



Comunicação breve

Prática de atividades físicas no lazer como discriminador da autoavaliação positiva de saúde

Leisure-time physical activity as a discriminator for positive self-rated health

Resumo

Introdução: A autoavaliação de saúde é um parâmetro subjetivo que possibilita avaliar o estado de saúde individual e tem sido adotada em estudos epidemiológicos de base populacional. **Objetivo:** Selecionar pontos de corte dos minutos de prática de atividades no lazer em intensidade moderada e vigorosa que melhor discriminam a autoavaliação positiva de saúde em estudantes universitários. **Métodos:** Estudo transversal realizado com estudantes universitários de uma universidade pública. A variável de classificação foi a autoavaliação de saúde positiva (saúde boa e muito boa). Os melhores pontos de cortes, em minutos, para a prática de atividade física no lazer de intensidade moderada, vigorosa, e moderada a vigorosa foram as variáveis testadas, por meio das áreas sob a curva ROC e complementados pelos seus respectivos valores de sensibilidade e especificidade. **Resultados:** Para os homens e mulheres, a prática de atividade física no lazer de intensidade moderada a vigorosa melhor discriminou a autoavaliação de saúde positiva (ponto de corte de 175 minutos e 40 minutos, respectivamente). No entanto, em mulheres, o valor de sensibilidade observado para essa intensidade de prática foi menor. **Conclusão:** A prática de atividades físicas no lazer de intensidade moderada a vigorosa melhor discriminaram a autoavaliação de saúde positiva, em ambos os sexos. O ponto de corte para a prática de atividades físicas no lazer de intensidade moderada a vigorosa, foi o melhor discriminador da autoavaliação de saúde positiva e foi maior em homens que nas mulheres.

Palavras-chave: Autoavaliação de saúde. Estudantes. Estudos transversais.

Abstract

Introduction: Self-rated health is a subjective parameter to evaluate the individual health status and has been adopted in population-based epidemiological studies. **Objective:** To select cutoff points for minutes of leisure-time physical activity of moderate and vigorous intensity that discriminate positive self-rated health in college students. **Methods:** This was a cross-sectional study carried out with college students at a public university. The outcome variable was positive self-rated health (good and very good). The best cutoff value, in minutes, for physical activity during leisure time moderate, vigorous, and moderate to vigorous variables were tested by areas under the ROC curve and complemented by their respective sensitivity and specificity status. **Results:** For men and women, moderate to vigorous physical activity during leisure-time was the best discriminator for positive self-rated health (cutoff of 175 minutes and 40 minutes, respectively). However, in females, the sensitivity observed was lower. **Conclusion:** Moderate to vigorous physical activity during leisure-time was the best discriminator for positive health self-assessment, in both sexes.

Key words: Self-rated health. Students. Cross-sectional studies.

¹Grupo de Pesquisa em Atividade Física da Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, BA.

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, Brasil.

³Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.

⁴Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, BA.

Informações do artigo

Recebido em 10/10/13

Revisado em 09/11/13

Aprovado em 15/12/13

Camilo Luis Monteiro Lourenço^{1,2}

Thiago Ferreira de Sousa^{1,3,4}

Markus Vinicius Nahas³

Endereço para correspondência

Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Estadual de Santa Cruz, Departamento de Ciências da Saúde, Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde.

Campus Soanes Nazaré de Andrade, km 16. Rodovia Ilhéus-Itabuna

CEP 45662-900. Ilhéus-Bahia

E-mail: tfsousa_thiago@yahoo.com.br

Telefone: +55 (73) 3680-5116

INTRODUÇÃO

A autoavaliação de saúde é um parâmetro subjetivo que possibilita avaliar o estado de saúde individual e tem sido amplamente utilizada em pesquisa epidemiológicas¹⁻³. A autoavaliação positiva de saúde é reportada por pessoas que apresentam bons indicadores socioeconômicos² e comportamentos saudáveis¹, como a prática de atividades físicas³.

