

5

CAPÍTULO

MENSURAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DAS BARREIRAS EXISTENTES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES

Pereira, Camilla Tinoco 1 *;
Evangelista, Renata Alessandra 2;
Silva, Maria de Lourdes 3,
Vieira, Fabricia Araujo 4;
Felipe, Rodrigo Lopes de 5;
Chriguer, Rosangela Soares 6

1 Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás e Bolsista PIBIC-AF;

2 Professora Doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás

3 Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás

4 Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás

5 Professor Substituto do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás

6 Pós-doutorado em fisiologia, Professora, Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Uberaba, MG, Brasil

*** email: camillaanja@yahoo.com.br**

Resumo: Estudo de natureza quantitativa, analítico e transversal, realizado no interior do estado de Goiás, com objetivo de mensurar as barreiras existentes para realização da atividade física em estudantes de graduação do Curso de Enfermagem e Educação Física da Regional Catalão, associando com nível de atividade física, hábitos alimentares, pressão arterial sistólica e diastólica, uso de suplemento e antecedentes familiares para doenças crônico-degenerativas. Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Os dados foram armazenados em planilha Excel e analisadas no Programa Statistical Package do Social Sciences for Windows 18.0. A amostra constou de 128 estudantes, 35 (27,3%) do sexo masculino e 93 (72,7%) do sexo feminino, média de idade foi de 21,4 anos. Índice de estudantes ativos foram (42,18%), insuficientemente ativos (26,56%) e sedentários de (31,26%). Índice de massa corpórea (IMC) teve média de 23,2kg. Pressão arterial sistêmica teve média de 119x64 mmHg, variando a pressão arterial sistólica de 140 a 80 mmHg e a diastólica entre 90 a 60 mmHg. Índice de antecedente familiar com hipertensão arterial foi de 28 (50%). As barreiras mais prevalentes foram falta de tempo (32,81%), excesso de tarefas (29,68%) e clima (28,90%). Constatamos que os acadêmicos devem continuar recebendo incentivos para manter os níveis de frequência e intensidade de atividade física. O estudo nos permitiu levantar a hipótese de que o excesso de atividade acadêmica e profissional é a principal barreira para a prática de atividade física para ambos os cursos.

Palavras-chave: Barreiras; nível de atividade física; estudantes

1. Introdução

Estudos demonstram que estilo de vida saudável pode ser fator determinante na prevenção de doenças crônicas degenerativas em adultos e idosos. Pesquisas realizadas em crianças e adolescentes vêm se destacando devido o aumento das principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem estas populações (SANTOS et al., 2010).

O sedentarismo pode estar diretamente ligado à modernização e ausência de tempo dos dias atuais, e a alimentação inadequada associada a este e a outros fatores concomitantes podem ser relevantes para o surgimento de doenças cardiovasculares (MARTINS et al., 2010).

Com o ingresso na faculdade, o estudante depara-se com inúmeros fatores de estresse frente às mudanças e aos desafios desse novo contexto educativo. É um processo marcado por modificações nos vínculos comportamentais, que juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações do meio acadêmico, torna-os vulneráveis a circunstâncias de risco à saúde (MIELKE et al., 2010; MADUREIRA et al., 2009).

Pesquisas indicam que com a admissão no ensino superior, ocorre diminuição na participação em atividades físicas, comportamento que pode prolongar durante toda a vida acadêmica, aumentando o índice de doenças e agravos não transmissíveis (SILVA; PETROSKI, 2011).

Em seu estudo, Sousa, José e Barbosa (2013), ao abordar as temáticas que envolvem comportamentos consideráveis não saudáveis entre universitários brasileiros, as condutas negativas de saúde com maiores prevalências são os baixos níveis de atividade física, consumo insuficiente de frutas e hortaliças, seguido do consumo excessivo de bebidas alcoólicas e hábitos de fumar.

A literatura tem indicado que a prática de atividade física e hábitos de alimentares saudáveis são de extrema importância na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade, alguns tipos de câncer e também prevenir quadros de ansiedade e depressão, além de diminuir as taxas de mortalidade por doenças cardiovasculares (ZANCHETTA et al., 2010).

