



COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS DE LAZER E ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DE BACHARELADO E LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Comparison of the level of physical activity, leisure habits and lifestyle of bachelor and teaching degree students in Physical Education

Danielli Aparecida Dias Camargo¹
Jorge Both²

RESUMO

O objetivo do estudo foi comparar o nível de atividade física, hábitos de lazer e estilo de vida de estudantes de licenciatura e bacharelado em Educação Física. A amostra foi constituída por 157 estudantes de bacharelado e 51 de licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do estado do Paraná. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Hábitos de Lazer, o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Longa, o Questionário Estilo de Vida Fantástico e o Questionário Sociodemográfico. Para a análise dos dados foi utilizada o teste Prova U de Mann Whitney para a comparação entre grupos e o Qui-quadrado para grupo único para verificar a tendência das variáveis sociodemográficas. Todas as análises obedeceram o nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$). Os resultados evidenciaram que os estudantes de licenciatura apresentaram maiores índices de lazer instrutivo e realizam mais atividades físicas domésticas. Ao avaliar os estudantes dos cursos de bacharelado e licenciatura conforme o sexo evidenciou-se que os homens apresentaram melhores índices nas variáveis: lazer lúdico, avaliação geral do lazer, atividade física no lazer e a comportamento. Entretanto, na variável introspecção evidenciou-se que as mulheres que cursavam licenciatura apresentavam menor índice quando comparado aos homens.

Palavras-chave: Atividade Física. Lazer. Estilo de Vida. Educação Física.

ABSTRACT

The aim of the study was to compare the level of physical activity, leisure habits and lifestyle of Teaching and Bachelor's degree students in Physical Education. Then, 157 bachelor and 51 teaching degree students in Physical Education from a public university in the state of Paraná (Brazil) composed the sample. Data collect used the Leisure Habits Scale, the International Physical Activity Questionnaire – Long Version, the “Fantastic Lifestyle” Questionnaire and a socio demographic questionnaire. For data analysis, Mann Whitney's U-Test was used for comparison between groups and the Chi-square test for a single group was used to verify the trend of socio demographic variables. All the analysis followed a significance level of 95% ($p < 0,05$). The results showed that teaching degree students had higher rates of instructional leisure and performed much domestic physical activities. When evaluating the students of the teaching and bachelor's degree courses according to gender, it was found that men had better indexes in the variables: ludic leisure, general evaluation of leisure, physical activity in leisure and behavior. However, in the introspection variable, women students of the physical education teaching degree course had a lower index when compared to men.

Keywords: Physical Activity. Leisure. Lifestyle. Physical Education.



¹ Bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), Londrina, PR, Brasil. E-mail: danielli_dias@msn.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0007-036X>

² Professor do Centro de Ciências Humanas, Educação e Letras da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE), Marechal Cândido Rondon, PR, Brasil. Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física das Universidades Estaduais de Maringá e Londrina (UEM/UEL), Maringá/Londrina, PR, Brasil. E-mail: jorgeboth@yahoo.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8238-5682>



1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas foram observadas transformações nos aspectos sociais na saúde individual e coletiva. O crescimento populacional, aumento da expectativa de vida e a maior concentração nas áreas urbanas fizeram com que o estilo de vida tivesse destaque na área da promoção da saúde e no lazer. São inúmeros os fatores que determinam o conceito de qualidade de vida, como: longevidade, lazer, satisfação pessoal e no trabalho, relações familiares entre outros, sendo compreendido de maneira diferente para cada indivíduo e sendo modificado ao longo da vida (NAHAS, 2013).

De fato, segundo Nahas (2013), qualidade de vida possui dois parâmetros, os quais são socioambientais e individuais. Os parâmetros socioambientais são: moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente e cultura. Nos parâmetros individuais, destaca-se a hereditariedade e o estilo de vida que os indivíduos levam, como: controle de estresse, relacionamentos, comportamento preventivo, hábitos alimentares e atividade física habitual.

