



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DA POPULAÇÃO DO NORTE DE MINAS GERAIS

**Autores:** AMARIO LESSA JUNIOR, ANDRE LUIZ GOMES CARNEIRO<sup>1</sup>, AFRÂNIO FARIA DE MELO JUNIOR

### Introdução

O Estado de Minas Gerais surgiu com origem nos povoados que se formaram em torno da exploração do ouro e pedras preciosas. A criação das três primeiras vilas em Minas Gerais data do começo do século XVIII: Rio do Carmo, Vila Rica e Sabará (as duas primeiras recebem o nome de Mariana e Ouro Preto respectivamente). Hoje, o Estado tem 853 municípios, o crescimento demográfico e a extensão territorial explicam o número elevado, o maior do País.

O Norte do Estado de Minas Gerais no Brasil, é marcado pelo estigma de ser uma região carente no que diz respeito aos setores econômicos, sociais, e desportivos, além de apresentar um baixo desenvolvimento na área da saúde. A pobreza é uma das principais causas da falta de desenvolvimento desses setores.

Gordillo (2003), refere que a saúde é o equilíbrio entre quatro elementos “água, ar, terra e fogo”, e desde então este conceito vem sendo modificado de acordo com as concepções sociológicas e filosóficas da diversas culturas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), propõe, na sua carta magna de 7 de Abril de 1948, um conceito de saúde subjetivo e idealizado: “Saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de afeção ou doença”.

Para Bouchard e Sherpard et al. (1990), saúde é um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um, funcionar no pico da sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar-se ativamente nas horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas”.

A sociedade atual tem evoluído com o objetivo de possuir uma qualidade de vida mais elevada. Assim sendo, esta pretensão da qualidade de vida não esta isenta de uma orientação sobre a importância da atividade física (Mota, 1994), pois, é sabido que a atividade física proporciona um bem-estar físico, mental e social. Hábitos saudáveis são responsáveis por uma melhoria no estilo de vida voltada para aspectos físico, mental e sociais (Samulski 1996). Já para Pereira (2003) a atividade física insere-se num quadro multidisciplinar abrangendo um contexto vasto e globalizante, abarcando diferentes domínios do sujeito: motores, fisiológicos e sócio culturais, consequentemente variando com a idade, gênero, prática, fatores ambientais, sociais, culturais e psicológicos.

Nos últimos anos tem sido feita uma grande divulgação sobre a necessidade de melhorar os hábitos e estilos de vida da população com o objetivo de combater o sedentarismo e consequentemente a obesidade. A importância que a prática de atividade física revela a nível dos benefícios para a saúde e em termos sociais, pode significar num desenvolvimento e melhoria das condições de vida de uma determinada população.

Falar sobre a atividade física habitual e explicar sobre seu significado e importância se faz necessário, tendo em vista o que foi referendado acima. Considerando que mensurar de forma apropriada e fidedigna as características da atividade física é uma tarefa complexa, pois, as variáveis que se integram podem ser modificadas de indivíduo para indivíduo ou de população para população. Para uma região com baixos indicadores sociais verifica-se a necessidade de estudos que abordem o tema. Portanto, o objetivo dessa pesquisa foi investigar a influência da prática de atividade física no bem estar subjetivo e na autoestima em indivíduos com idade entre 20 e 59 anos da Região do Norte de Minas Gerais – Brasil. Desta forma o objetivo do estudo é verificar o nível de atividade física habitual da população adulta da região norte do estado de minas gerais

A busca por conhecer as principais características da atividade física podem levar a formulação de políticas públicas que possibilitem a criação de espaços e condições desta pratica. Assim, caracterizar qualitativamente e quantitativamente a região deste estado, é um trabalho que pode vir a ser importante instrumento de investigação e de diagnóstico na procura de instrumento de intervenção para uma melhora das condições sociais, economicas, culturais, desportivas e de saúde publica desta região.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## Material e métodos

### Tipo de estudo

Trata-se de um estudo transversal, correlacional, com análise quali-quantitativa e que buscou identificar as características da prática da atividade física habitual, na região do Norte de Minas e a sua relação com a prática desportiva, trabalho e tempo livre, assim como correlacionou os dois componentes autoestima e bem estar subjetivo.

### População

A população deste estudo foi composta 283.464 moradores das sete cidades pólo do norte de Minas Gerais (Montes Claros, Bocaiúva, Salinas, Janaúba, Janaúria, Grão Mogol e Pirapora), com idade entre 20 e 59 divididos em quatro categorias: A - (20 a 29 anos - 50733 masculino e 52793 feminino); B - (30 a 39 anos - 39231 masculino e 41713 feminino); C - (40 a 49 anos - 29143 masculino e 31394 feminino); D - (50 a 59 anos - 18843 masculino e 19614 feminino).

