

Níveis de atividade física de estudantes do curso de Educação Física de uma faculdade do interior da Bahia

<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2022e36184537>

Alan Michel dos Santos Araújo*
Erlandia Carvalho dos Santos*
Marivaldo Moreira de Souza Júnior*
Marcelle Esteves Reis Ferreira*
Gustavo Marques Porto Cardoso*/**

*Centro Universitário Nobre, Feira de Santana, BA, Brasil.
**Secretaria de Educação do Estado da Bahia, Salvador, BA, Brasil.

Resumo

O objetivo do estudo foi analisar os aspectos sociodemográficos e os níveis de atividade física de estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física de uma faculdade privada do interior da Bahia, mais especificamente os ingressantes e concluintes, bem como os fatores que podem interferir no modo de vida ativo ou inativo destes futuros profissionais de Educação Física. Para tanto, aplicou-se o International Physical Activity Questionnaire - IPAQ, em sua versão curta e em português, a fim de avaliar as supostas variáveis que podem influenciar e/ou influenciam no nível de atividade física dos sujeitos pesquisados. Os dados coletados foram tabulados e classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ: Sedentário, Insuficientemente ativo A, Insuficientemente ativo B, Ativo e Muito ativo, a depender da duração, frequência e intensidade da prática de atividade física semanal, sendo classificadas como pessoas "ativas" aquelas que alcançaram a soma de 300 minutos ou mais nesse íterim. Os dados demonstraram que a grande maioria dos estudantes pesquisados eram, em sua maioria, do sexo masculino, de baixa renda, que moravam com a família, em casa ou apartamento, egressos de escola pública, não possuíam financiamento estudantil e se deslocavam por meio de veículo automotor (moto, carro, ônibus, van). Além disso, eram fisicamente ativos e não apresentavam comportamento sedentário, havendo um equilíbrio entre o nível de atividade física de ingressantes e concluintes.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Comportamento sedentário; Universitários; Promoção de saúde; Qualidade de vida.

Introdução

A Organização Mundial de Saúde¹ define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia - incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. As diretrizes da *World Health Organization*² orientam a prescrição de atividade física (AF) para adultos de, pelo menos, 150 min/semana moderada, visando a promoção de saúde e prevenção de doenças e 75

min/semana se a mesma for de intensidade vigorosa, sendo que não há determinação diária para concluir esta prescrição de minutos semanais.

O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) realizou um Censo de Ensino Superior, onde obteve o resultado de que as matrículas neste nível da educação mais que dobraram em um período de 10 anos³. Em função das suas respectivas responsabilidades acadêmicas e também profissionais, muitos estudantes

universitários, por vezes, modificam a sua rotina diária, trazendo, com esta mudança, hábitos de vida que podem diminuir o nível de atividade física, vindo a prejudicar a sua saúde⁴.

O modo de vida vem recebendo uma grande atenção através de estudos e pesquisas científicas, principalmente na esfera da Saúde Pública. A *World Health Organization* (WHO) aborda alguns fatores de risco que são associados à diminuição do tempo de atividade física e a doenças consideradas não transmissíveis, tais como: consumo exacerbado de bebidas alcoólicas, consumo de cigarro (tabagismo), dietas com alto teor de gorduras e carboidratos simples e a própria inatividade física⁵. A *United Nations*⁶, corroborando com as informações supracitadas, traz estilo de vida como um conjunto de condutas ou ações desenvolvidas por cada indivíduo e, por este motivo, podem ser modificadas separadamente, mas que só depende da vontade e preferências do próprio ser.

Segundo estudo de VIEIRA et al.⁷ 39,2% dos estudantes reduziram ou abandonaram a prática de atividade física após ingresso na universidade. Alguns alunos, mesmo antes de ingressar nos Institutos de Ensino Superior (IES), já não praticavam exercícios físicos regulares. A rotina diária de trabalho e estudo dificulta ainda mais esse processo de saúde, tendo o aluno que dividir seu tempo de forma equilibrada

para cuidar da saúde. Fatores como a inovação tecnológica, sedentarismo e rotina estressante atrapalham ainda mais a busca pela atividade física, deixando os alunos acomodados.

Corroborando com as informações do parágrafo anterior, entende-se a importância de conhecer o quanto ativo são os indivíduos a serem trabalhados e consciencializá-los acerca dos benefícios da prática de atividades físicas para melhora de variáveis fisiológicas e da saúde de forma geral. A partir desta visão, foi considerado fator importante realizar uma coleta e análise de informações sobre os indicadores ligados aos Níveis de Atividade Física (NAF), que se considera de grande relevância para prescrição e/ou planejamento de políticas de treinamento e prevenção de doenças que são relacionadas ao comportamento sedentário.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi analisar os aspectos sociodemográficos e o nível de atividade física de estudantes ingressantes e concluintes do curso de Educação Física de uma faculdade do interior da Bahia, bem como os fatores que podem interferir no modo de vida ativo ou inativo destes futuros profissionais de Educação Física. A hipótese é que a maior parte dos estudantes seja de baixa renda e possua nível de atividade física ativo, sendo a jornada de estudo e trabalho os principais desafios para que eles consigam se manter ativos.