Destaca-se que ao longo do desenvolvimento humano, cada indivíduo é capaz de construir hábitos em relação à sua rotina diária. Esses hábitos são construídos não só individualmente, mas em grupo também. E esses hábitos correspondem a tudo aquilo que o indivíduo aprendeu, sendo repetido ao longo da vida. Os comportamentos podem ser usados para orientar o indivíduo a mudar alguns hábitos, como realizar atividades diferentes no seu tempo destinado ao lazer (FORMIGA; AYROZA; DIAS, 2005).

Nos últimos 50 anos ocorreram várias modificações na sociedade, que fizeram com que a atividade física fosse estudada como fator de prevenção e tratamento e inúmeras doenças (NAHAS, 2013). Atualmente, as principais causas de morte na sociedade são as doenças crônicas não transmissíveis que abrangem grande parte da população e podem ser evitadas com a prática de exercícios físicos. É possível ver padrões de comportamento a partir do estilo de vida e esses padrões são de grande impacto na saúde da população. Assim, é possível destacar dois fatores que são importantes na prevenção de doenças e melhoria da saúde, os quais são os hábitos alimentares e a atividade física (RODRIGUEZ-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

No caso de universitários, em um estudo comparativo, os alunos dos cursos da área da saúde eram significativamente mais ativos fisicamente do que os alunos dos cursos das outras áreas. Entre homens e mulheres, existiu diferença significativa, mostrando que os homens eram mais ativos do que as mulheres no tempo de lazer e no tempo destinado à atividade física (MIELKE *et al.*, 2010). Além disso, existe a maior prevalência da prática de atividade física do sexo masculino, sendo que a prevalência foi no período destinado ao lazer (BIELEMANN *et al.*, 2007; SILVA *et al.*, 2007). Alguns estudos relataram que com o passar dos anos os alunos do curso de Educação Física, Biologia, Odontologia e Farmácia que estão no último ano letivo, são menos ativos fisicamente. Portanto, observou-se que a qualidade de vida estava abaixo dos padrões e o valor elevado de índice de massa corporal comparado com os alunos que estão no início do curso (FONTES; VIANNA, 2009; AMADUCCI; MOTA; PIMENTA, 2010).

Com o ingresso na universidade, o indivíduo tende a passar por novas relações sociais e, conseqüentemente, isso influencia a adoção de novos comportamentos (SILVA *et al.*, 2012).



Nesse sentido, o estilo de vida dos alunos de graduação é considerado pouco saudável, embora estudos dessa natureza sejam escassos na literatura (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2014).

Mesmo com uma quantidade considerável de evidências sobre os benefícios do estilo de vida saudável, as pessoas possuem hábitos diferentes do que se considera ideal (SILVA *et al.*, 2012). Assim, é importante investigar o estilo de vida dos universitários para verificar as modificações de comportamentos relacionados aos hábitos de lazer, e nível de atividade física que ocorrem durante o período de graduação. O fato dos alunos dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física adquirirem o conhecimento na graduação sobre a importância da atividade física, entre outros aspectos que influenciam na saúde da população como um todo, torna-se importante investigar os aspectos que influenciam a rotina dos universitários, seus hábitos de lazer e os fatores que influenciam o baixo nível de atividade física desses indivíduos. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi de analisar a relação entre o nível de atividade física, hábitos de lazer e estilo de vida de estudantes de Educação Física.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Tipo de pesquisa, população e amostra

O estudo foi caracterizado como transversal, de caráter descritivo e com abordagem quantitativa. A população do estudo foi constituída por alunos dos cursos de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura de uma universidade pública do estado do Paraná, sendo que a amostra foi composta por 208 alunos, sendo 157 estudantes do curso de bacharelado e 51 do curso de licenciatura em Educação Física.