Corroboram com este fato, Mello et al. (2014), quando descrevem que a progressão das doenças crônicas não transmissíveis estão fortemente relacionadas aos fatores acima descritos, afirmando ainda que a atividade física e alimentação adequada protegem o organismo de disfunções em seu funcionamento

A prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários tem sido relacionada com a inadequação de hábitos alimentares e inatividade física (MACIEL et al., 2012). Conforme Petribú, Cabral e Arruda (2009), muitos estudantes universitários tem de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de finanças, essas situações associadas às atividades acadêmicas podem resultar em omissões de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas.

Ademais nota-se a importância da investigação das barreiras para a prática da atividade física, devido aos direcionamentos mais específicos sobre a atuação de programas de promoção com intuito de reversão e prevenção dos elevados índices de sedentarismo (CESCHINI; FIGUEIRA-JUNIOR, 2007). Diversos estudos demonstram que há um decréscimo nos níveis de atividade física na população dos adolescentes tornando-os um grupo de risco para diversas condições mórbidas (HINO et al., 2010).

Esta condição gera um paradoxo relevante, pois mesmo tendo estudos evidenciando os benefícios da atividade física pesquisas apontam que em determinadas populações o índice de sedentarismo em adolescentes chega a 95% (TASSITANO,

2007).

Segundo Jose, Santos e Souza (2010) é necessário diagnosticar as barreiras para a prática de atividade física visto que ela representa informações importantes que nos levam a esclarecer as possíveis hipóteses que relacionam o universitário ao sedentarismo.

Para Sousa et al., (2013) o numero de indivíduos adultos praticando atividade física teve uma estagnação ou pequena variação de 14,7% em 2006 para 15,2% em 2009, sendo que os fatores alegados pelos sujeitos da pesquisa foram falta de motivação, sensação de cansaço, acúmulo de tarefas na universidade e falta de dinheiro.

Tendo em vista o crescimento do numero de estudantes universitários dos últimos anos, em decorrência do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) no Brasil, a necessidade de verificar a prevalência de atividade física entre estudantes universitários e as barreiras existentes para realização da mesma pode fornecer dados importantes para implementar ações institucionais visando o aumento desta prática, de preferência nos espaços da universidade.

Assim sendo, no contexto geográfico e relevância para saúde publica o presente estudo teve como objetivo avaliar os parâmetros antropométricos, nível de atividade física, os hábitos alimentares, a pressão arterial sistólica e diastólica, o hábito de tabagismo, alcoolismo, uso de suplemento; antecedentes familiares para doenças crônico-degenerativas; bem como avaliar as barreiras existentes para realização da atividade física em estudantes de graduação dos cursos de Enfermagem e Educação Física da Regional Catalão associando com o nível de atividade física.

2. Métodos

Este estudo é de natureza quantitativa e delineamento transversal realizada com acadêmicos do Curso de Enfermagem e de Educação Física da Universidade Federal de Goiás. Foram convidados a participar da pesquisa aqueles estudantes que se encontravam devidamente matriculados e frequentando as aulas no período da coleta.

Para obtenção dos dados foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Utilizou-se a versão curta, o que permite verificar a duração, intensidade e frequência semanal da atividade física, onde os sujeitos são classificados como sedentários, insuficientemente ativos, ativos e muito ativos (ZANCHETTA et al., 2010).

Para avaliação do peso (P) e altura (A) e índice de massa corpórea (IMC) seguiu-se as recomendações do Manual de Técnicas e Procedimentos do Ministério da Saúde

de (BRASIL, 2011). Na medição do peso, utilizou-se balança digital, estando os alunos descalços, usando roupas leves. Para medição de altura o aluno esteve descalço, com os calcanhares unidos e os braços relaxados, em posição ereta e olhando para um ponto fixo na altura dos olhos. Todos os estudantes foram submetidos aos mesmos protocolos para a avaliação dos parâmetros antropométricos.

As determinações da circunferência abdominal e do quadril foram realizadas com fita métrica inelástica. A medida da circunferência abdominal (CA) foi efetuada com o estudante de pé, abdome relaxado, braços estendido ao longo do corpo, com as pernas ligeiramente afastadas, tendo como ponto de referência a menor circunferência acima da cicatriz umbilical e o processo xifoide, com este método, pode-se estimar tanto a gordura visceral (cintura) quanto à periférica (quadril) (SOARES et al., 2011). A circunferência do quadril foi avaliada acima da prega glútea ou na parte mais volumosa. Para a identificação do tipo de distribuição de gordura será utilizada, como base de cálculo, a divisão da medida da circunferência da cintura pelo do quadril. Para avaliar o estado nutricional foi utilizado o índice de massa corporal (IMC) propostos pela OMS (WHO, 2009).

