



ISSN: 1984-7688

# ASSOCIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE SAÚDE EM RELAÇÃO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

## PERCEPTION OF HEALTH ASSOCIATION IN RELATION TO THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND ALCOHOLIC BEVERAGES

Nathália de Castro Wilke Alves<sup>1\*</sup>, Poliana Paula Dias Duarte<sup>1</sup>, Henrique Wilbert Garrido Rodrigues<sup>1</sup>, Marcos Borges Júnior<sup>1</sup>, André Gustavo Pereira de Andrade<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário de Belo Horizonte – UniBH, Belo Horizonte, MG, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte, MG, Brasil

\*nathalia.wilke@yahoo.com.br

Recebido em: 10/05/2012 - Aprovado em: 15/05/2012 - Disponibilizado em: 31/07/2012

**RESUMO:** A associação entre a prática de atividade física e melhor padrão de saúde é relatada em diversos estudos. O objetivo do presente estudo foi associar a percepção de saúde em relação ao nível de atividade física e consumo de bebidas alcoólicas. A amostra do estudo foi composta por 350 estudantes de licenciatura em Educação Física, de ambos os sexos, com idade entre 17 e 53 anos. Os voluntários responderam a um questionário sobre saúde e ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Foi utilizado o teste qui-quadrado de associação, para medir as possíveis relações entre as variáveis. Todas as análises foram realizadas pelo pacote estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para Windows® 2000, versão 18.0. Foi adotado o valor de referencia de resíduo ajustado com significância  $p > 1,96$ . A percepção de saúde como excelente é significativamente maior para os indivíduos da amostra que não consomem bebidas alcoólicas ( $p = 3,1$ ). Quanto às classificações quanto à percepção de saúde como Muito Boa, Boa, Regular e Ruim não houve diferenças estatísticas. Verifica-se uma associação significativa em relação ao número de sedentários que considera a saúde como boa ( $p = 2,8$ ) e que grande parte das pessoas ativas e muito ativas consideram a sua saúde como muito boa. Conclui-se que tanto a atividade física quanto o consumo de álcool podem estar associadas à percepção de saúde no grupo estudado.

**PALAVRAS-CHAVE:** IPAQ; Álcool; auto-percepção da saúde.

**ABSTRACT:** The association between physical activity and a better standard of health is reported in several studies. The aim of this study was to associate the perception of health in relation to physical activity and alcohol consumption. The study sample was comprised of 350 undergraduate students in physical education, both sexes, aged between 17 and 53 years. The subjects answered a questionnaire about health and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). We used the chi-square test of association, to measure the possible relation between variables. All tests were performed by the statistical package of SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows® 2000, version 18.0. We put the significance as  $p > 1,96$  for the adjusted residual reference value. The perception of health as excellent is significantly higher for individuals in the sample that did not consume alcohol ( $p = 3.1$ ). As for the ratings regarding the perception of health as Very Good, Good, Fair and Poor no statistical differences were found. There was a significant association in relation to the number of sedentary which regards health as good. ( $P = 2.8$ ) and that most active and very active people consider their health as very good. It is concluded that physical activity and alcohol consumption can be associated with the perception of health in this group.

**KEYWORDS:** IPAQ; Alcohol; self-perceived health.

### INTRODUÇÃO

O álcool possui uma longa história na nossa civilização e seu uso é popular na maior parte do

mundo (Gonçalves, 2009). E é visto como fator que influencia na dinâmica de vida dos seus usuários, podendo também influir em suas crenças,

comportamentos, estrutura familiar. Além de ser socialmente aceito na maioria dos países, há uma crença difundida de que é um facilitador das relações sociais (Cunha, 2007).

A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes. É o componente mais variável do gasto energético, além de contribuir para a prevenção do ganho de peso, para evitar a obesidade e doenças relacionadas ao sedentarismo (Vianna, 2008). A literatura científica vem divulgando e discutindo sobre os benefícios da prática da atividade física relacionados à saúde e ao bem-estar, assim como os riscos que predispõe ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo (Junior, 2008). De acordo com Silva (2006), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) recomendam a atividade física pelo menos 30 minutos por dia, de forma contínua ou acumulada.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1976) a saúde pode ser definida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade." Promovê-la significa, além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade da vida, ou seja, ampliem a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar que, por sua vez, são valores socialmente definidos, importando em valores e escolhas (Buss, 2000; Campos, 2008; Seudl, 2004). Há a possibilidade de a atividade física influenciar no afastamento do consumo de drogas lícitas como ilícitas assim como na percepção subjetiva da saúde.

Analisar a percepção do profissional de educação física em relação a comportamentos relacionados à própria saúde é importante, pois suas crenças sobre influem no que ensinam por palavras e principalmente pelo exemplo. Além disso, considera-se esta profissão

como responsável pela promoção da saúde, o que confere responsabilidade de disseminar práticas protetoras que possibilitem um estilo de vida mais saudável. Assim o objetivo do presente estudo foi o de associar a percepção de saúde relação ao nível de atividade física e consumo de bebidas alcoólicas.

## MÉTODOS

A amostra foi composta por 350 estudantes de ambos os sexos com idade entre 17 e 53 anos, graduandos em educação física do 1° ao 8°.

Como instrumentos utilizou-se 2 questionários, o primeiro continha 17 questões abrangendo dados demográficos e dados sobre ingestão de bebidas alcoólicas (com especificações de frequência) e uma escala de percepção de saúde (excelente, muito boa, boa, regular ou ruim). Utilizou-se também o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8-longa, que oferece dados sobre duração da atividade, frequência, intensidade e tipo de atividade, o que permite uma estimativa do gasto calórico total, facilitando também a classificação das atividades como leves, moderadas e vigorosas.

