



AVALIAÇÃO DAS BARREIRAS EXISTENTES PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS – REGIONAL CATALÃO

CAMILLA TINOCO PEREIRA¹, RENATA ALESSANDRA EVANGELISTA², MARIA DE LOURDES SILVA¹, FABRÍCIA DE ARAÚJO VIEIRA¹, RODRIGO LOPES DE FELIPE², ALEXANDRE DE ASSIS BUENO², ROSÂNGELA SOARES CHRIGUER³.

1. Acadêmicas do Curso de Enfermagem, Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão
E-mails: camillanja@yahoo.com.br; malusilva.kn@hotmail.com; fabriciaaraujov@gmail.com
Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão
evangelrae@gmail.com; alexissbueno@gmail.com; rfarmaceutico@bol.com.br
2. Departamento de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)
rochriguer@hotmail.com

Recebido em: 28/10/2014 – Aprovado em: 05/11/2014 – Publicado em: 06/11/2014

RESUMO

Avaliar as barreiras existentes para realização da atividade física em estudantes de graduação do Curso de Enfermagem do *Campus* de Catalão, associando com nível de atividade física. Métodos: Estudo de natureza quantitativa, analítico transversal. A amostra composta por 72 estudantes universitários, sendo 9 (12,5%) do sexo masculino e 63 (87,5%) feminino. A média de idade foi de 20,9 anos, variando de 18 a 34 anos. Para obtenção dos dados foi aplicado um questionário criado a partir de outros pré-existentes com perguntas formuladas e adaptadas. As variáveis analisadas foram: sexo, idade, nível de atividade física e barreiras existentes. Os dados foram armazenados em planilha de Excel e analisadas no Programa Statistical Package do Social Sciences for Windows 18.0. Resultados: As barreiras mais prevalentes foram: falta de tempo (36,11%), excesso de atividade acadêmicas (34,72%) seguida do clima (31,94). O índice de sedentários foi de 48,6%, insuficientemente ativos (23,6%) e ativos (27,8%). Considerações finais: Embora o estudo não nos permita a fazer relações de causa-efeito, a hipótese de que esses resultados podem estar associados ao excesso de atividades acadêmicas, a mesma não deve ser descartada, uma vez que esse possível fenômeno pode ser um fator limitante para a prática de atividade física. Acredita-se que a universidade deve adotar hábitos saudáveis mediante programas de qualidade de vida como prevenção para doenças e agravos.

PALAVRAS-CHAVE: estudantes, barreiras, nível de atividade física, promoção da saúde

ABSTRACT

Assessment the perform physical activity in undergraduate Nursing Course barriers , associating with physical activity level . Methods: The study quantitative, cross sectional . A sample of 72 university students , 9 (12.5 %) of males and 63 (87.5 %) female . The average age was 20.9 years, range 18-34 years. To collect data questionnaire the use pre- existing with other formulated and adapted questions was applied . The variables analyzed were: sex , age , level of physical activity and barriers. Data were stored in Excel spreadsheet and analyzed using the Statistical Package for Social Sciences for Windows 18.0 program . Results: The most prevalent barriers were lack of time (36.11%) , excessive academic activity (34.72 %) followed by weather (31,94) . The index was 48.6 % sedentary , insufficiently active (23.6 %) and active (27.8 %) . Conclusion : Although the study does not allow us to make cause- effect , the hypothesis that these findings may be related to excessive academic activities , it should not be ruled out, since this phenomenon possible can be a limiting factor for physical activity . It is believed that the university should adopt healthy habits through quality of life programs such as prevention to diseases and disorders.

KEYWORDS: students, barriers, level of physical, health promotion.

INTRODUÇÃO

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

Atualmente 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 uma preocupação para o estilo de vida dessa população considerando que esta inatividade física pode acarretar sérios problemas e podendo desenvolver múltiplas doenças (HINO et al., 2010).

Apesar das evidências demonstrando os benefícios da atividade física para a saúde física e mental (STRONG, 2007), no Brasil a exposição a baixos níveis de atividade física é elevada, podendo atingir de 39 a 95% dos adolescentes, dependendo do método de avaliação escolhido (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 um dos 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 número 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 pública o presente estudo teve como objetivo avaliar as barreiras existentes para realização da atividade física em estudantes de graduação do Curso de Enfermagem da Regional Catalão, associando com nível de atividade física.

MATERIAL E METODOS

Este estudo é de natureza quantitativa e delineamento transversal realizada com acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás. Foram convidados a participar da pesquisa aqueles estudantes que se encontravam devidamente matriculados e freqüentando as aulas no período de 2009 à 2012.