A aferição da pressão arterial foi realizada no período matutino (entre 8h00min e 9h00min), com os estudantes em repouso, sem ter praticado exercícios físicos moderados ou pesados, fumado ou ingerido bebida alcóolica ou café nos 30 minutos antecedentes às medidas. Foram tomadas na posição sentada, com as costas devidamente apoiadas, os pés apoiados nos chão, o braço esquerdo livre de roupas e apoiados sobre a mesa, à altura do coração e palma voltada para cima. Foram realizadas duas medidas consecutivas da PA (cinco minutos de intervalo em cada tomada), registrando-se a média das mesmas. Baseando-se nos valores de referência da Sociedade Brasileira de Hipertensão Arterial (SBH, 2011), classificou-se como normotenso os alunos com pressão arterial sistólica (PAS) < 120 mmHg e pressão arterial diastólica (PAD) < 80 mmHg. Como instrumento de aferição foi utilizando um esfigmomanômetro aneróide manual modelo BD, periodicamente testado e calibrado pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (INMETRO) e um estetoscópio.

Para avaliação das barreiras existentes, utilizou-se um instrumento elaborado e adaptado com perguntas formuladas a partir de outros estudos pré-existentes de CESCHINI; FIGUEIRA-JUNIOR, 2007, que investiga onze barreiras à prática de atividades físicas: falta de interesse em exercício; locais distante da residência; falta de companhia; falta de locais apropriados; clima; preferência em realizar outras atividades; desânimo; falta de motivação; excesso de atividades acadêmicas; falta de tempo; falta de incentivo dos pais.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de novembro de 2013 a janeiro de 2014 no período matutino nas salas de aulas utilizando uma balança portátil e uma fita métrica.

Os dados foram armazenados em planilha de Excel e analisadas no Programa Statistical Package do Social Sciences for Windows 18.0. A análise das variáveis quantitativas foram expressas através da média e desvio padrão.

O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Goiás, (Ofício nº 306/10 CEP/UFG), e seguiu as diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Os estudantes que aceitaram a participar foram informados sobre o objetivo da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3. Resultados

Este estudo foi constituído de uma amostra de 128 estudantes universitários, sendo 35 (27,3%) do sexo masculino e 93 (72,7%) do sexo feminino a média de idade foi de 21,4 anos. Os dados relevantes analisados estão distribuídos nas tabelas 1, 2 e 3.

Tabela 1: Distribuição dos estudantes do Curso de Enfermagem e Educação Física, segundo faixa etária. Catalão, 2014.

Faixa Etária (anos)	n	(%)
18 - 20	63	49,22
21 – 23	48	37,5
24 - 26	6	4,69
27 – 29	4	3,12
>30	7	5,47
TOTAL	128	100

De acordo com a tabela 1, percebe-se que a faixa etária mais prevalente esteve entre 18 a 20 anos, seguida por indivíduos entre 21 a 23 anos. Os extratos correspondentes entre 24 a 26, 27 a 29 e acima de 30 anos foram os menos prevalentes.

Tabela 2: Nível de atividade física em universitários do Curso de Enfermagem e Educação Física. Catalão, 2014

Parâmetros	Nível de Atividade Física	
	n	%
Ativos	54	42,18
Sedentários	40	31,26
Insuficientemente ativos	17	26,56
Total	128	100

De acordo com a tabela 2, percebe-se que a maior distribuição ocorre entre os ativos, seguido pelos sedentários.

Em relação ao tipo de atividade física executada pelos estudantes, houve predomínio de estudantes que praticam mais de uma atividade (48%) como correr, caminhar, pedalar, nadar, musculação e atividades em grupos. Aqueles que praticam somente uma atividade referiram caminhar (20%), correr (14%), atividade em grupo (10%) e musculação (8%).

