br

² Formada em educação física pela Faculdades Integradas de Santo André. Especialização em Fisiologia e Fisiopatologia do Exercício, pela FM – USP. E-mail: chele_marques@yahoo.com.br



have inadequate knowledge regarding the frequency and manner of physical activity to promote health. But most students know the duration and intensity of physical activity, since those stronger students in the sixth semester. We suggest that in the course of degree in physical education to be offered greater knowledge about prescribing physical activity to promote health.

Keywords: Physical activity; Promote health; Level of knowledge; Physical education professionals.



1 INTRODUÇÃO

A atividade física apresenta relação inversa com fatores de risco relacionados ao estilo de vida. Dentre estes, podemos citar que, o uso abusivo de álcool, padrão inadequado de hábito alimentar e inatividade física podem ser a causa de doenças crônico-degenerativas, como cardiopatias, hipertensão, diabetes, obesidade e alguns tipos de câncer (WAREHAM, 2007; LUCTKAR-FLUDE et al., 2007; MELLO, 2000; FOSSUM et al., 2007).

A população brasileira tem se mostrado com alguns hábitos inadequados em relação ao estilo de vida, segundo o levantamento epidemiológico envolvendo 15 capitais brasileiras e o distrito federal. Em relação à atividade física cerca da metade da população estudada foi classificada como insuficientemente ativo. Esse quadro gera algumas hipóteses de que a população não tem conhecimentos adequados sobre a prática de atividades físicas, possui algumas barreiras em relação à sua prática ou os profissionais que atuam no segmento do movimento humano podem estar exercendo seu papel de forma equivocada (INCA e MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

A alteração para um estilo de vida mais ativo envolve estágios de mudança de comportamento, sendo que um indivíduo que se encontra em um determinado estágio, necessitaria de uma ação diferenciada para atingir um outro estágio (RIBEIRO et al., 2007). Reis e Petroski (2005) reforçam isso, quando analisaram a relação da prática de atividade física com o modelo transteórico para a mudança de comportamento, encontrando associação consistente entre atividade física moderada a vigorosa com os estágios de mudança de comportamento.

Alguns estudos analisaram o perfil dos estudantes de educação física, demonstrando que os mesmos apresentam um nível de atividade física adequado de acordo com as recomendações atuais (SILVA et al., 2007; BARA et al., 2000; FONTAINE et al., 2005; PALMA et al., 2007). Mas ainda assim, o profissional ter elevados níveis de atividades físicas, não representa que seus alunos possam apresentar níveis de atividades físicas adequados, sendo que alguns estudantes apresentam conhecimentos inadequados em relação a prática de atividade física para a promoção da saúde. Segundo Ribeiro et al. (2001), analisando uma amostra de 653 alunos das faculdades de educação física da capital de São Paulo, a maioria dos alunos apresentou um nível de conhecimento inadequado em relação à frequência, intensidade e o modo na prática de atividade física para a promoção da saúde.

Sendo assim o objetivo deste estudo foi descrever o nível de atividade física, hábitos alimentares, nível de conhecimento e estágio de comportamento sobre a prática de atividade física em estudantes de um curso de licenciatura em educação física.

2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

A amostra deste estudo foi constituída por 79 alunos do curso de licenciatura em educação física de uma universidade privada da cidade de São Paulo, com idade média de 23,4 \pm 5,5, sendo que 46 fizeram parte do primeiro semestre e 33 do sexto semestre do curso.



O nível de atividade física foi determinado utilizando-se o International Physical Activity Questionnaire IPAQ (PARDINI et al., 2001) versão curta, pelo qual a atividade física é mensurada em relação a sua frequência (dias por semana) duração (minutos por dia) e intensidade (caminhada 3,3 mets, moderada 4,0 mets e vigorosa 8,0 mets). Os resultados foram expressos em mets por minuto por semana (mets/min./sem.).

O hábito alimentar foi determinado através de um questionário sobre hábito alimentar, que investiga o número e a frequência de consumo de alimentos segundo os grupos da pirâmide alimentar, a seguir os dados obtidos pelo questionário são descritos através da frequência de consumo de alimentos e são comparados à recomendação da pirâmide alimentar adaptada à população brasileira proposta por Philippi et al. (1999) classificando o consumo alimentar do indivíduo em adequado (quantidade de porções adequadas) ou inadequado (quantidade de porções inadequadas), para cada item do questionário.

