

# O CORPO FALA: PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA DECLARADA POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Marcos Pires Campos<sup>1</sup>; Andréa Carvalho Araújo Moreira<sup>2</sup>; Iane Ximenes Teixeira<sup>3</sup>; Paulo César de Almeida<sup>4</sup>; Eliany Nazaré Oliveira<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Enfermeiro, UFC; E-mail: e14.marcos@gmail.com, <sup>2</sup>Doscente/Pesquisadora, Enfermeira, UVA; E-mail: andreamoreiraueva@gmail.com, <sup>3</sup>Doscente/Pesquisadora, Enfermeira, UVA; E-mail: iane\_ximenes@uvanet.br, <sup>4</sup>Doscente/Pesquisador, Estatístico, UECE; E-mail: pc2015almeida@gmail.com, <sup>5</sup>Doscente/Pesquisadora, Enfermeira, UVA; E-mail: eliany@gmail.com.

**Resumo:** A graduação é um importante período para formação profissional e pessoal de um estudante, mas representa fase composta por mudanças físicas e mentais. Este estudo tem como objetivo analisar a prática de atividade física de estudantes de graduação da Universidade Estadual Vale do Acaraú. Trata-se de recorte de pesquisa mais ampla intitulada: Qualidade de Vida e Saúde Mental de Estudantes Universitários. Com uma amostra de 880 estudantes matriculados em 26 cursos durante o semestre 2019.1, a pesquisa revela um cenário preocupante. 64,3% dos estudantes afirmam não praticar atividade física, com taxas mais elevadas entre as mulheres (74,60%). Cursos como Geografia (2,2%) e Computação (2,5%) apresentam os menores índices de atividade física. O estudo confirma a hipótese inicial, destacando altos níveis de inatividade física e escassez de tempo dedicado ao lazer entre os estudantes universitários.

**Palavras-chave:** Exercício Físico, Atividades de Lazer, Universidades.

## INTRODUÇÃO

A expansão da educação do ensino superior no Brasil vem sofrendo uma série de mudanças nos últimos vinte anos. Essa ampliação da oferta de matrículas permite que tanto os mais pobres quanto os mais ricos estejam tendo mais acesso ao ensino superior, contribuindo, assim, com a desigualdade entre classes (Mancebo; Vale; Martins, 2015).

Tendo em vista esse contexto, ao adentrar em uma universidade é um importante período para formação profissional e pessoal de um estudante, mas representa fase composta por mudanças físicas e mentais, fatores que podem afetar diretamente comportamentos relacionados à saúde. Portanto, o impacto da vivência acadêmica nos estudantes, tanto nos alunos que ingressaram quanto naqueles que estão concluindo o ensino superior, representa importante foco de investigação (Artigas; Moreira; Campos, 2017).

Existem diversos fatores estressante durante a vida universitária, como por exemplo, competitividade, alta demanda de trabalhos, diversas tarefas acadêmicas que estão relacionadas à busca pela qualificação profissional. Atrelado a esses fatores negativos tem o ganho de peso e mudanças no estilo de vida durante o curso, nesse caso a atividade física surge como importante aliada para minimizar os fatores de riscos à saúde dos estudantes (Mota et al., 2022).

O interesse pelo tema do estudo surgiu a partir do entendimento de que a inatividade física e a não realização de atividade de lazer de estudantes universitários podem propiciar mudanças revolucionárias na vida. De acordo com estudo de Esteves et al., (2017), os baixos níveis de adesão a hábitos saudáveis estão relacionados com a pouca disponibilidade de tempo para o exercício das atividades atividade física e lazer saudáveis. Se compreendermos melhor as causas da baixa adesão às atividades física, pode-se permitir ajustar melhor as estratégias para organização e tempo para essas atividades.

O estudo se mostra relevante por permitir apresentar o perfil dos estudantes do ensino superior quanto à prática de atividade física e lazer. Ainda poderá contribuir para incentivar os demais estudantes a modificar os hábitos não saudáveis. Além disso, poderá auxiliar a gestão da universidade a traçar alternativas para mudar essa realidade.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo analisar a prática de atividade física declarada por estudantes da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA).

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de recorte de pesquisa mais ampla intitulada: “Qualidade de Vida e Saúde Mental de Estudantes Universitários”. O estudo é do tipo transversal, de caráter exploratório e descritivo e com abordagem quantitativa. O estudo teve como lócus uma instituição pública estadual de ensino superior localizada no município de Sobral, no Ceará. A coleta dos dados ocorreu de abril a junho de 2019 de forma presencial e *on-line*.

A amostra de participantes foi obtida por meio do cálculo da quantidade de alunos matriculados na instituição. Para o cálculo do tamanho amostral, fixou-se P em 50%, haja vista que esse valor implica tamanho máximo de amostra. Adotou-se o nível de significância de 5% ( $p = 0,05$ ) e intervalo de confiança de 95%. A população do estudo foi composta por 880 estudantes da universidade selecionada, matriculados em algum dos 26 cursos de graduação ofertados, durante o período de 2019.1. Esta população totalizou, na época da pesquisa, 7.007 estudantes.

