



Letícia Silva Cavalheiro

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso

Cruz Alta – RS, de 12 de Dezembro de 2018

Letícia Silva Cavalheiro

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ, como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Marília de Rosso Krug

Cruz Alta – RS, de 12 de Dezembro de 2018

Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ
Centro de Ciências da Saúde e Agrárias
Curso de Educação Física Bacharelado

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

Elaborado por

Letícia Silva Cavalheiro

Como requisito parcial para obtenção de
título de Bacharel em Educação Física

Componentes da Banca:

Prof^ª. Dr^ª. Marília de Rosso Krug Marília Krug UNICRUZ
Prof^ª. Dr^ª. Rodrigo de Rosso Krug Rodrigo R. Krug UNICRUZ
Prof^ª. Me. Fabiana Ritter Antunes Fabiana R. H. Antunes UNICRUZ

Cruz Alta – RS, 12 de Dezembro de 2018

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente à Deus, que esteve ao meu lado desde início de tudo, sou grata pois sem Ele eu não chegaria até aqui, a conclusão do meu curso foi graças ao meu pai celestial que me permitiu e me presenteou com essa oportunidade de ingressar em uma faculdade, deixo registrado o meu agradecimento eterno aqui.

O meu agradecimento também vai para minha mãe, por estar sempre ao meu lado e me apoiar sempre, independente do momento, obrigada mãe por saber me acalmar em todas as vezes que achei que tudo iria dar errado. Ao meu irmão Mateus, que mesmo sem saber falar, me transmitia alegria e sempre ficou ao meu lado todas as vezes que eu ficava trabalhando nos meus projetos para o TCC, você é o melhor irmão do mundo.

À minha orientadora Marília, eu deixo a minha gratidão registrada aqui, desde o início na faculdade eu já tinha como objetivo tê-la como orientadora, obrigada por todas as orientações e ajudas, e por todos os “puxões de orelhas”, se hoje eu me tornei uma pessoa melhor, com certeza teve grande participação sua, obrigada por tudo, levarei você como referência em minha vida acadêmica e profissional. Assim como agradeço à UNICRUZ pela oportunidade de obter a conclusão do ensino superior, fica meu agradecimento.

O meu agradecimento especial à minha querida amiga Cristiele, que com certeza foi um presente que ganhei nesses 4 anos na Universidade, sou grata por todos os momentos que vivenciamos nessa etapa acadêmica, sempre ajudando uma há outra em projetos, estágios e defesas de TCC, levarei essa amizade para sempre, obrigada por tudo amiga.

Aos demais amigos que estiveram ao meu lado durante essa etapa, sou grata de coração por estarem sempre comigo, minha vida acadêmica não teria sido melhor se vocês não estivessem nela, obrigada por estarem ao meu lado, essa conquista também é de vocês.

Finalizo os meus agradecimentos com uma frase no livro que mais amo, a bíblia:

“ Confie ao SENHOR tudo que você faz, e seus planos serão bem-sucedidos. ”

(Provérbios. Cap. 16; vers. 3)

AValiação DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

Autora: Letícia Silva Cavalheiro
Orientadora: Marília de Rosso Krug

RESUMO

O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde diante dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e ou do estudo acarreta. Ao contrário disso, o estilo de vida sedentário é associado ao aumento da morbimortalidade, responsável por diversas enfermidades de natureza crônico-degenerativas, além da diminuição da capacidade funcional laborativa e da expectativa de vida da população. Nesse sentido, este estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física (NAF) dos acadêmicos de cursos da área da saúde em relação ao gênero, ao tempo de graduação, e ao curso que frequenta. Participaram deste estudo, de cunho descritivo, 76 (30%) dos acadêmicos do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta – CCSA/UNICRUZ. Como instrumento de pesquisa foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, versão longa. Os dados foram analisados com o apoio da estatística descritiva, distribuições de frequências absolutas e medidas de tendência central e inferencial. Foi utilizado a Correlação de *Spearman*, considerando valores significativos de $p \leq 0,05$. Ao analisar os dados, pode-se concluir que as mulheres são mais ativas do que os homens e os acadêmicos ingressantes do curso de Educação Física eram inativos fisicamente, o que gerou uma certa preocupação com estes, os demais cursos mantiveram uma classificação como ativos fisicamente, pode-se concluir também que o NAF dos acadêmicos é considerável como ativos, onde questões como trabalho, deslocamento até a universidade e ocupações fora do horário acadêmico não interferem no nível de atividade física dos mesmos.