Para verificar o nível de conhecimento sobre a atividade física para promoção da saúde foi utilizado o questionário adaptado do Programa Active for Life da Inglaterra (1999), pelo Programa Agita São Paulo (2007) que verifica o nível de conhecimento em 4 variáveis: frequência (dias por semana); duração (minutos por dia); intensidade (leve, moderada e vigorosa) e modo (contínuo, acumulado e não importa). Para análise dos dados utilizamos a recomendação de Patê et al., (1995) e a do Programa Agita São Paulo, que consiste em: acumular pelo menos trinta minutos de atividade física moderada, na maioria dos dias da semana de forma contínua ou acumulada. Dessa forma foram consideradas as respostas que apresentavam: frequência maior ou igual que 5 dias da semana; duração maior ou igual a trinta minutos por dia; intensidade moderada; e modo contínuo ou acumulado. O estágio de comportamento foi avaliado através das questões propostas por Proshaska e Marcus (1994), onde o indivíduo é classificado em pré-contemplativo, contemplativo e ativo, segundo a adaptação feita pelo programa Agita São Paulo.

Na análise dos dados foram utilizados a média e desvio padrão para descrição das variáveis antropométricas e a frequência e porcentagem para descrever as variáveis de hábito alimentar, nível de conhecimento, nível de atividade física e estágio de comportamento. Foi utilizado o teste t de Student para verificar as diferenças em função do semestre nas variáveis antropométricas e o teste de Qui-quadrado para possíveis associações entre os semestres.

3 RESULTADOS

Na tabela 1 podemos observar que não há diferenças significativas nas variáveis antropométricas em relação ao semestre em estudantes de educação física.

**Tabela 1:** Características antropométricas de estudantes de educação física.

	1º semestre		6º semestre		Total	
	média	desvio padrão	média	desvio padrão	média	desvio padrão
Peso (kg)	67,7	13,7	69,8	12,4	68,6	13,1
Estatura (cm)	171,6	8,2	170,1	9,4	171,0	8,7
IMC (kg/m ²)	22,8	3,4	24,0	2,5	23,3	3,1

*p<0,05

Em relação aos hábitos alimentares, boa parte da amostra apresentou um consumo adequado de gorduras, açúcares e bebidas alcoólicas. Cerca de metade da amostra possuem consumo adequado de frituras, carnes, feijões, grãos, leite e líquidos. E uma pequena parte da amostra apresentou consumo adequado de frutas, vegetais e massas (tabela 2).

Tabela 2: Frequência e porcentagem adequada do consumo alimentar de estudantes de educação física de acordo com recomendação de Phillipi et al. 1999.

	1º semestre		6º semestre		p	Total	
	N	%	N	%		N	%
Frituras	22	50,0	12	40,0	0,397	34	45,9
Frutas	12	27,3	6	20,0	0,474	18	24,3
Vegetais	4	9,1	2	6,7	0,708	6	8,1
Carnes	26	59,1	12	40,0	0,107	38	51,4
Feijões e Grãos	30	68,2	15	50,0	0,116	45	60,8
Leite e Derivados	21	47,7	10	33,3	0,218	31	41,9
Massas	1	2,3	1	3,3	0,782	2	2,7
Gorduras e óleos	37	84,1	25	83,3	0,931	62	83,8
Açúcar e doces	29	65,9	24	80	0,187	53	71,6
Líquidos	20	45,5	14	46,7	0,918	34	45,9
Bebidas alcoólicas	36	81,8	28	93,3	0,155	64	86,5

*p<0,05

Na tabela 3 foi possível observar que cerca de metade da amostra, apresentou conhecimentos adequados em relação à duração e a intensidade sobre a atividade física para promoção da saúde. Verificou-se que boa parte da amostra apresentou conhecimentos inadequados em relação à frequência e o modo sobre a atividade física para promoção da saúde.

**Tabela 3:** Nível de conhecimento sobre a atividade física para a promoção da saúde de estudantes de educação física.

	1º semestre		6º semestre		X ²	p	Total	
	N	%	N	%			N	%
Frequência (≥5x/sem.)	4	9,5	8	25,8	3,44	0,064	12	16,4
Duração (≥30 min./dia)	39	92,9	28	90,3	0,152	0,697	67	91,8
Modo (cont./acumul.)	8	19,0	5	16,1	0,194	0,747	13	17,8
Intensidade (mod.)	31	73,8	29*	93,5	4,748	0,029	60	82,2

*p<0,05

A maior proporção dos alunos entrevistados foram classificados como muito ativo segundo o nível de atividade física (tabela 4). Em relação estágio de comportamento, foi observado que 95% dos alunos entrevistados estão classificados como ativos (tabela 5).

Tabela 4: Nível de atividade física e estágio de comportamento em estudantes de educação física.