Na verificação da circunferência da cintura, 75% dos estudantes encontra-se no padrão normal, o restante apresenta alto risco ou circunferência alterada com 12,5% de cada item.

A pressão arterial sistêmica teve média de 119x64 mmHg, variando a pressão arterial sistólica de 140 a 80 mmHg e a diastólica entre 90 a 60 mmHg. O índice de antecedente familiar com hipertensão arterial foi de 50% dos indivíduos.

A utilização de suplementos nutricionais para aumento da massa muscular, pelos estudantes entrevistados foi de 16%. No que se refere aos hábitos alimentares, o consumo de frutas e ingestão de sucos uma vez ao dia foi apontado por 46,4% dos estudantes, duas vezes ao dia 30,4%, 16% referiram fazê-lo três vezes, 5,4% quatro vezes ou mais e somente 1,8% relatou não fazer consumir. A ingestão de leguminosas quatro vezes ou mais durante a semana foi relatada por 57,1% dos entrevistados, os que consomem três vezes contabilizaram 12,5%, duas vezes 19,6% e uma vez foi de 5,4%, e os aqueles que não comem leguminosas somam 5,4%.

Ao avaliar a ingestão hídrica, nota-se que 7% dos estudantes ingerem de 1 a 2 copos por dia, 12% de 3 a 4 copos por dia, 36% ingerem 5 a 7 copos enquanto 45% relatam ingerir de 8 ou mais copos de água por dia.

Quando indagados se havia a troca de almoço por lanche 77% dos estudantes responderam que não e 20% disseram que às vezes seguido de apenas 3% afirmando que fazem troca das refeições. Apenas 2 (4%) estudantes fazem o uso de cigarro enquanto a maioria, ou seja, 96% não utiliza. Os indivíduos que relataram fazer o uso de cigarro, constatou-se que eles consomem aproximadamente 12 cigarros por dia. Em

relação ao consumo de bebida alcoólica 46% não ingerem enquanto 30% utilizam raramente, 9% ingerem mensalmente e 15% fazem o uso semanalmente. A cerveja foi a bebida alcoólica com maior prevalência (30%).

Com relação às barreiras existentes para não realização de atividade física, os dados da Tabela 3., demonstram a prevalência das barreiras, a frequência e a proporção das mesmas segundo os estudantes.

Tabela 3: Frequência (n) e proporção (%) das barreiras para a prática de atividade física segundo a ordem de importância em universitários do Curso de Enfermagem e Educação física. Catalão, 2014.

Barreiras Relatadas	n	%
Falta de tempo	42	32,81%
Excesso de atividades acadêmicas	38	29,68%
Clima	37	28,90%
Falta de companhia	33	25,78%
Preferir outras atividades	26	20,31%
Falta de motivação	25	19,53%
Falta de interesse no exercício	23	17,96%
Desanimo	22	17,18%
Falta de incentivo familiar	17	13,28%
Locais inapropriados	16	12,5%
Amigos moram longe	10	7,8%
Locais distantes da residência	10	7,8%

4. Discussão

No presente estudo, a amostra foi composta, em sua maioria por estudantes ativos (42,18%), fato esperado devido ao histórico esportivo e o perfil dos alunos que ingressam no curso de Educação Física.

É importante ressaltar que em pesquisa feita na mesma universidade, com estudantes do curso de Enfermagem, o nível de sedentarismo foi prevalente (72,2%)

(SILVA et al., 2013). Este resultado associa-se a outros estudos, os quais dentre os estudantes da área da saúde, os mais ativos fisicamente são do curso de Educação Física (MIELKE, et al 2010; PAIXÃO; DIAS; PRADO, 2010).

Para Hainzenreder, et al. (2010) a motivação principal dos estudantes de Educação Física na realização de atividades físicas esteve relacionado ao bem estar, e as atividades mais praticadas foram caminhada/corrida, sendo referida por 39,3% da população estudada. Nesta pesquisa, as atividades mais realizadas foram caminhar (20%), correr (14%), contudo 48% dos estudantes apontam que praticam mais de um exercício, o mais citado foi correr e caminhar, corroborando com estudo de Hainzenreder et al. (2010).

