

TRAJETÓRIA DE ATIVIDADE FÍSICA E SUAS DESIGUALDADES DE SEXO E NÍVEL SOCIOECONÔMICO DOS 18 AOS 22 ANOS NA COORTE DE NASCIMENTOS DE 1993 (PELOTAS/RS)

GIULIA SALABERRY LEITE¹; BRUNA GONÇALVES CORDEIRO DA SILVA²;
HELEN DENISE GONÇALVES DA SILVA³; INÁCIO CROCHEMORE-SILVA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas - giuliasalaberry@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - brugcs@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - hdgs.epi@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - inacio_cms@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Com a transição epidemiológica, destacando o aumento das doenças e agravos não-transmissíveis, com os avanços da ciência na identificação dos benefícios da atividade física (AF) regular à saúde nesse cenário, a prática de AF se estabeleceu na agenda de saúde pública mundialmente. A AF é um comportamento complexo e acontece por meio de quatro principais domínios: contexto doméstico, trabalho, deslocamento e lazer. Esses domínios contribuem para a saúde de diferentes maneiras e a composição de como e onde as pessoas acumulam suas AF tem implicações importantes na formulação de políticas públicas (STRAIN et al., 2020). Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) atualizou as diretrizes sobre as recomendações de AF com foco em grupos específicos, incluindo adolescentes e adultos. De forma geral, para adolescentes são sugeridos uma média de 60 minutos diários de AF de intensidade moderada à vigorosa e para adultos de 150 a 300 minutos de AF de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de AF vigorosas (OMS, 2020).

Embora o avanço do conhecimento na área, ainda são altas as prevalências de inatividade física em todas as faixas etárias da população (SALLIS et al., 2016). Dados mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam AF suficiente conforme as recomendações (OMS, 2020). De acordo com a revisão sistemática de DUMITCH et al. (2011), a AF diminui com a idade ao longo da adolescência e a inatividade física pode se estender até a idade adulta, resultando em maiores riscos à saúde ao longo da vida.

A transição do final da adolescência para a vida adulta representa um período crítico, segundo HORN et al. (2008), devido às mudanças sociais relacionadas ao nível de estudo e maior inserção no mercado de trabalho, as quais tendem a influenciar na diminuição na prática de AF. Essas mudanças substanciais nos comportamentos de AF podem ter implicações importantes à saúde (HAYES et al., 2019) e, nesse sentido, estratégias de promoção de AF na adolescência são importantes para estabelecer hábitos saudáveis que se perpetuem na vida adulta (AZEVEDO et al., 2014).

São claras as evidências entre a menor possibilidade de prática de AF de acordo com o grupo social, evidenciando desigualdades de gênero, raça, idade, deficiência, nível de instrução e rendimento mensal domiciliar per capita (PNUD, 2017). Nesse contexto e com o intuito de contribuir para o desenho de intervenções direcionadas para prevenir o declínio de AF o monitoramento das trajetórias de AF ao longo dos períodos de transição é necessário. O objetivo desse estudo é (1) avaliar as mudanças dos níveis de AF total e, especificamente, no lazer na transição

do final da adolescência para o início da vida adulta e (2) verificar possíveis desigualdades nas mudanças de acordo com gênero e nível socioeconômico na Coorte de Nascimentos de 1993 da cidade de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

No ano de 1993 todos os nascidos vivos em hospitais de Pelotas/RS, cujas famílias residissem na zona urbana, foram convidados a participar de um estudo de coorte. Foram incluídos 5.249 participantes (99,7% do total de nascimentos da cidade). Os dados utilizados nesse estudo são referentes aos acompanhamentos dos 18 (n=4.106) e 22 anos (n=3.810). Detalhes sobre os acompanhamentos são encontrados em outras publicações (ARAUJO et al., 2010; GONÇALVES et al., 2014).

Para mensuração da AF, aos 18 anos os participantes utilizaram acelerômetros GENEActiv e aos 22 anos o ActiGraph wGT3X-BT. Os dois dispositivos forneceram dados brutos de aceleração, expressos em unidades de mg, foram utilizados no punho não dominante, 24 h/dia e pelo período médio de 5 dias, estimando o tempo total em AF moderada e vigorosa, incluindo todos os domínios (lazer, deslocamento, trabalho, domésticas). Além disso, aos 18 anos, os participantes responderam a seção de lazer do Questionário Internacional de AF (IPAQ), versão longa, e aos 22 anos o questionário baseado em uma lista de AF de lazer abordando frequência semanal e duração das práticas. As dimensões de desigualdades analisadas foram sexo (mulheres/homens) e nível socioeconômico (quintis de índice de bens). As análises descritivas foram realizadas considerando medidas de variabilidade.

