



Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde

Physical activity preferences in Brazilian adults: results from National Health Survey

AUTORES

Andrea Wendt¹
Wellington Roberto Gomes de Carvalho^{2,3}
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva^{1,4}
Grégoire Iven Mielke⁵

1 Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

2 Universidade Federal de Uberlândia, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

3 Universidade Federal do Maranhão, Departamento de Educação Física. São Luís, Maranhão, Brasil.

4 Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

5 School of Human Movement and Nutrition Sciences, The University of Queensland, Queensland, Brisbane, Australia.

CONTATO

Andrea Wendt
andreatwendt@gmail.com
Rua Mal. Deodoro, 1160, Centro, Pelotas,
Rio Grande do Sul, Brasil.
CEP: 96020-220.

DOI

10.12820/rbafs.24e0079



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
Compartilha Igual 4.0 Internacional.

Introdução

A prática de atividade física está associada a muitos benefícios à saúde, incluindo bem-estar físico, psicológico e social^{1,2}. Evidências destacam que a prática de atividade física pode ser fator protetor para as doenças crônicas e mortalidade por todas as causas²⁻⁴. Aumentar os níveis de prática de atividade física para atender as diretrizes atuais⁵ durante é uma prioridade de saúde pública.

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar a distribuição dos diferentes tipos de práticas entre os praticantes de atividade física de uma amostra de adultos de acordo com características sociodemográficas. Estudo transversal utilizando dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013, com adultos de 18 anos ou mais, praticantes de atividade física (n = 17.350). As variáveis independentes foram sexo, faixa etária, escolaridade e regiões geográficas. As variáveis dependentes foram os tipos de atividade física mais praticadas na população. Para apresentar as frequências de prática de prática segundo região, escolaridade e idade as atividades foram divididas em três grupos: caminhada, exercício e esportes. Os dados foram analisados no STATA 12.1. Nos homens, as atividades mais comuns foram futebol (39,1%), caminhada (22,9%) e musculação (15,3%). Nas mulheres, foram a caminhada (48,9%), ginástica (19,2%) e musculação (14,2%). Nos homens, a prática de caminhada foi maior nos mais velhos, sem instrução e da região Centro Oeste (p < 0,001). Quanto a prática de exercícios, nos homens, este hábito foi mais comum entre os mais jovens, com maior escolaridade, e da região Sudeste (p < 0,001). Em relação aos esportes, a prática foi mais comum nos mais jovens, nos com maior escolaridade e da região Norte (p < 0,001), tanto nos homens quanto nas mulheres. A prática esportiva foi menos frequente nas mulheres. Os tipos de atividade têm grande influência da idade, escolaridade dos indivíduos e região do país. Estes aspectos devem ser levados em conta do planejamento de intervenções.

Palavras-chave: Exercício; Adulto; Atividade motora; Estudos transversais.

ABSTRACT

This study aims to verify the distribution of different types of practices in Brazilian adults according to socio-demographic variables. Cross-sectional study using data from the National Health Survey (PNS) of 2013 including individuals with 18 years or more practitioners of physical activity (n = 17,350). Independent variables were sex, age, education and geographic regions. The dependent variables were the types of physical activity more frequent in the population. To present frequencies according to region, education and age types of physical activity were classified in three groups: walking, exercise and sports. The data were analyzed in STATA 12.1 using the svy command. Among men, the most common activities were soccer (39.1%), walking (22.9%) and bodybuilding (15.3%). Among women, were walking (48.9%), gymnastics (19.2%) and bodybuilding (14.2%). Among men, walking was higher in older individuals, with no education and in the Midwest region (p < 0.001). For exercise, among men, the habit was more common among younger, with higher education and the Southeast (p < 0.001). Regarding sports, the practice was more common among the younger ones, with higher schooling and the Northern region (p < 0.001). The associations for women were similar to associations for men. The types of physical activity have influence of age, education and region of country. These aspects should be considered in interventions planning. More studies are necessary to understand the motivators to choose each practice.

Keywords: Exercise; Adult; Motor activity; Cross-sectional study.

O lazer é um domínio da atividade física que frequentemente é avaliado em estudos epidemiológicos^{6,7} que subsidiam as evidências dos benefícios da atividade física à saúde. Embora analisar a atividade física de lazer sem especificar os tipos de prática seja comum na literatura atual e que atende grande parte dos objetivos dos estudos, a identificação das atividades físicas praticadas pode ser um importante avanço no estabelecimento de políticas públicas de promoção deste com-

portamento⁸. Identificar quais as práticas de atividade física são mais comuns entre a população seria de fundamental importância na elaboração de intervenções e estratégias de promoção da atividade física.

Estratégias para promoção da atividade física incluem intervenções escolares, de ambiente urbano, no serviço de saúde e trabalho⁹. Porém, para uma boa parte destas, o tipo de atividade física ofertada, muitas vezes não reflete as preferências dos grupos de intervenção ou a diversidade de atividades não é desenvolvida suficientemente para que as pessoas melhorem habilidades e optem por uma outra experiência corporal. Ainda, as motivações e preferências por diferentes tipos de atividade física variam de acordo com a idade e sexo^{8,10}, reforçando a ideia de que uma maior diversidade em intervenções poderia alcançar um maior número de participantes¹¹.

