

## MOTIVOS PARA PRÁTICA E NÃO PRÁTICA DE ESPORTES EM BRASILEIROS: PNAD 2015.

ANDREA WENDT<sup>1</sup>; LUIZA I. C. RICARDO<sup>2</sup>, GRÉGORI I. MIELKE<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – [andreatwendt@gmail.com](mailto:andreatwendt@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – [luizaicricardo@gmail.com](mailto:luizaicricardo@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – [gregore.mielke@gmail.com](mailto:gregore.mielke@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A inatividade física é uma das principais causas de mortalidade no mundo e sua redução poderia contribuir muito no aumento da expectativa de vida da população mundial (LEE; et al., 2012). Estimativas globais mostram que 23,3% dos adultos não atingem as recomendações de 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa (SALLIS; et al., 2016). Enquanto os determinantes da atividade física em geral estão bem estabelecidos na literatura, o mesmo não é verdadeiro para a prática específica de esportes (TROST; et al., 2002). Os esportes compõem uma parcela da atividade física total que pode ter importante papel na saúde. Assim, o objetivo deste trabalho é descrever os principais motivos para prática e não prática de esportes em brasileiros com 15 anos ou mais da Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios (PNAD).

### 2. METODOLOGIA

Este estudo tem delineamento transversal e utilizou dados da PNAD – Suplemento Prática de Esportes e Atividade Física no ano de 2015, com amostra de indivíduos com 15 anos ou mais que responderam a questão filtro: “No período de 27 de setembro de 2014 a 26 de setembro de 2015, \_\_\_ praticou algum esporte no seu tempo livre (fora do horário do trabalho e da educação física na escola)?”. Para aqueles que responderam que praticaram algum esporte no período de referência, foi questionado o principal motivo de realização através da pergunta: “Por que motivo (principal) \_\_\_ praticou esporte no período de 27 de setembro de 2014 a 26 de setembro de 2015?”. Para os que responderam de forma negativa a questão filtro, foi perguntado o principal motivo de não praticar através da seguinte pergunta: “Por que motivo \_\_\_ não praticou esporte no seu tempo livre, no período de 27 de setembro de 2014 a 26 de setembro de 2015?”. Foi avaliada a associação dos motivos de prática e não prática de esporte no último ano com idade e escolaridade e apresentadas prevalências e razões de prevalências (RP) ajustadas. As análises foram conduzidas no pacote estatístico Stata 12.1, estratificadas por sexo e utilizando o comando svy.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De toda a amostra estudada, 31,7% dos homens e 16,9% das mulheres praticaram esportes no último ano. A Figura 1 apresenta as prevalências ajustadas dos motivos desta prática. Os motivos mais prevalentes para prática esportiva entre as mulheres foram: qualidade de vida (38,5%; IC 95%:37,1 –

39,9), manter ou melhorar desempenho físico (22,5%; IC 95%:21,3 – 23,8) e indicação médica (18,6%; IC 95%:17,6 – 19,7). O relato da qualidade de vida como principal motivo para prática de esportes foi maior entre as mulheres de 50-59 anos ( $RP=1,86$ ; IC95%: 1,51 – 2,29) quando comparadas às mais jovens. O motivo qualidade de vida também aumentou de acordo com o aumento da escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ). A prática de esportes para melhorar ou manter o desempenho físico diminuiu com a idade ( $p_{tendência}<0,001$ ) e aumentou de acordo com a escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ). O motivo indicação médica aumentou com a idade ( $p_{tendência}<0,001$ ) e diminuiu conforme o aumento da escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ).

Entre os homens, os motivos para prática de esportes mais frequentes foram: para relaxar ou se divertir (37,8%; IC 95%:36,7 – 39,0) seguida de qualidade de vida (20,1%; IC 95%:19,2 – 21,1) e manter ou melhorar o desempenho físico (18,3%; IC 95%:17,4 – 19,2). A prevalência do motivo diversão diminuiu de acordo com a idade ( $p_{tendência}<0,001$ ) e escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ). Já o motivo qualidade de vida aumentou de acordo com idade ( $p_{tendência}<0,001$ ) e escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ). A prevalência do motivo melhorar ou manter o desempenho físico não foi associada a idade e aumentou conforme o aumento da escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ).