Método

Participaram da pesquisa estudantes de uma instituição privada de ensino superior do município de Feira de Santana-Ba, matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física da referida instituição - modalidade presencial, mais especificamente os ingressantes e concluintes, independentemente do sexo e da idade.

Para a coleta de dados foi utilizado o *Internationally Physical Activity Questionnaire* – IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), em sua versão curta e em português, devidamente validado para aplicação em adultos brasileiros em 2001, através de estudo de MATSUDO et al.⁸. O instrumento é composto por seis questões referentes à frequência e intensidade das práticas de atividades físicas e mais duas questões relacionadas ao tempo de inatividade física durante o dia. Questões sobre os dados pessoais e situação socioeconômica

dos participantes foram acrescentadas ao questionário, além de uma pergunta aberta acerca das dificuldades encontradas para a prática de atividade física regular e os benefícios que a atividade física proporciona.

O questionário, acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi enviado ao público-alvo do presente estudo por meio do Google Form[®] e respondido *online*. Destaca-se que o Google Form[®] é a ferramenta apropriada no momento em que os pesquisadores e toda a população brasileira se encontram em distanciamento social devido à pandemia do SarsCov2, garantindo, assim, a segurança dos envolvidos na pesquisa.

Como critérios de inclusão foram utilizados: ser estudante do 1º (ingressante) ou 8º (concluinte) semestres do curso de Educação Física, devidamente matriculado, independentemente do sexo e da

idade. Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados indivíduos que não possuíam e-mail cadastrado junto à faculdade pesquisada e/ou que estava cadastrado de forma equivocada, bem como aqueles que desistiram de continuar estudando e realizando as atividades no semestre.

Após a coleta, os dados foram tabulados e classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ: Sedentário, Insuficientemente ativo A, Insuficientemente ativo B, Ativo e Muito ativo, a depender da duração, frequência e intensidade da prática de atividade física semanal, sendo classificadas como pessoas “ativas” aquelas que alcançarem a soma de 300 minutos ou mais nesse ínterim, de acordo com as recomendações de MATSUDO et al.⁸. Os dados foram analisados por cálculo de frequência absoluta e relativa, a fim de caracterizar os participantes.

Os dados obtidos foram contrapostos com o referencial teórico acerca do tema do estudo, o qual foi levantado principalmente a partir das bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-americana

e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), empregando os descritores das ciências em saúde “atividade física” e “estudantes”, acompanhados do operador booleano AND.

Importante destacar que os aspectos éticos foram seguidos rigorosamente, de acordo com os preceitos da Resolução n° 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, tendo o projeto sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Nobre (CEP-FAN), através do Parecer n° 4.113.114. Ressalta-se que o questionário somente foi enviado ao público-alvo do presente estudo após a autorização do CEP, junto com o TCLE.

No TCLE continham informações relacionadas aos objetivos e a relevância do estudo proposto, de como seria a participação, os procedimentos e riscos decorrentes da pesquisa, que os dados obtidos seriam utilizados para fins científicos e que não haveria nenhum valor econômico a receber ou a pagar, inclusive os estudantes foram advertidos acerca da garantia do anonimato e da autonomia em desistir a qualquer momento da pesquisa.

Resultados

A princípio, importante destacar que se encontravam matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade estudada, no semestre letivo 2020.1, 40 ingressantes e 34 concluintes. No entanto, três concluintes eram autores da presente pesquisa, razão pela qual não fizeram parte do estudo, sendo, portanto, a população composta por 71 estudantes.

Desses 71 estudantes, três ingressantes desistiram do semestre e abandonaram o curso, restando, assim, 68 estudantes, os quais, em sua totalidade, aceitaram

participar da pesquisa e responderam ao questionário. Destaca-se que a coleta durou cerca de duas semanas e aqueles que não deram devolutiva na primeira tentativa receberam o formulário mais uma vez, totalizando duas oportunidades para a participação no estudo.

Dentre os participantes, 37 estavam matriculados no 1° semestre (54,41%), ao tempo em que 31 estavam matriculados no 8° (45,59%). Além disso, 21 respondentes eram do sexo feminino (30,88%), enquanto 47 eram do sexo masculino (69,12%), conforme TABELA 1.

TABELA 1 - Participantes do estudo separados por sexo e semestre.

Semestre	Participantes	%	Masculino	%	Feminino	%
1°	37	54,41	23	33,82	12	17,65
8°	31	45,59	24	35,30	9	12,23
Total	68	100	47	69,12	21	30,88

Foi perguntado aos participantes onde e com quem eles viviam à época da pesquisa. A grande maioria (83,82%) relatou que morava com a família, em casa ou apartamento. Cerca de 66,18% responderam, ainda,

que a soma da renda mensal dos mesmos com as das pessoas que eles viviam oscilava entre 1 a 3 salários-mínimos; 27,94% informaram que era entre 4 a 6 salários mínimos; e apenas 5,88% responderam que

era igual ou maior a 7 salários mínimos.

