ISSN: 2594-6153

Análise Comparativa do Comportamento Relacionado a Atividade Física Entre Homens e Mulheres Estudantes de Educação Física Graduandos do 4º ano

Larissa Perondi, Beatriz Munhoz, Giovanna Harder, Thiago Rogel, Alexandre Galvão da Silva, Débora Dias Ferraretto Moura Rocco

Universidade Santa Cecília-Santos-SP, Brasil

E-mail: larissa.perondi.13@hotmail.com

Resumo: O presente estudo teve como objetivo comparar o nível de atividade física entre homens e mulheres estudantes de Educação Física no último ano de graduação. Por meio do questionário internacional de atividade física (IPAQ). Foram entrevistados 27 homens e 34 mulheres. Identificando que homens são relativamente menos ativos que as mulheres e que o gênero feminino passa mais tempo sentado em comparação com o gênero masculino.

Palavras-chave: Nível de atividade física; Diferenças entre gêneros; Graduação

Comparative Analysis of Physical Activity-Related Behavior Among Men and Women 4th Grade Undergraduate Students

Abstract: The present study aimed to compare the level of physical activity between men and women students of Physical Education in the last year of graduation. Through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Twenty-seven men and 34 women were interviewed. Identifying that men are relatively less active than women and that females spend more time sitting compared to males.

Keywords: Physical activity level; Differences between genders; University graduate

Introdução

A atividade física é um elemento importante para a qualidade de vida e promoção da saúde, sendo muitos os benefícios que ela traz para o praticante como melhora da aptidão muscular e cardiorrespiratória, redução do risco de doenças como hipertensão, doença cardíaca, AVC, diabetes, câncer e depressão, além disso auxilia o controle de peso, melhora da saúde óssea e equilíbrio do gasto enérgico [1].

A OMS define como atividade física qualquer movimento corporal que requer gastos de energia, sendo elas também atividades realizadas ao trabalhar, jogar, atividades recreativas em momentos de lazer e tarefas domésticas. A mesma instituição, tem como recomendação para adultos de 18 anos a 64 anos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana, ou 75 minutos para atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana, sendo que para ser benéfico para a saúde cardiorrespiratória deve ser realizada por pelo menos no mínimo 10 minutos de duração [1].

Há uma redução observável no nível de atividade física na população, mesmo conhecendo os riscos que o sedentarismo pode trazer. Alguns grupos estão mais susceptíveis a esse declínio em especial os universitários que estão expostos a situações estressantes do dia a dia, como competitividade, acúmulo de trabalhos acadêmicos, provas e expectativas quanto sua inserção no mercado de trabalho [2]. Segundo Netto para os acadêmicos, a universidade é a porta de entrada para vida profissional. Muitos deles seguem dupla jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de atividade física destes comprometendo ainda mais a qualidade de vida [3].

Outro fator importante que é possível observar, é que o nível de atividade física possui uma grande variabilidade na população, dependendo da idade, gênero, educação e condição social [4]. Entre as mulheres, as práticas esportivas surgiram no final do século XIX na Europa, principalmente as caminhadas, a prática de bicicleta e do tênis. Del Priore ressaltou que este comportamento era visto como "*uma novidade imoral, uma degenerescência e até mesmo pecado*". Nesta época, contestava-se tudo que pudesse desviar o sexo feminino do papel de mãe dedicada exclusivamente ao lar. Os exercícios físicos prescritos pelos médicos para as mulheres tinham, como princípio básico, a manutenção da saúde e prevenção de doenças, particularmente voltados para a saúde reprodutiva, mas também para o embelezamento do corpo feminino, diferente do que era proposto para os homens. Para o homem, a prática de exercícios físicos era vista como uma importante fonte de experiência da validação da masculinidade, e a ser percebida como uma barreira contra a feminilização. Vertinsky ressalta que o determinismo biológico, baseado nas diferenças biológicas entre homens e mulheres, era o suporte utilizado pelos profissionais da área médica para justificar as desigualdades das práticas de exercícios físicos, o que revela que a prática de atividades físicas não era neutra, mas sim revestida de valores e significados diferentes entre gêneros [5].

Objetivo

O presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física de graduandos do último ano de educação física e bem como compará-lo entre homens e mulheres.

Material e Métodos

Foram avaliados 61 alunos do 4º ano de Educação Física que estudam no período matutino da Universidade Santa Cecília. Sendo 27 homens e 34 mulheres, idade entre 20 e 46.

