

Nível de atividade física em adultos no município de Bauru, São Paulo, Brasil.

Nathalia Cristine Fraga¹, Caio Vitor dos Santos Genebra², Maria Carolina de Souza Marques³, Thiago Paulo Frascareli Bento⁴, Andressa Falco⁴, Jéssica de Cássia Ferreira⁴, Nicolý Machado Maciel⁵, Alberto De Vitta⁶

1. Bolsista de Iniciação Científica do Ensino Médio da Universidade Sagrado Coração - USC

2. Bolsista de Iniciação Científica da Universidade Sagrado Coração – USC * caio.vitor92@yahoo.com.br

3. Graduanda de Enfermagem da Universidade Sagrado Coração - USC

4. Graduanda de Fisioterapia da Universidade Sagrado Coração - USC

5. Mestranda em Fisioterapia da Universidade Sagrado Coração - USC

6. Mestrado em Fisioterapia, Universidade do Sagrado Coração - USC

Palavras Chave: atividade física, adulto, prevalência

Introdução

A atividade física é um comportamento influenciado por vários fatores: os demográficos (sexo, a faixa etária, a cor da pele); os socioeconômicos (nível econômico, escolaridade, desemprego); o estilo de vida (o tabagismo, consumo de álcool, hábitos alimentares, relacionamentos sociais e estresse). No Brasil, a inatividade física é mais prevalente entre mulheres, idosos e indivíduos de baixo nível sócio-econômico, porém pesquisas de base populacional regionais ainda são escassas em nosso país.

A relevância de estudos sobre a o nível de atividade física tornou-se uma medida importante para avaliar o estado de saúde de populações e estudar os resultados de sistemas de saúde.

Considerando o referencial teórico, o objetivo foi verificar o nível de atividade física em uma amostra de base populacional de adultos de 20 anos e mais, residente na cidade de Bauru, São Paulo.

Resultados e Discussão

Foi realizado um inquérito em população de indivíduos definidos por grupos de idade e sexo (20 a 35 anos masculinos e femininos; 36 a 59 anos masculinos e femininos; 60 anos ou mais masculinos e femininos). A amostragem foi complexa em dois estágios, sendo que o tamanho amostral para cada grupo foi de, no mínimo, 200 indivíduos (100 do sexo masculino e 100 do feminino), totalizando 600 participantes residentes na zona urbana da cidade de Bauru, São Paulo. Foram coletados os seguintes dados: 1. Caracterização dos Participantes (aspectos demográficos; sócio-econômicos; caracterização do trabalho; estilo de vida; morbidade referida e nível de atividade física). A análise foi realizada mediante uma abordagem descritiva Observou que a média de idade foi de 47,3 anos (\pm 18,2 anos). Verificou-se que na maior parte dos indivíduos eram casados (57,5%), tinham cor da pele branca (80%), apresentavam de nove a onze anos de escolaridade (40,7%), eram de classe social baixa (65,0%) e trabalhavam (54,5%). Um estudo de delineamento transversal nos municípios da região Sul e Nordeste do Brasil notou que 73,3% eram casados ou vivia com companheiro, 66,7% com renda familiar per capita de até um salário mínimo e 47,6% com ensino fundamental incompleto.

Tabela 1. Distribuição de frequências dos idosos segundo o nível de atividade física. Bauru, São Paulo, 2012.

Características		N	(%)
Nível de atividade física	Ativo	101	16,8
	Moderadamente ativo	109	18,2
	Sedentário	390	65,0

Dos indivíduos analisados, na presente pesquisa, 65,0% foram classificados como sedentários (Tabela 1), coincidindo aproximadamente com os resultados de Joaçaba (SC)¹, sendo a média de 57,4% dos sujeitos sedentários, e em Florianópolis (SC)² a média foi de 54,6%, em Brasília (DF)³ foi de 48% e nas regiões Sul e Nordeste⁴ de 31,8%. As consequências que o sedentarismo pode causar são graves, pois pode provocar uma regressão funcional, perda de flexibilidade articular. Também ela pode comprometer de forma sistemática o funcionamento de vários órgãos associado à hipotrofia de fibras musculares. Uma limitação do presente estudo foi o fato de que todos os mensuramentos foram baseados em auto-relatos.

Conclusões

Os resultados do presente estudo mostraram que há predomínio de indivíduos sedentários. Um ponto extremamente favorável desse estudo foi o número de indivíduos questionados com o mesmo nível socioeconômico e uma contribuição importante é que dados dessa natureza, e de outras que dela decorrerem, possam melhorar a compreensão das relações entre as variáveis e oferecer elementos úteis ao planejamento de medidas visando à manutenção, melhora e promoção do bem-estar físico e psicológico da população.

Agradecimentos

Especial agradecimento aos participantes e à FAPESP (Fundação de Amparo ao Ensino e Pesquisa do Estado de São Paulo) e ao CNPq (Conselho Nacional de Pesquisa) pelo financiamento do projeto.

Referências

1. Baretta E et al. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(7):1595-1602, jul, 2007
2. Martins TG et al. Inatividade física no lazer de adultos e fatores associados. Rev Saúde Pública 2009;43(5):814-24
3. Marcondelli PDT et al. Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. Rev Saúde Pública 2010;44(5):894-900
4. Siqueira FV et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24(1):39-54, 2008.