Nesse sentido, um estudo conduzido na Malásia com 1.360 adultos observou que a escolha do tipo de atividade está fortemente relacionada a motivação das pessoas para o exercício⁸. A escolha do tipo de atividade poderia influenciar na prática prolongada com menores taxas de abandono da prática de atividade física⁸. Nesse sentido, identificar as práticas mais e menos comuns na população brasileira assim como a frequência destas de acordo com a região do país, além de identificar diferenças na frequência segundo idade, sexo e grupos de escolaridade, pode ajudar na compreensão geral deste cenário e orientar a implementação de intervenções voltadas para promover o estilo de vida ativo. Diante disso, o objetivo do estudo foi verificar a distribuição dos diferentes tipos de práticas entre os praticantes de atividade física de uma amostra de adultos da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de acordo com características sociodemográficas.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal, com dados coletados na Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) em 2013. A pesquisa foi conduzida por meio de um convênio entre o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A PNS é um inquérito de base domiciliar e de âmbito nacional, com representatividade da população adulta brasileira (18 anos ou mais de idade). O processo amostral foi realizado por conglomerado e conduzido em múltiplos estágios, sendo os setores censitários ou conjunto de setores as unidades primárias de amostragem, os domicílios as unidades secundárias e os moradores com 18 anos ou mais de idade, as unidades terciárias de amostragem. Em cada domicílio pertencente à amostra, foi selecionado de forma

equiprobabilística um adulto com 18 anos ou mais de idade, o qual foi convidado a responder um questionário sobre estilo de vida e estado de saúde, além de fornecer informações sobre o domicílio e sobre os outros moradores. A coleta de dados foi realizada no ano de 2013 com entrevistadores treinados. O cálculo de tamanho de amostra da PNS esperava cerca de 63.000 entrevistas com pessoal de 18 anos ou mais. O total de moradores identificados para entrevista individual foi de 81.254 e foram realizadas 60.202 entrevistas com um percentual de perdas de 25,9%. Maiores informações sobre o processo de amostragem e instrumentos utilizados na PNS estão disponíveis em publicação prévia¹².

A prática habitual de atividade física foi medida por meio de um questionário, utilizando os seguintes itens: “1) Nos últimos três meses, o (a) Sr (a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia); 2) Quantos dias por semana o (a) sr (a) costuma praticar exercício físico ou esporte?” Para este estudo, apenas as pessoas que responderam “sim” para a primeira questão e que praticaram atividade física pelo menos uma vez na semana (sem levar em conta a duração da atividade) foram incluídos na amostra. Portanto, a amostra constitui-se de adultos que praticaram atividade física nos últimos três meses, por pelo menos uma vez na semana. Os tipos de atividade física praticadas foram mensurados pela pergunta: “Qual o exercício físico ou esporte que o (a) Sr (a) pratica com mais frequência?”; sendo consideradas as seguintes opções de resposta: caminhada (desconsiderando o deslocamento) ou caminhada em esteira; corrida/*cooper* ou corrida em esteira; musculação; ginástica aeróbica/*spinning/step/jump*; hidroginástica; ginástica geral/localizada/pilates/alongamento/ioga; natação; artes marciais e lutas; bicicleta ou bicicleta ergométrica; futebol; basquetebol; voleibol; tênis; dança; outros (atividades não listadas no questionário). As atividades foram distribuídas em três grupos: caminhada, exercício e esportes. Na categoria exercício, foram incluídas as atividades musculação, ginástica, corrida, bicicleta, hidroginástica e dança. Na categoria esportes, foram incluídos futebol, lutas, natação, voleibol, tênis e basquetebol. Essa categorização procurou separar a caminhada que é uma atividade menos estruturada das demais atividades com maior estruturação. Os exercícios que são realizados de forma competitiva foram então agrupados na categoria de esportes.

Inicialmente foi realizada uma descrição da amostra total incluída no presente estudo apresentando o número de participantes (n) e o percentual (%) com seus res-

pectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%). Também foram descritas as frequências totais e por sexo de cada um dos tipos de atividades práticas pelos participantes. As médias e os respectivos IC95% dos dias e de duração de cada uma das atividades foram apresentadas para a amostra total e por sexo. Para relatar estas médias diárias, adultos que informaram mais de 4 horas em determinada atividade por dia foram excluídos a fim de não enviesar a média final. Em um segundo momento, mapas com as frequências dos três grupos de atividades para cada estado brasileiro foram apresentados.

As variáveis independentes do estudo foram: sexo (masculino e feminino), faixa etária (18 a 24, 25 a 29, 30 a 39, 40 a 49, 50 a 59 e 60 anos ou mais), grau de escolaridade (sem instrução, ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio completo e superior ou mais) e região geográfica (Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro Oeste).