2.2 Instrumentos

Para coleta de dados foram empregados os seguintes instrumentos:

- **Escala de Hábitos de Lazer:** É constituído por 24 itens que avaliam as atividades de lazer em para cada sujeito a respeito de sua ocupação quando não tem mais compromissos durante sua rotina. As dimensões que tratam sobre as atividades de lazer nesse instrumento são: hedonista, lúdico e instrutivo (FORMIGA; AYROZA; DIAS, 2005).
- **Questionário Internacional de Atividade Física (Versão Longa):** O instrumento foi criado com o objetivo de obter medidas de atividades físicas que pudessem ser internacionalmente comparáveis. O questionário permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa em diferentes situações do cotidiano e também o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. O instrumento possui 27 questões relacionadas às atividades físicas realizadas normalmente em uma semana, com intensidade vigorosa, moderada e leve. Porém, a duração mínima dessa atividade deve ter a duração mínima de dez minutos contínuos, que foram divididas em quatro dimensões de atividade física: trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer, e também do tempo despendido por semana na posição sentada (PARDINI *et al.*, 2001).



- **Questionário “Estilo de Vida Fantástico”:** O instrumento tem o objetivo de evidenciar o estilo de vida, sendo que o questionário possui 25 questões distribuídas em nove domínios, os quais são: família e amigos, atividade física; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; trabalho, satisfação com a profissão (RODRIGUEZ-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).
- **Questionário Sociodemográfico:** O instrumento apresentou questões que remete às variáveis: idade, sexo, estado civil, vínculo laboral, ano e turno que o aluno estava matriculado no curso de graduação.
- **Instrumento de Estratificação Socioeconômico e de Consumo:** O instrumento é empregado pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2014), o qual busca avaliar o status socioeconômico dos alunos.

2.3 Procedimentos para coleta de dados e aspectos éticos

Os questionários foram entregues aos estudantes, que receberam uma orientação verbal sobre as características do estudo, além das recomendações para seu preenchimento. Destaca-se que a aplicação dos questionários foi realizada de acordo com cada período letivo, nos minutos finais das aulas, mediante concordância dos professores, e não foi estabelecido limite de tempo para seu término. O preenchimento foi realizado de forma voluntária e a identidade dos indivíduos foi preservada.

Ressalta-se que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina (Protocolo CAAE: 60569416.7.0000.5231). No momento da coleta de dados, os estudantes que participaram da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para autorizar a sua participação voluntária na investigação.

2.4 Análise dos dados

Para a análise das variáveis sociodemográficas dos alunos de cada curso foi empregado o teste Qui-quadrado para grupo único, sendo utilizado pesos equivalentes em cada categoria das variáveis. Na de comparação dos hábitos de lazer, o nível de atividade física e o estilo de vida dos estudantes, considerando os cursos de graduação e o sexo, foi empregado o teste não-paramétrico Prova U de Mann Whitney, sendo adotado o nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao avaliar as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa, considerando cada curso de graduação em Educação Física (Tabela 1), constatou-se que entre os alunos do curso de licenciatura a maioria trabalhava ($p=0,050$), não vivia com companheiro ($p < 0,001$), estavam no estrato “B” do nível socioeconômico ($p=0,025$) e possuíam até 21 anos de idade ($p=0,004$). Por outro lado, a maioria dos discentes do curso de bacharelado era do sexo masculino ($p < 0,001$), trabalhavam ($p < 0,001$), não vivia com companheiros ($p < 0,001$), estavam no estrato “B” do nível socioeconômico ($p < 0,001$) e possuíam até 21 anos de idade ($p < 0,001$).



Tabela 1 - Características sociodemográficas dos estudantes dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física.