Palavras-Chaves: Atividade física. Saúde. Universitários.

ABSTRACT

Physical exercise is a form of leisure and restoring health in the face of the harmful effects that the stressful routine of work and / or study entails. In contrast, the sedentary lifestyle is associated with an increase in morbidity and mortality, which is responsible for several chronic-degenerative diseases, as well as a decrease in the functional capacity and the life expectancy of the population. In this sense, this study aims to evaluate the level of physical activity (NAF) of the health course academics in relation to gender, graduation time, and the course they attend. 76 (30%) of the academics of the Center for Health Sciences and Agrarians of the University of Cruz Alta - CCSA / UNICRUZ participated in this descriptive study. As a research instrument, the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ, long version was used. Data were analyzed with the support of descriptive statistics, absolute frequency distributions and measures of central and inferential tendency. The Spearman Correlation was used, considering significant values of $p \leq 0.05$. When analyzing the data, one can conclude that women are more active than men and the incoming academics of the Physical Education course were physically inactive, which generated a certain concern with these, the other courses maintained a classification as physically active, it can also be concluded that the NAF of the academics is considerable as assets, where issues such as work, travel to university and occupations outside academic hours do not interfere in the level of physical activity of the same.

Keywords: Physical exercise. Health. University students.

INTRODUÇÃO

A atividade física é vista na sociedade contemporânea como uma ponte segura para melhores situações de saúde (LOVISOLO, 2002). A mesma tem sido considerada como um comportamento saudável pela sociedade humana, com fortes evidências científicas, que documentam os benefícios da sua prática para a sociedade (BERTOLDI; HALLAL; BARROS, 2006). Para Hallal *et al.*, (2012), a atividade física é reconhecida como um fator comportamental importante para a manutenção, tratamento e melhoria da condição de saúde das pessoas

Mas, apesar dos inúmeros benefícios da prática de atividades físicas, ainda são grandes os desafios para minimizar a inatividade física, considerando-se que os avanços tecnológicos têm contribuído cada vez mais para a redução das atividades motoras, seja no trabalho, em casa ou mesmo no lazer, o que irá exigir dos pesquisadores e profissionais da saúde uma maior atenção para se encontrar soluções que garantam maiores níveis de atividade física da população (MENDES-NETTO, 2012).

O progresso em direção à meta global estabelecida pelos países membros da OMS para reduzir a inatividade física em 10% até 2025 tem sido muito lento e não está no caminho certo. Os níveis de atividade física insuficiente são particularmente altos e ainda estão aumentando nos países de alta renda, a inatividade física vem crescendo mais entre as mulheres do que entre os homens no mundo todo o que gera uma preocupação, onde deve-se ampliar um novo plano de ação para reduzir a inatividade física entre 2018-2030, destaca a Organização Mundial da Saúde (OMS,2016).

O baixo nível de atividade física afeta não só a saúde do indivíduo, mas também as condições econômicas do País, uma vez que o governo arca com gastos financeiros com medicamentos e internações para o tratamento dessas doenças. Acredita-se que cerca de R\$ 2.100.000,00 poderiam ser economizados caso a população sedentária viesse a se tornar fisicamente ativa (BIELLEMAN; KNUTH; HALLAL, 2010). Entretanto, o número de estudos que comprovam a inatividade física é alarmante, principalmente em estudantes universitários, que passam a exercer cada vez mais funções em busca de qualificação profissional e espaço no mercado de trabalho (CASTRO JÚNIOR *et al.*, 2008, MARCONDELLI *et al.*, 2008).

A prevalência de inatividade física entre os jovens universitários apresenta-se bastante elevada, principalmente em calouros, e os principais aspectos associados a esse

comportamento inativo são a falta de tempo, motivação e apoio social e a distância entre os domicílios e espaços destinados a realização de exercícios (QUADROS *et al.*, 2009).