Para comparação das frequências de prática segundo as variáveis independentes foi realizado o teste qui-quadrado para identificar diferenças entre os grupos. Quando pertinente, foi apresentado teste para tendência linear. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Todas as análises foram conduzidas no pacote estatístico STATA versão 12.1 utilizando o comando *svy* devido ao processo de amostragem complexa por conglomerado. Todas análises foram estratificadas por sexo devido as grandes diferenças de frequência para algumas práticas segundo o sexo. A PNS foi aprovada na Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), sob o número de protocolo 10853812.7.0000.0008. Todos os adultos foram consultados, esclarecidos e aceitaram participar da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados

Dos adultos entrevistados na PNS, 30,5% ($n = 17.350$) relataram ter praticado algum esporte ou exercício nos últimos três meses pelo menos uma vez por semana, os quais compuseram a amostra do presente estudo. Na amostra, 54,9% dos adultos eram do sexo masculino, 23,1% estavam na faixa etária de 18 a 24 anos e 43,3% eram moradores na região Sudeste do país (Tabela 1).

A Tabela 2 apresenta as médias para a frequência de prática semanal e duração da prática de cada atividade nos dias que foram realizadas. A musculação foi a atividade praticada com maior frequência semanal (4,4 dias). A caminhada teve em média uma hora de duração, enquanto os esportes e a dança apresentaram

Tabela 1 – Descrição da amostra com 18 anos ou mais de idade que praticou atividade física nos últimos três meses por pelo menos uma vez na semana. Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil, 2013 ($n = 17.350$).

	Amostra ($n = 17.350$)	
	n	% (IC 95%)
Sexo		
Masculino	8.403	54,9 (53,6 - 56,2)
Feminino	8.947	45,1 (43,8 - 46,4)
Idade (anos)		
18-24	3.183	23,1 (21,9 - 24,3)
25-29	2.260	12,7 (11,9 - 13,6)
30-39	4.420	22,5 (21,4 - 23,6)
40-49	3.008	15,5 (14,6 - 16,4)
50-59	2.173	13,6 (12,7 - 14,6)
60+	2.306	12,6 (11,8 - 13,5)
Escolaridade		
Sem instrução	1.163	6,1 (5,6 - 6,8)
Fundamental incompleto	2.705	16,1 (15,2 - 17,1)
Fundamental completo	2.625	15,9 (15,0 - 17,0)
Médio completo	6.901	40,7 (39,3 - 41,9)
Superior completo	3.956	21,2 (20,2 - 22,3)
Região		
Norte	3.325	6,9 (6,5 - 7,3)
Nordeste	4.889	25,3 (24,3 - 26,4)
Sudeste	4.101	43,3 (41,9 - 44,7)
Sul	2.587	16,5 (15,6 - 17,5)
Centro Oeste	2.448	8,0 (7,6 - 8,5)

IC95% = intervalo de confiança de 95%.

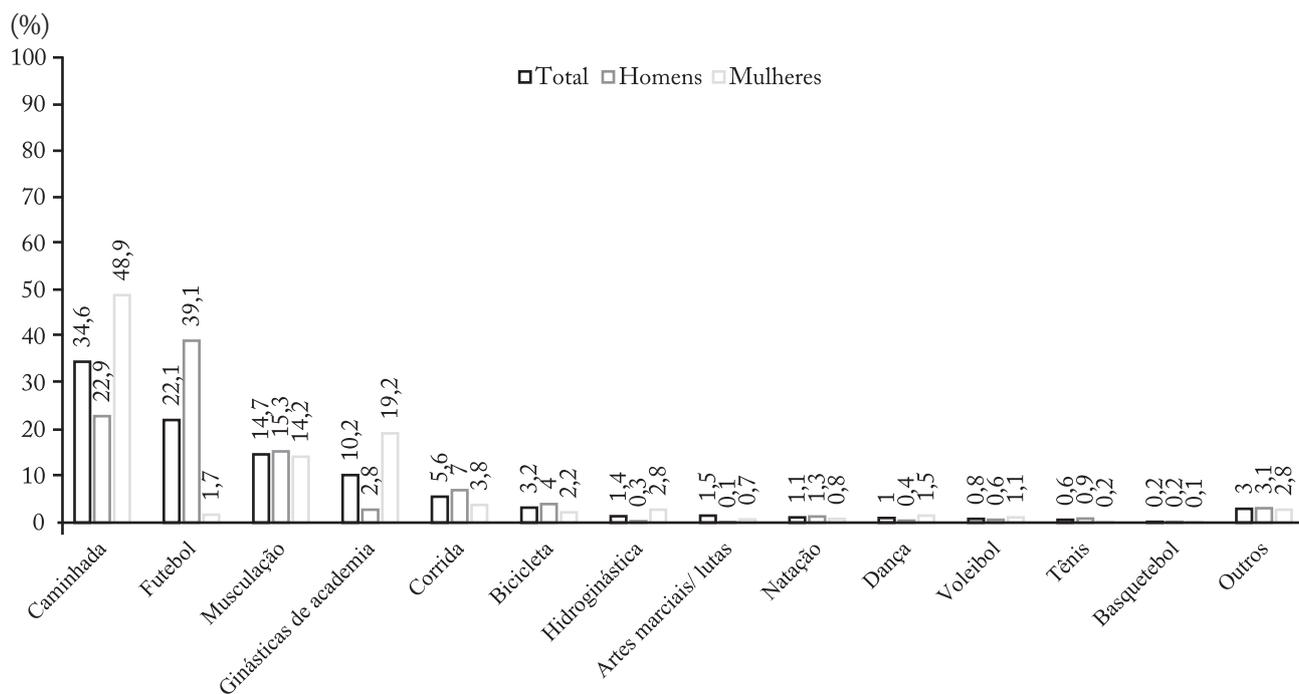
durações mais longas. Nos homens, as atividades com duração superior a uma hora e meia foram lutas, futebol, basquete, voleibol, tênis e dança. Nas mulheres, as atividades com maior duração foram lutas, basquete e dança.