Variáveis	Categorias	Licenciatura n(%)	p	Bacharelado n(%)	p
Sexo	Masculino	21(41,2)	0,263	105(66,9)	<0,001
	Feminino	30(58,8)		52(33,1)	
Trabalho	Sim	33(64,7)	0,050	106(67,5)	<0,001
	Não	18(35,3)		51(32,5)	
Estado Civil	Com companheiro	9(17,6)	<0,001	19(12,1)	<0,001
	Sem Companheiro	42(82,4)		138(87,9)	
Ano do Curso	1º ano	17(33,3)	0,585	62(39,5)	0,632
	2º ano	12(23,5)		41(26,1)	
	3º ano	11(21,6)		23(14,6)	
	4º ano	11(21,6)		31(19,7)	
Turno	Matutino	27(52,9)	0,779	82(52,2)	0,534
	Noturno	24(47,1)		75(47,8)	
Nível Econômico	Estrato "A"	11(21,6)	0,025	43(27,4)	<0,001
	Estrato "B"	26(51,0)		89(56,7)	
	Estrato "C"	14(27,5)		25(15,9)	
Faixa Etária	Até 21 anos	28(54,9)	0,004	86(54,8)	<0,001
	De 22 a 24 anos	13(25,5)		32(20,4)	
	25 anos ou mais	10(19,6)		39(24,8)	

Em relação aos hábitos de lazer (Tabela 2), observou-se que todas as dimensões estavam com índice menor do que recomendado ($\geq 3,00$) (FORMIGA; AYROZA; DIAS, 2005); os hábitos de lazer hedonistas ($Md=2,71$) apresentaram o maior índice. De fato, o tempo de lazer é reduzido pelas ações desenvolvidas pelos estudantes, pois o vínculo com a universidade emprega grande parte do tempo dos estudantes. Além disso, ressalta-se que grande parte dos discentes trabalhavam o que diminui ainda mais o tempo para o lazer (Ver Tabela 1).

Sobre a atividade física (Tabela 2), todas as dimensões apresentaram valores acima do recomendado (>150 min/sem): trabalho ($Md=180$ min/sem), transporte ($Md=635$ min/sem), doméstico ($Md=200$ min/sem), lazer ($Md=275$ min/sem) e tempo sentado ($Md=343$ min/sem). Destaca-se que os discentes relataram permanecerem 5 horas e 43 minutos sentados por dia em média. Ressalta-se que a análise individualizada dos dados dos sujeitos da pesquisa evidenciou que apenas uma pessoa apresentava índice a baixo do esperado para determinar se a pessoa é ativa fisicamente, conforme a Organização Mundial da Saúde (2010); este resultado foi similar ao encontrado no estudo de Meira e Andrade (2019) que avaliou a atividade física de universitários de Educação Física em diferentes momentos do curso. Esse resultado pode estar associado ao cotidiano vinculado à atividade física do discente, pois até mesmo nas atividades de ensino na universidade existe o exercício físico. Aliado a isso, as atividades realizadas fora do ambiente universitário também podem ter a atividade física presente na vida dos estudantes universitários. Entretanto, destaca-se que muitos estudos (BIELEMANN *et al.*, 2007; CIESLAK *et al.*, 2007) analisaram a atividade física vinculada ao lazer e não no aspecto global como está sendo avaliado neste estudo.



Os aspectos positivos ($\geq 3,00$) (RODRIGUEZ-AÑEZ, REIS, PETROSKI, 2008) do estilo de vida foram: família (Md=3,50), outros (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro) (Md=3,00) e trabalho (Md=3,00). Por outro lado, os aspectos negativos ($> 3,00$) foram: atividade (Md=2,00), nutrição (Md=2,67), drogas (Md=2,75), álcool (Md=2,67), comportamento (Md=2,00) e introspecção (Md=2,67) (Tabela 2). Tais resultados refletiram em um índice negativo frente à avaliação global do estilo de vida. Tais resultados podem estar associados à fase da vida que estes estudantes se encontram, pois pessoas mais jovens tendem a ter comportamento negativo frente ao estilo de vida quando comparados com os mais velhos (BRANDÃO; DUARTE, 2003). Além disso, é sabido que os estudantes de Educação Física, embora tenham conhecimento sobre um estilo de vida saudável, não desenvolvem esse tipo de comportamento no seu cotidiano (PALMA; ABREU; CUNHA, 2007).