## Análise Estatística

Os dados foram tabulados no software *Excel* do pacote *Office®* 2007 e posteriormente se calculou as associações entre percepção de saúde e ingestão de álcool, assim como entre percepção da saúde e classificação do nível de atividade física. Foi utilizado o teste qui-quadrado de associação, para medir as possíveis relações entre as variáveis. Todas as análises foram realizadas pelo pacote estatístico *SPSS (Statistical Package for Social Sciences)* para *Windows®* 2000, versão 18.0. Foi adotado o valor de referência de resíduo ajustado com significância  $p > 1,96$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando analisada a percepção de saúde, verificou-se que a maioria das pessoas a classifica como muito

boa. A maior parte dos graduandos pesquisados são ativos, o que de acordo com a classificação do IPAQ significa que cumprir com 1) Atividade vigorosa  $\geq 3$  dias/sem. e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou 2) Moderada ou caminhada  $\geq 5$  dias/sem. e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou 3) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem. e  $\geq 150$  minutos/sem. (caminhada + moderada + vigorosa).

No cálculo das associações entre a percepção de saúde e ingestão do álcool foi encontrado que a percepção de saúde como excelente é significativamente maior para os indivíduos da amostra que não consomem bebidas alcoólicas. Quanto às classificações quanto a percepção de saúde como Muito Boa, Boa, Regular e Ruim não houve diferenças significativas.

A quantidade de sedentários que considera a saúde como “boa” foi estatisticamente maior do que o esperado e a maioria das pessoas “muito ativas” e “ativas” consideram a saúde como “muito boa”.

Gonçalves (2009) em seu estudo encontrou uma associação claramente positiva entre os comportamentos protetores de saúde (prática desportiva regular, consumo inexistente de álcool e tabaco) e a percepção boa/muito boa que os jovens faziam da sua saúde.

Em outro estudo com pouco mais de mil estudantes com 17-18 anos, foi verificado que havia uma associação positiva entre a regularidade da prática de exercício físico e a avaliação positiva do estado de saúde (Bañuelos, 1996 apud Corte-Real, 2008).

Corte-Real (2008) refere-se ter observado, por outro lado, uma associação negativa forte entre o consumo de tabaco e de álcool e a percepção positiva da saúde.

A maioria das investigações faz o estudo da percepção de saúde de uma forma isolada, não a comparando com os comportamentos relacionados à saúde (Corte-Real, 2008). O que corrobora com a constatação de que há, na área de estudo, poucas pesquisas realizadas para discutir.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que tanto a atividade física quanto o consumo de álcool podem estar associadas à percepção de saúde no grupo estudado. Foi estatisticamente significativo o número de pessoas que não consomem bebidas alcoólicas percebem a saúde como “excelente”. A quantidade de sedentários que considera a saúde como “boa” foi estatisticamente maior do que o esperado e a maioria das pessoas “muito ativas” e “ativas” consideram a saúde como “muito boa”.

O trabalho com a percepção subjetiva de saúde traça resultados de auto-percepção que indicam para uma realidade, porém este fator, assim como a quantidade de indivíduos estudados pode explicar o fato de o estudo não ter encontrado associação significativa na maioria das possibilidades, podendo ser considerados fatores limitantes. Sugere-se que sejam feitos novos estudos abrangendo um número maior de estudantes de Educação Física para verificar se há concordância com os resultados encontrados nesta pesquisa.

---

## REFERÊNCIAS

Bañuelos, F.S. La Actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva. 1996. Apud CORTE-REAL, N.; BALANGUER, I.; DIAS, D.; CORREDEIRA, R.; FONSECA A.M. Percepção e comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes portugueses – Uma análise em função do sexo e da idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v.21, n.3, p.209-18, 2008.

Buss, P.M. Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva, v.5, n.1, p.163-77, 2000.

Campos, M.O.; Neto, J.F.R. Qualidade de vida: Um instrumento para promoção de saúde. Revista Baiana de Saúde Pública, v.32, n.2, p.232-40, 2008.

Corte-Real, N.; Balanguer, I.; Dias, D.; Corredeira, R.; Fonseca A.M. Percepção e comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes portugueses – Uma análise em função do sexo e da idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v.21, n.3, p.209-18, 2008.

Cunha, S.M.; Carvalho, J.C.N.; Kololing, N.M.; Da Silva, C.R.; Kristensen, C.H. Habilidades sociais em alcoolista: um estudo exploratório. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v.3, p.28-41, 2007.

Gonçalves, I.C.T.; *Prática desportiva, percepção de saúde e comportamentos na adolescência*. Monografia. Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2009.

Junior S.L.P.S.; Beir, A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-

juvenil. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v.119, n.13, 2008.

Organización Mundial de La Salud. Documentos básicos. 26 de Ginebra: OMS, 1976

Seidl, E.M.F.; Zannon, C.M.L.C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Caderno de Saúde Pública*, v.20, n.2, p.580-8, 2004.

Silva, R.B.; Paiva, L.C; Neto, A.M.P; Braga, A.A.; Morais, SS. Atividade física habitual e risco cardiovascular na pós-menopausa. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v.42, n.4, p.242-6, 2006.

Vianna, M.V.A.; Silva, I.A.S.; Gomes, A.L.M.; A Correlação entre o nível de circunferência de cintura e o grau de atividade física. *Revista de Educação Física*, v.142, p.42-9, 2008.