A caminhada foi atividade física mais praticada (34,6%), seguida do futebol (22,1%), musculação (15,3%), ginásticas de academia (10,2%) e corrida (7,0%) – Figura 1. Agrupando as diferentes atividades físicas em caminhada, exercício físico e esportes, as frequências de prática foram: 34,6%, 36,1% e 26,3%, respectivamente (dados não apresentados). Foram encontradas diferenças na proporção de praticantes de acordo com o sexo dos entrevistados ($p < 0,001$ para todas as atividades) com exceção da musculação ($p = 0,236$). A caminhada foi realizada mais frequentemente pelas mulheres (48,9% para mulheres e 22,9% para homens). O futebol foi mais frequente para os homens (1,7% para mulheres e 39,1% para homens) – Figura 1.

A Figura 2 apresenta as frequências de caminhada, exercício e esportes para os homens de acordo com as

Tabela 2 – Descrição da frequência e duração dos tipos de atividade física entre adultos com 18 anos ou mais ativos nos últimos três meses. Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil, 2013.

	Total		Homens		Mulheres	
	Dias/semana	Minutos/dia	Dias/semana	Minutos/dia	Dias/semana	Minutos/dia
	Média (IC95%)	Média (IC95%)	Média (IC95%)	Média (IC95%)	Média (IC95%)	Média (IC95%)
Caminhada	3,8 (3,7 – 3,9)	58,6 (57,4 – 59,8)	3,7 (3,6 – 3,9)	60,7 (58,5 – 62,9)	3,9 (3,8 – 4,0)	57,4 (55,9 – 58,8)
Corrida	3,5 (3,4 – 3,8)	70,0 (65,7 – 74,4)	3,5 (3,2 – 3,7)	69,7 (64,5 – 74,8)	3,8 (3,4 – 4,3)	70,7 (62,6 – 78,9)
Musculação	4,4 (4,3 – 4,5)	85,6 (82,3 – 88,8)	4,4 (4,3 – 4,6)	85,6 (81,4 – 89,9)	4,3 (4,2 – 4,4)	85,5 (80,4 – 90,5)
Ginástica	3,6 (3,4 – 3,7)	73,6 (71,0 – 76,3)	4,0 (3,7 – 4,4)	69,0 (62,3 – 75,7)	3,5 (3,3 – 3,6)	74,4 (71,6 – 77,3)
Hidroginástica	2,9 (2,6 – 3,1)	58,5 (55,0 – 62,0)	3,5 (2,5 – 4,6)	62,8 (47,2 – 78,5)	2,8 (2,6 – 3,0)	57,9 (54,6 – 61,3)
Natação	2,9 (2,5 – 3,2)	71,9 (65,2 – 78,7)	2,9 (2,5 – 3,3)	71,2 (63,6 – 80,1)	2,7 (2,2 – 3,3)	72,1 (60,0 – 84,2)
Lutas	3,7 (3,3 – 4,1)	111,8 (102,0 – 121,5)	3,8 (3,4 – 4,2)	116,9 (105,6 – 128,3)	3,3 (2,8 – 3,8)	92,7 (80,8 – 104,5)
Bicicleta	3,9 (3,6 – 4,2)	69,9 (63,7 – 76,0)	3,9 (3,5 – 4,3)	77,8 (69,5 – 86,2)	3,9 (3,5 – 4,4)	52,8 (45,8 – 59,9)
Futebol	2,0 (1,9 – 2,1)	94,4 (91,0 – 95,9)	1,9 (1,9 – 2,1)	93,6 (91,1 – 96,1)	2,5 (1,9 – 3,0)	88,8 (80,1 – 97,5)
Basquete	2,0 (1,2 – 2,9)	112,0 (93,0 – 130,9)	1,8 (0,9 – 2,8)	114,2 (87,7 – 140,7)	2,4 (0,6 – 4,3)	107,4 (80,8 – 133,9)
Voleibol	2,1 (1,8 – 2,5)	88,5 (78,5 – 98,6)	2,5 (1,9 – 3,1)	105,8 (93,9 – 117,7)	1,9 (1,5 – 2,2)	77,3 (62,2 – 89,4)
Tênis	3,1 (2,5 – 3,7)	100,4 (80,6 – 120,2)	3,3 (2,7 – 3,9)	105,9 (82,8 – 128,9)	1,9 (1,0 – 2,9)	66,5 (56,0 – 76,9)
Dança	2,5 (2,2 – 2,9)	109,7 (96,7 – 122,6)	2,8 (2,3 – 3,4)	129,0 (106,6 – 151,3)	2,4 (2,0 – 2,8)	103,4 (87,9 – 118,9)

**Figura 1** – Descrição dos tipos de atividade física na amostra com 18 anos ou mais de idade praticante de atividade nos últimos três meses de acordo com o sexo. Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil, 2013 (n = 17.350).

unidades de federação do país. A frequência de caminhada para os praticantes de atividade física no país foi entre 15% e 30%, em quase todos estados. Quanto ao exercício, as maiores prevalências do país foram entre 30% e 50% em onze estados. Os esportes foram mais frequentes nos estados do Norte e Nordeste, atingindo frequências acima de 50% entre homens.