Tabela 2 - Hábitos de lazer, nível de atividade física e estilo de vida dos estudantes de educação física conforme o curso de graduação.

Variáveis	Estudantes de Educação Física			P
	Total Md(Q1-Q3)	Bacharelado Md(Q-1-Q3)	Licenciatura Md(Q1-Q3)	
LAZER				
Hedonistas	2,71(2,00-3,14)	2,71(2,00-3,21)	2,43(2,00-3,14)	0,267
Lúdicos	1,62(0,75-2,25)	1,75(1,00-2,25)	1,50(0,75-2,25)	0,260
Instrutivos	1,50(1,00-2,25)	1,50(1,00-2,00)	1,75(1,25-2,25)	0,028
Geral	1,92(1,52-2,36)	1,93(1,50-2,37)	1,85(1,55-2,15)	0,306
Atividade Física				
Trabalho	180(0-1200)	210(0-1410)	120(0-900)	0,161
Transporte	635(420-967)	630(275-910)	770(510-1230)	0,076
Domestico	200(51-453)	160(25-385)	240(120-720)	0,006
Lazer	275(76-540)	300(95-570)	180(15-520)	0,145
Geral	1950(1177-3123)	1950(1200-3210)	1800(990-2700)	0,394
Tempo Sentado	343(283-469)	343(274-475)	356(291-463)	0,748
Estilo de Vida				
Família	3,50(2,50-4,00)	3,50(2,50-4,00)	3,50(2,50-4,00)	0,814
Atividade Física	2,00(1,00-2,50)	2,00(1,00-2,50)	1,50(0,50-2,50)	0,065
Nutrição	2,67(1,75-3,24)	2,67(2,00-3,33)	2,33(1,67-3,00)	0,239
Drogas	2,75(2,50-2,75)	2,75(2,50-2,75)	2,75(2,50-3,00)	0,236
Álcool	2,67(2,33-2,67)	2,67(2,33-2,67)	2,67(2,33-2,67)	0,444
Outros	3,00(2,45-3,40)	3,00(2,50-3,20)	3,00(2,40-3,40)	0,670
Comportamento	2,00(1,50-3,00)	2,00(1,50-3,00)	2,00(1,50-3,00)	0,996
Introspecção	2,67(2,33-3,33)	2,67(2,33-3,33)	3,00(2,33-3,00)	0,454
Trabalho	3,00(2,00-4,00)	3,00(2,00-3,00)	3,00(2,00-4,00)	0,247
Geral	2,63(2,31-2,81)	2,63(2,35-2,82)	2,67(2,28-2,81)	0,758

Ao comparar os cursos de graduação de Educação Física (Tabela 2), constatou-se que os estudantes do curso de licenciatura Educação Física apresentaram maiores índices de comportamentos frente ao lazer instrutivo ($p=0,028$) e realizam mais atividades físicas domésticas ($p=0,006$) do que os estudantes do curso de bacharelado de Educação Física.



De fato, além da necessidade de aquisição de habilidades e conhecimentos para atuar como professor de Educação Física, os estudantes de licenciatura necessitam adquirir maior conhecimento sobre o processo de ensino e aprendizagem, além de valores  ticos para formação humana dos estudantes da educação básica (MAGALHÃES; ARANTES, 2009), o que pode justificar o maior emprego de tempo vinculado ao lazer instrutivo, o qual estar associado   aquisição de conhecimento.

Além disso, embora os alunos da licenciatura tenham maior  ndice de atividade física doméstica, constatou-se que não existe diferenç a significativa nos resultados gerais da atividade física entre os alunos do bacharelado e da licenciatura (Tabela 2). Tal fato pode estar vinculado aos maiores valores apresentado de atividade física dos alunos do bacharelado nos domínios trabalho e lazer. De fato, o estudante do bacharelado apresenta maior vínculo com estágio supervisionado não obrigatório pela facilidade da sua inserção neste ambiente de atuação (Ver Tabela 1).