### Amostra

A amostra foi constituída por 791 indivíduos selecionados de forma proporcional estratificada e aleatória probabilística, proporcional à população das cidade Polo do Norte do Estado de Minas Gerais, residentes em 7 cidades da Região Norte Mineira com idade compreendidas entre os 20 e 59 anos de ambos os sexos divididos em quatro grupos etários G1 ( 20 a 30 anos) n =275, sendo 137 masculino e 138 feminino, G2 (31 a 40 anos) n =218, sendo 107 masculino e 111 feminino, G3 (41 a 50 anos) n = 163, sendo 82 masculino e 81 feminino G4 (51 A 59) n=135, sendo 76 masculino e 59 feminino, praticantes e não praticantes de qualquer atividade física/ desportiva, e que exerçam atividade profissional ou não.

### Instrumentos

Para avaliar a atividade física habitual foi utilizado o questionário de (Baecke et all. 1982), devidamente traduzido para a língua portuguesa e validado no Brasil por Florindo, (2004). Este questionário é composto de dezesseis questões com respostas indicadas em escala de Lickert de 5 pontos, nas quais procura determinar a atividade física habitual, onde se calculam quatro índices de atividade física: (a) Índice de atividade física no trabalho (IAFT); (b) Índice de atividade física desportiva (IAFD), onde é uma média simples, na qual reflete dimensões do conceito de atividade física, considerando as práticas formais culturalmente utilizadas em nossa sociedade; (c) Índice de atividade física no tempo de lazer (IAFTL), que é uma média de valores de alguns organismos mundiais sobre a prática mínima recomendada de atividade física diária e o (d) Índice de atividade física habitual (IAFH).: Os indicadores do nível de atividades física foram determinados com base na análise de escores dos IAFD, IAFTL, IAFT E IAFH do questionário de Baecke et all. (1982).

### Tratamento dos dados

O tratamento estatístico das informações contidas nessa tese foi realizado utilizando o pacote computadorizado *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 20.0. Os dados foram inicialmente comparados com a curva normal utilizando o teste de distância K-S (Kolmogorov-Smirnov). Para a caracterização da amostra selecionada, utilizou-se dos procedimentos da estatística descritiva (média e desvio-padrão) e da Análise de Variância (ANOVA one-way), com interação envolvendo dos critérios entre variáveis dependentes e independentes.

### Cuidados Éticos



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Este estudo foi realizado com base na resolução 196/96 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes e foi aprovada através de um parecer substanciado Processo N° xxxxxxx. Todas as informações obtidas na coleta dos dados e nas entrevistas foram utilizadas mantendo o anonimato, preservando a identidade dos investigados em todas as etapas, evitando qualquer tipo de situação constrangedora. Para proceder à coleta dos dados, inicialmente foi solicitado ao participante que lesse e assinasse o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) que contém os objetivos, a metodologia e as estratégias a serem adotados no estudo, autorizando que as informações fossem usadas para o desenvolvimento deste estudo. Após a assinatura desse documento, cada entrevistado respondeu as questões do questionário

## Resultados e discussão

Os resultados e as informações estatísticas apresentados neste estudo foram analisados de forma descritiva e inferencial. Na perspectiva descritiva foi feita uma caracterização da amostra do estudo e na inferência o tratamento foi organizado de forma a responder aos objetivos em sua plenitude os quais os mesmos buscaram fazer correlação entre o IMC com o índice de atividade física habitual nas diferentes cidades; identificar as atividades físicas desportivas mais praticadas nas cidades e na região estudada, de forma a poder contribuir na implementação de políticas públicas; fazer uma comparação entre o nível de atividade física e a condição salarial; fazer uma análise do tempo utilizado para as práticas da atividade física nas diferentes cidades, comparando com as recomendações da OMS; apontar a influência dos índices de atividade física desportiva, do trabalho e do tempo livre no índice de atividade física habitual,

A amostra possui um grau de escolaridade variando entre analfabeto e pós graduação onde a maioria da população é alfabetizada 98.4% e possui escolaridade entre 1ª série e 2º grau completo. Com relação aos pais o grau de escolaridade varia entre analfabeto e 1 grau completo (90.1%) e as mães o grau de escolaridade varia entre analfabeto e 1 grau completo (86.9%).

Ao avaliar as atividades nas cidades observou que o percentual de prática de atividade de baixa intensidade (bilhar, voleibol, peteca) e muito pequena e só foi observada na cidade de Montes Claros, já as atividades de média intensidade (ciclismo, dança, natação, tênis, caminhada e ginástica em geral) apareceram em todas as cidades, sendo que este índice foi maior na cidade de Montes Claros, Janaúria, Pirapora, Bocaiuva e Grão Mogol, e por fim as atividades de alta intensidades (artes marciais, lutas, basquetebol, futebol, remo, corrida (trote), capoeira e treino com pesos) este percentual foi maior em duas cidades Janaúria e Salinas.