Assim, avaliar o nível de atividade física de graduandos, principalmente da área da saúde, é de suma importância para conhecer e descrever os aspectos relacionados à saúde desse grupo que passa a exercer uma influência sobre a sociedade, podendo contribuir para a adoção de estratégias e programas de saúde na universidade como medida preventiva para a adoção de hábitos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida na fase adulta e na velhice (CIESLAK *et al.*, 2007).

Thomaz *et al.* (2010) destacam que a atividade física tem ligação com vários fatores, dentre eles os demográficos, como por exemplo, o sexo, a cor da pele, a faixa etária; os socioeconômicos como o nível econômico, o nível de escolaridade, o desemprego; e, o estilo de vida, que se leva em conta os hábitos alimentares, relacionamentos sociais, o consumo de álcool, e o estresse. Assim, segundo Fontes e Vianna (2009), é importante o conhecimento dos padrões e tendências de atividade física entre os jovens universitários, ressaltando-se que é durante esse período que a personalidade e os hábitos são consolidados e que a entrada na universidade proporciona o surgimento de novas relações com a possibilidade de adoção de hábitos sedentários. Ainda, Cunha e Carrilho (2005) destacam que o desempenho acadêmico dos graduandos está relacionado com o seu bem-estar físico e psicológico, portanto a Instituição de Ensino Superior deve priorizar o desenvolvimento global dos alunos e elaborar, com frequência, propostas preventivas que assegurem o sucesso acadêmico.

Desta forma, justifica-se este estudo que teve como objetivo avaliar o nível de atividade física (NAF) dos acadêmicos de cursos da área da saúde em relação ao gênero, ao tempo de graduação, e ao curso que frequenta.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Participaram deste estudo de abordagem quantitativa do tipo descritivo 76 (30%) acadêmicos dos cursos da área da saúde (Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Biomedicina) da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ). Destes 41 eram ingressantes e 35 concluintes, sendo 17 homens e 59 mulheres.

Para caracterização dos acadêmicos utilizou-se um questionário contendo informações socioeconômicos e culturais (idade, sexo, renda familiar, curso, cidade de origem e semestre). Para identificar o NAF dos universitários foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*), versão validada para adultos jovens brasileiros proposta por Pardini *et al.* (2001) que apresenta 27 questões

relacionadas com as atividades físicas, realizadas numa semana normal, com intensidade vigorosa, moderada e leve, com a duração mínima de 10 minutos contínuos, distribuídas em quatro dimensões de atividade física (trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer) e do tempo despendido por semana na posição sentada. Para a análise dos dados do NAF foi considerado o critério proposto por Pardini *et al.* (2001) conforme segue:

- Muito ativo: aquele que cumpriu as recomendações de: a) vigorosa: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão b) vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + moderada e/ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

- Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de: a) vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou b) moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

- Irregularmente ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação somou-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa), este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: irregularmente ativo a: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) frequência: 5 dias /semana ou b) duração: 150 min / semana irregularmente ativo b: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração; e,

- Inativo fisicamente: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Os dados foram analisados com o apoio da estatística descritiva, com a utilização do programa SPSS 2.0 e foram realizadas distribuições de frequências absolutas e medidas de tendência central e inferencial e o teste do Qui-quadrado, considerando valores significativos de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram deste estudo 76 acadêmicos, sendo 41 ingressantes e 35 concluintes, sendo 17 homens e 59 mulheres, com média de idade de $21,21 \pm 4,10$ anos dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia e Biomedicina da UNICRUZ. Para caracterização da amostra foram avaliados dados em relação ao sexo, cidade onde moram renda familiar,

ocupação (trabalho), turno (s) que trabalham, o curso que realiza, bem como o semestre que se encontram (Tabela 1)

Tabela 1- Dados de frequência relativa (f) e percentual (%) das variáveis sócio econômicas, culturais e de formação de acadêmicos de cursos da área saúde Cruz Alta-RS, 2018 (n= 76).

