

Prática de actividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança

Ribeiro, M.^{1,11} & Fernandes, A. ¹²
Instituto Politécnico de Bragança, Centro de Investigação de Montanha
¹¹ xilote@ipb.pt ; ¹² toze@ipb.pt

Introdução

A grande diversidade dos problemas de saúde com que, habitualmente, os países mais desenvolvidos se debatem está associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de actividade física e exercício. Segundo vários autores, a prática regular de exercício físico é considerado um factor positivo para melhorar a saúde do indivíduo. Na opinião de Bueno (2002), Mota (2003), Vasconcelos-Raposo (2004) e Alves (2005), o conhecimento sobre os efeitos positivos da prática de actividade física na saúde, em qualquer idade, está generalizado. No entanto, segundo Cid *et al.* (2007), maioria da população nas sociedades industrializadas é sedentária

Objectivos

Quantificar o tempo que os jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança dedicam à prática de actividade física.

Verificar se existem diferenças, estatisticamente, significativas no tempo despendido em actividades físicas tendo em conta factores como o género, a classe etária e o IMC.

Metodologia

Para a prossecução destes objectivos, realizou-se um estudo transversal com base numa amostra estratificada e aleatória constituída por 348 alunos. Como instrumento de recolha dos dados foi utilizado o Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998). Os dados foram tratados com o SPSS 16.0 (*Statistical Package for Social Sciences*). Foram usados os testes de *Mann-Whitney-Wilcoxon* e *Kruskal-Wallis*, para verificar se existem diferenças, estatisticamente, significativas no tempo despendido em actividades físicas tendo em conta factores como o género/classe etária e Índice de Massa Corporal (IMC), respectivamente.

Resultados

A amostra deste estudo, tal como pode ver-se pela tabela 1, é constituída por 348 indivíduos que frequentam o ensino superior público no Concelho de Bragança. Cerca de 68% são do género feminino e 32% são do género masculino, a maioria tem idade compreendida entre os 18 e os 21 anos (76,4%) e caracteriza-se por ter um peso normal (80,5%).

Tabela 1 – Caracterização da amostra segundo o género, a idade e o IMC

Grupos	Frequências relativas (%)	Frequências absolutas
Género		
Feminino	67,5	235
Masculino	32,5	113
Classes etárias		
18-21 anos	76,4	266
≥ 22 anos	23,6	82
IMC		
Baixo peso	5,7	26
Normal peso	80,5	280
Excesso de peso	12,2	42

Conclusão

Os resultados revelaram que os inquiridos disponibilizam, em média, 2 horas e 13 minutos por semana para a prática de actividades físicas leves ou moderadas. Quando se trata da prática de actividades vigorosas, os estudantes despendem, em média, 1 hora e 8 minutos por semana. Os resultados da comparação do tempo dedicado à prática de exercício físico tendo em conta o género, a classe etária e o IMC revelaram que o género masculino despende mais tempo na execução de actividades vigorosas, enquanto o género feminino emprega mais tempo na execução de actividades que exigem um esforço moderado. Por outro lado, verificou-se que o tempo dedicado quer a actividades moderadas, quer a actividades vigorosas é igual, independentemente, da classe etária e do IMC do aluno.

Referências bibliográficas:

- Alves, J. (2005). Exercício e saúde: adesão e efeitos psicológicos. *Psychologica* 39: 57-73.
Bueno, A. (2002). Psicología del ejercicio y bien estar. In: Serpa S Araújo D (Eds) *Psicología do desporto e do Exercício*. Lisboa: Edições FMH, 87-103.
Cid, L. Silva, C. & Alves, F. (2007). Actividade física e bem estar psicológico – perfil dos participantes no programa de exercício. *Matricidade*. 3 (2): 47-55.
Mota, J. (2003). Actividade física e saúde na população infanto-juvenil. Referências e reflexões. In: Seabra R. Franco S (Eds). *Investigação em Exercício físico e saúde*. Rio Maior: Edições ESDRM, 8-19
Vasconcelos-Raposo, J. (2004). *Bem estar psicológico, prática de exercício físico, auto-estima e satisfação corporal*. In: Dasil, J. e Prieto, D (Eds), *Actas do 1º Congresso Galego-Português de psicologia da Actividade Física e do desporto*. Pontevedra: Universidad Vigo, 1-15.