Os acadêmicos foram questionados a respeito da natureza das escolas onde concluíram o Ensino Médio. A maioria, cerca de 73,52%, relatou ter estudado exclusivamente em escolas públicas, enquanto os demais se dividiram igualmente entre aqueles que estudaram em escolas públicas e privadas e os que estudaram exclusivamente em escolas privadas (13,24% cada). Já com relação ao ensino superior, cerca de 38,24% dos participantes informaram usufruir algum tipo de financiamento estudantil, sendo que a maioria (29,41%) relatou especificamente o Fundo de Financiamento Estudantil (FIES).

Por fim, antes de adentrar às perguntas específicas do IPAQ, foi questionado aos participantes de que forma eles mais se deslocavam durante o dia, de um local para o outro. Mais da metade respondeu que utiliza moto e carro para se deslocar (29,41% e 27,94%, respectivamente), seguido por “a pé” (16,18%), ônibus ou van (14,71%) e os demais relataram que seria de bicicleta, uber e alternância entre ônibus e “a

pé” (11,76%). Dessa forma, depreende-se que a maioria possui um deslocamento passivo.

Adentrando às questões específicas do IPAQ, tem-se que as mesmas contemplavam perguntas relacionadas à frequência, duração e intensidade (vigorosa ou moderada) da prática de atividade física, por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez. As respostas foram separadas e agrupadas em uma tabela do Microsoft Excel® e foi utilizada a classificação fornecida pelo Centro Coordenador do IPAQ no Brasil. Das respostas relatadas pelos participantes do presente estudo pôde ser verificado que a grande maioria dos alunos se enquadra como muito ativos ou ativos, havendo um equilíbrio entre o nível de atividade física de ingressantes e concluintes, com algumas particularidades.

Os formandos apresentaram maior nível de atividade física, sendo classificado como muito ativo ou ativo e os demais entre irregularmente ativo A e B. Não houve participante do 8º semestre que se enquadrrou como sedentário, no que diz respeito ao nível de atividade física. Já entre os ingressantes, a maioria foi classificada como muito ativos ou ativos, conforme TABELA 2.

TABELA 2 - Classificação do nível de atividade física por semestre.

Classificação	1º semestre	%	8º semestre	%
Muito Ativo	15	42,86%	14	45,16%
Ativo	10	28,57%	11	35,48%
Irregularmente Ativo A	6	17,14%	4	12,90%
Irregularmente Ativo B	5	14,29%	2	6,45%
Sedentário	1	2,86%	0	0

Realizando uma análise por turnos, os dados revelaram que os ingressantes do turno vespertino são mais ativos que os do turno noturno, ao tempo em que, dentre os concluintes, isso ocorre de forma inversa: os formandos da noite são mais ativos do que os da tarde.

Os estudantes relataram conhecer os benefícios da prática regular de atividade física, sobretudo no que diz respeito à saúde física, mental, prevenção de doenças, melhora do bem-estar e da qualidade de vida, com repercussões positivas na estética e,

consequentemente, na autoestima. No entanto, apresentaram que a falta de tempo, principalmente por conta da rotina de estudos e trabalho, seria um grande dificultador, associada à falta de motivação/incentivo e ausência de local público seguro.

Ao serem questionados acerca do tempo que permaneciam sentados em um dia de semana, foi verificado que os formandos relataram ficar menos tempo do que os ingressantes. Quando a pergunta envolveu tempo de permanência sentado em um dia de final de semana, percebeu-se uma inversão.

Discussão

A predominância de estudantes do sexo masculino tem sido verificada nos cursos de Educação Física tanto na modalidade de bacharelado, quanto licenciatura, seja na modalidade presencial, seja à distância. Diversas são as pesquisas que exibem esta constatação, como os estudos de SILVA e PEREIRA⁹ e NASCIMENTO, ALVES e SOUZA⁴, que também investigaram o nível de atividade física de acadêmicos do curso de Educação Física e o percentual de estudantes do sexo masculino foi de 56,8% e 56,1%, respectivamente.

Já o estudo de PIMENTEL, LAZZAROTTI FILHO e SILVA¹⁰ buscou compreender o perfil dos estudantes de Educação Física do curso de licenciatura à distância da Universidade Federal de Goiás (UFG), através de uma pesquisa com os ingressantes dos nove polos da instituição, sendo que 53,3% dos estudantes eram do sexo masculino. No estudo de CLAUMANN et al.¹¹ envolvendo acadêmicos em Educação Física, tanto de bacharelado, quanto de licenciatura, também houve predominância de estudantes do sexo masculino (61,6%).

