



ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM MULHERES: PREVALÊNCIA E MÉDIA POR MODALIDADE

ALINE BRANDÃO¹; OTÁVIO AMARAL DE ANDRADE LEÃO²; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES³

¹ Universidade Federal de Pelotas – alinebrandao3@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – otavioaaleao@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – marlosufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Diversos estudos comprovam que a atividade física praticada regularmente reduz consideravelmente o risco do indivíduo desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, podendo também apresentar menores taxas de mortalidade (SCHMIDT et al., 2011; LEE et al., 2012). Esses benefícios são observados em ambos os sexos, entretanto, as mulheres ainda parecem apresentar benefícios específicos, relacionados a questões hormonais, maior redução da pressão arterial, além de benefícios na gestação e pós-parto (LEITÃO et al., 2000).

Apesar dos benefícios que a atividade física proporciona nas mulheres, no Brasil a prevalência de mulheres que atingem as recomendações de 150 min de atividade física no lazer é baixa, variando de 10% a 30%. (CRUZ, BERNAL e CLARO., 2018; MALTA et al., 2009; MIELKE et al., 2015; SA SILVA, SANDRE-PEREIRA e SALLES-COSTA., 2011). Considerando as atividades praticadas no lazer, as mais relatadas são: caminhada, ciclismo e ginástica (DUMITH, DOMINGUES e GIGANTE., 2009; SA SILVA, SANDRE-PEREIRA e SALLES-COSTA., 2011). Além disso, dados do VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) do Ministério da Saúde) mostram que o futebol e a musculação são duas atividades bastante praticadas pelas mulheres no lazer (MALTA et al., 2009).

Nesse sentido, estudos de coorte, como a Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2015, permitem descrever as modalidades praticadas pelas mães incluídas na população e monitorar sua atividade física ao longo do tempo. Considerando isso, o presente estudo tem como objetivo descrever a prevalência das modalidades de atividade física no lazer, e seu tempo médio semanal, praticadas pelas mães de crianças pertencentes a Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2015 no período em que as crianças estavam com 4 anos de idade.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo de delineamento transversal utilizando os dados do acompanhamento dos 48 meses da Coorte de Nascimentos de 2015 de Pelotas. Foram incluídas 4275 crianças, residentes na área urbana da cidade de Pelotas e no bairro Jardim América (Capão do Leão), nascidas entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2015. O estudo acompanhou as etapas do pré-natal, perinatal, 3, 12, 24 e 48 meses de idade das crianças.

Foram incluídas neste estudo as mães biológicas ou adotivas das crianças acompanhadas nos 48 meses, e que relataram realizar atividade física no lazer na última semana referente à entrevista. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas relacionadas ao domicílio, saúde materna e da criança.

O desfecho, atividade física no lazer, foi mensurado através de uma lista de atividades, sendo elas: alongamento, artes marciais/capoeira/lutas, caminhada, ciclismo/ RPM/ spinning, corrida, dança (salão, ballet...), esportes coletivos (futebol, basquete, vôlei...), esportes de raquete (tênis, padel, squash...), ginástica (solo, localizada), hidroginástica, musculação, natação, outras modalidades de academia (step, zumba...) e yoga/Pilates.

Para descrever a amostra foram utilizadas as seguintes características: idade, escolaridade, renda familiar, pressão sistólica e diastólica, peso, frequência cardíaca, tempo assistindo televisão e utilizando computador/notebook ou tablet. A descrição dos dados foi feita através de média e desvio-padrão para os dados numéricos e realizada no programa Stata 16.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No acompanhamento dos 48 meses da Coorte 2015 foram entrevistadas 4010 crianças e suas mães ou responsáveis. No presente estudo, a amostra foi composta por 861 (23,2%) mães que relataram ter praticado atividade física na semana anterior à entrevista.

Tabela 1. Características das mães da Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2015, acompanhamento dos 4 anos.

