

## Nível de atividade física em população adulta no distrito de alto bonito - Bonito PE

### Physical activity in adults in the beautiful high district - Beautiful standing

### La actividad física en los adultos en el hermosobarrio alto Hermosa permanente

JeyseMirnna Alves de Souza, estudante de Educação Física - Faculdade Asces. E-mail: mirnnaalves\_personal@hotmail.com / Lennyne Andrey Soares de Oliveira, estudante de Educação Física - Faculdade Asces e Universidade de Castillala Mancha - UCLM. E-mail: lennyne.andrey@hotmail.com/ PallomaRayanne Cordeiro de Melo, estudante de Educação Física - Faculdade Asces. E-mail: pallomamonster@hotmail.com / Marcelo Tavares Viana, Doutor em Nutrição - Faculdade Asces. E-mail: marceloviana@asces.edu.br / Wallacy Milton do Nascimento Feitosa, Doutor em Saúde Pública - Faculdade Asces. E-mail: wallacyfeitosa@asces.edu.br.

## Resumo

**Objetivo:** Avaliar o nível de Atividade Física da população adulta residentes no Distrito de Alto Bonito - Bonito PE. **Métodos:** Realizou-se um estudo descritivo e transversal em uma amostra de 150 adultos com idades acima de 20 anos, de ambos os sexos, em 2014. Os dados foram coletados por meio do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) em sua versão curta, auto aplicativo, analisando as variáveis: sexo, ocupação, deslocamento, atividades esportivas e o IMC (Índice de massa corpórea). Definido como sedentário adultos que participavam de atividades por menos de 30 minutos diários com frequência de três vezes semanal. **Resultados:** Foram considerados sedentários 70%. Segundo o IMC, 0,6 estão abaixo do peso, 40,6% Normal, 28% Sobrepeso, 14% Obesidade Grau I, 16,6% Obesidade Grau II. **Conclusão:** Concluímos que o nível de atividade física

foi baixo, e que no entanto grande parte desconhecem a importância da prática de exercícios físicos como fator fundamental para a saúde. Com isso, os dados evidenciam que precisamos continuar com estratégias de promoção dessas atividades físicas, com a população que não realizam. Eles conferem benefícios aos praticantes, aumentando a longevidade, melhorando assim o nível de energia, disposição e a saúde de um modo geral.

**Descritores:** Atividade física. Estilo de vida sedentário. Obesidade.

### **Abstract**

**Objective:** To evaluate the level of physical activity of the adult population residing in Alto Bonito District - Beautiful EP. **Methods:** Was performed at hum descriptive cross-sectional study in a sample of 150 adults aged above 20 years, of both sexes, in 2014. The collected data Were FOR Half the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in YOUR version Short, self application, analyzing variables such as gender, occupation, displacement, Sports Activities and BMI (body mass index). As defined sedentary adults participated que activities for less than 30 minutes with Daily Three times weekly frequency.

**Results:** We considered sedentary 70%. According to BMI, 0.6 are underweight, 40.6% normal, 28% overweight, 14% Obesity Grade I, Grade II 16.6% obesity. **Conclusion:** We concluded that the physical activity level was low, and that however much unaware of the importance of the practice of physical exercises as a key factor for health. Thus, the data show that we need to continue to promote strategies of these physical activities, with the people that do not realize. They confer benefits to practitioners, increasing longevity, thus improving the energy level, mood and general health.

**Keywords:** Physical activity . Sedentary lifestyle. Obesity.

## Resumen

**Objetivo:** Evaluar el nivel de actividad física de la población adulta residente en Alto Bonito Distrito - Hermosa EP. **Métodos:** Se realizó a hum estudio descriptivo transversal en una muestra de 150 adultos mayores por encima de 20 años, de ambos sexos, en el año 2014. Los datos recogidos fueron para La mitad de la Internacional de Actividad Física ( IPAQ ) en SU Versión corta, la aplicación de auto, las variables que analizan como el género, la ocupación, los desplazamientos, actividades deportivas y el IMC (índice de masa corporal ). Como adultos sedentarios definidos participaron actividades que por menos de 30 minutos con Daily Tres veces la frecuencia semanal.

**Resultados:** Se consideraron sedentarios 70%. De acuerdo con el IMC, 0,6 son bajo peso, 40,6% de lo normal, el 28% sobrepeso, 14% obesidad grado I, grado II el 16,6% obesidad.