Em recente revisão sistemática, verificou-se que a prática de atividades físicas é associada à autoavaliação positiva de saúde em adolescentes⁴. Contudo, surge o seguinte questionamento: quanto tempo de prática de atividades físicas no lazer melhor discrimina a autoavaliação positiva de saúde? Portanto, o objetivo deste estudo é selecionar pontos de corte dos minutos de prática de atividades físicas no lazer em intensidade moderada e vigorosa que melhor discriminam a autoavaliação positiva de saúde em estudantes universitários.

MÉTODOS

Esta pesquisa é derivada do Estudo MONISA (*Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos*) e os seus procedimentos metodológicos foram apresentados previamente⁵. Este estudo foi realizado com estudantes universitários matriculados no 2º semestre letivo do ano de 2010 dos cursos de graduação de uma instituição pública do Estado da Bahia. A amostra estimada para o estudo, em 893 estudantes, considerou a população de referência (5.461 estudantes), nível de confiança em 95%, prevalência de 50% e erro amostral de 3 p.p. (pontos percentuais). Após esse cálculo foi acrescido 20% para perdas e recusas e 15% para os estudos de associação com análises ajustadas. A amostra necessária foi de 1.232 estudantes universitários.

A amostra foi estratificada e proporcional aos cursos da instituição; período de estudo; e, anos de ingresso na universidade. Em cada estrato os estudantes universitários foram selecionados aleatoriamente por meio da lista de matrícula em ordem alfabética. Para os estudantes que não foram encontrados (perdas) e não tiveram interesse (recusas) em participar não houve reposição. A coleta de dados realizada entre setembro e novembro de 2010 e foi realizada na instituição e as informações obtidas pelo questionário Isaq-A (Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos)⁶.

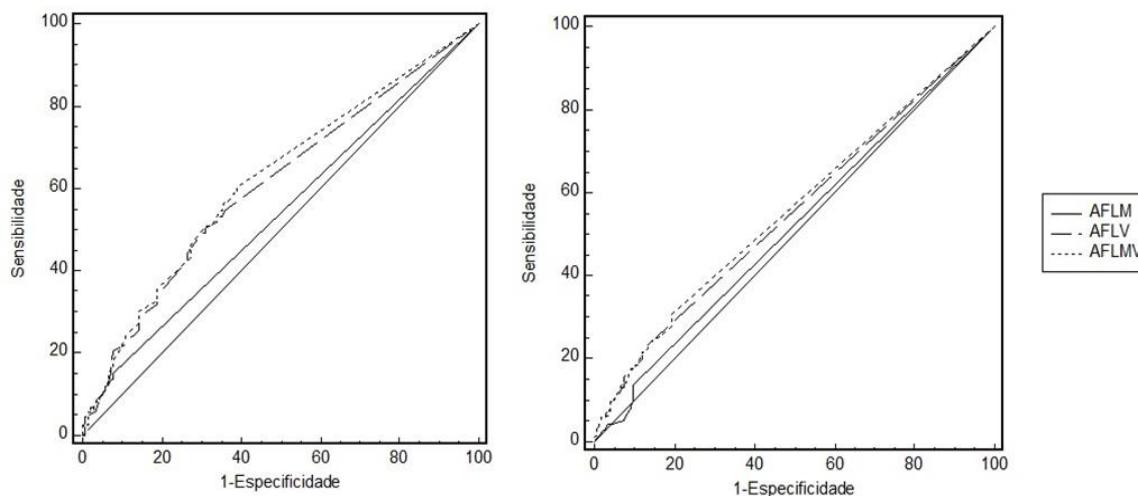
A variável de classificação deste estudo é a autoavaliação de saúde. Para fins de análise, a categoria de referência foi a autopercepção positiva de saúde (avaliação da saúde boa e muito boa). As variáveis que foram testadas foram os minutos de prática de atividades físicas aeróbias no lazer nas seguintes intensidades: moderada, vigorosa e moderada a vigorosa. Os minutos de atividades físicas no lazer foram obtidos pela multiplicação dos dias de prática de atividades físicas no lazer, pelo tempo médio de prática por dia, em minutos, de acordo com a intensidade das atividades físicas no lazer⁷. Os minutos das atividades físicas no lazer referente a intensidade vigorosa foram multiplicados por dois.