Estudos de Silva e Petroski (2011) indicam que 69,2 % dos universitários pesquisados estavam com nível adequado de participação em atividades físicas, o que está associado a benefícios consideráveis à saúde, além de diminuir o estresse e amenizar tensões e pressões que os universitários sofrem diariamente.

Na investigação dos hábitos alimentares, o consumo de leguminosas e frutas encontram-se adequadas, diferenciando-se do estudo de Maciel et al. (2012) que apontou que a frequência de ingestão de leguminosas e frutas por estudantes de uma universidade em São Paulo, não alcançam os valores de uma porção diária recomendada, conforme recomendações da OMS.

Em relação ao IMC, 62,5% da população estudada foram consideradas como eutróficos corroborando com outro estudo de Paixão, Dias e Prado (2010) realizado com estudantes de cursos da área da saúde, em Recife-PE, onde a média do IMC encontra-se dentro da classificação do peso normal, sobretudo os estudantes de Educação Física.

Apesar do alto nível de atividade física, alimentação e IMC adequados, no que se refere a fatores de risco associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, os estudantes apresentam dois fatores de risco, já que na investigação da pressão arterial, evidenciou-se que 34% dos entrevistados estão com valores alterados, e no geral, 50% apresentam antecedentes familiares para hipertensão arterial.

Em um estudo realizado com jovens na região sudeste brasileiro detectou que a alteração pressórica foi um parâmetro prevalente vindo que este fator é determinante para a instalação de patologias na fase adulta e que é necessária a adoção de hábitos saudáveis de vida e ações que possam contribuir de forma efetiva para o controle da mesma (FREITAS et al., 2012).

No nosso estudo, somente 4% dos entrevistados referem ser tabagistas e 46% ingerem bebidas alcólicas, estes resultados se diferem de outras pesquisas, onde o consumo de bebida alcólica e tabagismo possuem alta prevalência entre estudantes universitários, indicando a vulnerabilidade destes indivíduos para condutas com risco a saúde (PEDROSA et al., 2011; RAMIS et al., 2012).

A baixa frequência de tabagismo e a pouca adesão à ingestão de bebidas alcóoli-

Mesmo encontrando-se uma pequena porcentagem de estudantes que fazem uso de suplementos (16%), este dado é relevante uma vez que em geral, o uso não se faz de forma adequada, sendo indicado por amigos ou frequentadores de academias (POLL; LIMA, 2013). De acordo com Santos, Maciel e Menegetti (2011), um dos possíveis efeitos do uso indiscriminado de suplementos nutricionais é a redução da produção de neurotransmissores responsáveis pelo controle dos comportamentos impulsivos e agressivos.

Poll e Lima (2013) ressaltam ainda que o excesso do uso de suplementos pode ocasionar processos de intoxicação ou prejuízo de absorção de outros nutrientes, bem como a sobrecarga de alguns órgãos. Dessa forma, o uso de suplementos entre os universitários precisa ser vista de forma mais cuidadosa, visto que nem sempre, os estudantes possuem orientações sobre a real necessidade do seu uso.

Com relação a investigação das barreiras e fatores determinantes para prática de atividade física é de extrema importância, pois são fatores modificáveis, ao combater o sedentarismo direcionam a adoção de hábitos saudáveis mediante criação de programas de qualidade de vida como prevenção para doenças e agravos nesta população.

Sousa et al., (2013), em seu estudo com universitários do nordeste do Brasil verificaram que as barreiras situacionais como: obrigações com o estudo, clima, excesso de trabalhos acadêmicos e falta de incentivo dos familiares foram os mais referidos pelos alunos, corroborando com os achados desta pesquisa como a falta de tempo e o excesso de atividades acadêmicas.

A percepção de barreiras situacionais entre os universitários pode estar relacionada também ao período acadêmico em que o mesmo se encontra, pois estudantes nos últimos anos do curso citam principalmente as barreiras que são obrigações com os estudos e excesso de trabalhos acadêmicos, provavelmente devido à demanda dos últimos anos, como a participação em estágios e trabalho de conclusão de curso, bem como outras demandas possíveis, tais como a necessidade de entrar no mercado de trabalho.

