

**Universidade Federal do Maranhão
Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação
Programa de Pós-Graduação em Educação Física
Mestrado Acadêmico**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM
ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO,
CIDADE UNIVERSITÁRIA DOM DELGADO: ESTUDO TRANSVERSAL**

Hamilton de Moura Ferro Junior

**São Luís
2018**

HAMILTON DE MOURA FERRO JUNIOR

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, CIDADE UNIVERSITÁRIA
DOM DELGADO: ESTUDO TRANSVERSAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Área de Concentração: Biodinâmica do Movimento Humano.

Linha de Pesquisa: Atividade Física Relacionada à Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador

São Luís
2018

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Ferro Junior, Hamilton de Moura.

Nível de Atividade Física e Fatores Associados em
Estudantes da Universidade Federal do Maranhão, Cidade
Universitária Dom Delgado : estudo transversal / Hamilton
de Moura Ferro Junior. - 2018.
77 f.

Orientador(a): Emanuel Péricles Salvador.

Dissertação (Mestrado) - , Universidade Federal do
Maranhão, São Luis, 2018.

1. Atividade Motora. 2. Estudantes. 3. Estudos
Populacionais. I. Salvador, Emanuel Péricles. II. Título.

HAMILTON DE MOURA FERRO JUNIOR

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, CIDADE UNIVERSITÁRIA
DOM DELGADO: ESTUDO TRANSVERSAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

A Banca Examinadora da defesa da Dissertação de Mestrado apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em:

_____/_____/_____.

Prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Mario Alves de Siqueira Filho
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Wellington Roberto Gomes de Carvalho
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Ms. Ezequias Rodrigues Pestana
Universidade Ceuma

São Luís
2018

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, **Hamilton de Moura Ferro Filho** e **Hilda Goiabeira Ferro** os responsáveis pela minha vida e que com sacrifícios me ofereceram a oportunidade de crescimento, e me educou para a vida, com a lição fundamental de que a força de vontade e a perseverança são os segredos das grandes realizações a quem devo meu caráter e disciplina ao trabalho.

Aos meus irmãos, **Henilton** (meu gêmeo), **Walterjorge**, **Walternilton**, **Henilda**, **Hevanilde** e **Helenilde**, alicerce fundamental em toda a minha história de vida pelo amor, carinho, incentivo constante e presença em todas as etapas da minha vida.

A minha esposa **Leandra**, sempre paciente e generosa ajudando-me a tornar possível o impossível sempre com apoio, paciência, incentivo, compreensão e pelo amor incondicional na vida toda.

Aos meus amados filhos, **Brunno**, **Anna Beatriz** e **Maria Cecilia** razão de tudo. A graça de Deus os colocou em minha vida para vivenciar o verdadeiro significado do AMOR.

AGRADECIMENTOS

A **Deus**, que fala ao coração a cada minuto através de sinais sensíveis. A Ele agradeço a manifestação permanente de sua presença em minha vida no qual pude ter inspiração, coragem e determinação.

Seria impossível listar todos os nomes que minha alma deve gratidão. No entanto, não posso deixar de agradecer a Deus a presença de algumas pessoas em minha vida:

Ao Prof. **Dr. Doutor Welington Roberto de Carvalho**, pela forma cordial, elegante e sincera com que me acolheu no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFMA, pelo incentivo e constante ajuda na condução deste trabalho. Concedeu-me grande oportunidade de crescimento profissional e principalmente, com sua amizade, o crescimento pessoal;

Ao Prof. **Dr. Emanuel Péricles Salvador** com quem tive o privilégio de conviver, pelo carinho e pela orientação tão bem transmitida nos momentos mais críticos que possibilitaram elucidar dúvidas e direcionar as pesquisas durante a realização deste trabalho. Exemplo de tranquilidade e persistência nas horas mais difíceis. Ficam expressos o meu mais profundo agradecimento e minha admiração por sua confiança e principalmente, por sua amizade;

Ao Prof. **Dr. Sergio Augusto Rosa de Souza**, fiel amigo me dando força, incentivo, apoio e principalmente por acreditar na importância e na conclusão deste trabalho para a realização de mais uma etapa na minha vida. Seu estímulo foi fundamental para esta realização;

Ao Prof. **Dr. Mario Alves de Siqueira Filho** pela valiosa contribuição durante as discussões acerca da realização de todas as etapas que antecederam a conclusão deste trabalho. O meu apreço pela sua amizade e inquestionável capacidade para a pesquisa, sempre com competência e segurança;

A Prof.^a **Dra. Kátia Regina Marques Moura**, com quem tive o privilégio de trabalhar durante sete anos, sempre prestativa e atenciosa. Meu agradecimento pela sua atenção e valiosos momentos de discussão e esclarecimentos pertinentes e certamente engrandecem este trabalho;

Aos Professores do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFMA, pelos conhecimentos transmitidos durante a condução das disciplinas do curso;

Aos meus amigos que sempre me incentivaram a prosseguir firme na caminhada a qual me propus, pela saudável convivência, pelo companheirismo e pela oportunidade de aumentar meus conhecimentos através da troca de informações;

A todos os amigos e companheiros sem distinção do Laboratório de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física, Exercício, Esporte e Saúde, meu especial agradecimento;

A todos, sem exceção, o meu muito obrigado.