	1º semestre		6º semestre		Total	
	N	%	N	%	N	%
Irregularmente ativo	2	4,6	1	3,3	3	4,0
Ativo	6	13,6	3	9,6	9	12,0
Muito Ativo	36	81,8	27	87,1	63	84,0

*p< 0,05 (X² = 0,377, p< 0,828).**Tabela 5:** Estágio de comportamento em relação a atividade física em estudantes de educação física.

	1º semestre		6º semestre		Total	
	N	%	N	%	N	%
Pré-Contemplativo	0	0	0	0	0	0
Contemplativo	2	4,7	1	3,2	3	4,1
Ativo	40	95,2	30	96,8	70	95,9

*p< 0,05 (X² = 0,107, p< 0,744).



4 DISCUSSÃO

As variáveis antropométricas dos estudantes de educação física não diferiram de acordo com semestre e parecem estar de acordo com níveis saudáveis. O índice de massa corporal apresentou média total de $23,3 \pm 3,1$ kg/m² e de acordo com a Organização Mundial da Saúde, esses indivíduos são classificados como eutróficos, apresentando um IMC fora de risco de desenvolvimento de obesidade (OMS, 2007). Os hábitos alimentares dos estudantes de educação física parecem se comportar iguais durante o curso, pois, não encontramos diferenças significativas entre os semestres. O consumo adequado de metade da amostra de frituras, carnes, feijões, grãos, leite e líquidos, parece estar de acordo com os dados de El-Sahn et al. (2003), onde o foco do estudo foi analisar anemia, infecções de parasitas e alguns comportamentos de risco, em estudantes de educação física. Neste estudo foi aplicado um questionário sobre hábitos alimentares mostrando que boa parte da amostra apresenta um consumo adequado de frituras, grãos, leite e líquidos. Em nosso estudo, a análise dos hábitos alimentares nos estudantes de educação física foi voltada para perceber o estilo de vida, sendo que, a mudança de comportamento envolve diversos focos no modelo transteórico, assim como o comportamento de uma alimentação saudável (RIBEIRO et al., 2007).

Em relação ao nível de conhecimento sobre a prática de atividade física para a saúde, boa parte da amostra do nosso estudo apresentou conhecimentos adequados em relação à duração e a intensidade de atividade física para promoção da saúde. Esses dados reforçam os dados encontrados nos estudos de Matsudo et al. (1997), Andrade et al. (1999) e Ribeiro et al. (2001), mostrando que a maior parte da amostra possui conhecimentos adequados em relação à prática de atividade física para a saúde no que tange a duração e a intensidade. Nossos dados também concordam com esses estudos em relação à frequência e o modo de atividade física para a promoção da saúde, sendo que poucos alunos responderam a frequência de no mínimo cinco dias da semana e o modo da realização de atividade física que poderia ser de forma contínua ou acumulada. No entanto, parece que esses alunos têm conhecimento da antiga recomendação de atividade física para a saúde, proposta pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte, onde era recomendado de 20 a 60 minutos de atividade física, numa intensidade de 60 a 90% da frequência cardíaca máxima de modo contínuo, de 3 a 5 dias na semana. Nossos dados mostram isso, pois encontramos diferenças significativas em relação ao conhecimento da intensidade para a prática de atividade física para promoção da saúde nos alunos do sexto semestre. Podemos observar que durante o curso de educação física, os alunos agregaram conhecimentos adequados em relação à recomendação atual para a prática de atividade física para promoção da saúde.

Os alunos de nosso estudo mostraram ser fisicamente ativos e não encontramos diferenças significativas entre os semestres estudados. Nossos dados estão de acordo com os dados de Silva et al. (2007), Fontaine et al. (2005) e Palma et al. (2007), sendo que nestes estudos, os alunos do curso de educação física, sustentaram altos índices de atividade física. Apesar desses alunos apresentarem conhecimentos inadequados de frequência e modo de atividade física para a promoção da saúde eles sustentaram alto nível de atividade física. Parece que esse comportamento está mais associado com estágio de comportamento do que com nível de atividade física. Ribeiro et al. (2007) e Prochaska e Marcus (1994) reforçam que a atividade física é um tipo de comportamento do ser humano, podendo apresentar mudanças. De acordo com essas idéias o alto nível de atividade física



dos alunos, poderia se explicado pelo estágio de comportamento que os mesmos se encontram, sendo que mais de 90% da amostra analisada em nosso estudo encontra-se no estágio de comportamento ativo.