A Figura 3 apresenta as frequências de caminhada, exercício e esportes para as mulheres de acordo com as

unidades de federação. Em todo o país a caminhada foi superior a 30% entre as praticantes de atividade física. A musculação apresentou frequências entre 15% e 30% em 11 estados. Quanto ao esporte, 13 estados apresentaram frequências de até 5,0%.

A comparação dos tipos de atividade física em homens e mulheres de acordo com idade, escolaridade e região do país é apresentada na Tabela 3. Entre os homens, foi observado que a frequência de caminha-

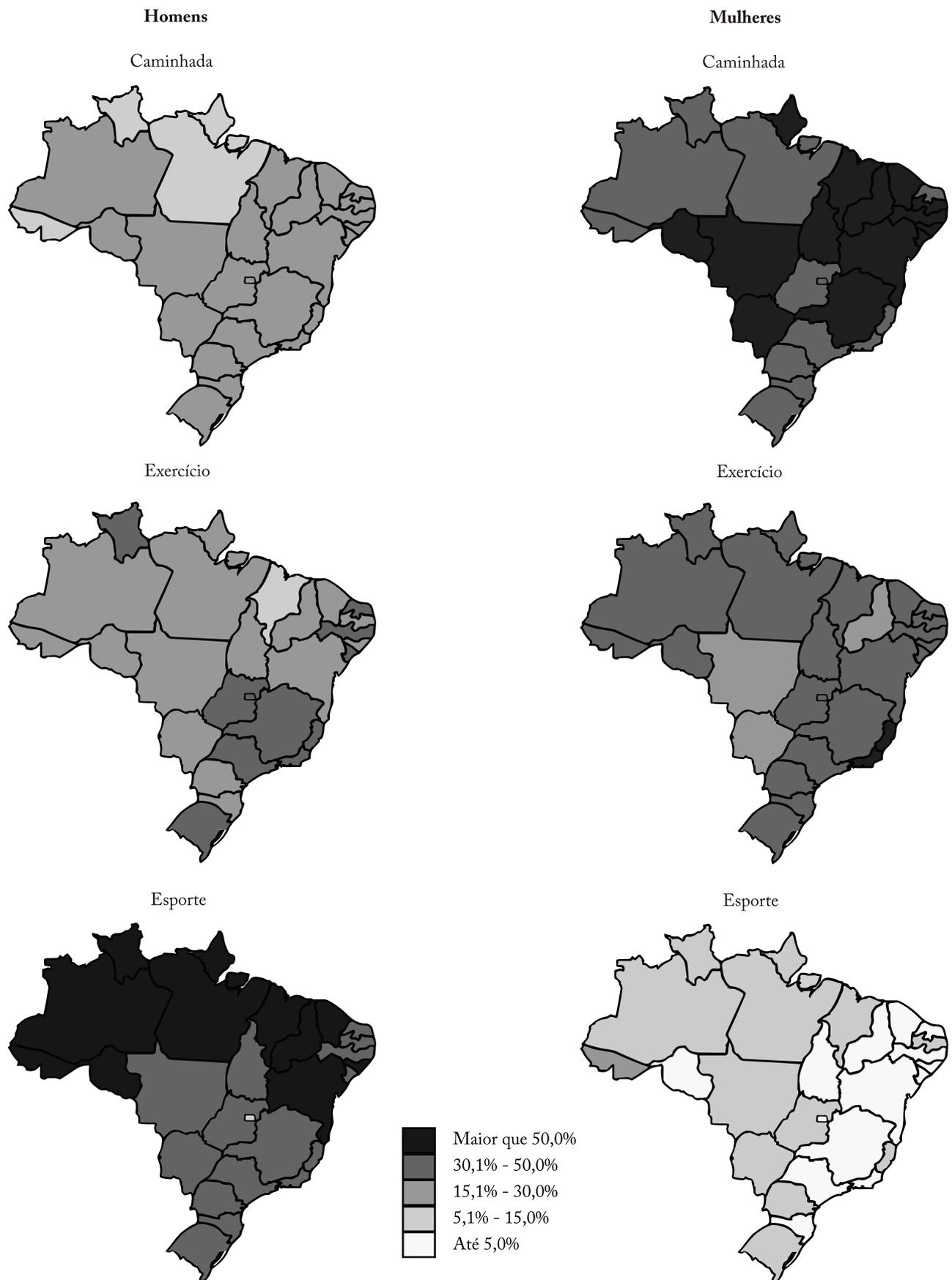


Figura 2 – Frequência de caminhada, exercício e esportes em homens de acordo com unidades de federação. PNS 2013.