**Conclusión:** Se concluye que el nivel de actividad física era baja, y que por mucho conscientes de la importancia de la práctica de ejercicios físicos como un factor clave para la salud. Por lo tanto, los datos muestran que tenemos que seguir promoviendo las estrategias de estas actividades físicas, con las personas que no se dan cuenta. Ellos confieren beneficios a los profesionales, aumento de la longevidad, mejorando así el nivel de energía, el estado de ánimo y la salud general.

**Palabras clave:** actividad física. Estilo de vida sedentario. Obesidad.

## INTRODUÇÃO

A inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública da sociedade moderna, sobretudo quando considerada que cerca de 75% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física<sup>1</sup>. A tecnologia (carros, controles remotos, elevadores, escadas rolantes, etc.) veio para facilitar nossa vida. Devido esses fatores, é conhecido como a doença do século.

A prática de atividades físicas tem sido um fator importante para a prevenção de doenças e uma melhor qualidade de vida e manutenção da saúde seja ela física ou mental<sup>2,3</sup>. A atividade aeróbica além de promoverem melhora da aptidão física, trazem inúmeros benefícios para a saúde de quem pratica regularmente, como redução de risco de doenças cardíacas, de desenvolver diabetes, desenvolverem hipertensão arterial, auxilia no controle de peso e promove o bem estar psicológico.

Assim, o objetivo desse estudo foi estimar o percentual de indivíduos insuficientemente ativos em relação à prática de atividade física, seguindo as variáveis sócio-demográficas selecionadas a partir da população do Distrito de Alto Bonito - Bonito PE.

## MÉTODOS

Caracterizado como descritivo e transversal, realizado no primeiro semestre de 2014, no distrito de Alto Bonito - Bonito PE, com amostra constituída por 150 adultos com idade superior a 20 anos, que utilizam os serviços de saúde oferecidos pelo Sistema Único de Saúde no município. Para o cálculo do tamanho amostral, foi utilizado o programa SampleXS, distribuído pela OMS, para apoiar o planejamento amostral em estudos transversais. Foram adotados os seguintes parâmetros: população (n = 2.401); nível de confiança de 95%; erro máximo tolerável de cinco pontos percentuais; efeito de delineamento amostral de 1,0; e, por não se conhecer com precisão a extensão das diversas condutas de risco à saúde dos usuários dos serviços de saúde do Alto Bonito, a prevalência foi arbitrada em 50%. O nível de atividade física foi investigado com o uso do *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versão curta, auto aplicativo e validado devido à aplicabilidade e ao bom índice de reprodutibilidade de respostas. Utilizamos o IMC (Índice de Massa Corpórea) para classificar as diferentes

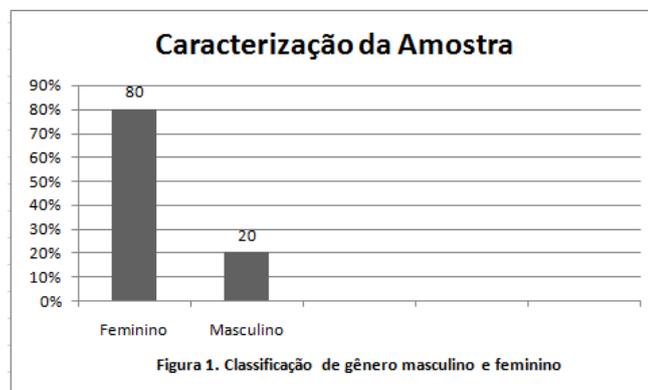
faixas de peso, que segundo a OMS é a principal referência, mas não deve ser o único parâmetro para definir os riscos relacionados à obesidade.

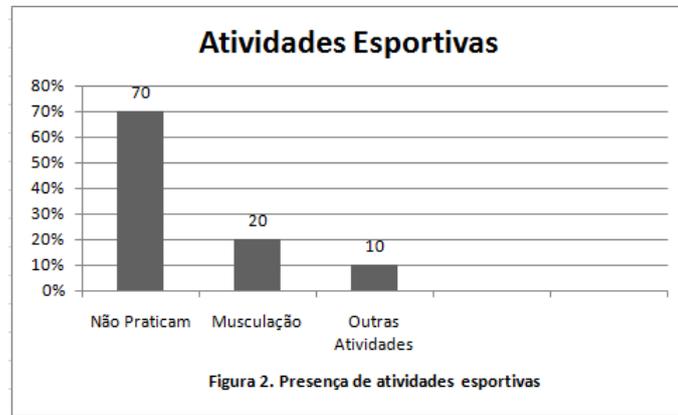
Para análise estatística descritiva utilizou-se a distribuição de Probabilidades (análise Percentual). Todos os dados foram gerados no pacote estatístico SPSS for Windows - Versão 17.0 de 2010. Foram excluídos indivíduos que portaram algum tipo de deficiência física ou mental que impossibilitou de responder o questionário.