Os critérios de inclusão foram: estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, matriculados regularmente e frequentando o curso no período da coleta. Foram excluídos os alunos que demonstraram desinteresse em participar da pesquisa e aqueles que responderam de forma incompleta aos instrumentos.

Os dados foram organizados e armazenados em bancos de dados estruturados do Microsoft Excel que foram, posteriormente, analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 e licença número 10101131007. Os dados foram apresentados em tabelas.

Esta pesquisa está pautada na Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), enquadrando-se como pesquisa de risco mínimo. A pesquisa segue os pressupostos éticos do CNS e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade à qual o estudo está vinculado sob parecer n° 3.241.897 e CAAE: 08297119.1.0000.5053.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente estudo contou com a participação de 880 universitários, sendo a maioria (58,2%,  $n = 512$ ) do sexo feminino. Quanto à faixa etária, os estudantes apresentaram as seguintes proporções: 85,8% entre 18 e 25 anos, 12% entre 26 e 34 anos e 1,9% com 35 anos ou mais.

Em relação à raça, 61,4% dos estudantes consideravam-se pardos, 24,7% brancos, 10,1% identificaram-se culturalmente como pretos. No que se refere à situação civil, 91,5% ( $n=805$ ) não apresentaram relacionamento, identificando-se como solteiros e apenas um identificou-se como viúvo.

A pesquisa contou com público de maioria do sexo feminino, na faixa etária de 18 a 25 anos, pardos, solteiros, revelando que pessoas mais jovens estão adentrando as universidades, em um período marcado por uma fase mais madura do desenvolvimento humano. Esse estudo vai de encontro com pesquisa realizada em universidade pública, localizada no estado da Bahia, com 1.084 estudantes, sendo 54,6% mulheres, 37,6% da faixa etária de 21 a 23 anos, 67,7% estudantes do período diurno e 86,7% não viviam com companheiro (Sousa et al., 2016).

Referente às áreas do curso de graduação, quase 50% dos estudantes eram das Ciências Humanas, compreendendo os cursos de Administração, Direito, Filosofia, Geografia, História, Letras, Pedagogia e Ciências Sociais, já a outra grande área era composta pelos universitários

das ciências exatas 23% (n=203), compreendendo os cursos de Física, Computação, Superior em Construção de Edifícios, Engenharia Civil, Matemática, e Ciências Contábeis.

Quanto ao semestre que está matriculado, 30,9% (n=272) estavam no primeiro ao terceiro semestres, 46,5% (n=409) no quarto ao sétimo e 22,6% (n=199) no oitavo ao décimo. Em relação ao turno em que frequentavam as aulas, 23,3% (n=205) eram apenas do turno matutino; 5,2% (n=46) vespertino; 39,7% (n=349) somente noturno; e 31,8% (n=280) em período integral.

O Censo do Ensino Superior de 2020 revela que o turno noturno é o que possui mais estudantes matriculados nos cursos de graduação presencial; alunos matriculados em cursos de bacharelado estão a maior parte na modalidade presencial. Em 2020, os concluintes de bacharelado corresponderam a 59,9% do total de concluintes, enquanto a licenciatura teve participação de 19,0% e os tecnológicos, 21,1% (Brasil, 2022).

Quando questionados sobre desenvolver algum tipo de atividade física de forma regular, o resultado foi preocupante, pois 64,3% (n=566) estudantes afirmaram não praticar nenhum tipo de atividade física, enquanto 35,7% (n=314) estudantes afirmaram realizar atividade física. A prática de atividades física das mulheres em relação aos homens indica que elas apresentaram inatividade física superior ao sexo masculino. Os cursos de graduação que apresentaram resultados mais baixos foram: Geografia (2,2%; n=7); Computação (2,5%; n=8); Zootecnia e Física, ambos com 2,9% (n=9).

Os melhores desempenhos: Educação Física (10,2%; n=32), Engenharia Civil (9,9%; n=31); e Pedagogia (6,7%; n=21). Percebe-se nos semestres finais, os estudantes universitários praticam menos atividades físicas (21,7%; n=68), sendo os semestres intermediários os que apresentaram os melhores resultados (51,6%; n=162).

Estudo evidencia que a prática de atividade física tem assumido papel fundamental na promoção da saúde. Por isso, torna-se interessante pesquisar nas diversas fases da vida, neste caso estudantes do ensino superior, o período que coincide com aumento de autonomia e tomada de decisão do jovem, pois muitos acabam assumindo condutas nocivas à saúde, como diminuição do nível de atividade física (Oliveira; Padovani, 2014).

