

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E DESLOCAMENTO AOS 25 ANOS DA COORTE DE NASCIMENTOS DE PELOTAS DE 1993

VIVIAN HERNANDEZ BOTELHO<sup>1</sup>; ALUISIO J D BARROS<sup>2</sup>; RAFAELA COSTA MARTINS<sup>3</sup>; HELEN GONÇALVES<sup>4</sup>; ANA MARIA BAPTISTA MENEZES<sup>5</sup>; CAUANE BLUMENBERG<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia - UFPel – [vivianhbotelho@gmail.com](mailto:vivianhbotelho@gmail.com)

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia - UFPel – [abarros.epi@gmail.com](mailto:abarros.epi@gmail.com)

<sup>3</sup>Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia - UFPel – [rafamartins1@gmail.com](mailto:rafamartins1@gmail.com)

<sup>4</sup>Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia - UFPel – [hdgs.epi@gmail.com](mailto:hdgs.epi@gmail.com)

<sup>5</sup>Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia - UFPel – [anamene.epi@gmail.com](mailto:anamene.epi@gmail.com)

<sup>6</sup>Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia - UFPel – [cauane.epi@gmail.com](mailto:cauane.epi@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A prática da atividade física (AF) é benéfica para vários fatores relacionados à saúde, dentre eles, a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, redução da mortalidade, socialização e saúde mental (SHORTREED; PEETERS; FORBES *et al.*, 2013; BULL *et al.*, 2020). Contudo, apenas 30,1% da população brasileira atende às recomendações de atividade física no lazer (PNS, 2020).

Para que indivíduos adultos sejam classificados como ativos fisicamente e maximize os benefícios da AF para a saúde, é importante que eles atinjam as recomendações de AF da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde do Brasil, que preconizam a realização de, no mínimo, 150 minutos de AF por semana (BULL *et al.*, 2020; BRASIL, 2021). Para atingir tal recomendação, um indivíduo pode praticar atividade física nos domínios do lazer, deslocamento, doméstico e trabalho. Apesar disso, a mensuração da AF é comumente realizada com foco no lazer devido ao melhor acesso para promover intervenções. Contudo, o deslocamento ativo é também um meio importante para a promoção da AF e para obter os benefícios dela para a saúde (MENAI *et al.*, 2015).

Posto isto, avaliar o nível de atividade física tem importância tanto para o indivíduo como também coletivo, visto que a partir disso pode-se promover ações, direcionar políticas públicas e com os dados descritivos também investigar outros fatores de saúde associados. Portanto, o objetivo deste estudo é verificar o nível de atividade física de lazer e deslocamento aos 25 anos dos participantes da coorte de nascimentos de Pelotas de 1993 a partir de um instrumento auto aplicado via internet.

### 2. METODOLOGIA

Estudo transversal realizado com dados de um acompanhamento online realizado em 2018 com uma subamostra da Coorte de Nascimento de Pelotas de 1993. Fazem parte da coorte todos os nascidos vivos e residentes na zona urbana do município. Os participantes que relataram ter acesso à internet durante o acompanhamento presencial de 2015 foram convidados a fazer um cadastro em uma plataforma online de coleta de dados epidemiológicos (<https://coortesnaweb.com>). Nesta plataforma, os membros da coorte podiam responder questionários que cobriam múltiplos desfechos e comportamentos relacionados à saúde, dentre eles a atividade física, objeto deste estudo. Foram incluídos no estudo todos os participantes que aceitaram e completaram a pesquisa online. A *coortesnaweb* foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas (parecer nº 2.382.790).

O instrumento utilizado para coletar os dados da AF foi o *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-versão curta) (MATSUDO *et al.*,

2012). Neste questionário são abordados os domínios de lazer e deslocamento, e são investigadas a duração e frequência das atividades. A coleta foi realizada em 2018, quando os participantes tinham cerca de 25 anos. O questionário foi autorrespondido por meio da internet e podia ser completado utilizando computadores ou dispositivos móveis. Os participantes que não respondiam ao questionário dentro de 15 dias recebiam lembretes por meio de mensagens enviadas por redes sociais (Facebook e WhatsApp) e e-mail.