No entanto, os estudantes universitários de um Instituto Egípcio referem como barreiras permanentes para a prática de atividade física, tanto barreiras relacionadas com a situação (falta de tempo: 41,2%), como de recursos (ausência de locais para a prática: 35,5%, e falta de lugares seguros: 31,9%) e os alunos apresentam rotinas educacionais semelhantes aos estudantes universitários brasileiros (EL-GILANY, 2011). Por outro lado barreiras como ausência de locais para praticá-la atividade física foi o achado de menor prevalência nesta pesquisa.

Segundo Garcia e Fisberg (2010) a falta de companhia de amigos e de locais para a prática de atividade física são barreiras externas importantes para a população atendida, com vista a melhoria dos fatores internos na universidade para que possam mediar a prática de atividades físicas. Correlacionando com o estudo aplicado nos acadêmicos se destacou a falta de companhia sendo que 25,78% deles acreditam ser uma barreira significativa.

Com relação às barreiras ambientais, é importante ressaltar o clima, falta de locais apropriados e locais próximo da residência. O clima foi uma barreira que chamou a atenção (28,90%) de prevalência fato que corrobora com o estudo realizado em Pelotas-RS onde este fator tornou-se uma barreira impeditiva para realização de atividade física principalmente no inverno (COPETTI; NEUTZLING; SILVA; 2010).

Na Turquia e na Espanha as principais barreiras foram a falta de energia e motivação assim como pouco apoio social de familiares e amigos acreditam-se que as barreiras encontrados dos estudos se relacionam com características de cada cultura principalmente no contexto sócio-cultural e econômico (GOMES-LOPEZ et al., 2010; MAGLIONE; HAYMAN, 2009).

Silva e Petroski (2011) ressaltam que o incentivo à participação em atividades físicas é uma estratégia que as universidades podem dispor para que alunos tenham estilo de vida mais saudável. Neste contexto, as políticas públicas relacionadas à promoção da saúde enfatizam a importância da elaboração de artifícios que incentivem a adesão do universitário a prática de algum esporte tais como implantação de academias nas universidades, elaboração de programas de qualidade de vida dentro do meio acadêmico e oficinas e eventos que estimulem a atividade física (MENDONÇA; TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

A criação de espaços para a prática de atividade física no campus universitário diminui a distância para os locais, bem como disponibiliza a prática em diferentes momentos do período de aulas. Estas são ações essenciais que podem minimizar o impacto das barreiras para a prática de atividade física no lazer destes estudantes universitários.

5. Considerações finais

Algumas limitações devem ser apontadas neste estudo. Primeiramente, a pesquisa foi realizada através do delineamento transversal o que não permite fazer relações de causa-efeito, apenas levantar hipóteses para futuras investigações.

Quanto ao nível de atividade física os resultados demonstram que os acadêmicos apresentam níveis satisfatórios, contudo nos resultados referentes à pressão arterial observem-se a necessidade de uma maior investigação visto que a população encontra-se com os valores alterados e que metade desta mesma apresenta antecedentes familiares hipertensos. Apesar de não termos instrumentos de fácil entendimento e aplicação para determinar as barreiras para a prática de atividade física devidamente validada no Brasil, a compreensão das perguntas pelos estudantes foram eficazes.

Consideramos que as barreiras prevalentes entre os acadêmicos deste estudo foram as de origem situacionais e sociais sendo elas: falta de tempo, excesso de atividades acadêmicas, falta de companhia, houve predomínio de alunos jovens 18 a 20

anos do sexo feminino, procedentes do estado de Goiás.

Conhecer a prevalência dessas barreiras relatadas pelos estudantes do curso de Enfermagem e Educação física constitui uma importante ferramenta para os gestores no que se refere a adoção de políticas públicas para investir em um estilo de vida saudável mediante a criação de programas de qualidade de vida como prevenção para doenças e agravos à saúde.

Considerando que a falta de tempo obteve maior prevalência pode ter sido devido o curso de Enfermagem ser em período integral e que muitos estudantes desenvolvem projetos de pesquisa e extensão associados ao ensino enquanto o de Educação física e no período matutino, porém a maioria dos alunos trabalham nos outros períodos tornando esse fato uma barreira para a prática da atividade física.

Assim, os estudantes universitários incluídos nesta categoria têm que continuar recebendo incentivos para manter os níveis de frequência e intensidade de atividade física, sendo necessária a adoção de programas incentivadores de hábitos saudáveis.