Tendo em conta o tempo médio que é gasto na prática de exercício físico durante uma semana normal, verifica-se que a percentagem de alunos inactivos é elevada (45,5%). Contudo, a prevalência de inactividade é maior no género feminino quando comparado com o género masculino (47% contra 43,5%) e nos inquiridos com mais idade (34,1% contra 48,3%). Por outro lado, é na classe de IMC de baixo peso que se regista um maior número de indivíduos inactivos (70%), seguindo-se os indivíduos com excesso peso/obesidade (45,2%) e, por fim, os indivíduos que registam um IMC de normal peso (44,3%), como pode ver-se na tabela 2.

Tabela 2 – Actividade física por género, classes etárias e IMC

Grupos	Classificação da actividade física	
	Inactivos (%)	Activos (%)
Género		
Feminino	47,0	53,0
Masculino	43,5	56,5
Classes etárias		
18-21 anos	34,1	65,9
≥ 22 anos	48,3	51,7
IMC		
Baixo peso	70,0	30,0
Normal peso	44,3	55,7
Excesso de peso/obesidade	45,2	54,8
Total	45,5	54,5

Como pode ver-se, tabela 3, quando comparadas as medianas do tempo gasto por semana (em minutos) na prática de actividades físicas verifica-se que existem diferenças, estatisticamente, significativas entre o género feminino e masculino no que diz respeito, quer às actividades moderadas quer às actividades vigorosas. De facto, o *output* do teste de *Mann-Whitney-Wilcoxon* produziu *p-value* inferiores ao nível de significância, razão pela qual a hipótese nula ($H_0: \eta_1 = \eta_2$) deve ser rejeitada, com base na hipótese alternativa ($H_1: \eta_1 \neq \eta_2$), ou seja, pela diferença entre medianas. Os resultados mostram, também, que as raparigas dedicam mais tempo ao exercício de actividades moderadas, enquanto os rapazes se dedicam mais à prática de actividades vigorosas. A diferença existente é mais acentuada quando se tem em conta o tempo dedicado às actividades vigorosas.

No que diz respeito às classes etárias, o *output* do teste de *Mann-Whitney-Wilcoxon* revelou que, ao nível de significância de 5%, o tempo gasto é igual no exercício de actividades moderadas (*p-value* = 0,933) e vigorosas (*p-value* = 0,156). O mesmo resultado foi registado no *output* do teste de *Kruskal-Wallis* quando se pretendeu comparar o tempo despendido na prática da actividade física tendo em conta o IMC. De facto, como o *p-value* é superior a 0,05, não é possível rejeitar a hipótese nula ($H_0: \eta_1 = \eta_2 = \eta_3$), concluindo-se que o tempo dedicado à prática de actividades físicas moderadas ou vigorosas é, ao nível de significância de 5%, igual para os indivíduos com baixo peso, normal peso e excesso de peso/obesidade.

Tabela 3 – Tempo mediano da prática de actividade física/semana por género, classes etárias e IMC

Grupos	Tempo mediano (minutos)/semana	
	Actividades moderadas	Actividades vigorosas
Género		
Feminino (1)	120	10
Masculino (2)	21	50
P-value	0,047*	0,020*
Classes etárias		
18-21 anos (1)	120	15
≥ 22 anos (2)	90	17,5
P-value	0,933	0,156
IMC		
Baixo peso (1)	82,5	7,5
Normal peso (2)	102,3	20
Excesso de peso/obesidade (3)	60	20
P-value	0,147	0,841

Existem diferenças, estatisticamente, significativas ao nível de significância de 5%