Quanto às análises dos dados, para as variáveis contínuas, foram realizadas análises descritivas de média e desvio padrão. Já para as categóricas foram observadas as ocorrências de frequências em valores absolutos e percentuais. Para classificação dos níveis de atividade física foi adotado sedentário aqueles que acumularam <10 minutos/semana de AF total; insuficientemente ativo >10 min a <150 minutos/semana de AF total; e ativo  $\geq$ 150 minutos/semana de AF total (PITANGA *et al.*, 2018). As análises foram realizadas por meio do software Stata 16.0 (StataCorp LLC, College Station, TX, USA).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, o estudo contou com 852 participantes, sendo 65,9% do sexo feminino. A Tabela 1 apresenta a descrição das atividades e os níveis de AF, conforme os sexos.

De acordo com as intensidades de AF de lazer, a média da atividade física leve, moderada e vigorosa foi de 129, 51 e 178 min/semana, respectivamente. Em um acompanhamento aos 18 anos com dados de toda a coorte de 1993, (RAMIRES *et al.*, 2016) a AF foi coletada por meio do IPAQ aplicado de forma presencial e com auxílio de um entrevistador. Com os valores obtidos em mediana, no total a AF moderada foi de 240 min/semana (120-490), sendo os homens com mediana de 300 min/semana (150-600) e mulheres com 210 min/semana (90-420). E na AF vigorosa, apresentaram o total com mediana de 0 min/semana (0-360), sendo os homens com mediana de 120 min/semana (0-600) e mulheres com 0 (0-0).

Na atividade física de deslocamento, os participantes apresentaram média de 307 minutos/semana, no qual poderiam ser considerados fisicamente ativos só considerando o domínio de deslocamento, visto que, em média, realizaram uma quantidade de minutos em deslocamento ativo duas vezes maior que a recomendação da OMS. Em dado nacional, 31,7% da população brasileira realizava deslocamento ativo por pelo menos 30 minutos diários (PNS, 2020).

Tabela 1: Atividade física de lazer, deslocamento, total e nível de AF conforme o sexo.

	Média	DP	Feminino		Masculino	
			Média	DP	Média	DP
<b>Lazer</b>			286	509	538	779
Leve (n=711)	129	336				
Moderada (n=704)	51	160				
Vigorosa (n=695)	178	345				
<b>Deslocamento</b> (n=694)	307	630	261	562	399	738
<b>AF total</b> (n=575)	706	1074	566	872	996	1360
Nível de AF	Total		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%

Sedentário	86	11,0	68	12,1	18	6,2
Insuf. Ativo	120	14,1	98	17,5	22	7,6
Ativo	646	75,8	395	70,4	251	86,2

Média em minutos/semana; DP=desvio padrão; N=números absolutos; Insuf. ativo= insuficientemente ativo.

Diferente dos valores encontrados em nível nacional, este estudo evidenciou um maior percentual de pessoas que atenderam às recomendações de atividade física para ser considerado ativo, ou seja, realizaram no mínimo 150 minutos de AF durante a semana – 75,8% neste estudo em comparação à 30,1% da estimativa nacional, sendo 45.7 pontos percentuais (p.p) maior (PNS, 2020). Aos 18 anos, da mesma coorte aqui estudada, porém com amostra maior (4.060 indivíduos), 57,3% dos adolescentes foram classificados como ativos (RAMIRES *et al.*, 2016), sendo 18,5 p.p. menor do que o valor encontrado aos 25 anos.

De indivíduos insuficientemente ativos, neste estudo foram ao total 14,1%. Já na população brasileira foi de 40,3%, sendo a estimativa nacional 2.9 vezes maior (PNS, 2020). Os valores estimados no presente estudo chamam a atenção pelo alto percentual de pessoas ativas, sendo as medidas encontradas incompatíveis ao esperado.