A quantidade de estudantes matriculados, à época da coleta era de 115 acadêmicos, e todos foram convidados a participar, e informados sobre o objetivo da pesquisa e aqueles que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para obtenção dos dados foi aplicado um questionário criado a partir de outros pré-existentes e de perguntas formuladas e adaptadas conforme a necessidade do estudo (CESCHINI; FIGUEIRA-JUNIOR, 2007). O instrumento está estruturado e dividido em dados gerais de identificação e nível de atividade física. As variáveis analisadas no presente estudo foram: sexo, idade, nível de atividade física e barreiras existentes para realização da mesma. As barreiras que compunham o questionário foram: 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.

Os dados foram coletados no período matutino, no laboratório de atividades práticas de Enfermagem UFG/RC.

Foi utilizada a análise descritiva dos dados através da contagem da freqüência das respostas e o cálculo das proporções.

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 nº466 /12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Este estudo foi constituído de uma amostra de 72 estudantes universitários, sendo 9 (12,5%) do sexo masculino e 63 (87,5%) do sexo feminino. A média de idade foi de 20,9 anos, variando de 18 a 34 anos (Tabela 1). A maioria dos indivíduos são naturais do estado de Goiás (77,8%), o restante se divide entre Minas Gerais (9,7%), Paraná (2,7%) entre outros estados.

TABELA 1: Distribuição dos estudantes do Curso de Enfermagem, segundo faixa etária. Catalão, 2013.

Faixa Etária (anos)	n	(%)
18 - 20	42	58,3
21 - 23	26	36,1
24 - 26	1	1,4
27 - 29	1	1,4
>30	2	2,8
TOTAL	72	100

A tabela 2 mostra a proporção de estudantes universitários de acordo com o nível de atividade física, verificou a prevalência de 48,6% de indivíduos sedentários, considerados insuficientemente ativos foram 23,6% e ativos 27,8%.

TABELA 2: Nível de atividade física em universitários do Curso de Enfermagem. Catalão, 2013.

Nível de Atividade Física				
Parâmetros	n	%	Média	Desvio Padrão
Sedentário	35	48,6%	2,26	0,611
Insuficientemente Ativo	17	23,6%	2,41	0,712
Ativo	20	27,8%	2,00	0,459
Total	72	100,0%		

A tabela 3 mostra os valores de frequência (n) e proporção(%) das barreiras relatadas para a prática de atividade física, segundo a ordem de importância para os estudantes universitários do Curso de Enfermagem.

TABELA 3: Valores de frequência (n) e proporção (%) das barreiras para a prática de atividade física segundo a ordem de importância em universitários do Curso de Enfermagem. Catalão, 2013.

Barreiras Relatadas	n	%
Falta de tempo	26	36,11%
Excesso de atividades acadêmicas	25	34,72%
Clima	23	31,94%
Preferência em realizar outras atividades	22	30,55%
Falta de motivação	18	25,00%

Falta de companhia	16	22,22%
Desânimo	16	22,22%
Falta de interesse em exercício	12	16,60%
Falta de incentivo dos pais	9	12,50%
Falta de locais apropriados	8	11,10%
Amigos moram distantes	7	9,70%
Locais distante da residência	4	5,50%

Os dados evidenciam que a falta de tempo, excesso de atividades acadêmicas e o clima foram às respostas mais prevalentes entre os estudantes.

Considerando que o curso de Enfermagem funciona em período integral e que muitos estudantes desenvolvem projetos de pesquisa e extensão associados ao ensino, pode ter sido uma das barreiras para realização de atividade física, em especial a falta de interesse em se exercitar, desânimo e falta de companhia.

DISCUSSÃO

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. Apesar de não termos instrumentos de fácil entendimento e aplicação para determinar as barreiras para a prática de atividade física devidamente validados no Brasil, a compreensão das perguntas pelos estudantes foi eficaz.

Analisando os dados obtidos, verificou-se o predomínio de acadêmicos do sexo feminino (87,5%). Esse resultado está em consonância com o contexto histórico da Enfermagem, sempre vista como uma profissão predominantemente feminina, apesar de ocorrer com o passar dos anos um maior interesse por parte dos indivíduos do sexo oposto (Nascimento et al., 2008), fato comprovado nos estudos de Brito (2009), que encontraram 14,9% dos discentes sexo masculino em Instituições de Ensino Superior (IES) privadas de Belo Horizonte, 10,84% em uma pesquisa realizada em uma instituição de ensino superior localizada na cidade de São Paulo (DONATI; CAMELO, 2010).