O estudo seguiu as normas previstas na Resolução 466 de 12 de Dezembro de 2012, acerca das pesquisas realizadas com seres humanos, tendo sido aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico - Faculdade Ascens, com parecer de número 681.560. Todos os indivíduos efetivaram sua participação mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

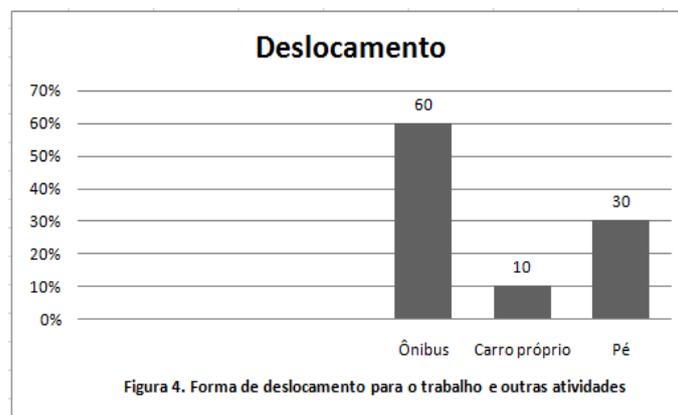
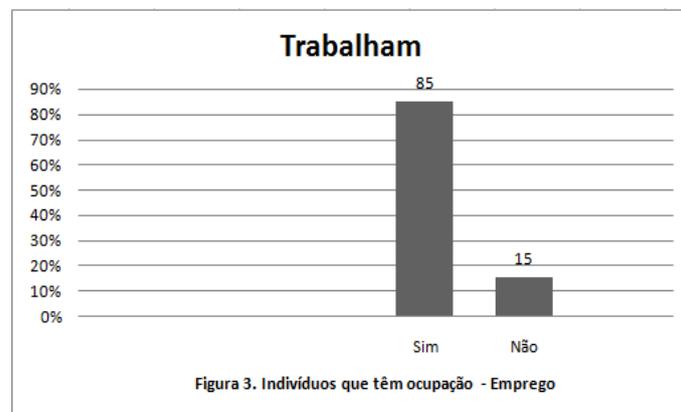
## RESULTADOS

A figura 1 descreve a caracterização da amostra, distribuídos em Feminino e Masculino. Nota-se que a maioria (80%) são do sexo feminino. A avaliação do nível de atividades esportivas na figura 2, revelou que (70%) não são praticantes, (20%) praticam musculação e apenas (10%) utilizam de outras atividades, como caminhar, correr e atividades domésticas. Não houve diferença na proporção de inativos considerando o sexo.

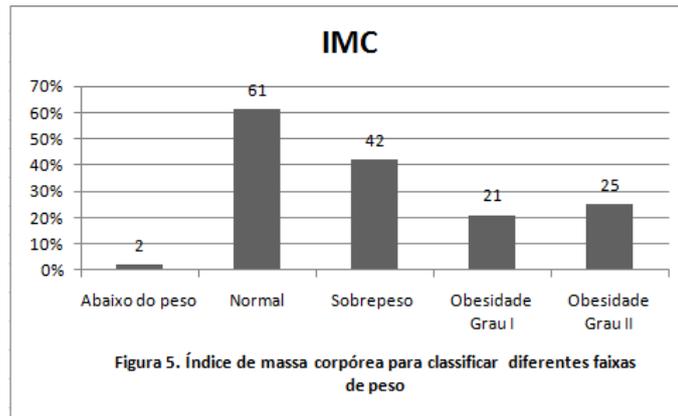




A avaliação da prática de atividades evidenciou compromisso com o trabalho, e falta de opção que a cidade oferece como principais motivos que impedem ou dificultam os indivíduos aderirem um estilo de vida mais ativo e saudável (Figura 3 e 4).