Diante de todos os resultados apresentados, salientamos o desafio de obter valores que expressam a realidade da AF aplicando o IPAQ. Conforme visto, artigo relacionado que aplicou o IPAQ por meio de entrevistadores e estudou amostra semelhante, encontrou prevalência de indivíduos fisicamente ativos 27.2 p.p. superior à estimativa nacional (RAMIRES *et al.*, 2016). Ao aplicarmos o questionário de forma online, ou seja, sem auxílio de entrevistador que possa esclarecer eventuais dúvidas que surgem durante o preenchimento do questionário, a superestimação dos níveis de AF foi ainda maior. Embora o uso de questionários online auto aplicados tenha benefícios como redução de custos de pesquisa, não ter necessidade de uso de equipamentos, flexibilidade de horário para preenchimento, também tem seus desafios como o problema de procedimento.

Outros pontos a serem destacados é que a amostra do presente estudo não é representativa da coorte de origem nem da população brasileira e sim uma sub amostra da coorte de 1993. O recrutamento realizado por fontes eletrônicas, fez com que apenas uma parcela específica da amostra tivesse acesso aos questionários para preencher, sendo por pessoas que possuíam acesso à internet e estes, geralmente, são as pessoas com maior poder aquisitivo e consequentemente com mais opções de realizar AF de lazer (MIELKE *et al.*, 2021). Por fim, na Tabela 1 podemos observar diferentes números de participantes respondentes de acordo com cada tipo de atividade. Essa diferença de retorno nas respostas se deu devido a ser um questionário auto respondido, não garantindo que as pessoas respondessem o questionário de forma completa e também em razão de alguns dados inválidos.

#### 4. CONCLUSÕES

Ao aplicar o IPAQ de forma online, a maioria dos participantes foram classificados como ativos. Diante disso, é importante seguir aprofundando a investigação desses dados e a confiabilidade da aplicação do questionário através desse meio, sendo as análises apresentadas neste estudo um primeiro passo para avaliar a validade desses dados. Este estudo foi desenvolvido com recrutamento e preenchimento de dados totalmente online, o próximo passo é investigar fatores

associados a este tipo de metodologia de pesquisa e quais deles estão associados à maiores ou menores níveis de AF desses participantes.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BULL, F.C.; AL-ANSARI, S.S.; BIDDLE, S.; BORODULIN, K.; BUMAN, M.P.; CARDON, G. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451-62, 2020.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v.6, n.2, p.5-18, 2012.

MENAI, M.; CHARREIRE, H.; FEUILLET, T.; SALZE, P.; WEBER, C.; ENAUX, C.; ANDREEVA, V.A.; HERCBERG, S.; NAZARE, J.A.; PERCHOUX, C.; SIMON, C.; OPPERT, J.M. Walking and cycling for commuting, leisure and errands: relations with individual characteristics and leisure-time physical activity in a cross-sectional survey (the ACTI-Cités project). **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, n. 150, 2015.

MIELKE, G.I.; STOPA, S.R.; GOMES, C.S.; SILVA, A.; ALVES, F.; VIEIRA, M.; MALTA, D. C. Leisure time physical activity among Brazilian adults: National Health Survey 2013 and 2019. **Revista brasileira de Epidemiologia**, v. 24, suppl 2, p., e210008, 2021.

Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: **percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**: Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Acessado em 28 jul 2022. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101764>

PITANGA, F.J.G.; MATOS, S.M.A.; ALMEIDA, M.D.C.; BARRETO, S.M.; AQUINO, E.M.L. Leisure-Time Physical Activity, but not Commuting Physical Activity, is Associated with Cardiovascular Risk among ELSA-Brasil Participants. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 110, n.1, p.36-43, 2018.

Ramires, V.V.; Dumith, S.C.; Wehrmeister, F.C.; Hallal, P.C.; Menezes, A.M.; Gonçalves, H. Physical activity throughout adolescence and body composition at 18 years: 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 13, n.1, p. 105, 2016.

SHORTREED, S.M.; PEETERS, A.; FORBES, A.B. Estimating the effect of long-term physical activity on cardiovascular disease and mortality: evidence from the Framingham Heart Study. **Heart (British Cardiac Society)**, v. 99, n. 9, p. 649–654, 2013.