	População Total Média (DP)	Amostra Média (DP)
Idade (anos completos)	31,4 (6,6)	31,9 (6,5)
Escolaridade (anos)	10,6 (3,8)	12,0 (13,8)
Renda familiar (reais)	3981,5 (4826,9)	5450,0 (6194,4)
Pressão sistólica (mmHg)	120,7 (15,3)	120,4 (15,0)
Pressão diastólica (mmHg)	77,0 (11,6)	76,2 (11,1)
Peso (Kg)	72,5 (16,6)	72,3 (16,1)
Frequência cardíaca (bpm)	74,6 (11,2)	72,8 (10,4)
Televisão (h/d)	2,0 (1,8)	1,7 (1,5)
Computador/notebook ou tablet (h/d)	1,8 (1,8)	1,7 (1,5)

DP: desvio-padrão

A tabela 1 apresenta a descrição das características das mulheres incluídas no estudo. A média de idade foi de 32 anos, com 12 anos de escolaridade e renda familiar de R\$ 5.450,00. Quanto aos indicadores de saúde, a pressão sistólica média foi de 120 mmHg, a pressão diastólica 76,2 mmHg, frequência cardíaca 72,8 bpm e peso 72,3 kg. Em relação ao tempo de tela, essas mulheres passaram cerca de 1 hora e 40 minutos utilizando televisão, computador ou tablet.

As figuras 1 e 2 apresentam a descrição das modalidades praticadas pelas mães e seu tempo médio semanal. As modalidades mais praticadas foram caminhada (51,1%), alongamento (31%) e musculação (21%). Dentre as modalidades que apresentaram maior média semanal podemos destacar, dança (cerca de 3h 30 min), musculação e lutas (cerca de 3h) caminhada (cerca de 2h e 45min).

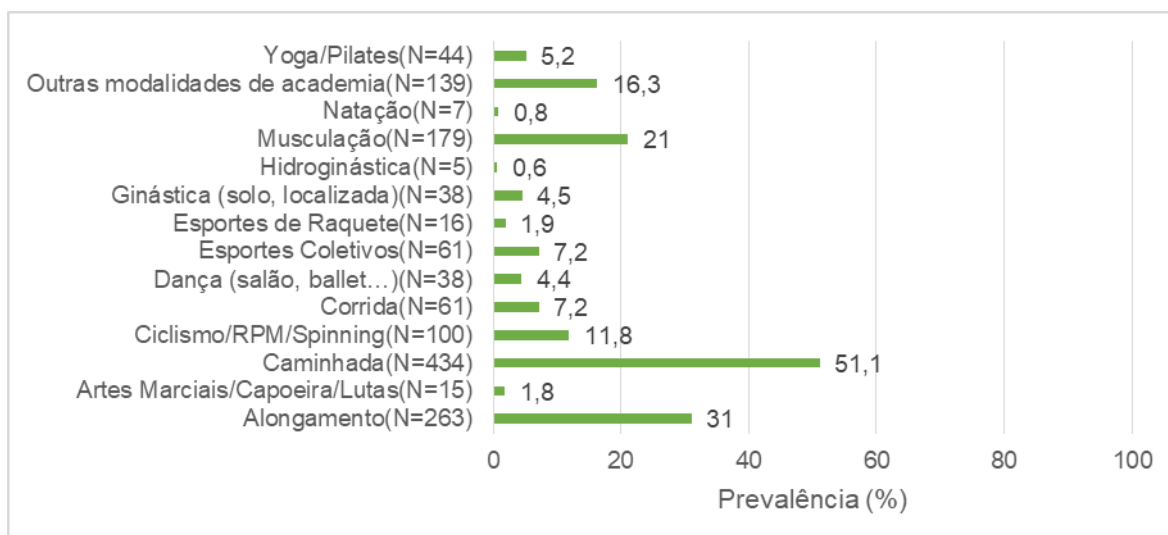


Figura 1. Prevalência das modalidades praticadas pela população do estudo. *O somatório ultrapassa o 100% pois os indivíduos podem relatar mais de uma atividade.

Considerando as características das mulheres incluídas no estudo, as que relataram praticar atividades físicas regularmente têm melhores condições socioeconômicas, isso pode estar relacionado ao acesso para a prática. Esse padrão também é observado em outros estudos (SA SILVA, SANDRE-PEREIRA e SALLES-COSTA., 2011; MALTA et al., 2009; MIELKE et al., 2015; CRUZ, BERNAL e CLARO., 2018).

