

Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento

Physical activity level of São Paulo State population: an analysis based on gender, age, socio-economic *status*, demographics and knowledge

Sandra Mahecha Matsudo,
Victor Rodrigues Matsudo,
Timoteo Araújo, Douglas Andrade,
Erinaldo Andrade, Luis Oliveira,
Gláucia Braggion

Resumo

A inatividade física tem apresentado a maior prevalência entre os fatores de risco para morbi-mortalidade cardiovascular. Esse fenômeno é evidenciado em todos os países e ainda mais nos países em desenvolvimento. Preocupados com esse problema, tivemos como objetivo avaliar o nível de atividade física (NAF) da população do Estado de São Paulo. Foram entrevistados 2001 indivíduos de 14 a 77 anos de idade (953 sexo masculino e 1048 do feminino) em julho de 2002, correspondendo a uma amostra estratificada quanto ao gênero, grupo etário e nível socioeconômico. Os indivíduos foram selecionados de 29 cidades de grande, médio e pequeno porte no estado; e as entrevistas foram distribuídas segundo as características encontradas na população do Estado de São Paulo. O questionário utilizado para determinar o nível de atividade física foi a versão 8 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na forma curta, com a aplicação de entrevista referente à semana anterior, contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada. Os indivíduos foram classificados em muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário. O sedentarismo foi maior nas classes A (55,3%) e E (60%), sendo que nas classes B, C e D a porcentagem variou de 42% a 49%. Os resultados demonstraram similaridade entre os gêneros, sendo 54,5% e 52,7% de homens e mulheres considerados ativos e muito ativos, respectivamente. Quando analisados por região, as pessoas do litoral foram mais ativas (66,5%) que as do interior (53,4) e do que os da área metropolitana 39,4%. O NAF não diferiu entre os grupos etários, sendo que a maior parte dos ativos (55,3%) estava no grupo mais jovem (15 – 29 anos), 52,5% no grupo de 30 – 49 anos; 53,6% no grupo de 50 – 69 anos e 47% no grupo acima de 70 anos. A classificação do NAF segundo o nível socioeconômico, evidenciou que os grupos A (mais ricos) e E (mais pobres) apresentaram maior prevalência de indivíduos que não alcançaram a recomendação, sendo o fato mais evidente no grupo E. A porcentagem de indivíduos ativos foi maior entre aqueles que conheciam o programa Agita São Paulo (54,2%) que entre aqueles não conheciam o Programa (31,9%); e, por outro lado, a porcentagem de insuficientemente ativos (sedentários+irregularmente ativos) foi muito maior entre quem não conhecia (69,0%) o Programa que entre aqueles que o conheciam (45,8%). Concluímos que os níveis relativamente menores de sedentarismo do presente estudo que os apresentados em levantamentos anteriores, provavelmente, reflete a inclusão da caminhada e da atividade física no modelo IPAQ, e/ou o potencial interesse na promoção da atividade física observada nos últimos anos. Entretanto a prevalência de sedentarismo ainda é alta e deve ser prevenida através de campanhas populacionais com abordagens modernas.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, sedentarismo, nível socioeconômico.

Abstract

Physical inactivity has assumed the highest prevalence among cardiovascular risk factors. This phenomenon is even worse in the developing countries. Considering the relevance of this problem, we aimed to assess the São Paulo State physical activity level. 2001 people aged from 14 to 77 years old were interviewed (953 males and 1048 females) on July, 2002, referring to a sample stratified by gender, age, and socio-economic *status*. Subjects were selected from 29 cities within São Paulo State. Interviews were distributed according to characteristics found among the State population. The physical activity level was determined by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), version 8 short, with interview application referring to the previous week, containing questions about frequency and intensity of moderate and vigorous physical activity and walking. The individuals were classified as follows: very active, active, irregularly active and sedentary. Results showed similarities between the genders, according to physical activity level, where 54.5% and 52.7% were considered active and very active for men and women, respectively. Considering demographic region, people from the coastline were more active (66.5%) than the ones from the countryside (53.4%) and than the ones from the metropolitan region (39.4%). Physical activity level did not differ among age groups, in which the largest part of active (55.3%) was in the youngest group (15-29 year-olds), 52.5% in the 30-49 year-olds group, 53.6% in the 50-69 year-olds group and 47% in the group above 70 years old. The classification concerning the socio-economic level, showed that A (richer) and E (poorer) groups presented higher prevalence of individuals who did not reach the recommendation, and it was more observed in the E group. Lower levels of sedentarism in the present study as compared to previous surveys probably reflects the inclusion of walking and moderate physical activity in the IPAQ design, and/or a potential interest in promoting physical activity in the recent years. However, it is still high and should be prevented through mass campaigns with modern approaches.

KEYWORDS: physical activity, sedentarism, social-economic *status*.

Centro de Estudos do Laboratório Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS & Programa Agita São Paulo