Variáveis	Indicadores	f	%
Sexo	Masculino	17	22
	Feminino	59	78
Cidade onde moram	Cruz Alta	37	48,7
	Panambi	17	22,4
	Tupanciretã	8	10,5
	Espumoso	3	3,9
	Tapera	2	2,6
	Júlio de Castilhos	2	2,6
	Ijuí	2	2,6
	Alto Alegre	1	1,3
	Campinas das missões	1	1,3
	Pejuçara	1	1,3
	Quinze de Novembro	1	1,3
	Salto do Jacuí	1	1,3
	Renda Familiar	0 – 2 salários	11
2,1 à 4 salários		31	56,4
4,1 à 6 salários		8	14,5
6,1 à 8 salários		5	9,1
Semestre	Concluente	35	46,1
	Iniciante	41	53,9
Ocupação	Não Trabalham	30	39,5
	Trabalham	46	60,5
Cursos	Educação Física	21	14,3
	Biomedicina	11	27,3
	Farmácia	15	19,5
	Fisioterapia	16	20,8
	Enfermagem	14	18,2

Observando os resultados apresentados na tabela 1 nota-se que a maioria dos acadêmicos são do sexo feminino, residentes fora do município de Cruz Alta (51,3%), com renda mensal de 2,1 a 4 salários mínimos (56,4%), sendo que a maioria (60,5%) trabalham e são iniciantes nos cursos supracitados (53,9%), tendo uma maior participação entre os acadêmicos dos cursos de Biomedicina e fisioterapia, que somados atingiram (48,1%).

Com os demais estudos pode-se notar que uma das dificuldades para se manter uma vida mais ativa pelos acadêmicos é a falta de tempo, assim como evidenciado na Tabela 1 vemos que cerca de 51,3% dos acadêmicos moram em outras cidades, e 48,7 residem em Cruz Alta, sendo esses 51,3% de acadêmicos, acabam se deslocando de suas cidades mais cedo para chegar até a universidade, por conta da viagem.

Na tabela 2 encontram-se os resultados do NAF que foi avaliado em quatro situações distintas: no trabalho, como meio de transporte, em casa (trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família) e no lazer dos acadêmicos participantes do estudo.

Tabela 2 – Nível de atividade física (valores em percentuais) de acadêmicos de cursos da área saúde, Cruz Alta-RS, 2018 (n= 76).

Nível de atividade física	Nível de atividade Física			
	Inativos	Irregularmente Ativos	Ativos	Muito Ativos
No Trabalho	57,9	17,1	15,8	9,2
No Transporte	21,1	40,8	30,9	7,9
Em casa	11,8	40,8	31,6	15,8
No Lazer	36,8	28,9	19,7	14,5

Os acadêmicos apresentaram, na maioria inatividade física no trabalho e em atividades de recreação, esporte, exercício e lazer e irregularmente ativos no transporte e em casa (Tabela 2). Ao analisar o NAF dicotomizado, ou seja, considerando inativos (acadêmicos inativos fisicamente e irregularmente ativos) e ativos (acadêmicos ativos e muito ativos), encontrou-se maiores percentuais de acadêmicos inativos em todas as dimensões analisadas (trabalho 75%, transporte, 61,9%, casa 52,6%, e na recreação, esporte, exercício e lazer 65,7%).

Em um estudo realizado em uma Universidade Federal localizada no Nordeste brasileiro, com 1.503 estudantes, observou-se que 31,2% destes foram considerados inativos com relação ao NAF. Além disso, os resultados indicaram associação do NAF com o turno da noite de estudo, ano de ingresso na universidade, tempo diário de permanência na universidade, com quem o universitário mora, se tem ou não trabalho remunerado, forma de custeio das próprias despesas, renda familiar e classificação socioeconômica (FONTES; VIANNA, 2009).

Em um estudo realizado na Universidade Federal do Sul de Minas Gerais – MG com 388 acadêmicos, sendo 181 mulheres e 207 homens, onde foi analisado o NAF dos acadêmicos, as análises apresentaram um percentual de 59,3% de acadêmicos inativos e apenas 40,7% desses acadêmicos eram ativos (TAKENAKA *et al.*, 2016), resultado este que vai ao encontro dos obtidos no presente estudo.

O NAF, também, foi analisado nas quatro situações, em relação ao sexo (Tabela 3), renda (Tab. 4), ocupação (Tab. 5), trabalho (Tab. 6), e em relação ao curso (Tab. 7), para esta análise dicotomizou-se o nível de atividade física em: Inativos (inativos mais irregularmente ativos) e ativos (ativos e muito ativos).