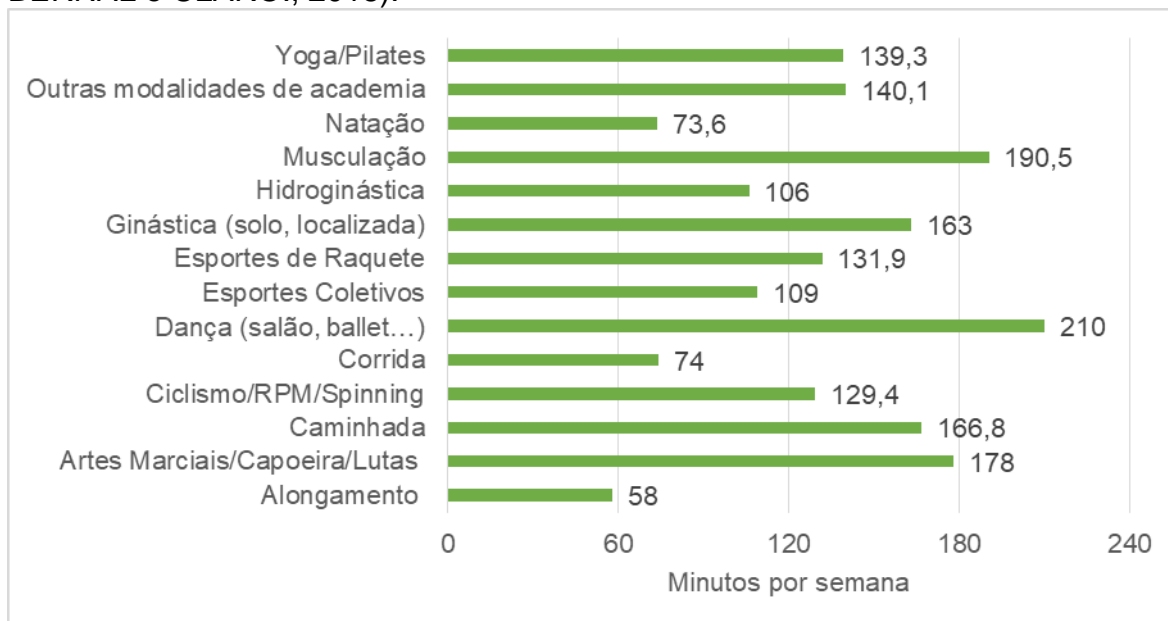


Figura 2. Média semanal de atividade física no lazer por modalidade praticada.

Outros estudos também relataram a caminhada como a atividade física mais frequente no lazer (DUMITH, DOMINGUES e GIGANTE., 2009; SA SILVA, SANDRE-PEREIRA e SALLES-COSTA., 2011; MALTA et al., 2009). Considerando a alta prevalência e média semanal, essa atividade pode ser foco de intervenções que estimulem a prática de atividades físicas nessa população. Além da caminhada, alongamento e musculação foram outras atividades mais relatadas. Essas atividades também foram bastante frequentes nos estudos (DUMITH, DOMINGUES e GIGANTE., 2009; MALTA et al., 2009), indicando que além dos benefícios cardiorrespiratórios da caminhada, as mulheres do presente



estudo parecem desfrutar de outros benefícios, como força muscular e flexibilidade. Adicionalmente, caminhada e musculação foram duas das atividades que apresentaram maiores médias semanais, sugerindo que aquelas mulheres que realizam essas práticas, possuem um bom nível de atividade física.

4. CONCLUSÕES

Os resultados do presente estudo mostram que a prevalência de mulheres que realizaram atividades físicas no lazer na última semana foi baixa (23%), sugerindo que poucas mulheres estão se beneficiando dos efeitos positivos que a atividade física proporciona. Além disso, considerando que a caminhada foi a atividade realizada pelo maior número de mulheres, e apresentou uma das maiores médias semanais, investimentos públicos (infraestrutura, segurança...) nessa modalidade podem ser uma boa estratégia para tornar mais mulheres ativas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRUZ, Michele Santos da; BERNAL, Regina Tomie Ivata; CLARO, Rafael Moreira. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, p. e00114817, 2018.

DUMITH, Samuel C.; DOMINGUES, Marlos R.; GIGANTE, Denise P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 646-656, 2009.

LEE, I.-Min et al. 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.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 18, n. 1, p. 7-16, 2009.

MIELKE, Grégore Iven et al. Diferenças regionais e fatores associados à prática de atividade física no lazer no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde-2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, p. 158-169, 2015.

SÁ SILVA, Suzana Patrícia de; SANDRE-PEREIRA, Gilza; SALLES-COSTA, Rosana. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 4491-4501, 2011.

SCHMIDT, Maria Inês et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, v. 377, n. 9781, p. 1949-1961, 2011.