da apresentou tendência de aumento de acordo com a idade, chegando a 67,2% entre os idosos ($p < 0,001$). Quanto à escolaridade, houve uma tendência de declínio, sendo que a prática de caminhada foi de 34,3% entre os adultos sem instrução e 28,6% entre aqueles com nível superior ($p < 0,001$). A região do país com maior prática de caminhada foi a Centro Oeste (27,6%; $p < 0,001$). O exercício foi menos frequente entre os mais velhos, apresentando frequência de 32,6% entre os mais jovens e 20,8% entre os idosos ($p < 0,001$). Quanto a escolaridade, os adultos sem instrução foram os que praticaram menos exercício (15,8% vs. 42,7% entre os com nível superior) ($p < 0,001$). A região com maior prática de exercício entre os homens foi a Centro Oeste (32,5%; $p < 0,001$). A prevalência de prática de esportes diminuiu com a idade, sendo 57,6% entre os mais jovens e 7,7% entre os idosos ($p < 0,001$). A prática esportiva foi entre 40% e 50% entre os grupos menos escolarizados e 26,1% entre os indivíduos com nível superior ($p < 0,001$). A região Norte foi a que apresentou maior frequência de prática esportiva (61,3%; $p < 0,001$).

Quando as mulheres, a caminhada também aumentou conforme a idade sendo que a frequência da prática entre 18 e 24 anos foi de 27,8% e a partir dos 60 anos, 59% ($p < 0,001$). Em relação a escolaridade, mulheres com maior nível de instrução apresentaram menores prevalências de caminhada ($p < 0,001$). A região com maior prática de caminhada entre as mulheres foi a Centro Oeste (51,7%; $p < 0,001$). A prática de exercício físico foi superior a 45% entre os grupos de 18 a 39 anos e cerca de 30% entre as mais velhas ($p < 0,001$). A prática de exercício também foi mais frequente entre as mulheres com nível superior completo ($p < 0,001$) e na região Sudeste ($p < 0,001$). Em relação aos esportes, a frequência entre mulheres foi maior entre as mais jovens e com fundamental completo ($p < 0,001$). Apenas 2,1% das mulheres sem instrução e 1,7% das idosas praticaram esportes ($p < 0,001$). A região Norte foi a com maior prevalência de prática esportiva (10,8%; $p < 0,001$) – Tabela 3.

Discussão

A caminhada foi a atividade mais relatada, praticada por 34,6% da amostra. Foram evidenciadas importantes diferenças entre homens e mulheres. Enquanto homens apresentaram maior frequência para a prática de futebol, as mulheres praticaram mais ginástica. Diferenças na frequência dos tipos de atividade variaram bastante quanto ao nível de escolaridade, idade e região.

A caminhada como a atividade mais frequente no

Brasil, é um achado que condiz com outros estudos que avaliaram a prática de atividade física¹³⁻¹⁵. Esse resultado pode ser interpretado sob uma ótica de preferência, ou sob a perspectiva de oportunidades. Por ser uma atividade de baixo impacto, que exige locais menos elaborados quando comparada a outras atividades, a caminhada pode ser considerada uma atividade de acesso universal^{15,16}. É uma forma barata e acessível de atividade física e é mais facilmente incorporada à vida cotidiana, podendo ser estes possíveis motivos para ser uma das principais escolhas entre os praticantes de atividade física¹⁷. Além disso, a caminhada tem sido prescrita rotineiramente por profissionais de saúde como uma alternativa instantânea de promoção de atividade física e pode ser praticada durante o deslocamento¹⁸. Por outro lado, se considerarmos a população geral e não apenas os praticantes de alguma atividade física (que não é o foco do presente estudo), apenas 10,2% caminham como atividade de lazer (dados não apresentados em tabelas). O baixo percentual na população geral, associado a preferência de prática entre aqueles que fazem atividade física, pode ser um indicativo para futuras intervenções que visam um ambiente favorável para caminhada em termos de segurança, conectividade e qualidade das vias.

A grande diferença entre as atividades praticadas por homens e mulheres também trazem reflexões que precisam ser consideradas, tanto no entendimento dos motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física, quanto na elaboração de intervenções populacionais. Dois em cada cinco homens que praticaram atividade física no lazer, relataram que o futebol foi a prática escolhida, sendo o esporte mais frequente dentre todos listados. É importante destacar o aspecto cultural do futebol no contexto brasileiro e como esta prática pode refletir hábitos da adolescência¹⁹, os quais mostram que a principal atividade praticada por meninos é o futebol^{15,16}. Outra questão importante concerne ao aspecto social do futebol entre os homens e a escolha desta atividade muitas vezes ocorrendo devido ao encontro com amigos do que propriamente a prática de atividade física¹⁹. Entre as mulheres a prática de qualquer esporte é muito pouco mencionada entre as praticantes de alguma atividade física. Esse resultado, também de cunho cultural, pode ter origem na vida escolar na qual a desigualdade de gênero na adesão às aulas de Educação Física já se faz presente²⁰. Coakley & White²¹ já levantavam a questão que a baixa participação em esportes para mulheres ocorre desde a escola a partir de experiências frustradas e uma visão distorcida pela sociedade de que o esporte