MEASUREMENT OF LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND PERCEPTIONS OF BARRIERS KNOWN PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS

Abstract: Study of quantitative, analytical and critical nature, performed within the State of Goiás, with the goal of measuring of level of physical activity and perceptions of barriers known in practice of physical activity in students graduating from the college of nursing and physical education of the Regional Catalão, associating with physical activity level, eating habits, systolic and diastolic blood pressure, supplement use and family history of chronic diseases. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied. Data were entered into an Excel spreadsheet and analyzed using the Statistical Package for Social Sciences for Windows Program 18.0. The sample consisted of 128 students, 35 (27.3 %) were male and 93 patients (72.7%) were female, mean age was 21.4 years. Index of active students (42.18 %), insufficiently active (26.56%) and the sedentary (31.26%). Body mass index (IMC) averaged 23,2kg. Systemic arterial pressure averaged 119 x 64 mm hg, systolic blood pressure ranging from 140 - 80 mmhg and the diastolic between 90 and 60 mmhg. The family history with high blood pressure index was 28 (50 %). The most prevalent barriers were lack of time (32.81 %), excess tasks (29.68 %) and climate (28.90%). Verified that students should continue receiving incentives to maintain levels of frequency and intensity of physical activity. The study allowed us to hypothesize that excessive academic and professional activity is the main barrier to physical activity for both courses.

Keywords: Barriers; Level of physical activity; Students

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN.** Brasília: Ministério da Saúde, 2011. (Série G. Estatística e Informação em Saúde).

CESCHINI, F.L.; FIGUEIRA - JUNIOR, A. F. **Barreiras determinantes para a prática de atividade física em adolescentes.** Rev. bras. Ci. e Mov, São Paulo, v.1, n.15, p. 29-36, Ago. 2007.

COPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. **Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil,** Rev. Brasileira de atividade física & saúde, Alegrete, v.15, n.2, p. 88-94, Mar. 2010.

EL-GILANY, A. H.; BADAWI, K.; EL-KHAWAGA, G.; AWADALLA, N. **Physical activity profile of students in Mansoura University**, Egypt, EMHJ, v. 17, n. 8, p.694-702, Ago. 2011.

FREITAS; D; RODRIGUES; C.S; YAGUI; C.M; CARVALHO; R.S.T; MARCHI-ALVES;L.M. **Fatores de risco para hipertensão arterial em estudantes universitários**. Rev. Acta. Paul Enferm. São Paulo, v. 25, n.3, p.430-4, 2012.

GOMES-LOPEZ, M.; GALLEGOS, A. G.; EXTREMERA, A. B. **Perceived barriers by university students in the practice of physical activities**, J Sports Sci Med, v. 9, n. 3, p. 374-81, Dez. 2010.

HAINZENREDER, I.D.; MONTE, L.S.; SCHWENGBER, L.M.; LOPES, C.P. **Tempo habitual de atividade física de universitários durante as fases do curso de educação física na cidade de Torres – RS**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 4, n. 22, p. 409-20, jul/ago, 2010.

HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUES, C. R.; SANTOS, M. S.; **Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes**, Rev. Bras. Epidemiol. São José dos Pinheiros, v.1, n.13, p. 94-104, Set. 2010.

JOSÉ, H. P. M.; SOUSA, T. F.; SANTOS; S. F. S.; **Barreiras percebidas à pratica de atividade física no nordeste do Brasil, Pensar a prática**, Goiânia, v.13, n.1, p. 1-15,Abr. 2010.

MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODENEZE, D. M.; VASCONCELOS, J. S.; VILARTA, R. **Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira**. Rev Nutr., Campinas, v. 25 n. 6, p. 707-718, nov./dez., 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rn/v25n6/03.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2014.

MADUREIRA, A.S.; CORSEUIL, H.X.; PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L. **Associações entre estágios de mudanças de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 2139-46, out., 2009.

MAGLIONE, J.L.; HAYMAN, L.L.; **Correlates of physical activity in low income college Student**, Res Nurs Health, v. 32, n. 6, p. 634-46, Set. 2009.

MARTINS, M. C. C.; RICARTE, I. F.; ROCHA, C. H. L.; MAIA, R. B.; SILVA, V. B.; VERAS, A. B.; FILHO, M. D. S. **Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública**. Arq Bras Cardiol, v. 95, n. 2.

