

MUDANÇAS NO PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DOS 23 AOS 30 ANOS DE JOVENS ADULTOS PARTICIPANTES DA COORTE DE NASCIMENTOS DE PELOTAS DE 1982

ANNA MÜLLER PEREIRA¹; SIMONE FARIÁS ANTÚNEZ²; DENISE PETRUCCI GIGANTE³

¹ Universidade Federal de Pelotas – mulleranna@outlook.com

² Universidade Federal de Pelotas – Programa de pós graduação em Epidemiologia

³ Universidade Federal de Pelotas – Programa de pós graduação em Epidemiologia – denisepgigante@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Segundo a OMS (2010), define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia.

A prática regular de atividade física contribui para o aumento da qualidade de vida, com melhora da flexibilidade, aumento da massa muscular, controle ou diminuição da gordura corporal, reduzindo o risco de obesidade e de outros fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão, câncer e doenças cardiovasculares (WHO, 2011; LEE et al, 2012). Outros benefícios podem agir no âmbito psicossocial, na redução do *stress*, ansiedade e sintomatologia depressiva, e no aumento da sensação de bem-estar, autoconfiança, imagem corporal e satisfação pessoal (CAMÕES e LOPES, 2008).

A recomendação para prática de atividade física para adultos (maiores de 18), de acordo com a OMS (2010), é de 150 minutos de atividade de intensidade moderada, por semana, ou 75 minutos de atividade física vigorosa, por semana em sessões de pelo menos 10 minutos de duração. Indivíduos que não alcançam estas recomendações são considerados inativos.

Em um estudo realizado por HALLAL et al (2012), com dados de mais de 100 países, a prevalência de inatividade física avaliada em adultos que não realizam atividade com intensidade moderada ou vigorosa, conforma recomendação da OMS (2010) foi de 31,1%. Ainda, foram associados à inatividade física maior idade, sexo feminino e países de alta renda. No Brasil, o inquérito populacional de saúde realizado por KNUTH et al (2011), utilizando dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), descreveu a prevalência de atividade física em todo país e apontou que um a cada cinco adultos brasileiros é inativo (20,2%); sendo que apenas 10% da população brasileira cumpre as recomendações de atividade física da OMS.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é descrever a mudança no padrão de atividade física dos 23 aos 30 anos nos participantes da coorte de nascimentos de Pelotas de 1982, de acordo com características demográficas e socioeconômicas.

2. METODOLOGIA

A coorte iniciou com um inquérito de saúde perinatal com todas as 6.011 crianças nascidas na área urbana da cidade de Pelotas, no ano de 1982. As 5.914 crianças nascidas vivas foram incluídas no acompanhamento. Fizeram parte deste estudo específico os jovens acompanhados nas visitas ocorridas em

2004-5 e 2012-13, aos 23 e 30 anos, respectivamente. Os participantes entrevistados responderam um questionário sobre características demográficas e socioeconômicas. A prática de atividade física foi investigada a partir do Questionário Internacional de Atividades Físicas (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*), versão longa (CRAIG et al., 2003), sendo considerados inativos aqueles que realizavam menos de 150 minutos semanais de atividade física no lazer e deslocamento (OMS, 2010).

A cor da pele dos participantes foi classificada em branca, preta e outra (mulatos, amarelos, indígenas e morenos). A escolaridade materna e a escolaridade dos participantes foram avaliadas por anos completos de estudo. Ainda, a renda familiar dos participantes foi avaliada em salários mínimos.

Foi utilizado o teste de qui-quadrado para heterogeneidade para avaliar a mudança no padrão de atividade física de acordo com as variáveis independentes. As análises foram realizadas com software Stata 12.0 (StataCorp, CollegeStation TX, USA).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Todos os indivíduos assinaram termo de consentimento livre e esclarecido anteriormente às entrevistas e coletas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos na amostra 3.302 participantes com dados nos dois acompanhamentos. Estes eram em sua maioria homens (51,4%), de cor da pele branca (75,4%), 47,4% possuíam renda de 1,1 a 3 salários mínimos em 1982 e 41,5% das mães tinham de 5 a 8 anos de escolaridade. Aos 23 anos, 48,2% dos participantes possuíam de 9 a 11 anos de estudo e 33,6% renda familiar de 3,1 a 6 salários mínimos.