Tabela 3 – Associação do nível de atividade física com variáveis socioeconômicas e culturais de acadêmicos dos cursos da área da saúde, Cruz Alta-RS, 2018 (n= 76).

Nível de Atividade Física		Masculinos (%)	Femininos (%)	p
No Trabalho	Inativos	35,3	22,0	0,215
	Ativos	64,7	78,0	
No Transporte	Inativos	58,8	32,2	0,047
	Ativos	41,2	67,8	
Em casa	Inativos	70,6	42,4	0,037
	Ativos	29,4	57,6	
No Lazer	Inativos	70,6	23,7	0,001
	Ativos	29,4	76,3	

Os resultados apresentados na Tabela 3 mostram que as mulheres são mais ativas do que os homens em todas as dimensões analisadas (trabalho, transporte, casa e no lazer), sendo estas diferenças estatisticamente significativas como pode ser observado a partir do nível de significância (p) apresentado na tabela 3, com exceção para a dimensão no trabalho. Esses resultados vão de encontro aos obtidos por Silva et al. (2007) em seu estudo.

Em um estudo realizado na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG, com 85 acadêmicos, sendo 46 do sexo masculino e 39 do sexo feminino, avaliando o NAF desses acadêmicos com relação ao gênero, apontou em seus gráficos que os acadêmicos do sexo masculino se mostraram muito ativos com 58,7% e os demais acadêmicos desse sexo tiveram uma porcentagem de 41,3% de inativos, na análise do sexo feminino, os acadêmicos desse sexo também se mostraram ativas, porém com um percentual não tão alto, sendo de 48,7%; os demais acadêmicos do sexo feminino tiveram as demais classificações como inativos com 38,5% e irregularmente ativos com 12,9%, mesmo com essas análises os acadêmicos do sexo

masculino são mais ativos do que as mulheres (CIESLAK *et al.*, 2007), resultados estes que vão de encontro aos obtidos no presente estudo pois encontrou-se percentuais significativamente maiores de acadêmicos do sexo feminino ativos em relação aos do sexo masculino, isso ocorre pois, ao realizar a entrega dos questionários em cada curso, a grande parte dos cursos tinham mais mulheres do que homens em sala de aula (na tabela 1 mostra que foram 59 mulheres e 17 homens participantes desta pesquisa). Ao analisar os questionários respondidos, pode-se notar que a maioria das mulheres tinham mais disponibilidade para a realização de atividades físicas do que os homens, por isso as mesmas se destacaram como mais ativas fisicamente do que os homens.

Tabela 4 - Nível de atividade física em relação a renda (valores em percentuais), Cruz Alta-RS, 2018 (n= 76).

Variáveis	Indicadores	0 – 2	2,1 – 4	4,1 – 6	6,1 – 8
No Trabalho	Inativos	9,1	32,3	12,5	40
	Ativos	90,9	67,7	87,5	60
No Transporte	Inativos	36,4	35,5	37,5	60
	Ativos	63,6	64,5	62,5	40
Em casa	Inativos	63,6	51,6	51	40
	Ativos	36,4	48,4	49	60
No lazer	Inativos	45,5	35,5	37,5	60
	Ativos	54,5	64,5	62,5	40

Analisando os resultados apresentados na tabela 4 nota-se que: no trabalho, existe um maior percentual de acadêmicos ativos independente da renda; no transporte, aumenta o percentual de acadêmicos inativos em relação aos ativos, para os que tem maior renda (6,1 – 8 salários mínimos); em casa independente da renda, com exceção da maior renda, a maioria dos acadêmicos são inativos; e, em atividade física a maioria são ativos com exceção os de maior renda. Ou seja, os acadêmicos com menor renda são mais ativos em todas as variáveis analisadas, com exceção do trabalho em casa enquanto que os acadêmicos com maior renda, são ativos somente no trabalho e em casa. Entretanto, ao comparar o NAF em relação a renda dos acadêmicos não se observou diferenças estatisticamente significativas ao nível de $p \leq 0,05$ em nenhuma das situações (Trabalho x renda $p = 0,311$; transporte x renda $p = 0,772$; casa x renda $p = 0,828$; REEL x renda $p = 0,740$).