Esses dados nos levam a refletir acerca do(s) motivo(s) que justifica(m) a maioria dos estudantes dos cursos de Educação Física serem do sexo masculino. Alguns autores remetem à existência de fatores sociais e biológicos. Segundo SILVA e PEREIRA⁹ desde bem pequenos os indivíduos do sexo masculino são inseridos em atividades e/ou apresentados a trabalhos que denotam um maior esforço físico.

Em contrapartida, WOLD e HENDRY¹² destacam que, para as pessoas do sexo feminino, são ofertadas e apresentadas atividades no âmbito familiar, o cuidado e afazeres domésticos, que embora demandem um gasto energético, é inferior às atividades realizadas por aqueles do sexo masculino. Sendo assim, os indivíduos do sexo masculino estariam mais habituados com atividades que requerem um maior esforço físico, razão pela qual a procura pelo curso de Educação Física seria maior entre este público.

Grande parte dos estudantes pesquisados relatou que morava com a família, em casa ou apartamento e que a soma da renda mensal dos mesmos com as das pessoas que eles viviam oscilava entre 1 a 3 salários- mínimos. Tais resultados coincidem com os dados constantes nos relatórios elaborados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) relacionados às últimas edições do Exame Nacional de Desempenho Estudantil (ENADE), em 2016 para Bacharelado

e em 2017 para Licenciatura. Segundo os referidos relatórios, a faixa de renda familiar mensal declarada pelos estudantes que realizaram o ENADE, sexo masculino e feminino e da modalidade presencial e à distância, foi de 1,5 a 3 salários^{13,14}.

De acordo com BELEM, BATILANI, e BOTH¹⁵ os estudantes dos cursos de Educação Física são responsáveis pelo sustento da família e contam com ajuda financeira de familiares ou outras pessoas para pagar o curso. Observa-se, portanto, que, de forma geral, os estudantes e pessoas que convivem com eles possuem baixa renda, o que pôde ser confirmado nas respostas das demais perguntas, senão vejamos.

A maioria dos acadêmicos relatou ter concluído o Ensino Médio exclusivamente em escola pública. Estudo de MELO et al.¹⁶ com estudantes do curso de Educação Física também apresenta a grande maioria oriunda de escola pública (62,2%) e com renda familiar entre um e dois salários-mínimos (64,7%).

Esses achados coincidem com as informações constantes nos relatórios mencionados acima, os quais apontaram que a grande maioria dos estudantes de Educação Física que realizaram o último ENADE cursaram todo o Ensino Médio em escolas públicas, sendo 79,1% dentre os estudantes de Licenciatura e 71,4% dentro os de Bacharelado. De acordo com os referidos relatórios, há uma tendência no sentido da maioria de estudantes oriundos de escolas públicas realizarem cursos superiores em instituições de ensino privadas, ao tempo em que aqueles que frequentaram escolas particulares no Ensino Médio têm maior probabilidade de concluírem o nível superior em instituições públicas^{13,14}.

Acredita-se que isso se deve ao fato do sucateamento e conseqüente comprometimento da qualidade do ensino das escolas públicas há alguns anos, fazendo com que os estudantes de colégios particulares, pertencentes normalmente à classe média e alta, tenham mais oportunidade de ingresso nas universidades públicas, reconhecidamente mais concorridas.

As políticas de financiamento estudantil, por sua vez, viabilizam o ingresso de estudantes de baixa renda às instituições de ensino privada. E isso pôde ser verificado no presente estudo, no qual 38,24% dos participantes informaram usufruir algum tipo de financiamento estudantil, sendo o Fundo de Financiamento Estudantil (FIES) o mais citado. Esses estudantes, portanto, dependem desse recurso para se manterem estudando em faculdade privada. Sobre esse assunto, é importante destacar que o

ensino superior no Brasil cresceu nos últimos anos, tanto no que diz respeito à criação e/ou ampliação dos institutos federais e das universidades, quanto no financiamento de bolsas disponibilizadas em instituições privadas, o que possibilitou a ampliação do acesso à educação superior e conseqüentemente a sua democratização¹⁷.

Nesse contexto se insere o FIES, que é um programa do Ministério da Educação (MEC) criado pelo governo federal em 1999 voltado para o financiamento da graduação daqueles que não têm condições de arcar com o pagamento das mensalidades das faculdades particulares. É um empréstimo concedido pelo governo federal, o qual deverá ser pago pelo estudante beneficiário após a conclusão do curso. Verifica-se, portanto, a importância das políticas públicas de financiamento estudantil, em destaque o FIES, para o acesso de boa parte dos estudantes do curso estudado¹⁷.