A figura 2 apresenta as prevalências ajustadas dos motivos de não prática de esportes. Entre aqueles que não praticaram esportes no último ano, os motivos mais relatados foram: falta de tempo (38,8%; IC95%:38,0 – 39,5 para homens e 37,8%; IC95%:37,2 – 38,5 para mulheres), não gostar de praticar (34,8%; IC95%: 34,0 – 35,5 para homens e 35,3%; IC95%: 34,6 – 35,9 para mulheres) e problemas de saúde (20,3%; IC95%:19,7 – 20,9 para homens e 17,9%; IC95%:17,5 – 18,4 para mulheres). Tanto para homens quanto para mulheres, o motivo problemas de saúde aumentou conforme a idade ( $p_{tendência}<0,001$ ) e diminuiu de acordo com a escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ). Já para o motivo não gostar de praticar, a prevalência diminuiu de acordo com idade ( $p_{tendência}<0,001$ ) e escolaridade ( $p_{tendência}<0,001$ ) para ambos os sexos. A falta de tempo também foi mais relatada entre os mais escolarizados ( $p_{tendência}<0,001$ ) tanto para homens quanto mulheres.

TROST et al. (2012) em uma revisão de literatura encontrou resultados semelhantes para determinantes e barreiras da prática de atividade física. Entre os aspectos identificados, os autores citam como determinantes comuns a este estudo os benefícios à saúde e desempenho e a diversão e como barreiras, a falta de tempo e problemas de saúde. Os autores ainda destacam que isto pode variar de acordo com características individuais como sexo, idade, escolaridade e histórico de doença.

A literatura ainda destaca outros fatores importantes a nível ambiental que podem determinar a prática de atividade física e esportes como por exemplo o clima, disponibilidade de facilitadores recreacionais, segurança e iluminação da vizinhança, trânsito, existência e programas de atividade física (TROST et al., 2012; SOLOMON et al., 2013).

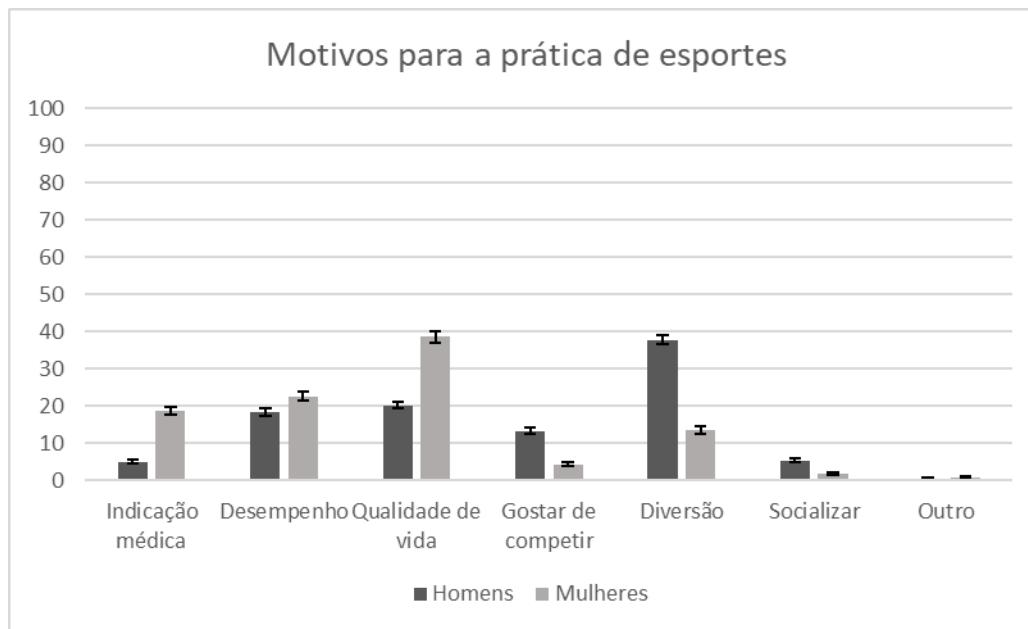


Figura 1. Prevalências ajustadas para a prática de esportes de acordo com o sexo. PNAD 2015. N total:16630, N homens: 10080, N mulheres: 6550. Ajustado para idade e escolaridade



Figura 2. Prevalências ajustadas para a não prática de esportes de acordo com o sexo. PNAD 2015. N total:54512, N homens: 22763, N mulheres: 31749.Ajustado para idade e escolaridade

## 4. CONCLUSÕES

O presente estudo apresentou as principais razões para prática e não prática de esportes em homens e mulheres brasileiros. Compreender estes motivos de acordo com sexo, idade e nível de escolaridade pode contribuir para repensar e melhorar estratégias existentes de promoção de esportes e atividade física em diferentes faixas etárias.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LEE, I. M., *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, 2012, 380: 219-29.

SALLIS, J.F., *et al.* Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1325-1336, 2016

TROST, S.G., *et al.* Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 34, n. 12, p. 1996-2001, 2002.

SOLOMON, E., REES, T., UKOUMUNNE, O. C., METCALF, B. & HILLSDON, M. Personal, social, and environmental correlates of physical activity in adults living in rural south-west England: a cross-sectional analysis. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, 2013, 10: 129.