Todos os alunos concordaram em participar da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A entrevista aconteceu por meio do questionário internacional de atividade física (IPAQ) para mensurar o nível de atividade física. Este questionário foi proposto pela organização mundial de saúde em 1998 e avaliado para a população brasileira, por Matsudo et al 2001[6] e é utilizado como instrumento mundial para determinar o nível de atividade em nível populacional [7]. Os questionários foram aplicados no intervalo das aulas na própria instituição de ensino, sendo esclarecidas todas as perguntas. Foi considerado como critério de exclusão o preenchimento incorreto ou incompleto dos questionários, para não prejudicar a tabulação e compreensão dos dados.

Os dados foram tabulados no programa Excel, e calculados em porcentagem para a comparação do nível de atividade física. Em seguida somado o tempo sentado referente a um dia da semana e um dia do final de semana, sendo assim separado por gênero e tendo a classificação segundo IPAQ.

Resultados

No gráfico 1 apresentamos a classificação do nível de atividade física dos graduandos de educação física do último ano, dividido por gênero sendo que foram avaliados 34 mulheres e 27 homens, obtendo os resultados em porcentagem. A classificação do IPAQ ocorre de acordo com o tempo de atividade física semanal e a intensidade de exercício físico relatada. Já no Gráfico 2 relatamos o tempo que homens e mulheres passam sentados por dia, evidenciando que mulheres ficam mais tempo sentadas do que homens, durante a semana e durante o final de semana.

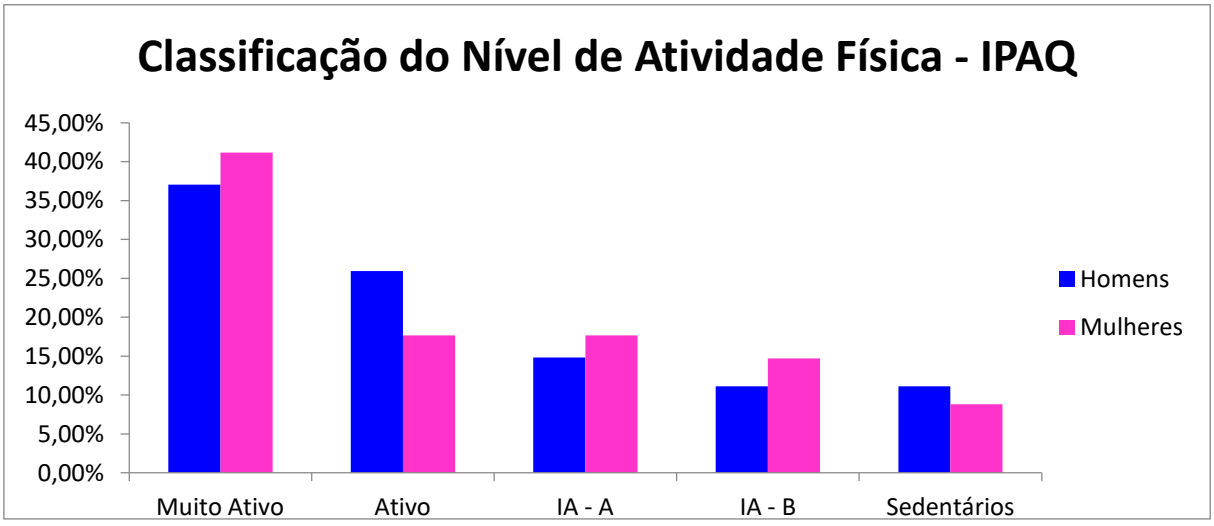


Gráfico 1 - Classificação do nível de atividade física. Muito Ativo, Ativo, Irregularmente ativo - A , Irregularmente ativo - B e Sedentários.