No que diz respeito à forma de deslocamento dos estudantes, a maioria relatou que utiliza moto e carro, possuindo, portanto, um deslocamento passivo. A literatura preconiza que aqueles indivíduos que mantêm uma forma ativa de deslocamento apresentam, na maioria das vezes, um acúmulo maior de atividade física realizada, quando comparados com seus semelhantes que se deslocam de modo passivo¹⁸. No estudo em tela não foi encontrada relação entre modo de deslocamento ativo e nível de atividade física dos participantes, mas merece destacar que, pelo fato da violência que assola os grandes centros urbanos ser uma realidade, inclusive na cidade que sedia a instituição onde o presente estudo foi realizado, é perigoso se deslocar à faculdade andando ou de bicicleta, o que pode se configurar num elemento dificultador para a realização de um deslocamento ativo, ficando mais restrito aqueles que moram próximo à instituição.

No que diz respeito às questões específicas do IPAQ, as quais envolvem perguntas relacionadas à frequência, duração e intensidade (vigorosa ou moderada) da prática de atividade física, por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez, importante destacar que este instrumento tem sido largamente utilizado para avaliar o padrão de atividade física da população, através do cálculo de unidades de gasto metabólico (METs) aplicado às atividades diárias, levando-se em consideração a frequência, duração e intensidade das atividades.

No presente estudo, a grande maioria dos alunos se enquadra como muito ativos ou ativos, havendo um equilíbrio entre o nível de atividade

física de ingressantes e concluintes, porém com um maior nível para os formandos. Esse resultado corrobora com o estudo de VARGAS et al.¹⁹, no qual também foi encontrado, entre os estudantes de uma universidade de São Paulo, um índice maior de indivíduos fisicamente ativos dentre os concluintes. Já no estudo de BELANGER et al.²⁰, os universitários ingressantes eram mais ativos do que o grupo de concluintes.

Os resultados da pesquisa apresentaram que a quantidade de indivíduos fisicamente ativos em ambos os grupos foi significativamente maior do que a encontrada em outras com universitários brasileiros^{21,22}. Em estudo realizado na Universidade Federal do Piauí (UFPI), a somatória entre ativos e muito ativos não atingiu sequer a metade dos participantes, num total de 48%²³.

Ingressantes do turno vespertino se apresentaram mais ativos que os do turno noturno, porém os formandos da noite se mostraram mais ativos do que os da tarde. Isso possui relação direta com o perfil dos estudantes de cada turno, uma vez que, na grande maioria dos casos, aqueles que ingressam no turno da tarde possuem mais tempo disponível inclusive para praticar exercício físico, ao tempo em que, aqueles que ingressam no turno da noite, geralmente possuem horários comprometidos durante o dia, sobretudo com atividades laborais que, muitas vezes, não têm relação com o curso escolhido, o que interfere no tempo destinado à realização de exercício físico devido à falta de tempo livre.

No entanto, com o avançar dos semestres, percebe-se que os estudantes do vespertino tendem a ser mais recrutados como estagiários principalmente nas academias, as quais demandam um número grande de estudantes geralmente no turno da noite, fazendo com que eles diminuam o tempo destinado à prática de exercício físico. Já os estudantes do turno noturno, no caso em estudo, passaram a destinar mais tempo para o exercício físico provavelmente por perceberem a necessidade de cuidar de sua saúde e equilibrar o tempo com as outras atividades. Além disso, sentem a importância de conhecer os efeitos do exercício em seu corpo para, futuramente, conseguir prescrever com maior segurança.

Esse aumento dos níveis de atividade física com o avançar dos semestres, dentre os estudantes do turno noturno, vai de encontro aos dados do estudo realizado com discentes da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), segundo o qual houve uma diminuição da frequência de atividade física no

avançar dos semestres, podendo ter relação com a falta de tempo em decorrência das demandas acadêmicas²⁴.

Com relação aos fatores apontados pelos participantes como dificultadores da prática regular de atividade física, tem-se que a falta de tempo, principalmente por conta da rotina de estudos e trabalho, associada à falta de motivação/incentivo e ausência de local público seguro foram os mais relatados. No estudo de Nascimento, Alves e Souza⁴ com 736 alunos universitários, as principais dificuldades para a prática regular de atividade física relatadas pelos participantes foram: jornada de estudos extensa (33,4%), falta de energia (20,7%), falta de companhia para a prática (18,1%), jornada de trabalho extensa (17,8%) e falta de interesse em praticar (17%). O excesso de trabalho também apareceu como prática que não contribui para um estilo de vida saudável na pesquisa de CARDOSO²⁵, o que demonstra que, de fato, as atividades laborais são um dificultador para a realização de atividade física regular por parte dos estudantes.

Nesse sentido, MEDEIROS FILHO et al.²⁶ destacaram que indivíduos que possuem o apoio da família ou qualquer outro tipo de apoio financeiro desfrutam de uma maior disponibilidade para se dedicarem tanto aos seus estudos, quanto à prática de atividade física, pois recebem uma menor pressão externa, não havendo uma necessidade fixa de uma renda mensal para custear seus gastos e também não possuem um desgaste físico e mental tão grande, quando comparado aos que estudam e trabalham.