Entre os 23 e os 30 anos, 17,9% dos participantes mantiveram-se inativos, 27,5% tornaram-se inativos, 13,3% tornaram-se ativos e 41,3% dos indivíduos continuaram ativos. Estes dados condizem com o estudo realizado por Hallal et al. (2014), onde foi avaliada a tendência da prática de atividade física ao longo de um período de 10 anos, em Pelotas/RS, que associou o aumento da inatividade física ao avanço da idade.

A tabela 1 apresenta a mudança no padrão de atividade física dos 23 aos 30 anos de acordo com características demográficas e socioeconômicas. Os que se mantiveram inativos nos dois acompanhamentos eram, em sua maioria, mulheres (24%) e de cor da pele branca (19,2%). Os homens tornam-se mais inativos e as mulheres mais ativas aos 30 anos. Indivíduos ativos nos dois acompanhamentos eram a maioria homens (50,2%) e de cor da pele preta (50,1%). Renda familiar, ao nascer e aos 23 anos, escolaridade da mãe e escolaridade aos 23 anos não foram associados às mudanças no padrão de atividade física dos participantes nesta amostra.

Os resultados obtidos no presente trabalho corroboram achados de estudos anteriores. HALLAL et al. (2014) e MALTA et al. (2006) descreveram que homens praticam mais atividade física durante a vida adulta quando comparados às mulheres. Nessa população foi encontrada uma associação entre cor da pele e atividade física. Tendo em conta a alta correlação entre cor da pele e variáveis socioeconômicas (HOUSE e WILLIAMS, 2000), há de se considerar que este efeito pode estar refletindo tais características. Apesar de renda e escolaridade não terem apresentado associação com as mudanças no padrão de atividade física neste estudo, na literatura, a atividade física no deslocamento é associada a

indivíduos de nível econômico mais baixo, enquanto indivíduos mais ativos no lazer apresentam maior renda e escolaridade (KNUTH, 2011; MARTINS et al., 2009; DIAS DA COSTA et al., 2005).

Tabela 1. Mudança no padrão de atividade física dos 23 aos 30 anos de acordo com características demográficas e socioeconômicas. Pelotas, Coorte 1982.