Foi evidenciado que o tempo de menos uma hora de prática é o mais baixo em todas as cidades (9%), de três horas a três horas e cinquenta e nove minutos (13%) é a segunda média de prática em todas as cidades, de duas horas a duas horas e cinquenta e nove minutos (18%), de uma hora a uma hora e cinquenta e nove minutos (29%) e o maior percentual em mais de 4 hora de prática (31%).

Ao observarmos os dados estatísticos com relação ao tempo de prática foi evidenciado que a maioria dos entrevistados em todas as cidades praticam atividade com mais de sete meses (79.5%) e 20.5% a praticam com menos de seis meses.

Ao verificar a influência que existe entre IAFD, IAFT, IAFTL no índice de atividade física habitual, foi observada relação significativa entre IAFT( $p=0.001;0.630$ ), IAFD ( $p=0.001;0.660$ ) e IAFTL( $p=0.001;0.689$ ) no IAFH. E o que mais exerceu influência nas atividades habituais foi a do tempo livre mesmo com uma diferença muito pequena entre estas.

A escolaridade é um fator que influencia no IAFH( $P=0,03$ ), onde é percebido que as pessoas que tem mais tempo de estudos e menos tempo possuem menor AE(40,18; 37.310) e pessoas com escolaridade média tem maior AE( $x=43.35$ ), com relação ao IAFH as pessoas com baixo IAFH( $x=7.69$ ; 8.07) são as pessoas com mais tempo de estudo e os analfabetos possuem maior IAFH( $x=9.2$ ). O que pode ser explicado através dos tipos de atividade que é exercida no seu trabalho diário. O BES e o IMC não variam com mudança dos níveis de escolaridade( $p=0.19$ ;  $p=0.40$ ).



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

A tabela acima nos mostra que foi percebida uma variação do IMC ( $P=0.001$ ) em relação ao estado civil, evidenciando que o estado civil influencia no IMC desta amostra. As pessoas solteiras possuem menor média de IMC ( $23,2 \pm 3,82$ ) e as que tiveram outras opções maior ( $25,55 \pm 4,97$ ).

Ao verificarmos a intensidade do trabalho com IAFH observou significância somente com a atividade física ( $p=0.001$ ), o que mostra que quanto mais intenso o trabalho maior é o IAFH. É uma relação esperada, pois a intensidade do trabalho é um dos preceptores dos níveis de atividades física.

O índice de atividade física da população em estudo, de acordo com os resultados apresentados verificou que os níveis de atividade física dos avaliados estão em sua maioria abaixo do valores médios, que é de 9.

**Conclusão** Foram identificadas as atividades físicas desportivas mais praticadas nas cidades estudadas, dentre as quais foi evidenciado que o percentual de prática de atividade de baixa intensidade (bilhar, voleibol, peteca) é muito pequena e só foi observada na cidade de Montes Claros. As atividades de média intensidade (ciclismo, dança, natação, tênis, caminhada e ginástica em geral) apareceram em todas as cidades, sendo que este índice foi maior na cidade de Montes Claros, Janaúria, Pirapora, Bocaiuva e Grão Mogol. Quanto as atividades de alta intensidades (artes marciais, lutas, basquetebol, futebol, remo, corrida (trote), capoeira e treino com pesos) estas foram observadas em duas cidades Janaúria e Salinas. O tempo de prática destas atividades está de acordo com o preconizado pela Organização Mundial de Saúde que sugere um mínimo de trinta minutos diário, três vezes por semana. Os valores obtidos neste estudo evidenciam um tempo entre uma e mais de quatro horas diárias, com frequência de três vezes por semana e os praticantes já possuem este hábito há mais de sete meses. Entretanto, neste estudo foi observado que a amostra que não pratica atividade física é superior a do praticantes.

### Referências Bibliográficas.

BAECKE, J. A. e. c. (1982).

BOUCHARD, C., R. J. SHERPARD, et al. ((1990)). "Exercise, Fitness and Health: the Consensus Statement." Champaign, IL: Human Kinetics.

GORDILLO, A. S. ((2003)). **Actividad Física e Higiene para la salud.** Gran Canaria, Servicio de publicaciones y producción de la ULPGC Gobierno de Canarias.

GUEDES, D. P. ((2003)). **Estilos de vida e Actividade Física dos Jovens em Idade Escolar. Porto Alegre, RGS, Ed.**

MOTA, J. (1994). **A Escola, a Educação Física e a Educação da Saúde.** ????, Editora Horizonte.

PEREIRA, P. ((2003)). **Influencia Parental e Outros Determinantes nos Níveis de ATIVIDADE Física: Um**

SAMULSKI, D. (1996). **A Importancia da ATIVIDADE Física para a Saúde.** Belo Horizonte, Editora: Universidade