As instituições de ensino superior possuem papel de destaque no estilo de vida dos seus estudantes, extrapolando o aspecto meramente técnico-científico. É neste universo que os jovens estão mais suscetíveis às influências para adotarem - ou não - hábitos de vida saudáveis, como atestam MANTILLA-TOLOZA; GÓMEZ-CONESA e HIDALGO-MONTESINOS²⁷. No entanto, em uma pesquisa realizada por VIEIRA et al.⁷ foi observado que existe um déficit entre os universitários brasileiros no que diz respeito à prática de esportes nas instituições onde estudam, o que vai de encontro à importância que esses espaços de formação possuem também no incentivo à adoção de hábitos de vida saudáveis.

Por tal motivo, é imprescindível que essas instituições promovam ações educativas no sentido de orientar a comunidade acadêmica acerca da necessidade de se adotar hábitos saudáveis, destacando as repercussões negativas advindas da inatividade física, além de ofertarem projetos que envolvam a prática regular de atividade física e

esportiva aos seus membros.

Os amigos também possuem influência nesse contexto, uma vez que, segundo estudo de BALL et al.²⁸, realizar atividades físicas na companhia de outras pessoas aparenta demonstrar bons resultados e ser essencial para a adesão e manutenção da prática das mesmas. Nesse sentido, o ambiente acadêmico é extremamente propício ao estreitamento de laços de amizade, o que reforça a necessidade do desenvolvimento de políticas voltadas para a prática regular de atividade física e adoção de comportamentos saudáveis, uma vez que o alcance dessas ações ultrapassariam os muros das instituições de ensino.

Quando questionados acerca do tempo que permaneciam sentados em um dia de semana, foi verificado que os formandos relataram ficar menos tempo do que os ingressantes, o que pode estar associado ao fato de se encontrarem inseridos no mercado de trabalho, o que dificulta a permanência por mais tempo sentado nos ambientes laborais, os quais envolvem, normalmente, movimento. Já durante o final de semana, permanecem mais tempo sentados que os ingressantes, o que sugere um possível descanso maior por parte dos concluintes, justamente por uma rotina mais vinculada às atividades laborais, de estágio e outras demandas acadêmicas e/ou um maior tempo sentado nos finais de semana se dedicando à atualização dos estudos e escrita do Trabalho de Conclusão de Curso.

Na pesquisa realizada por CARDOSO²⁵ o excesso de trabalho e/ou de tarefas acadêmicas também foi pontuado como possíveis motivos para a permanência dos acadêmicos muito tempo sentados durante um dia da semana ou um dia de final de semana. Esta pergunta teve como escopo investigar a adoção – ou não – de “comportamento sedentário” pelos participantes. Esta expressão está direcionada, para as atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso²⁹, a exemplo de assistir televisão, assistir aulas, usar computador, dentre outras. Segundo MENEGUCI et al.²⁹, um dos marcadores de comportamento sedentário utilizado como tática de avaliação tem sido justamente o tempo sentado.

Independente do atendimento às diretrizes recomendadas de atividade física moderada a vigorosa, alto tempo de comportamento sedentário tem sido apontado como prejudicial à saúde, sendo considerado, inclusive, um problema de saúde pública³⁰. Meta-análises importantes envolvendo

tempo despendido em atividades sedentárias demonstraram que muitas mortes têm sido associadas ao comportamento sedentário³¹, tendo sido verificada, ainda, associação entre tempo assistindo televisão e diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e mortalidade por todas as causas em adultos³².

Nesse sentido, MENEGUCI et al.²⁹ destacaram que são vários os estudos que demonstram que, independentemente do nível de atividade física, o comportamento sedentário, além de estar associado a diversas patologias (doenças cardiovasculares, obesidade, síndrome metabólica, diabetes mellitus, trombose venosa), pode ser considerado um fator de risco para todas as causas de mortalidade. Especificamente sobre a obesidade, PITANGA et al.³³ ainda registraram que muitas investigações vêm constatando que o tempo de tela frente à televisão, computador e assemelhados é um importante fator de risco para sobrepeso e obesidade.

Entre os estudantes de ensino superior ainda são escassas pesquisas acerca do comportamento sedentário dos acadêmicos. No nosso estudo, adotando como ponto de corte a permanência de mais de quatro horas sentado, chamou a atenção que pouco mais de 70% dos participantes responderam que permanecem sentados durante a semana e final de semana por, no máximo, três horas, o que demonstra que uma minoria apresentou, portanto, comportamento sedentário.

Em um importante estudo, PITANGA et al.³⁴ encontraram associação entre a redução do comportamento sedentário e efeitos positivos na saúde cardiometabólica em adultos. Verificaram,

ainda, que os benefícios eram potencializados quando a redução do comportamento sedentário estava associada à prática regular de atividade física. A esse respeito, PITANGA, BECK e PITANGA³⁵ sugeriram, para esse momento de pandemia, a redução do comportamento sedentário para, no máximo, seis a oito horas acumuladas por dia, sendo, no máximo, duas a quatro horas sentado em frente à tela, tendo o cuidado de, para cada hora sentado, tentar ficar em pé por pelo menos cinco minutos.

