



PERCEPÇÃO DE SAÚDE E CONHECIMENTO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO DE INDIVÍDUOS DE SANTA ROSA/RS

Luiz S. de Mello Loi¹, Maria Regina Neitzke², Iara Battisti³, Benno Becker Júnior⁴

Este estudo descritivo transversal teve o objetivo de verificar a autopercepção das pessoas sobre a saúde; Identificar o conhecimento sobre os benefícios, as limitações e finalidades do exercício físico; e os prejuízos do sedentarismo; verificar a associação entre o nível de conhecimento sobre o exercício físico e o sexo, a idade e a escolaridade. A amostra constituiu-se de 300 indivíduos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 15 anos, residentes no perímetro urbano da cidade de Santa Rosa, RS, Brasil. O instrumento de coleta de dados foi um questionário com questões fechadas de simples e múltipla escolha. Para análise dos dados coletados foi realizada uma análise univariada (frequência absoluta, frequência relativa percentual, média e desvio padrão). Após, foi realizada uma análise bivariada (teste de qui-quadrado de tendência) para verificação da autopercepção de saúde dos indivíduos do estudo em relação ao sexo. Também, foi realizado teste para comparação de escores médios do conhecimento entre as categorias de cada variável do estudo, no caso de duas categorias aplicou-se o teste t de Student e no caso de mais de duas categorias o teste F da ANOVA, ainda se a variável possuía categorias de forma ordinal, então a regressão linear e quadrática foram utilizadas para verificação de tendência. Em todos os testes utilizou-se nível de significância de $p = 0,05$. Os dados foram processados e analisados com auxílio do programa SPSS for Windows v.12.0 Após a análise dos dados percebe-se que nenhum indivíduo indicou autopercepção ruim e 120 (40,0%) dos indivíduos tiveram autopercepção da saúde como boa, sendo que 61 (40,7%) do sexo masculino tiveram auto-avaliação boa e 59 (39,3%) para o sexo feminino. A maior diferença entre os sexos ocorre na categoria regular, seguida pela excelente, sendo que as intermediárias (muito boa e boa) têm uma distribuição semelhante entre os sexos. Não existe associação significativa entre autopercepção e sexo ($p = 0,240$) pelo teste de qui-quadrado de tendência. O escore de conhecimento médio é de $16,39 \pm 3,870$ (média \pm DP), sendo para o sexo masculino igual a $15,99 \pm 4,09$ (média \pm DP) e para o sexo feminino igual a $16,79 \pm 3,61$ (média \pm DP). Existe uma tendência linear do escore médio entre as categorias da idade, ou seja, indicando que quanto maior a idade, maior é o escore médio. Existe diferença do escore médio entre indivíduos com e sem companheiro. Existe uma tendência linear do escore médio entre as categorias da escolaridade, ou seja, quanto maior a escolaridade, maior é o escore médio. Após a análise dos resultados pode-se concluir que a percepção de saúde dos pesquisados é positiva. O conhecimento dos entrevistados sobre os benefícios, limitações e finalidades do exercício físico, bem como, dos prejuízos do sedentarismo pode ser considerado significativo. Existe uma associação positiva entre o conhecimento sobre o exercício físico e a idade e a escolaridade, ou seja, quanto maior a idade e a escolaridade maior o conhecimento sobre o exercício físico, o mesmo não ocorrendo com relação ao IMC, o tabagismo, a cor da pele e o sexo.

¹ Professor do Curso de Educação Física da UNIJUI, Doutorando na Universidade de Córdoba (Espanha).

² Professora do curso de Educação Física da UNIJUI, Mestranda na Universidade de Córdoba (Espanha)

³ Professora do curso de Matemática da UNIJUI, Doutoranda na UFRGS.

⁴ Professor Doutor da Universidade de Córdoba (Espanha).