ram pouco relatadas pela amostra. Isso pode refletir a falta de espaços para a prática ou custo financeiro que elas podem exigir. Ainda, o presente estudo mostrou que o padrão de prática das atividades foi diferente para modalidades como caminhada ou exercício que apresentaram maior frequência semanal e menor duração em relação aos esportes e dança, que apresentaram uma menor frequência semanal, mas maior duração. Estes resultados sugerem que a prática de esportes difere bastante de outras atividades e pode depender de fatores como local adequado para a prática ou a disponibilidade de um grupo de prática, no caso de esportes coletivos além de estar fortemente relacionada à participação de clubes/associações²². A prática de diferentes modalidades esportivas no Brasil ainda é direcionada para uma parcela privilegiada da população. Estratégias com foco na disseminação da prática de esportes também poderiam ser positivas para a promoção da atividade física^{23,24}. A motivação é um fator importante que influencia diretamente a participação e manutenção das pessoas em programas de atividade física²⁵.

Outro achado importante do estudo são as diferenças regionais. A caminhada por exemplo, foi menos frequente em estados da região Norte, enquanto o esporte (para os homens) foi mais frequente nesta região. Isso pode ser fruto tanto de aspectos como ambiente construído e percebido, por exemplo, menor disponibilidade de espaços para certa prática em determinadas regiões do país^{26,27}. Questões culturais e sociais e de segurança de cada região também podem explicar estas diferenças^{26,27}. Nesse sentido, as desigualdades socioeconômicas dentre as regiões também podem ser um importante fator influenciador no tipo de prática mais frequente²⁶.

Este estudo apresenta algumas limitações. A primeira delas é referente a pergunta sobre a atividade mais praticada que limita a escolha do respondente a apenas uma atividade nos casos em que ele pratica mais de uma. Isso pode ter subestimado algumas frequências de prática. O presente estudo incluiu uma amostra de adultos que praticavam a atividade por pelo menos um dia na semana sem importar o tempo. Esse tipo de medida pode incluir quem não apresentam prática regular da atividade, por exemplo. Por outro lado, como algumas frequências foram extremamente baixas, optou-se por um critério de inclusão na amostra menos restritivo.

O presente estudo também apresenta pontos positivos como a descrição das frequências dos tipos de atividade entre os praticantes de atividade física em todo território nacional. Normalmente, estudos com

praticantes de atividade física limitam-se a amostra locais^{28,29}. A utilização de dados da PNS, que apresenta representatividade nacional, é um importante passo para compreender as preferências regionais por alguns tipos de atividade no país. A implicação teórico-prática imediata deste estudo é o auxílio no direcionamento de intervenções de atividade física com foco nas preferências do público alvo a partir da identificação das prioridades regionais, de idade e nível de escolaridade dos praticantes de todo o país.

Os achados deste estudo remetem a questões importantes e reforçam a relevância de considerar o prazer na prática quando se propõe intervenções cujo objetivo é o aumento dos níveis de atividade física^{2,15}. A diversão e o prazer na prática podem ser importantes motivadores para manutenção da atividade física. Nesse sentido, estudos têm mostrado que os motivadores (ex: melhoria da saúde, aparência, diversão, dentre outros), barreiras e preferências para atividade física influenciam no tipo de atividade escolhido³⁰. Assim, intervenções com público alvo específico deveriam focar nas preferências daquele grupo enquanto medidas populacionais poderiam incluir um número maior e mais diversificado de práticas a fim de aumentar as taxas de aderência do programa. Estudos futuros sobre motivações dos praticantes de cada tipo de atividade poderiam ajudar a compreender se as escolhas são em função de preferências pessoais ou contextuais,

Os achados deste estudo mostraram que os tipos de atividades entre os praticantes de atividade física diferem de acordo com o sexo, idade, escolaridade e região brasileira. Portanto, é fundamental que estratégias para promoção ou intervenções com atividade física levem em conta a diversidade de atividades fornecendo oportunidade de experimentação e/ou foco nas preferências da população alvo a fim de aumentar os níveis de atividade física e manutenção do estilo de vida ativo.

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Contribuição dos autores

Wendt A, participou da análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica e aprovação final da versão a ser publicada. Carvalho WRG, participou da concepção do estudo, redação do artigo, aprovação final da versão a ser publicada. Silva ICM, participou da concepção do estudo, interpretação dos dados, redação do artigo e aprovação final da versão a ser publicada. Mielke GI, participou da concepção do estudo, aná-

lise e interpretação dos dados; redação do artigo, revisão crítica e aprovação final da versão a ser publicada.

Agradecimentos

A autora Andrea Wendt é financiada pela CAPES através de bolsa de doutorado.