O que sabemos é uma gota, o que
ignoramos é um oceano.
(Isaac Newton)

RESUMO

O presente estudo investigou o nível de Atividade Física (AF) e fatores associados de estudantes da Cidade Universitária Dom Delgado da Universidade Federal do Maranhão em São Luís – MA. É a fase inicial do projeto MOVER PELA SAÚDE que tem o objetivo de avaliar no período de 10 anos o nível de Atividade Física e estilo de vida de servidores e estudantes da UFMA. Este trabalho foi realizado com uma amostra representativa de 1.034 estudantes matriculados no primeiro semestre de 2018 em cursos presenciais da universidade. O processo de amostragem foi estratificado, aleatório e proporcional aos cursos, período de estudo (diurno e noturno) e ano de ingresso na universidade. As coletas foram realizadas por meio do Mapa de Atividade Física e Saúde - MAFIS, avaliando-se o Nível de Atividade Física (NAF), utilizando-se as variáveis independentes: Atividade Física no Lazer (AFL), Comportamento Sedentário no Lazer (CSL), Atividade Física no Deslocamento (AFD) e Atividade Física Ocupacional (AFO), com ponto de corte de março a setembro de 2018. Os dados foram tratados no Programa SPSS (versão 22.0), empregou-se a Razão de Prevalência (RP) como medida de associação, nas análises brutas e ajustadas. O nível de significância adotado foi de 5%. Os resultados apontam para um baixo nível de atividade física dos estudantes, sendo a AFD e AFO ambas de 25%, AFL 43,9%, associado ao CSL (47,8%). Dentre os fatores associados analisados, os estudantes que residem com filhos menores de 5 anos, possuem 70% menos chances de se tornarem fisicamente ativos em relação aos que não possuem filhos. Os resultados deste estudo, revelam a importância da implantação de políticas institucionais para a promoção da Atividade Física, melhoria da saúde e qualidade de vida dos estudantes da UFMA, bem como, cristaliza a necessidade da continuidade do Projeto MOVER PELA SAÚDE, tendo em vista que fornece diagnóstico sobre o tema, a ser utilizado pela instituição, além de contribuir na formação de cada estudante participante na investigação, tornando-os assim, conscientes e multiplicadores da importância da prática de atividade física para sua saúde.

Palavras-chave: Atividade Motora, Estudantes, Estudos Populacionais.

ABSTRACT

The present study there investigated the level of Physical Activity (AF) and associate factors of students of the University City Dom Delgado of the Federal University of Maranhão in Saint Luís - MA. It is the initial phase of the project MOVER FOR HEALTH that has the objective to evaluate at the level of Physical Activity and lifestyle of servants and students of the UFMA. This work was carried out with a representative sample of 1.034 students enrolled in the first semester of 2018 in present courses of the university. The sampling process was become stratified, random and proportionally to the courses, period of study (daytime and nocturnal) and year of entry in the university. The collections were carried out through the Map of Physical Activity and Health - MAFIS, when there is evaluated the Level of Physical Activity (NAF), when the independent variables are used: Physical Activity in the Leisure (AFL), Sedentary Behavior in the Leisure (CSL), Physical Activity in the Dislocation (AFD) and Occupational Physical Activity (AFO), with cut point of March to September of 2018. The data were treated in the Program SPSS Program (version 22.0), the Reason of Predominance (PR) was employed like association measure, in the brutish and adjusted analyzes. The adopted signification level was of 5%. The results point for a low level of physical activity of the students, when the AFD and AFO are both of 25%, to AFL 43.9% associated to the CSL (47.8%). Among the analysed associate factors, the students who reside with children younger than 5 years, have 70% fewer chances to become physically active regarding those who have no children. The results of this study, they reveal to the importance of the implementing institutional politics for to the promotion of the Physical Activity, improvement of the health and quality of life of the students of the UFMA, as well as crystallizes the necessity of the continuity of the Project MOVER FOR HEALTH, having in mind what supplies diagnosis on the subject, being used by the institution, besides contributing in the formation of each student participating in the investigation, making them so, conscious and multipliers of the importance of the practice of physical activity for his health.

Keywords: Motor activity, Students, Population studies.