A partir dos resultados do presente estudo pode-se concluir que os estudantes pesquisados eram, em sua maioria, do sexo masculino, de baixa renda, que moravam com a família, em casa ou apartamento, egressos de escola pública, não possuíam financiamento estudantil e se deslocavam por meio de veículo automotor (moto, carro, ônibus, van). Além disso, eram fisicamente ativos e não apresentaram comportamento sedentário, havendo um equilíbrio entre o nível de atividade física de ingressantes e concluintes.

Merece destaque o fato de que não há consenso entre as pesquisas no que diz respeito ao ponto de corte utilizado para a estimativa do comportamento sedentário como promotor de potenciais riscos à saúde. Verificou-se a utilização de pontos de corte com variação entre duas e dez horas por dia, demonstrando critérios discrepantes nesse sentido, o que evidencia a necessidade de estudos para se alcançar um critério padrão que possa estimar o tempo de comportamento sedentário mais condizente com os efeitos negativos para a saúde dos universitários.

Abstract

Physical activity levels of Physical Education students at a college in the interior of Bahia.

The objective of the study was to analyze the sociodemographic aspects and the levels of physical activity of students of the Bachelor of Physical Education course at a private college in the interior of Bahia, more specifically the freshmen and graduates, as well as the factors that can interfere in the way of active or inactive lives of these future Physical Education professionals. For this purpose, the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ, in its short version and in Portuguese, was applied in order to assess the supposed variables that may influence and / or influence the level of physical activity of the subjects surveyed. The collected data were tabulated and classified according to the guidance of the IPAQ: Sedentary, Insufficiently active A, Insufficiently active B, Active and Very active, depending on the duration, frequency and intensity of the practice of weekly physical activity, being classified as people "Active" are those that have reached the sum of 300 minutes or more in the meantime. The data showed that the vast majority of students surveyed were mostly male, of low income, who lived with their family, in a house or apartment, graduates of public schools, did not have student financing and moved through self-propelled vehicle (motorcycle, car, bus, van). In addition, they were physically active and did not show sedentary behavior, with a balance between the level of physical activity of freshmen and seniors.

KEYWORDS: Physical exercise; Sedentary behavior; College students; Health promotion; Quality of life.

Referências

1. Organização Mundial da Saúde. Physical activity [internet]. Folha Informativa nº 385. 2014 [citado 2020 Mar 23]. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf.
2. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health [internet]. 2010. 58 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.
3. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da educação superior 2011 - Resumo técnico [internet]. Brasília: INEP; 2013. 114 p. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/superior/censo/2011/resumo_tecnico_censo_educacao_superior_2011.pdf.
4. Nascimento T, Alves F, Souza E. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. *Rev Bras Atividade Física Saúde*. 2017;22(2). Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/9179>.
5. Brasil. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS [internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf.
6. United Nations. Global Sustainable development report 2016 [internet]. New York: Department of Economic and Social Affairs; 2016. Disponível em: [https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/2328GlobalSustainabledevelopmentreport2016\(final\).pdf](https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/2328GlobalSustainabledevelopmentreport2016(final).pdf).
7. Vieira VCR, Priore SE, Robeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr*. 2002;15(3):273-82. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732002000300003&lng=pt&tlng=pt.
8. Matsudo S, Timóteo A, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2001;6(2):5-18. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931/1222>.
9. Silva, Pereira IMM. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2010;15(01):15-20. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/675/690>.
10. Pimentel FC, Lazzarotti Filho A, Silva AM. Perfil dos estudantes da licenciatura em Educação Física da