A presença de acadêmicos mais jovens no curso de Enfermagem com idade entre 18 e 20 anos (58,3%) pode ser visto como um fator positivo, porém a permanência destes estudantes em período integral na universidade em decorrência das atividades de ensino, pesquisa e extensão pode ser um forte indício de barreira para atividade física e conseqüentemente uma alta prevalência de sedentarismo. Estudos de Petribú, Cabral e Arruda (2009), contestam essa afirmação, alegando que por ser um curso da área da saúde e os estudantes possuírem conhecimento dos benefícios desta prática isso facilitaria a adesão a prática de atividade física e melhoria da qualidade de vida.

A investigação das barreiras e fatores determinantes para prática de atividade física é de extrema importância, pois são fatores modificáveis, que nos direcionam a adoção de hábitos saudáveis mediante criação de programas de qualidade de vida como prevenção para doenças e agravos com objetivo de combater o sedentarismo 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 re-

feridos pelos alunos, corroborando com os achados da 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 situacionais, 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).

As barreiras sociais evidenciadas no estudo como falta de incentivo dos pais, falta de companhia e falta de motivação, não foram as respostas mais prevalentes neste estudo, porém pesquisa com adolescentes americanos revelaram que estas foram as barreiras mais frequentes para explicar a diminuição nos níveis de atividades físicas vigorosas no final do ensino médio e início do ensino superior (HALLAL et al., 2007).

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.

Com relação às barreiras ambientais, é interessante mencionar o clima, falta de locais apropriados e locais próximo da residência. O clima foi uma barreira que chamou a atenção (29,1%) 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).

Alguns estudos realizados com estudantes universitários de diferentes países mostraram divergências quanto às barreiras percebidas. Os principais fatores limitantes foram a falta de energia, falta de motivação e o apoio social de familiares e amigos (SOUSA et al., 2013). Acredita que as diferenças do presente estudo, quando comparados com as pesquisas realizadas com estudantes universitários turcos e espanhóis pode estar relacionada com as características de cada região, principalmente no que diz respeito o contexto sócio-cultural e econômico (GOMES-LOPEZ et. al 2010; MAGLIONE; HAYMAN, 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 para minimizar o impacto das barreiras para a prática de atividade física no lazer destes estudantes universitários.

CONCLUSÃO

Os resultados desta investigação embora não permitam generalizações, por se tratar de uma realidade específica, trouxeram informações úteis sobre as barreiras para prática de atividade física dos acadêmicos de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Campus Catalão. As principais barreiras prevalentes no presente estudo foram as de origem situacionais e ambientais sendo elas: falta de tempo, cli-

ma e excesso de atividades acadêmicas, houve predomínio de jovens com idade entre 18 a 21 anos, do sexo feminino, solteiros, procedente do Estado de Goiás.

Conhecer a prevalência dessas barreiras relatadas pelos estudantes do curso de Enfermagem constitui uma importante ferramenta para os gestores não 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.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem Ao Conselho Nacional Científico e Tecnológico (CNPq), Universidade Federal de Goiás (UFG) e ao Programa de Mestrado Profissional em Gestão Organizacional da Universidade Federal de Goiás.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; LIMA, R.V. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev Paul Pediatr**, São Paulo, v. 4, n.26, p. 383-91, 2008.

BIER, A.; SOUZA-JUNIOR, S. L. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. **Rev.Digital**, Buenos Aires, v.1, n.119, p. 2-6, 2008.

BRITO, A. M. R.; BRITO, M. J. M.; SILVA, P. A. B. Perfil sociodemográfico de discentes de enfermagem de instituições de ensino superior de Belo Horizonte, **Revista de Enferm da Escola Anna Nery**, Abr-Jun; v. 13, n. 2, p. 328-333, 2009.

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, 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, 2010.

DONATI, L.; ALVEZ, M.J.; CAMELO, S.H.H. O perfil do estudante ingressante no curso de graduação em enfermagem de uma faculdade privada, **Revista de Enferm UFRJ**, Jul-Set, v. 18, n. 3, p. 446-450, 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, 2011.

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, 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, 2010.

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, 2009

NASCIMENTO, E.T.O; SANTOS, D.P., MONTEIRO K.A.; FILIPINI, S.M. Perfil dos graduandos de enfermagem em uma Universidade do Vale do Paraíba; 2008 Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosINIC/INIC1163_01_O.pdf Acesso em: 26 jul. 2013.

PETTRIBÚ, 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: 26 jul. 2013.

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, 2013.

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