5 CONCLUSÕES

Os alunos desse curso apresentaram bons hábitos alimentares, isso pôde ser evidenciado também pelo índice de massa corporal. Concluimos que os alunos desse curso possuem altos níveis de atividade física, sendo que o mesmo pode estar associado com estágio de comportamento ativo. Podemos concluir que os alunos possuem conhecimentos inadequados em relação à frequência e o modo da atividade física para promoção da saúde. No entanto a maior parte dos alunos conhece a duração e a intensidade da atividade física, visto isto mais forte nos alunos do sexto semestre. Sugerimos que no curso de licenciatura em educação física sejam oferecidos maiores conhecimentos sobre prescrição da atividade física para promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACTIVE FOR LIFE. **Evaluating the “Active for life campaign”**, England, 1999.

ANDRADE, D.R. et al. **Impact of a single lecture on physical activity and health knowledge of physical education teachers**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. v. 31, n. 5, Supplement S 271, mai., 1999.

BARA FILHO, M.G. et al. **Comparação de atividade física e peso corporal progressos e atuais entre graduados e mestres em educação física**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. v. 22, n. 1, p. 30-5, set., 2000.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. COORDENAÇÃO DE PREVENÇÃO E VIGILÂNCIA. **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003**. Rio de Janeiro: INCA, 2004

EL-SAHN, F.F.; EL-MASRY, A.G.; EL-SAHN, A.A. **Anemia, parasitic infections and some risk factors among physical education female students in Alexandria**. *Journal Egypt Public Health Association*. v. 78, n. 3-4, p. 191-207, 2003.

FONTAINE, K.R.; BARTLETT, S.J.; HEO, M. **Are health care professionals advising adults with arthritis to become more physically active?** *Arthritis & Rheumatism*. v. 53, n. 2, p. 279-283, 2005.

FOSSUM, E. et al. **The effect of baseline physical activity on cardiovascular outcomes and new-onset diabetes in patients treated for hypertension and left ventricular hypertrophy: the LIFE study**. *Journal Internal Medicine*. v. 262, n. 4, p. 439-48, out., 2007.



LUCTKAR-FLUDE, M.F. et al. Fatigue and physical activity in older adults with cancer: a systematic review of the literature. **Cancer Nursing**. v. 30, n. 5, p. 35-45, Sep.-Oct., 2007 Review.

MATSUDO, S.M.M.; ANDRADE, D.R. Nível de atividade física de alunos de educação física. **Anais do XVII Congresso Panamericano de Medicina do Esporte**, Gramado, p. 67, 1997.

MELLO, M.T.; FERNANDES, A.C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 6, p. 119-124, 2000.

Organização Mundial da Saúde. <http://www.who.int/research/en/>, acesso em: 09 de jan. de 2008.

PALMA, A.; ABREU, R.A.; CUNHA, C.A. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 10, n. 1, p. 117-126, 2007.

PARDINI, R. et al., V. Validação do questionário internacional do nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em jovens adultos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 9, n. 6, p. 45-51, 2001.

PATE, R.R. et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Journal of the American Medical Association**. v. 273, n. 5, p. 402-407, fev., 1995.

PHILIPPI, S.T. et al. Pirâmide Alimentar Adaptada: Guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição da PUCCAMP**. v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

PROCHASKA, J.O. e MARCUS, B.H. **The transtheoretical model**: applications to exercise. In: Dishman R.K. **Advances in exercise adherence**. Champaign, IL: Human Kinetics. p. 181-190, 1994.

Programa Agita São Paulo. <http://www.agitasp.org.br/> acesso em: 09 de jan. de 2008.

REIS, R.S.; PETROSKI, E.L. Aplicação da teoria cognitivo-social para predição de estágios de mudança de comportamento em adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.7, n. 2, p. 62-68, out., 2005.

RIBEIRO, M.A. et al. Nível de conhecimento sobre a atividade física para a promoção da saúde de estudantes de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 9, n. 3, p. 31-37, jul., 2001.



RIBEIRO, M.A.; MARTINS, M.A.; CARVALHO, C. R. F. The role of physician counseling in improving adherence to physical activity among the general population. **São Paulo Medical Journal**. v. 125, n. 2, p.115-121, mar., 2007.

SILVA, G.S.F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 13, n. 1, p. 39-42, jan./fev., 2007.

WAREHAM, N.J. Epidemiological studies of physical activity and diabetes risk, and implications for diabetes prevention. **Applied Physiology, Nutrition and Metabolism**. v. 32, n. 4, p. 778-782, Aug., 2007 Review.

Recebido: 28/08/2008

Aprovado: 17/10/2008