Um estudo realizado na Universidade Federal da Paraíba – Região Nordeste, com acadêmicos da área da saúde, que analisou a relação do NAF com a renda, os autores concluíram através dos resultados que acadêmicos com maior renda (entre 5 à 10 salários mínimos) mostraram-se inativos em relação aos acadêmicos com renda mais baixa, resultado

este semelhante ao obtido no presente estudo. Segundo os autores, isso acontece, pois, os acadêmicos com maior renda passam mais tempo andando de carro e navegando na internet, gerando desinteresse pela busca de atividade física (FONTES, VIANNA, 2009).

Na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – UFRB realizou-se um estudo com 183 acadêmicos dos cursos de Educação Física, Matemática, Física, Pedagogia e Química, onde uma das análises foi a relação do NAF com relação à renda, nesse estudo pode se observar que os acadêmicos com renda de 01 a 03 salários mínimos eram considerados inativos com 56,3%, em relação aos acadêmicos com a renda mais alta, para os autores, isso ocorre por que os acadêmicos acabam tendo falta de tempo por conta de trabalharem, e também um certo desinteresse em ocupar seu tempo com investimento nas práticas de atividades físicas, diferente dos demais acadêmicos que possuem um certo tempo e renda a mais disponível para a realização dessas atividades (PEREIRA; GORDIA; QUADROS, 2013).

Para comparar os resultados do NAF entre os acadêmicos que trabalham e não trabalham utilizou-se somente as dimensões transporte, casa e na REEL (Tab. 5).

Tabela 5 - Nível de atividade física em relação a ocupação, Cruz Alta-RS, 2018 (n= 76).

Dimensões do IPAQ	NAF	Ocupação		P
		Não trabalham	Trabalham	
No Transporte	Inativos	33	42	0,48
	Ativos	67	58	
Em casa	Inativos	57	43	0,26
	Ativos	43	57	
No Lazer	Inativos	43	28	0,17
	Ativos	57	72	

Observando os resultados apresentados na tabela 5 nota-se que em todas as dimensões do IPAQ, com exceção da dimensão em casa, há um maior percentual de acadêmicos ativos, tanto entre os que trabalham quanto entre os que não trabalham, na dimensão casa há um maior percentual de acadêmicos inativos entre os que não trabalham em relação aos que trabalham. Entretanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

Marcondelli *et al.* (2008), analisaram o NAF dos estudantes da Universidade Federal de Brasília, estes apresentaram que a falta de tempo por conta de trabalho, foi o motivo apontado para a inatividade física em 66,7% dos acadêmicos. Martins *et al.* (2010), destacam que mais da metade (51,7%) dos estudantes da Universidade Federal do Piauí também

atribuíram a inatividade física à escassez de tempo. Outros motivos como a falta de interesse e prazer, ausência de lugares adequados e o alto custo para a prática esportiva, e trabalho no turno inverso também foram apontados pelos universitários. Estes resultados vão de encontro aos do presente estudo, tendo em vista que existe um maior percentual de acadêmicos que trabalham ativos em relação aos inativos.

Na tabela 6 estão apresentados os resultados do NAF, na dimensão recreação, esporte, exercício e lazer entre os acadêmicos dos diferentes cursos estudados.

Tabela 6 – Nível de atividade física na REEL em relação ao curso, Cruz Alta-RS, 2018 (n=76).

Cursos	Nível de atividade física		p
	Inativos (%)	Ativos(%)	
Educação Física	71	29	0,001
Biomedicina	27	73	0,001
Farmácia	13	87	0,001
Fisioterapia	19	81	0,001
Enfermagem	23	77	0,001

Quando se comparou o nível de atividade física separadamente por curso observou-se um maior percentual de acadêmicos ativos, para todos os cursos analisados, com exceção do curso de Educação Física onde o maior percentual foi de acadêmicos inativos. Sendo estas diferenças estatisticamente significativas para todos os cursos estudados.