Todos os acompanhamentos foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas (número de registro número 05/ 2011 e 1.250.366). Os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo indicam que a AF de lazer diminui ao longo da transição do final da adolescência para início da idade adulta jovem. A partir dos questionários sobre a AF de lazer, observou-se um declínio dos 18 anos (média de 203 min/semana) aos 22 anos (média de 151,9 min/semana), o que corrobora com a meta-análise de CORDER et al. (2019), que mostrou uma queda da AF nesse período. Nas análises estratificadas por sexo, os homens apresentaram maior média de AF de lazer nos dois acompanhamentos em relação as mulheres. Entretanto, os homens mostraram uma diminuição na AF de lazer dos 18 aos 22 anos, fazendo com que a diferença em relação as mulheres fosse reduzida ao longo do tempo, dado que elas mantiveram uma trajetória estável no período. Essa atenuação na desigualdade entre os sexos deve ser interpretada com cautela pelos formuladores de políticas públicas, uma vez que os níveis de AF das mulheres não aumentaram nesse período e elas continuaram menos ativas no domínio do lazer do que os homens.

A AF total medida por acelerometria, incluindo todos os domínios, também diminuiu dos 18 aos 22 anos e foi maior entre os homens. GUTHOLD et al. (2018) expõe que uma maneira de explicar essas diferenças é avaliando a participação dos homens e mulheres nos diferentes domínios da AF e em diferentes

intensidades. As autoras também apontam que as mulheres tendem a fazer menos AF de lazer e com menor intensidade do que os homens. Sobre o nível socioeconômico, a média de AF de lazer entre os mais ricos foi cerca de duas vezes maior, comparada aos mais pobres, nas duas idades avaliadas. Já a AF total, medida com acelerômetros, foi maior entre os mais pobres nas duas idades. Nessas análises não houve mudanças relevantes ao longo do tempo na magnitude das desigualdades entre sexos e nível socioeconômico.

Esses resultados no contexto brasileiro devem ser cuidadosamente interpretados, visto que existe uma variação considerável no nível e na forma como as AF são acumuladas, revelando uma tendência de menores contribuições do domínio do lazer para a AF total em países de renda baixa e média, existindo um maior envolvimento com AF de trabalho, domésticas e deslocamento (STRAIN et al. 2020). O estudo de WENDT et al. (2021) descreveu as mudanças nas desigualdades de gênero e riqueza na AF de lazer dos brasileiros durante um intervalo de seis anos e mostrou que os níveis nacionais de AF no lazer aumentaram de 2013 a 2019, apesar disso, observou-se um aumento das desigualdades, onde as mulheres e os grupos mais pobres ainda apresentavam prevalências de AF no lazer mais baixas.

4. CONCLUSÕES

Os resultados mostraram importante diminuição dos níveis de AF entre os 18 e 22 anos, tanto para a AF no lazer (medida por questionários), quanto para AF total (acelerometria). No entanto, as desigualdades por sexo e nível socioeconômico, avaliadas ao longo do período, foram específicas ao tipo de medida de AF e aos domínios avaliados, demonstrando a importância de serem consideradas para subsidiar estratégias de promoção de AF.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, CL. Et al. O seguimento de 11 anos do estudo de coorte de nascimentos de Pelotas (Brasil) 1993: métodos. **Cad Saude Publica**. 2010.

AZEVEDO, M. Et al. Tracking of physical activity during adolescence: the 1993 Pelotas Birth Cohort, Brazil. **Revista de Saúde Pública** [online], v. 48, n. 6, 2014.

CORDER, K. Et al. Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. **Br J Sports Med**. 2019.

DUMITH, S. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. **Int J Epidemiol**. 2011.

GUTHOLD, R. Et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet**. Volume 6, 2018.

GONÇALVES, H. Et al. Cohort profile update: The 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort follow-up visits in adolescence. **International journal of epidemiology**. 2014.

HAYES, G. Et al. "Tracking of Physical Activity and Sedentary Behavior From Adolescence to Young Adulthood: A Systematic Literature Review." **The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine**. vol. 65,4, 2019.

HORN, D. Et al. Preditores de atividade física na transição após o ensino médio entre mulheres jovens. **J Phys Act Health**. 2008.

LEE, IM. Et al. "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy". **The lancet** (London, England) vol. 380,9838, 2012.

PNUD. **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas**: 2017. Brasília, 392 p, 2017.

SALLIS, J. Et al. Atividade física em ambientes urbanos em 14 cidades do mundo: um estudo transversal. **The lancet**. Volume 387, 2016.

STRAKER, L. Et al. Privilegiando os privilegiados: o foco da saúde pública na atividade física no lazer tem contribuído para ampliar as desigualdades socioeconômicas em saúde. **British Journal of Sports Medicine**. 2021.

STRAIN, T. Et al. "Levels of domain-specific physical activity at work, in the household, for travel and for leisure among adults from 104 countries." **British journal of sports medicine**. vol. 54,24, 2020.

OMS. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: **World Health Organization**, 2020.

WENDT, A. Et al. Socioeconomic and Gender Inequalities in Leisure-Time Physical Activity and Access to Public Policies in Brazil From 2013 to 2019. **Journal of Physical Activity and Health**. 2021.

WERNECK, AO. Et al. Time Trends and Sociodemographic Inequalities in Physical Activity and Sedentary Behaviors Among Brazilian Adults: National Surveys from 2003 to 2019, **Journal of Physical Activity and Health**, 2021.