Os dados foram tabulados no programa *EpiData 3.1* e as análises realizadas no Programa *MedCalc*, versão 9.1. Empregou-se análises descritivas de frequência relativa, média e desvio padrão (DP), valores mínimo e máximo. Foram utilizadas as curvas *Receiver Operating Characteristics* (ROC) para discriminar os pontos de corte e os níveis de sensibilidade e especificidade que melhor discriminam a autoavaliação positiva de saúde. O poder discriminatório das áreas abaixo da curva ROC estipulado foi de 0,50 e foram complementados com os cálculos dos Intervalos de Confiança a 95% (IC95%). As análises foram realizadas estratificadas por sexo.

RESULTADOS

A amostra alcançada deste estudo foi de 1.084 estudantes universitários, sendo 54,7% mulheres e a média etária, em homens, foi de 23,8 anos (DP=5,5; 17 a 52 anos) e de 23,4 anos (DP=5,0; 17 a 49 anos) em mulheres.

Nos homens (Figura 1a), a área sob a curva ROC para o tempo de prática de atividades físicas no lazer de intensidade vigorosa apresentou área sob a curva ROC de 0,61 (IC95%=0,56-0,65) e o ponto que melhor discriminou foi 175 minutos. Para mulheres (Figura 1b) o tempo de prática de atividades físicas no lazer moderada e moderada a vigorosa apresentaram poder discriminatório para a autoavaliação positiva de saúde; os minutos de prática de atividades físicas no lazer vigorosa e moderada a vigorosa apresentaram área sob a curva ROC de 0,55 (IC95%=0,51-0,59) e 0,56 (IC95%: 0,52-0,60), respectivamente. Na Tabela 1 encontram-se os pontos de corte para o tempo de prática de atividade física no lazer que melhor discriminaram a autoavaliação positiva de saúde em homens e mulheres.



(Figura 1a)

(Figura 1b)

Figura 1 – Área sob a curva ROC dos minutos de prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários por sexo. MONISA 2010. Nota: AFLM - Atividade Física no Lazer de intensidade Moderada; AFLV - Atividade Física no Lazer de intensidade Vigorosa; AFLMV - Atividade Física no Lazer de intensidade Moderada e Vigorosa.

Tabela 1 – Níveis de sensibilidade e especificidade, área abaixo da curva ROC e ponto de corte da prática de atividades físicas no lazer em relação a autoavaliação positiva da saúde, por sexo em estudantes universitários. MONISA 2010.

AF no lazer	Ponto de corte (min.)	Área curva ROC (IC95%)	Sens. (%)	Espec. (%)	p
Homens					
AF no lazer moderada	NR	0,54 (0,49-0,58)	NR	NR	0,19
AF no lazer vigorosa	160	0,61 (0,56-0,65)	53,2	66,4	<0,001
AF no lazer moderada a vigorosa	175	0,62 (0,58-0,67)	60,2	61,2	<0,001
Mulheres					
AF no lazer moderada	NR	0,52 (0,47-0,56)	NR	NR	0,51
AF no lazer vigorosa	40	0,55 (0,51-0,59)	22,7	86,8	0,052
AF no lazer moderada a vigorosa	30	0,56 (0,52-0,60)	30,5	80,5	0,02

IC95%: Intervalo de Confiança a 95%; Min.: Minutos; Sens.: Sensibilidade; Espec.: Especificidade; NR: Não recomendado para discriminar a autoavaliação positiva de saúde.