MELLO, M.V.O.; BERNARDELLI JUNIOR, R.; MENOSSI, B.R.S.; VIEIRA, F.S.F. **Comportamentos de risco para saúde de estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná (Brasil)- uma proposta de intervenção online**. Ciências & Saúde Coletiva, v. 19, n. 1, p. 159-64, 2014.

MENDONÇA, B.C.A.; TOSCANO, J.J.A.; OLIVEIRA, A.C.C. **Do Diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física programa academia de Aracaju : promovendo saúde por meio da atividade física.** Revista Brasileira de Atividade & Saúde, Sergipe, v.14, n.3, p. 211-16, 2009.

MIELKE, G. I.; RAMIS, T. R.; HABEYCHE, H. C.; OLIZ, M. M. TESSMER, S.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. **Atividade física e fatores associados em universitários no primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/696/696>>. Acesso em: 10 junho. 2014.

NASCIMENTO, J.S.; GOMES, B.; SARDINHA, A.H.L. **Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares em mulheres com hipertensão.** Rev Rene, v. 12, n. 4, p.709-15, 2011. <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v17n2/v17n2a03.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2014.

PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. **Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 15, n.3, p. 145-150, 2010. Disponível em: <http://www.sbfafs.org.br/_artigos/398.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2014.

PEDROSA, A.A.S.; CAMACHO, L.A.B.; PASSOS, S.R.L.; OLIVEIRA, R.V.C. **Consumo de álcool entre estudantes universitários.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 1611-21, ago., 2011.

PETRIBÚ, M. M. V.; CABRAL, P. C.; ARRUDA, I. K. G. **Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários.** Rev.Nutr., Campinas, v. 22, n. 6, p. 837-846, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a05.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2014.

POLL, F.A.; LIMA, A.P. **Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde.** Cinergis, v.1, n.1, p.33-37, 2013.

RAMIS, T.R.; MILEKE, G.I.; HABEYCHE, E.C.; OLIZ, M.M.; AZEVEDO, M.R.; HALLAL, P.C. **Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores de risco associados.** Rev Bras Epidemiol, v. 15, n. 2, p. 376-85, 2012.

SANTOS, J.F.S.; MACIEL, F.H.S.; MENEGETTI, D. **Consumo de suplementos proteicos e expressão da raiva em praticantes de musculação.** R. da Educação Física, Maringá, v.22, n.4, p. 623-35, 2011.

SILVA, D.A.S.; PETROSKI, E.L. **Fatores associados ao nível de participação em atividades físicas em estudantes de uma universidade pública no sul do Brasil.** Ciências & Saúde Coletiva, n. 16, v. 10, p. 4087-94, 2011.

SILVA, M.L.; PEREIRA, C.T.; FELIPE, R.L.; CHRIGUER, R.S.; EVANGELISTA, R.A. **Atividade física e fatores associados em alunos de graduação do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Campus Catalão.** Anais do 10º Congresso de Pesquisa e Extensão - Conpeex , v.1, 2013.

SOARES, M. M.; LAZZAROTTO A. R.; WACLAWOVSKY, G.; LANCHO, J. L. A. **Estudo epidemiológico sobre os objetivos dos adolescentes com a prática de atividade físico-desportiva.** Rev Bras Med Esporte, v. 17, n. 2, p. 88-91, 2011. Disponível em: Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH). Diretrizes Brasileiras de Hipertensão VI. Rev Hipertens. v. 13,n. 1, p.16, 2011.

SOUSA, T. F.; FONSECA, S. A.; BARBOSA, A. R. **Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activit,** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 15, n. 2, p. 164-173,Ago . 2013.

SOUSA, T.F.; JOSÉ, H.P.M.; BARBOS, A. R. **Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 12, p. 3563-75, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.** Geneva, World Health Organization, 2009.

ZANCHETTA, L. M.; BARROS, M.B. A.; CÉSAR, C. L. G.; CARANDINA, L. GOLDBAUM, M. ALVES, M. C. G. P. **Inatividade física e fatores associados em adultos,** São Paulo, Brasil. Rev Bras Epidemiol, v. 13, n. 3, p. 387-99, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rbepid/v13n3/03.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2014.