| Variáveis | Inativo - Inativo n (%) | Ativo – Inativo n (%) | Inativo – Ativo n (%) | Ativo - Ativo n (%) | Valor-p* |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|----------|
| Sexo | | | | | < 0,001 |
| Masculino | 181 (11,3) | 466 (29,2) | 149 (9,3) | 802 (50,2) | |
| Feminino | 409 (24,0) | 441 (25,9) | 291 (17,1) | 563 (33,0) | |
| Cor da pele | | | | | < 0,001 |
| Branca | 476 (19,2) | 706 (28,5) | 336 (15,5) | 963 (38,8) | |
| Preta | 72 (13,8) | 125 (23,9) | 64 (12,2) | 262 (50,1) | |
| Outra | 42 (14,1) | 76 (25,5) | 40 (13,4) | 140 (47,0) | |
| Renda familiar (1982) | | | | | 0,339 |
| ≤1 | 102 (15,8) | 176 (27,3) | 94 (14,6) | 273 (42,3) | |
| 1,1 até 3 | 305 (18,5) | 450 (27,3) | 225 (13,7) | 668 (40,5) | |
| 3,1 até 6 | 102 (16,0) | 185 (29,0) | 75 (11,7) | 277 (43,4) | |
| >6 | 76 (21,5) | 92 (26,1) | 44 (12,5) | 141 (40,0) | |
| Escolaridade mãe (1982) | | | | | 0,960 |
| 0-4 | 193 (18,0) | 291 (27,1) | 150 (14,0) | 441 (41,0) | |
| 5-8 | 251 (17,6) | 406 (28,5) | 190 (13,3) | 578 (40,6) | |
| 9-11 | 64 (17,9) | 93 (26,0) | 48 (13,4) | 153 (42,74) | |
| ≥12 | 80 (18,2) | 116 (26,4) | 52 (11,9) | 191 (43,51) | |
| Renda familiar (2004-5) | | | | | 0,262 |
| ≤1 | 37 (22,4) | 38 (23,0) | 25 (15,2) | 65 (39,4) | |
| 1,1 até 3 | 186 (17,2) | 299 (27,7) | 158 (14,6) | 438 (40,5) | |
| 3,1 até 6 | 186 (16,7) | 328 (29,4) | 138 (12,4) | 465 (41,6) | |
| >6 | 181 (19,3) | 242 (25,8) | 119 (12,7) | 397 (42,3) | |
| Escolaridade (2004-5) | | | | | 0,217 |
| 0-4 | 42 (19,0) | 62 (28,1) | 30 (13,6) | 87 (39,4) | |
| 5-8 | 156 (17,3) | 235 (26,0) | 127(14,0) | 387 (42,8) | |
| 9-11 | 289 (17,4) | 480 (28,9) | 217 (13,1) | 675 (40,6) | |
| ≥12 | 103 (20,0) | 130 (25,2) | 66 (12,8) | 216 (41,9) | |

*Teste dequi-quadrado

4. CONCLUSÕES

Os resultados do estudo demonstram que, entre os 23 e 30 anos, mais participantes tornaram-se inativos, do que ativos. Entre esses, as mulheres e indivíduos de cor da pele preta eram menos ativos no deslocamento e lazer. Considerando a importância do exercício físico na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis é primordial criar estratégias de saúde que visem estimular a prática e manutenção dos níveis de atividade física durante a vida adulta.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMÕES, M.; LOPES, C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 2, p. 208-216, 2008.

CRAIG CL, MARSHALL AL, SJÖSTRÖM M, BAUMAN AE, BOOTH ML, AINSWORTH BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381-95. DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

DIAS-DA-COSTA JS, HALLAL PC, WELLS JC, DALTOÉ T, FUCHS SC, MENEZES AM, OLINTO MT. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. *Cad Saude Publica* 2005;21(1):275-282.

HALLAL, P. C., ANDERSEN, L. B., BULL, F. C., GUTHOLD, R., HASKELL, W., EKEKUND, U., & LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

HALLAL, P. C., CORDEIRA, K. L., KNUTH, A. G., MIELKE, G. I., & VICTORA, C. G. Ten-year trends in total physical activity practice in Brazilian adults: 2002-2012. **J Phys Act Health**, v. 11, n. 8, p. 1525-30, 2014

HOUSE, J., & WILLIAMS, D. R. (2000). Understanding and Reducing Socioeconomic and Racial/Ethnic Disparities in Health. In B. D. Smedley & S. L. Syme (Ed.), **Promoting Health: Intervention Strategies from Social and Behavioral Research** (pp. 81-124)

KNUTH, A. G., MALTA, D. C., DUMITH, S. D. C., PEREIRA, C. A., MORAIS NETO, O. L., TEMPORÃO, J. G., & HALLAL, P. R. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)–2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, 16(9):3697-3705, 2011

LEE, I. M., SHIROMA, E. J., LOBELO, F., PUSKA, P., BLAIR, S. N., KATZMARZYK, P. T., & LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MARTINS TG, ASSIS MA, NAHAS MV, GAUCHE H, MOURA EC. Leisure-time physical inactivity in adults and factors associated. *Rev Saude Publica* 2009; 43(5):814- 824.

World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO; 2010.

World Health Organization. **Global status report on noncommunicable diseases 2010**. Geneva: World Health Organization, 2011.