Um estudo realizado na Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF com os acadêmicos da área de saúde e biológicas, foi analisado o NAF entre os cursos desses acadêmicos, sendo Educação Física, Farmácia, Odontologia e Biologia, ao analisar as tabelas entre inativos e ativos, os autores apontaram que entre esses cursos, apenas os acadêmicos dos cursos de educação física (com 55%) e de biologia (com 73,9%) se mostraram mais ativos do que os demais cursos, sendo que Farmácia apresentou um valor de 58% de inativos e Odontologia 62% (SILVA, *et al.* 2007). Já nesse estudo aqui apresentado o curso de educação física diferiu dos demais cursos, apresentando um valor significativo na classificação como inativo fisicamente (com 71%), onde os demais cursos se apresentaram como ativos nas análises feitas.

Na tabela 7 encontram-se os resultados do NAF em atividade física na dimensão atividade física comparando os resultados entre os acadêmicos ingressantes e concluintes. Analisando os resultados pode-se observar um maior número de acadêmicos ativos tanto entre os ingressantes quanto entre os concluintes em todas os cursos estudados,

com exceção do curso de Educação Física, onde encontrou-se um maior percentual de acadêmicos inativos (91%) entre os ingressantes. Observa-se, também, na referida tabela, que a diferença percentual, entre ingressantes e concluintes foi estatisticamente significativa ($p \leq 0,05$) para todos os cursos estudados. Estes resultados vão de encontro aos obtidos por Santos e Cunha (2010) em um estudo semelhante realizado na Faculdade de Medicina de Barbacena, com acadêmicos do 1º e 8º semestre, onde os autores observaram um maior percentual de acadêmicos ativos entre os concluintes.

Tabela 7 – Nível de atividade física (NAF) em relação ao curso e semestre, Cruz Alta-RS, 2018 (n= 76).

Cursos	NAF	Semestre		p
		Ingressantes (%)	Concluintes (%)	
Educação Física	Inativos	91	50	0,00
	Ativos	09	50	
Biomedicina	Inativos	17	40	0,01
	Ativos	83	60	
Farmácia	Inativos	11	17	0,02
	Ativos	89	83	
Fisioterapia	Inativos	10	33	0,04
	Ativos	90	67	
Enfermagem	Inativos	20	33	0,05
	Ativos	80	67	

Embora tenhamos encontrado um maior percentual de acadêmicos ativos em todas as dimensões estudadas o percentual de sedentarismo observado, principalmente, entre os acadêmicos do curso de Educação física é bastante preocupante, principalmente, por se tratar de um curso que tem a atividade física como instrumento principal de trabalho, sendo assim se esperava um percentual maior de acadêmicos ativos neste curso em relação aos demais.

Durante a graduação, os jovens passam grande parte de seu tempo diário na universidade em atividades de ensino, de pesquisa e de extensão. Neste sentido, a universidade poderia desenvolver políticas públicas que estimulassem e possibilitassem a adoção de hábitos mais saudáveis pelos universitários, tendo em vista que esta fase da vida representa um período crítico no qual vários comportamentos são estabelecidos e incorporados, tornando-se mais difíceis de serem alterados futuramente. Assim, o aumento da prática regular de atividades físicas durante o ensino superior pode refletir positivamente tanto no estado de saúde atual quanto no futuro, considerando a possibilidade desses indivíduos tornarem-se adultos mais ativos por toda a vida (ALVES; MONTENEGRO, 2005).

CONCLUSÕES

Este estudo teve como objetivo avaliar o NAF dos acadêmicos de cursos da área da saúde em relação ao gênero, ao tempo de graduação, e ao curso que frequenta. Um achado interessante observado no presente estudo foi o maior percentual de mulheres ativas em relação aos homens, já que a literatura tem apontado para o contrário. Ao observar a comparação entre o NAF em relação ao sexo, pode-se perceber que as mulheres se destacaram com um percentual de 78% mais ativas do que os homens. Em uma análise geral pode-se concluir que a grande parte dos acadêmicos se mostraram ativos independente do curso, com exceção do curso de Educação Física, onde os acadêmicos apresentaram um valor significativo de 71% com acadêmicos inativos.

