

NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE LAZER DE ADULTOS RESIDENTES EM UM DISTRITO AGRÍCOLA*

Rafaela Ribeiro Santos¹

rafaelaribeiros@hotmail.com

Jorge Both²

jorgeboth@yahoo.com.br

Verónica Gabriela Silva Piovani^{1,3}

veropiovani@hotmail.com

¹Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

²Universidade Estadual de Londrina (UEL)

³Universidade Estadual de Maringá (UEM)

RESUMO

O objetivo foi investigar o nível de atividade física e os hábitos de lazer de adultos do distrito de Santa Rita D'Oeste do Município de Terra Roxa/PR. A amostra foi de 125 indivíduos, com idade média de 48,74 anos. Foram aplicados: a Escala de Hábitos de Lazer, o IPAQ e um questionário sócio demográfico. A análise de dados utilizou a estatística descritiva e indutiva. Evidenciou-se níveis desejáveis de atividade física na maioria dos participantes e hábitos hedonistas de lazer.

PALAVRAS-CHAVE

Promoção da Saúde; Exercício; Atividades de Lazer.

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) pode melhorar aspectos físicos e psicológicos relacionados a qualidade de vida (ALLSEN, HARRISON e VANCE, 2001). Atualmente, existem muitas evidências relacionadas aos benefícios que a AF pode ter para a saúde física e mental, especialmente como opção de lazer. Nesse sentido, o lazer pode promover a AF no dia-a-dia dos indivíduos. O lazer não somente promove a saúde, como também promove o bem-estar. Isso, porque as pessoas podem realizar atividades prazerosas e agradáveis (NAHAS, 2013).

No entanto, estudos sobre os níveis de AF costumam ser efetuados em áreas urbanas, desconsiderando a população rural. Devido às diferenças sociodemográficas, econômicas, ambientais, laborais e comportamentais entre estas áreas, entende-se que a prevalência de inatividade física e os fatores que influenciam a prática de AF sejam diferentes entre esses grupos populacionais (MARTINS, SILVA e HALLAL, 2018). Contudo, estudos realizados com adultos brasileiros de áreas rurais verificaram a alta prevalência de pessoas fisicamente ativas,

*O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



preferentemente no trabalho. Mas, os níveis de AF no lazer foram baixos (BICALHO *et al.*, 2010, MARTINS, SILVA e HALLAL, 2018)

Os hábitos de lazer se relacionam geralmente com o que o sujeito aprendeu durante seu desenvolvimento com os pares iguais ou pares sócios normativos (pais, professores, etc.). Com a finalidade de avaliar empiricamente os hábitos de lazer foi desenvolvida uma escala que observa três fatores principais de hábitos de lazer entre seus componentes: hedonista (hábitos de consumo, que enfatizam o prazer individual e imediato); lúdico (refere-se à utilização de jogos, brinquedos, passeio e divertimentos em geral) e; instrutivo (ênfata a experiência de aperfeiçoamento e crescimento desenvolvido pelos sujeitos) (FORMIGA, AYROZA e DIAS, 2005).

Ao conhecer a importância que a AF no lazer possui no bem-estar das pessoas e as características das atividades de lazer, o estudo objetivou investigar o nível de AF e os comportamentos relacionados ao lazer em adultos que moram em uma comunidade essencialmente agrícola.

MÉTODOS

O estudo foi de tipo descritivo exploratório, de corte transversal e com abordagem quantitativa dos dados (THOMAS e NELSON, 2002). A amostra foi composta por adultos que possuíam entre 40 e 60 anos, residentes no distrito de Santa Rita D'Oeste, no Município de Terra Roxa (Paraná). Destaca-se que o distrito possui poucos espaços públicos para a prática de AF, onde apenas há somente uma quadra esportiva e nenhuma praça.