- Universidade Federal de Goiás na modalidade a distância. EFDeportes. 2011;16(156). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd156/estudantes-em-educacao-fisica-na-modalidade-a-distancia.htm>.
11. Claumann GS, Maccari FE, Ribovski M, Pinto A de A, Felden ÉPG, Pelegrini A. Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. *J Phys Educ*. 2017;28(1). Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/32980/>.
 12. Wold B, Hendry L. Social and environmental factors associated with physical activity in young people. In: Biddle S, Sallis JF, Cavill N, editores. *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity - evidence and implications*. London: Health Education Authority; 1998.
 13. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes - ENADE. Relatório Síntese de Área: Educação Física - Bacharelado [internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2016. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/enade/relatorio_sintese/2016/educacao_fisica_bacharelado.pdf.
 14. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes - ENADE. Relatório Síntese de Área: Educação Física - Licenciatura [internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2017. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/enade/relatorio_sintese/2017/Educacao_Fisica_Licenciatura.pdf.
 15. Belem IC, Batilani TG, Both J. Diferentes perfis de motivações e preocupações dos estudantes de educação física. *Mov*. 2018;24(2):619. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/74947>.
 16. Melo FAF, Ferro ICC, Melo CF, Araújo Neto JL, Freitas MA. Perfil, motivos das escolhas acadêmicas e expectativas profissionais dos estudantes de licenciatura em Educação Física do IFCE, campus Canindé. *EFDeportes*. 2013;18(181). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd181/motivos-das-escolhas-em-educacao-fisica.htm>.
 17. Scher AJ, Oliveira EM. Acesso e permanência estudantil na Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza/PR. *Avaliação*. 2020;25(1):5-26. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772020000100005&tlng=pt.
 18. Davison KK, Werder JL, Lawson CT. Children's active commuting to school: current knowledge and future directions. *Prev Chronic Dis*. 2008 Jul;5(3):A100. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18558018>.
 19. Vargas LM, Cantorani JRH, Vargas TM, Gutierrez GL. Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários. *Rev Bras Qual Vida*. 2015;7(3). Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3217>.
 20. Belanger M, Katapally TR, Barnett TA, O'Loughlin E, Sabiston CM, O'Loughlin J. Link between physical activity type in adolescence and body composition in adulthood. *Med Sci Sport Exerc*. 2018;50(4):709-14. Disponível em: <https://journals.lww.com/00005768-201804000-00009>.
 21. Cruz MAF, Guimarães MKH, Macena LB, Silva LNS, Cruz JF. Nível de atividade física e índice de massa corpórea em acadêmicos de medicina da Universidade Tiradentes em Aracajú-SE. *Cad Grad Ciênc Biol Saúde*. 2015;3(1 SE-Artigos):101-12. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/2177>.
 22. Mendes MLM, Silva FR, Messia CMBO, Carvalho PGS, Silva TFA. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. *Tempus Actas Saúde Coletiva*. 2016;10(2):205. Disponível em: <http://www.tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/1669>.
 23. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiol*. 2010;95(2):192-9. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010001200009&lng=pt&nrm=iso&tlng=en.
 24. Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Rev Bras Epidemiol*. 2009 Mar;12(1):20-9. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2009000100003&lng=pt&tlng=pt.
 25. Cardoso GMP. Vida universitária, atividade física e promoção da saúde entre estudantes da Universidade Federal da Bahia [dissertação]. Salvador (BA): Universidade Federal da Bahia; 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/18203>.
 26. Medeiros Filho AEC, Rodrigues YS, Lopes JM, Pontes Junior JAF. Fatores associados ao desempenho discente no exame nacional de desempenho dos estudantes (ENADE): uma revisão integrativa. *Rev Expressão Católica*. 2019;8(1):87. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/rec/article/view/2543>.
 27. Mantilla-Tolosa SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD. Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Rev Salud Pública*. 2011;13(5):748-58. Disponível em: <http://www>.

- scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642011000500003&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
28. Ball K, Bauman A, Leslie E, Owen N. Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise among australian adults. *Prev Med (Baltim)*. 2001;33(5):434-40. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091743501909120>.
29. Meneguci J, Santos DAT, Silva RB, Santos RG, Sasaki JE, Tribess S, et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*. 2015;11(1). Disponível em: <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/3178>.
30. Franco CMC, Carneiro MAS, Sousa JFR, Gomes GK, Orsatti FL. Influence of high- and low-frequency resistance training on lean body mass and muscle strength gains in untrained men. *J Strength Cond Res*. 2019. Disponível em: <https://journals.lww.com/00124278-900000000-94831>.
31. Rezende LFM, Sá TH, Mielke GI, Viscondi JYK, Rey-López JP, Garcia LMT. All-cause mortality attributable to sitting time. *Am J Prev Med*. 2016;51(2):253-63. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0749379716000489>.
32. Lourenço C, Sousa T, Fonseca S, Virtuoso Junior J, Barbosa A. Comportamento sedentário em estudantes Universitários. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2016;21(1):67. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/6771>.
33. Pitanga FJG, Alves CFA, Pamponet ML, Medina MG, Aquino R. Tempo de tela como discriminador de excesso de peso, obesidade e obesidade abdominal em adolescentes. *Braz J Kinanthropometry Hum Perform*. 2016;18(5):539. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2016v18n5p539>.
34. Pitanga FJG, Matos SMA, Almeida MCC, Patrão AL, Molina MCB, Aquino EM. Association between leisure-time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. *SAGE Open Med*. 2019;30(7):205031211982708. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2050312119827089>.
35. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arq Bras Cardiol*. 2020;114(6):1058-60. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000701058&lng=pt&nrm=iso.

ENDEREÇO

Marcelle Esteves Reis Ferreira
Centro Universitário Nobre
Av. Artêmia Pires Freitas, nº 8.220
44085-370 - Feira de Santana - BA - Brasil
E-mail: marcelleeducacaofisica@gmail.com

Submetido: 18/04/2021

Revisado: 16/11/2021

Aceito: 29/06/2022