Referências

- Lear SA, W Hu, S Rangarajan, D Gasevic, D Leong, R Iqbal, et al. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet*. 2017;390(10113):2643-54.
- Lee IM, EJ Shiroma, F Lobelo, P Puska, SN Blair, PT Katzmarzyk. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380(9838):219-29.
- Celis-Morales CA, F Perez-Bravo, L Ibanez, C Salas, ME Bailey, JM Gill. Objective vs. self-reported physical activity and sedentary time: effects of measurement method on relationships with risk biomarkers. *PloS One* 2012;7(5):e36345.
- Lollgen H, A Bockenhoff, G Knapp. Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories. *Int J Sports Med*. 2009;30(3):213-24.
- World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva; 2013.
- Ueno DT, E Sebastião, DI Corazza, S Gobbi. Methods for assessing physical activity: a systematic review focused on older adults. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2013;15:256-65.
- Montoye HJ, HL Taylor. Measurement of physical activity in population studies: a review. *Human Biology* 1984;56(2):195-216.
- Molanorouzi K, S Khoo, T Morris. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*. 2015;15:66.
- Klepac B, G O'Sullivan, K Milton, SJH Biddle, A Bauman, W Bellew, et al. The development of the Comprehensive Analysis of Policy on Physical Activity (CAPPA) framework. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):60.
- Mendonça G, LA Cheng, JC Farias Jr. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. *Cienc Saúde Colet*. 2018;23:2443-51.
- Ashford B, S Biddle, M Goudas. Participation in community sports centres: motives and predictors of enjoyment. *J Sports Sci*. 1993;11(3):249-56.
- Szwarcwald CL, DC Malta, CA Pereira, MLFP Vieira, WL Conde, PRB Souza Jr, et al. Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. *Cienc Saúde Colet*. 2014;19:333-42.
- Sa TH, LM Garcia, RM Claro. Frequency, distribution and time trends of types of leisure-time physical activity in Brazil, 2006-2012. *Int J Public Health*. 2014;59(6):975-82.
- Fermino RC, PC Hallal, RS Reis. Frequência de uso de parques e prática de atividades físicas em adultos de Curitiba, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*. 2017;23:264-70.
- Lee IM, DM Buchner. The importance of walking to public health. *Med Sci Sports Exerc*. 2008;40(7 Suppl):S512-8.
- Adamoli AN, MC Silva, MR Azevedo. Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2011;16(2):113-9.
- Ogilvie D, CE Foster, H Rothonie, N Cavill, V Hamilton, CF Fitzsimons, et al. Interventions to promote walking: systematic review. *BMJ*. 2007;334(7605):1204.
- Häfele V, F Siqueira. Aconselhamento para atividade física e mudança de comportamento em Unidades Básicas de Saúde. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2016;21(6):581-92.
- Gonçalves H, PC Hallal, TC Amorim, CL Araujo, AM Menezes. [Sociocultural factors and physical activity level in early adolescence]. *Rev Panam Salud Publica*. 2007;22(4):246-53.
- Ferreira RW, AR Varela, LZ Monteiro, CA Häfele, SJ Santos, A Wendt, et al. Desigualdades sociodemográficas na prática de atividade física de lazer e deslocamento ativo para a escola em adolescentes: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009, 2012 e 2015). *Cad Saude Publica*. 2018;34.
- Coakley J, A White. Making Decisions: Gender and Sport Participation among British Adolescents. *Sociol Sport J*. 1992(9):20-35.
- Deelen I, D Ettema, CBM Kamphuis. Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PLoS One*. 2018;13(10):e0205198.
- Reis RS, D Salvo, D Ogilvie, EV Lambert, S Goenka, RC Brownson. Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *Lancet*. 2016;388(10051):1337-48.
- Heath GW, DC Parra, OL Sarmiento, LB Andersen, N Owen, S Goenka, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet*. 2012;380(9838):272-81.
- Dishman RK, Ickes W, Morgan WP. Self-Motivation and Adherence to Habitual Physical Activity. *J Appl Soc Psychol*. 1980 (10):115-132.
- Mielke GI, DC Malta, GBAR Sá, RS Reis, PC Hallal. Diferenças regionais e fatores associados à prática de atividade física no lazer no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde-2013. *Rev Bras Epidemiol*. 2015;18:158-69.
- Santana ABN, MA Oliveira, RLF Guerra, PA Martins. Desigualdades socioeconômicas na percepção do ambiente de mobilidade ativa. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2015;20(3):2097-308.
- Silva AAP, Emd Camargo, AT Silva, JSB Silva, AAF Hino, RS Reis. Characterization of physical activities performed by adolescents from Curitiba, Brazil. *Rev Bras Med Esporte*. 2019;25:211-5.
- Dumith SC, MR Domingues, DP Gigante. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Rev Bras Epidemiol*. 2009;12:646-56.
- van Uffelen JGZ, A Khan, NW Burton. Gender differences in physical activity motivators and context preferences: a population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*. 2017;17(1):624.

Recebido: 02/03/2019
Aprovado: 10/09/2019

Como citar este artigo:

Wendt A, Carvalho WRG, Silva ICM, Mielke GI. Preferências de Atividade Física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2019;24:e0079. DOI: 10.12820/rbaf.24e0079