DISCUSSÃO

Os resultados mostram que, para os homens e mulheres, a prática de atividades físicas no lazer moderada a vigorosa apresentou poder satisfatório para discriminar a autoavaliação positiva de saúde. Para os homens, o melhor ponto de corte para a prática de atividades físicas no lazer de intensidade moderada a vigorosa foi 175 minutos e, para as mulheres, o ponto de corte dos minutos de prática de atividades físicas no lazer de intensidade moderada a vigorosa foi 30 minutos.

Esse resultado pode estar associado à característica dos homens, que se envolvem em práticas de atividades físicas de maior intensidade⁸⁻¹⁰, como também observado em rapazes universitários¹¹. A adoção de um estilo de vida ativo, por meio de práticas com maiores intensidades, em homens, pode representar um importante limiar para que esse grupo relate uma avaliação positiva da saúde.

Os pontos de cortes observados neste estudo, para homens e mulheres, foram bastante distintos, sendo em mulheres menores em comparação aos homens. Possivelmente pode estar associada a um menor envolvimento das mulheres na prática de atividade física no lazer⁸, sendo a prevalência de inatividade física no lazer ou níveis insuficientes de prática de atividades físicas, nesse grupo maior que homens⁸⁻¹¹. Contudo, considerando as características das mulheres, quanto um maior cuidado em relação à saúde e maior frequência e uso dos serviços de saúde¹², um menor tempo de prática seja necessário para que as mulheres percebam como sendo essencial autoavaliarem a saúde como positiva, embora esse grupo reporte maior autoavaliação negativa de saúde que os homens^{1,2,4}. Neste estudo, as limitações referem-se ao

delineamento de corte transversal e o uso de medida referida para a mensuração dos níveis de prática de atividades físicas no lazer, contudo, o nível de reprodutibilidade desse indicador é satisfatório⁶.

CONCLUSÃO

A prática de atividades físicas no lazer de intensidade moderada a vigorosa melhor discriminou a autoavaliação de saúde positiva, em homens e mulheres. Para autoavaliarem a saúde como positiva, homens necessitam de tempo e intensidade de prática de atividades físicas no lazer maior que as mulheres.

REFERÊNCIAS

1. Fonseca SA, Blank VLG, Barros MV de, Nahas MV. Percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, Brasil. **Cad Saúde Pública** 2008;24(3):567-76.
2. Barros MVG, Nahas MV. Comportamento de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev Saúde Pública** 2001;35(6):554-63.
3. Aarnio M, Winter T, Kujala U, Kaprio J. Associations of health related behaviour, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. **Br J Sports Med** 2002;36(5):360-64.
4. Vancea LA, Barbosa JMV, Menezes AS, Santos CM, Barros MVG de. Associação entre atividade física e percepção de saúde em adolescentes: revisão sistemática. **Rev Bras Ativ Fís Saúde** 2011;16(3):246-54.
5. Sousa TF, Fonseca AS, José HPM, Nahas MV. Estudo MONISA: características e aspectos metodológicos. **Rev Bras Epidemiol** 2012;15(4):904-07.
6. Sousa TF de, Fonseca AS, José HPM, Nahas MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). **Arq Ciênc Esporte** 2013;1(1):21-30.
7. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, et al. Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. **Med Sci Sports Exerc** 2011;43(8):1575-81.
8. Zanchetta LM, Barros MBA, César CLG, et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Rev Bras Epidemiol** 2010;13(3):387-99.
9. Tammelin T, Näyhä S, Hills AP, Järvelin M. Adolescent participation in sports and adult physical activity. **Am J Prev Med** 2003;24(1):22-28.
10. Azevedo MR, Araújo CL, Silva MC, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Rev Saúde Pública** 2007;41(1):69-75.
11. Silva GSF da, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Filho MB. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte** 2007;13(1):39-42.
12. Lima-Costa MF. Estilos de vida e uso de serviços preventivos de saúde entre adultos filiados ou não a plano privado de saúde (inquérito de saúde de Belo Horizonte). **Ciênc Saúde Col** 2004;9(4):857-864.