Atualmente a obesidade, evento precedido pelo sobrepeso, constitui um dos principais problemas de saúde, tanto nos países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento<sup>10</sup>. Podemos observar na figura 5 (42%) estão com sobrepeso, (21%) Obesidade grau I, e (25%) Obesidade grau II.



## DISCUSSÃO

A falta de tempo e a jornada de trabalho (ou de estudos) são motivos frequentemente apontados em estudos científicos, como principais coibentes da adesão à prática de atividades físicas, entre indivíduos de diversas faixas etárias e categorias profissionais<sup>4-7</sup>.

A falta de atividade física devido à jornada de trabalho foi semelhante ao encontrado entre professores universitários da Universidade Federal de Santa Catarina<sup>8</sup>. Entre outras barreiras percebidas por esses professores, destacaram-se a falta de interesse, as tarefas domésticas, a falta de companhia e a jornada de trabalho.

Os dados obtidos na figura 2 revelaram que a não prática de atividades foi alta (70%). Esses resultados são preocupantes, uma vez que a prática regular de atividade física é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, conseqüentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida<sup>9</sup>.

Conforme relata a figura 4, (70%) utilizam meios de transporte como forma de deslocamento para o trabalho, entre outras atividades. A posse de veículos está associada à inatividade física durante deslocamentos diários de moradores de regiões com baixo nível socioeconômico.

A contribuição da prática regular da atividade física associada à saúde e ao bem estar, bem como a consequência negativa do sedentarismo relacionados a algumas doenças, estão bem documentados na literatura<sup>11</sup>.

Dos que não praticam atividade física, 40% passam maior parte do tempo sentado, assistindo programas televisivos, estudando e até mesmo dormindo, e esse tempo prolongado sentado sem interrupções pareceu ser prejudicial à saúde metabólica, independentemente do tempo total gasto em atividades sedentárias<sup>12</sup>.

## CONCLUSÃO

Concluimos que o nível de atividade física foi baixo, no entanto grande parte desconhecem a importância da prática de exercícios físico como fator fundamental para a saúde. Com isso, os dados evidenciam que precisamos continuar com estratégias de promoção dessas atividades físicas, com a população que não realizam. Eles conferem benefícios aos praticantes, aumentando a longevidade, melhorando assim o nível de energia, disposição e a saúde de um modo geral.

## REFERÊNCIAS

1. GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Rev. bras. educ. fis. esporte vol. 25 no.spe São Paulo Dec. 2011. Artigo disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>
2. SILVA, Rodrigo Batalha; MATIAS, Thiago Souza. *et al.* Atividade física como ferramenta de promoção e manutenção da saúde física e mental de adolescentes. EFDesportes.com, Revista digital. Buenos Aires - Ano 16 - Nº 157 - Junho de 2011. <http://www.efdeportes.com>

3. JUNIOR, Sérgio Luis Peixoto Souza; BIER, Anelise. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Revista Digital - Buenos Aires* - Ano 13 - Nº 119 - Abril de 2008.
4. DUNTON, G. F.; SCHNEIDER, M. Perceived barriers to walking for physical activity. *Preventing Chronic Disease* [serial online], Atlanta, v. 3, n. 4, p. 1-11, oct. 2006.
5. DASKAPAN, A.; TUZUN, E. H.; EKER, L. Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine, Turkey*, v. 5, p. 615-620, 2006.
6. CASTRO-CARVAJAL, J. A. et al. Aspectos Asociado a la actividad física en el tiempo libre em la población adulta de um município Antioqueño. *Revista de Salud Pública, Colombia*, v.19, n. 5, p. 679-690, dec. 2008.
7. MARTINS, M. Estudo dos fatores determinantes da pratica de atividade física de professores universitários. 2000. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
8. MARTINS, M.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividade física: uma proposta de instrumento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis*, v. 2, n. 1, p.58-65, 2000.
9. GLANER, MF. *Importância da aptidão física relacionada à saúde*. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 5 (2), 2003, 75-85
10. World Health Organization. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Report of the WHO Consultation on Obesity. Geneva; 2004. WHO Technical Report Series no. 890
11. Barreto SM, Pinheiro ARO, Sichieri R, Monteiro CA, Barista Filho M, Schimidt MI, et al. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização mundial da Saude. *Epidemiol Serv Saúde* 2005; 14(1):41-68.

12. Healy GN, Dunstan DW, Salmon J, Cerin E, Shaw JE, Zimmet PZ, et al. Breaks in sedentary time. Beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*. 2008;31:661-6.