Pode-se concluir que não houve interferência no NAF dos acadêmicos em relação à ocupação, com exceção do domínio do IPAQ casa onde os acadêmicos que trabalham mostraram-se inativos nessa variável, podendo concluir que isso ocorre por falta de tempo para as realizações das tarefas do lar por conta do pouco tempo que se tem, em questão da ocupação e de estudar. Ao analisar o NAF com relação à renda os acadêmicos demonstraram uma boa classificação como ativos, porém os acadêmicos com renda de 6,1 a 8 salários mínimos apresentaram ser inativos nos domínios do IPAQ atividade física e transporte. Analisando o NAF com relação a análise do semestre, pode-se concluir que os acadêmicos dos cursos analisados apontaram uma boa classificação como ativos, onde apenas os acadêmicos ingressantes do curso de Educação Física apresentaram um grande valor de acadêmicos inativos (com 91%), em relação aos cursos, os acadêmicos apresentaram-se como ativos, com diferença para os acadêmicos do curso de Educação Física, onde em uma classificação geral apontaram um valor de 71% em acadêmicos inativos.

Desta forma, é possível concluir que o NAF dos acadêmicos é considerável ativo, com exceção do curso de educação física, onde os mesmos tiveram um valor surpreendente de acadêmicos inativos. Ao relacionar o NAF com questões de trabalho, deslocamento para a faculdade e demais atividades, pode-se concluir que não interferem no nível de atividade física dos acadêmicos, porém é sugerido que a universidade possa investir em projetos que ofereçam a oportunidade de os acadêmicos terem um tempo para a prática de atividades físicas podendo ser no início ou intervalo das aulas de seus respectivos cursos, também sugere-se que a universidade invista nas divulgações sobre a importância de manter uma alimentação saudável, e investir também em novas pesquisas sobre o NAF dos acadêmicos,

levando em conta a importância de se manter uma saúde física boa para também obter um bom rendimento em aula.

REFERÊNCIAS

- ALVES. J.G.B., MONTENEGRO. F.M.U., Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói. v. 28, n.1, p. 291-294, 2005.
- BERTOLDI, A. D.; HALLAL, P. C.; BARROS, A. J. D. Physical activity and medicine use: evidence from a population-based study. **BMC Public Health**, Londres, v. 224, n. 6, p. 1-6, 2006.
- BIELLEMAN. R; KNUTH. A; HALLAI. P; Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao sistema único de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, n.1, p. 9-14, 2010.
- CIESLAK. P. R., *et al*; Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos da área da saúde. **Revista de Psiquiatria**, v. 30, n. 3, p. 211-220, 2007.
- CUNHA. S. M.; CARRILHO. D. M.; O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 215-224. 2005.
- FONTES. A.C, VIANNA. R.P., Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. CIDADE, v. 1, n. 12, p. 20-29, 2009.
- HALLAL. P. C, *et al.*; Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Revista Saúde Pública**. Londres, v. 1, n. 380, p. 219-229, 2012.
- LOVISOLO. H.; Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa. In: MOREIRA, W.; SIMÕES, R. (orgs). **Esporte como fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Editora Unimep, p. 277-296, 2002.
- MARCONDELLI. P. *et al.*; Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. Brasília, p. 39-47, v. 1, 2008.
- MARTINS. M.C.C. *et al.*; Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, Piauí, v. 2, p. 192-199, 2010.
- MIELKE. G.I.; *et al.*; Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, cidade, v. 15, n. 1, 2010.

MENDES-NETTO. R.S. M; *et al.*; Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. Sergipe, v. 10, n. 34, out/dez. 2012.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Global Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016: a joint analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants 2016**. Geneva, World Health Organization, 2016.

PARDINI R, Iniciais. *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

PEREIRA, E. G.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Associação entre sonolência diurna excessiva e o nível de atividade física em universitários recém ingressos: um estudo de acompanhamento. **Arquivo de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 17, n. 1, p. 31-36, 2013.

QUADROS. T. M., *et al.* The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. **Revista Saúde Pública**. v. 5, n. 11 p. 724 -733, 2009.

SILVA. G.S.F. *et al.*; Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

TAKENAKA. T.Y; *et al.*, Incidência de inatividade física e fatores associados em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, cidade, v. 24, n. 4, p. 55-62, 2016.

THOMAZ. P. M. D., *et al.*, Fatores associados à atividade física em adultos. **Revista Saúde Pública**, Brasília, n. 44, p. 894-900, 2010.