Como critério de exclusão determinou-se que os participantes estivessem cadastrados no Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, conforme o posto de saúde da localidade, a população do estudo era composta por 251 pessoas cadastradas no SUS na faixa etária de 40 a 60 anos (133 do sexo feminino e 118 do sexo masculino). Destes sujeitos, foi possível coletar dados com 125 pessoas (99 mulheres - 51,57% e 93 homens - 48,43%), as quais possuíam média de idade de 48,74 anos (Desvio Padrão de 5,54 anos), sendo que a maioria morava com um companheiro/a (88,0%) e estavam empregadas (71,2%).

Para a coleta de dados foram utilizados três questionários, aplicados na forma de entrevista: 1) Escala de Hábitos de Lazer (FORMIGA; BONATO e SARRIERA, 2011), adaptada conforme as características de idade da população estudada, sendo que os 15 itens são distribuídos em três dimensões (Hábitos de Lazer: Hedonistas, Lúdicos e Instrutivos). Destaca-se que os itens são avaliados conforme uma escala likert de 0 (nunca) a 5 (sempre); 2) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na sua forma curta, onde o respondente informa o tempo que realizou atividades físicas no cotidiano (MATSUDO *et al.*, 2001), sendo que o nível de atividade física foi classificado da seguinte maneira: sedentários (<150 minutos de AF por semana), ativo fisicamente (entre >150 e <300 minutos de AF por semana) e muito ativo fisicamente (<300 minutos de AF por semana) (WHO, 2011) e; 3) Questionário sócio demográfico.

A pesquisa teve autorização da Secretaria de Saúde do Município e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Parecer nº 1.252.271). Para a análise dos dados empregou-se a estatística descritiva e o teste Kruskal-Wallis para avaliar a relação entre AF e hábitos de lazer. Nas análises o nível de significância adotado foi de 95,0% ($p < 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos participantes tinha níveis de AF desejáveis, sendo que 65,6% eram muito ativos fisicamente e 11,2% eram ativos fisicamente. Este aspecto foi identificado como positivo, pois as evidências baseadas em estudos epidemiológicos confirmaram o papel decisivo da prática da AF na promoção da saúde, na qualidade de vida e na prevenção e/ou controle de diversas doenças (BATISTA *et al.*, 2003).

Porém, 23,2% dos entrevistados foram classificados como "sedentários", o que pode levar na diminuição da capacidade funcional das pessoas, a qual pode acarretar em uma menor percepção de qualidade de vida (NAHAS, 2013). Embora o índice de pessoas ativas fisicamente seja alto em comparação com a média das



capitais dos estados brasileiros (BRASIL, 2018), é necessário prestar atenção no grupo de sedentários, pois a promoção da AF para toda a população é uma das formas mais eficazes de melhorar a saúde e a qualidade de vida. Mas, para que isso ocorra é de suma importância a colaboração dos órgãos governamentais e profissionais (ALLSEN, HARRISON e VANCE, 2001).

Ao avaliar os hábitos de lazer, evidenciou-se que a maioria dos participantes tinha hábitos hedonistas, como por exemplo, comprar roupas e navegar na *internet* (FORMIGA, BONATO e SARRIERA, 2011). Neste sentido, Nobre (2006) alerta que o tempo dedicado a hábitos hedonistas, como estar no computador ou assistir televisão, são os principais adversários na prática de esportes e/ou atividades físicas.

Destaca-se que em todas as atividades relacionadas aos hábitos de lazer, os valores de frequência foram baixos. Porém, a dimensão lúdica, na qual se encontram os hábitos vinculados com a prática de AF e/ou esporte, foi a que teve menor frequência de realização (1,25) (Gráfico 1).