Em pesquisa realizada com 364 alunos, na análise do nível de atividade física dos estudantes universitários, no geral, 41% dos alunos eram sedentários. Ademais, encontraram-se diferenças significativas entre a variável sexo, em que as mulheres são mais sedentárias do que os homens, com índice de 45,7% comparados aos 35,2%, respectivamente (Lansini et al., 2017).

Salienta-se que o curso de Educação Física foi identificado com 66,66% dos alunos com alguma frequência de atividade física, em detrimento de 33,33% que relataram não apresentar na rotina o hábito da prática de exercício. Mesmo sendo curso que preconiza a prática de exercício, ainda é evidente quantidade relevante de estudantes insuficientemente inativos.

Outro fato que merece destaque é em relação ao curso de Enfermagem, em que 81,1% não praticavam atividade física, apesar dos graduandos da área da saúde possuírem maiores esclarecimentos sobre a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, parecem não colocam em prática os conhecimentos adquiridos durante a graduação.

Este estudo mostra que nos semestres finais, os estudantes universitários praticam menos atividades físicas. Corroborando com esses achados, a pesquisa realizada com os discentes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia apontou que os universitários insuficientemente ativos aumentaram de 7,6% para 12,0%, durante os dois primeiros anos de graduação, além disso, universitários classificados como ativos quando ingressaram na universidade, tornaram-se insuficientemente ativos, após dois anos no ensino superior (Oliveira; Gordia; Quadros, 2017).

## **CONCLUSÃO**

A pesquisa confirma a hipótese levantada de que os estudantes universitários apresentam baixo nível de atividade física. Esses resultados podem ser disseminados na comunidade acadêmica e suscitar discussões nos Centros Acadêmicos ou similares para incentivar campanhas sobre a importância da prática de atividades físicas e de lazer entre os universitários.

Este estudo contou com público de maioria feminino com quase 59%, com faixa etária entre 18 e 25, solteiros 91,5% e considerados pardos (61,4%). No que diz respeito às práticas de atividade física no dia a dia, o resultado foi preocupante, pois mais de 60% dos estudantes afirmaram não praticar nenhum tipo de atividade física, sendo as mulheres as mais inativas, com 74,60%. O curso de Geografia apresentou o pior resultado em relação aos demais.

O presente estudo apresenta limitações vivenciadas durante o processo de aplicação e análise. Apesar das limitações, os resultados alcançaram o objetivo proposto, por se tratar de amostra significativa, dentro do universo pesquisado, trazendo para análise diferentes cursos de graduação. Com base nos dados apresentados, enfatiza-se a realização de outras pesquisas que possam aprofundar, qualitativamente, as características avaliadas pelos estudantes.

## REFERÊNCIAS

ARTIGAS, J. S.; MOREIRA, N. B.; CAMPOS, W. Percepção da Qualidade de Vida em Universitários: Comparação Entre Períodos de Graduação. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 21, n. 2, p. 85–91, 2017.

BRASIL. **Censo Educação Superior 2020**. Disponível em: <[https://download.inep.gov.br/educacao\\_superior/censo\\_superior/documentos/2020/tabelas\\_de\\_divulgacao\\_censo\\_da\\_educacao\\_superior\\_2020.pdf](https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2020/tabelas_de_divulgacao_censo_da_educacao_superior_2020.pdf)>.

BUZACARINI, C.; CORRÊA, E. A. LAZER DOS “ ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS ”. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 13, n. 2, p. 15–28, 2015.

COUTINHO, L. M. S.; SCAZUFCA, M.; MENEZES, P. R. Métodos para estimar razão de prevalência em estudos de corte transversal. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 6, p. 992–998, 2008.

ESTEVES, D. et al. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 12, n. 2, p. 261–270, 2017.

GUIMARÃES, M. R. et al. Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Rev enferm UFPE on line**, v. 11, p. 3228–3235, 2017.

LANSINI, L. C. et al. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. **Mundo da Saude**, v. 41, n. 3, p. 267–274, 2017.

MANCIBO, D.; VALE, A. A. DO; MARTINS, T. BARBOSA. Políticas de expansão da educação superior no Brasil 1995-2010. **Revista Brasileira de Educacao**, v. 20, n. 60, p. 31–50, 2015.

MOTA, Í. D. DA et al. SAÚDE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: PREVALÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA AOS FATORES EM DIFERENTES ÁREAS ACADÊMICAS. **Corpoconsciência**, v. 26, n. 3, p. 36–54, 3 dez. 2022.

OLIVEIRA, C. D. S.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. DE. Mudanças na atividade física de universitários: associação com informações sobre saúde e acesso a locais para prática. **Revista de Salud Pública**, v. 19, n. 5, p. 617–623, 2017.

OLIVEIRA, N. R. C. DE; PADOVANI, R. D. C. Saúde do estudante universitário: Uma questão para reflexão. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 995–996, 2014.

SOUSA, T. F. DE et al. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 4, p. 364–372, 2016.

TASSINI, C. C. et al. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 30, n. 2, p. 117–122, 2017.