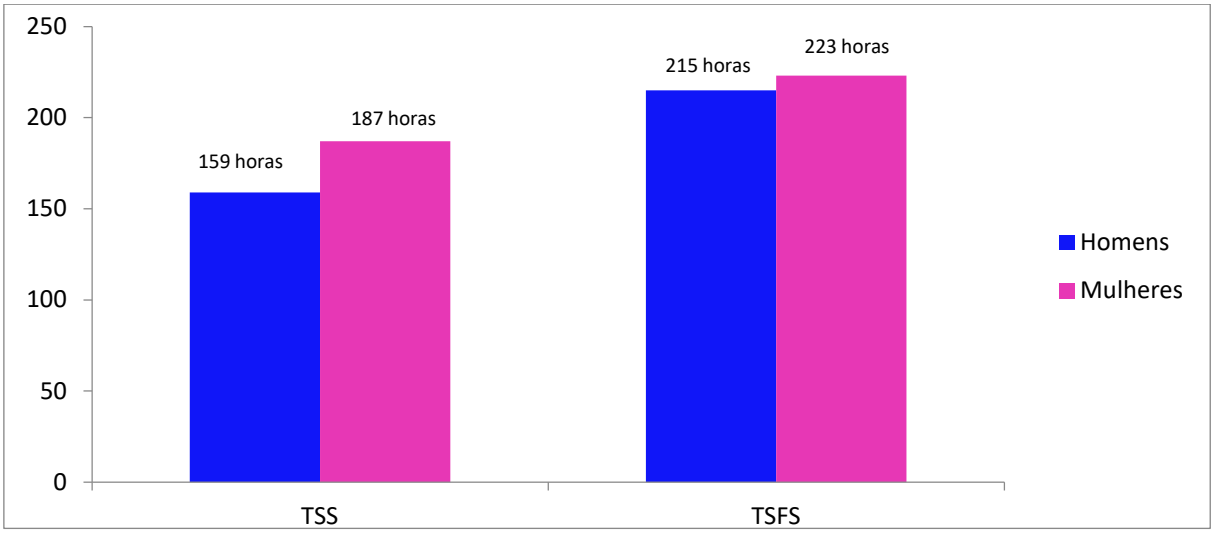


Gráfico 2. Referente ao tempo sentado durante a semana (TSS) e ao final de semana (TSFS) registrados por gênero no quarto ano de graduação.

Discussão

O presente estudo de caráter transversal, teve como objetivo comparar o nível de atividade física entre homens e mulheres graduandos do último ano de educação física utilizando como instrumento IPAQ validado no Brasil [8] garantido a confiabilidade dos resultados. Nossa hipótese era que o gênero masculino se destacaria em relação a prática de atividade física, esse resultado se confirmou parcialmente, pois os homens apresentaram maior taxa na classificação Ativo. A prática de atividade física para mulheres pode-se dizer que é uma novidade em comparação ao gênero masculino. Por muito tempo mulheres tinham a função de cuidar do lar e ser mãe. Limitando qualquer outra atividade que não fosse servir as suas funções. Por esse motivo homens possuem vantagem em relação a prática de atividade física. Além de o esporte, tradicionalmente, tender a ser um espaço de pouca transgressão, relacionando-se, de forma geral, com o mundo masculino e patriarcal ao exaltar elementos como virilidade, sexismo, desempenho e sucesso. [5]

As mulheres apresentaram bons resultados em relação a classificação: Muito Ativo, Irregularmente Ativo-A e Irregularmente Ativo-B. Porém notou-se que o gênero feminino passa mais tempo sentado diariamente, contando as horas de estudo, trabalho e de lazer. De acordo com o estudo de Bernard M.F. [9] 1 hora de atividade física diariamente não é suficiente para compensar a inatividade no organismo se o indivíduo passa o resto do tempo sentado. Portanto uma classificação anula a outra.

Conclusão

Os resultados encontrados permitem concluir que o nível de atividade física dos homens é menor que o das mulheres de forma geral. Porém as mulheres graduandas do curso de Educação Física passam mais tempo sentadas do que os alunos homens.

Referências

1. World Health Organization. Atividade Física. OMS. 2018; fev; 23.
2. Melo, A. B. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espirito Santo. Journal of Physical Education. 2016; 27 (2723):2-12.
3. Netto, R. S. M, Raquel Simões Mendes-Netto, Camilla Santos da Silva, Dayanne Costa, Oscar Felipe Falcão Raposo. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. 2012; 10,(34).
4. Fabrício C,J F Cavazza, L Lazarotto, Ana Claudia Kapp Titski, Joice Mara Facco Stefanello, Neiva Leite. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. Rev. educ. fis. UEM. 2012; 2 (2) :10924 .
5. Salles-Costa R, Heilborn M L, G L Werneck, E Faerstein, C S. L. Gênero e prática de atividade física de lazer. Cad. Saúde Pública. 2003; 19 (2)
6. Matsudo, S. Questionario internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutividade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2001; 6,(2): 5-18.
7. Laus, M F. Estudos das Relações entre pratica de atividade física, estado nutricional e percepção da imagem corporal em adolescents do ensino médio de Ribeirão Preto- SP (Mestrado em ciências). Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP.2009
8. Pardini, R. et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros.Revista de ciência e movimento. 2001; 9,(3): 45-51.
9. Araújo D S M S, De Araújo C G Ss. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte. 200; 6 (5): 194-203.