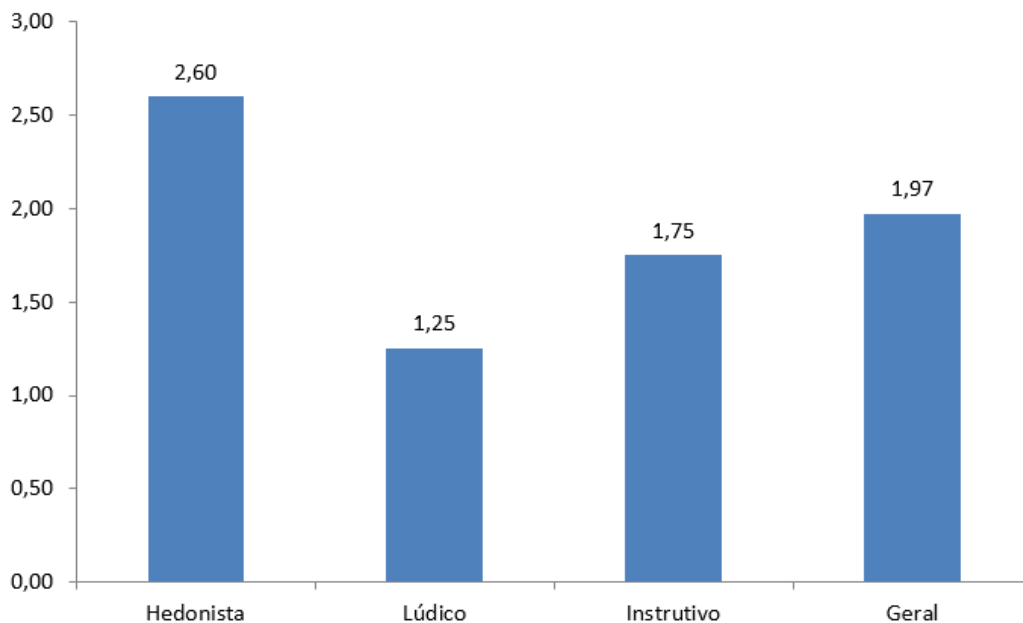


Gráfico 1. Hábitos de lazer dos participantes do estudo.

Fonte: Os autores.

Ao avaliar o nível de AF considerando o constructo dos hábitos de lazer, observou-se que apenas a dimensão Lúdica apresentou associação significativa ($p=0,021$), sendo que os participantes sedentários possuíam menos hábitos de lazer. Por outro lado, os sujeitos mais ativos fisicamente possuíam maiores índices no comportamento lúdico (Tabela 1).

Tabela 1. Relação entre os hábitos de lazer e o nível de AF dos participantes do estudo.

Lazer	Nível de Atividade Física			pp*
	Sedentário Md (Q1 – Q3)	Ativo Fisicamente Md (Q1 – Q3)	Muito Ativo Fisicamente Md (Q1 – Q3)	
Hedonista	2,60 (2,10 – 2,90)	2,30 (1,60 – 2,85)	2,50 (2,00 – 3,20)	0,496
Lúdico	1,25 (0,75 – 1,50)	1,50 (1,00 – 2,50)	1,50 (1,25 – 2,25)	0,021
Instrutivo	1,75 (1,00 – 2,50)	1,25 (0,50 – 2,00)	1,88 (1,00 – 2,75)	0,215
Geral	1,70 (1,51 – 2,33)	1,89 (1,38 – 2,15)	1,99 (1,60 – 2,44)	0,245

*Probabilidade estimada pelo teste de Kruskal-Wallis



Esta evidencia se relaciona com o descrito por Formiga, Bonato e Sarriera (2011) sobre as características das pessoas que tem hábitos de lazer Lúdico, as quais tendem a preferir atividades voltadas para a utilização de jogos, brinquedos, passeio e divertimentos em geral, apresentando um caráter instrumental do lazer e de envolvimento emocional positivo; por exemplo, a prática de esportes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os participantes do estudo apresentaram nível de AF adequado segundo as recomendações estabelecidas pela Organização Municipal da Saúde. Assim, os resultados são alentadores, embora existe um grupo de pessoas que apresentou níveis de sedentarismo, que deveria chamar a atenção das autoridades e pessoas envolvidas nas políticas de prevenção e promoção da saúde do município.

Sobre os níveis satisfatórios de AF percebe-se a influencia dos fatores ambientais da população pesquisada. Os indivíduos se encontravam num distrito pequeno, no qual as atividades laborais possuem a característica de ser serviços “pesados”, como trabalho na agricultura e, os meios de transporte principais são a caminhada e/ou a bicicleta.

Ao avaliar os hábitos de lazer, observou-se que a maioria dos pesquisados esteve envolvida com hábitos hedonistas e instrutivos, sendo em menor frequência de caráter lúdico. Somado a isto, a frequência de realização de quaisquer das atividades no lazer foram baixas. Desta forma, infere-se que os bons níveis de AF estiveram vinculados ao hábitos laborais e não aos de lazer. Também, fatores ambientais podem influenciar os hábitos de lazer, pois existe escassa oferta de locais públicos para a prática de AF no tempo livre no município.

A relação entre o nível de AF e os comportamentos relacionados ao lazer demonstrou a importância de estimular à população a desenvolver atividades vinculadas à dimensão lúdica no tempo livre. Pois, os indivíduos muito ativos foram aqueles que tinham hábitos de lazer vinculados à esta dimensão, que guarda relação com a prática de jogos, esportes e atividade física.

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND LEISURE HABITS OF ADULTS LIVING AT AN AGRICULTURAL DISTRICT

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the physical activity level and the leisure habits of adults from the Santa Rita D’Oeste district in the Terra Roxa Council/Paraná State. The sample was 125 subjects with a mean age of 48,74 years. Data collecting used the Leisure Habits Scale, the IPAQ and a social demographical questionnaire. Data analysis used descriptive and inductive statistics. Most of the participants had desired levels of physical activity and hedonists habits of leisure.

KEYWORDS: *Health promotion; Exercise; Leisure activities.*

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HáBITOS DE LAZER DE ADULTOS RESIDENTES DE UN DISTRITO AGRÍCOLA

RESUMEN

El objetivo fue investigar el nivel de actividad física y los hábitos de ocio de adultos del distrito de Santa Rita D’Oeste en el Municipio de Terra Roxa/PR. La muestra fueron 125 individuos con una media de edad de 48,74 años. Fueron aplicados: la escala de hábitos de ocio, el IPAQ y un cuestionario sociodemográfico. El análisis de datos utilizó la estadística descriptiva e inductiva. La mayoría de los participantes tuvo niveles deseados de actividad física y hábitos de ocio hedonistas.

PALABRAS CLAVES: *Promoción de la salud; Ejercicio; Actividades recreativas.*



REFERÊNCIAS

- ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. *Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada*. Barueri: Manole, 2001.
- BATISTA, D. C.; CHIARA, V. L.; GUGELMIN, S. A.; MARTINS, P. D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, 3 (2): 151-158, abr. / jun., 2003.
- BICALHO, P. G. *et al.* Atividade física e fatores associados em adultos de área rural em Minas Gerais, Brasil. *Rev Saúde Pública*, São Paulo, v. 44, n. 5, p. 1-10, 2010.
- BRASIL, *Vigitel Brasil 2017: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio-demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2017*. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- FORMIGA, N. S.; AYROZA, I.; DIAS, L. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. *PSIC – Revista de Psicologia do Vetor Editora*, São Paulo, v. 6, n.2, p. 71-79, 2005.
- FORMIGA, N.; BONATO, T. N.; SARRIERA, J. C. Escala das atividades de hábitos de lazer em jovens: Modelagem de equação estrutural em diferentes contextos brasileiros. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 19, n. 2, p. 405-415, 2011.
- MARTINS, R. C.; SILVA, I. C. M. da; HALLAL, P. C. Atividade física na população rural de Pelotas, RS: prevalência e fatores associados. *Rev Saúde Pública*, São Paulo, v. 52, Supl 1, p. 1s-12s, 2018.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, Londrina, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6ª ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- NOBRE, F. S. S. *Hábitos de lazer, nível de atividade física e características somatomotoras de adolescentes*. 145 f. Dissertação (Mestrado) - Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos - CEFID, UDESC, Florianópolis, 2006.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Trad. Ricardo Petersen ... [et al.]. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health: 18–64 years old*. World Health Organization, 2011.