Ao avaliar os estudantes do curso bacharelado de Educação Física conforme o sexo evidenciou-se associações significativas nas variáveis: lazer lúdico ($p=0,007$), avaliação geral do lazer ($p=0,045$), atividade física no lazer ($p=0,008$) e a dimensão comportamento do estilo de vida ($p=0,012$) (Tabela 3). Em todas as análises observou-se que os homens apresentam melhores índices de comportamento comparado aos índices das mulheres.

Tabela 3 - Hábitos de lazer, nível de atividade física e estilo de vida dos estudantes de Educação Física bacharelado conforme o sexo.

Variáveis	Estudantes do Bacharelado de Educação Física		P
	Masculino Md(Q1-Q3)	Feminino Md(Q1-Q3)	
LAZER			
Hedonista	2,57(1,78-3,14)	2,86(2,29-3,29)	0,590
Lúdicos	1,75(1,25-2,25)	1,25(0,75-2,00)	0,007
Instrutivos	1,50(1,00-2,00)	1,50(1,25-2,00)	0,303
Geral	2,01(1,55-2,46)	1,85(1,39-2,13)	0,045
Atividade Física			
Trabalho	240(0-1740)	180(0-1185)	0,563
Transporte	630(390-925)	615(367-862)	0,552
Domestico	120(0-385)	225(60-436)	0,122
Lazer	315(127-635)	180(0-405)	0,008
Geral	2100(1210-3330)	1710(1177-2838)	0,199
Tempo Sentado	334(266-463)	343(291-514)	0,362
Estilo de Vida			
F�milia	3,50(2,50-4,00)	4,00(3,00-4,00)	0,095
Atividade Física	2,00(1,00-2,50)	1,50(1,00-2,50)	0,068
Nutrição	2,67(1,67-3,33)	2,67(2,33-3,00)	0,586
Drogas	2,75(2,50-2,75)	2,75(2,50-2,75)	0,943
�lcool	2,67(2,33-3,00)	2,67(2,33-2,67)	0,251
Outros	3,00(2,50-3,20)	2,90(2,45-3,40)	0,878
Comportamento	2,50(1,50-3,00)	2,00(1,50-2,50)	0,012
Introspeç�o	2,67(2,33-3,33)	2,67(2,00-3,00)	0,085
Trabalho	3,00(2,00-3,00)	3,00(2,00-4,00)	0,302
Geral	2,65(2,32-2,89)	2,55(2,38-2,77)	0,447



Ao avaliar os estudantes do curso de licenciatura de Educação Física observou-se associação significativa ($p=0,05$) nas variáveis: lazer lúdico ($p=0,001$), atividade física no lazer ($p=0,011$) e a dimensão introspecção no estilo de vida ($p=0,003$) (Tabela 4). Nessas análises, evidenciou-se que as mulheres apresentam menores índices nas avaliações quando comparados aos homens.

Tabela 4 - Hábitos de lazer, nível de atividade física e estilo de vida dos estudantes de Educação Física licenciatura conforme o sexo.

Variáveis	Estudantes da Licenciatura de Educação Física		P
	Masculino Md(Q1-Q3)	Feminino Md(Q1-Q3)	
LAZER			
Hedonista	2,29(2,00-2,78)	2,50(1,86-3,29)	0,472
Lúdicos	2,00(1,62-2,25)	1,00(0,50-1,81)	0,001
Instrutivos	2,00(1,12-2,37)	1,75(1,25-2,25)	0,877
Geral	1,92(1,48-2,50)	1,83(1,54-1,97)	0,450
Atividade Física			
Trabalho	135(0-930)	120(0-765)	0,808
Transporte	725(410-1155)	820(487-1237)	0,497
Domestico	240(60-675)	295(150-842)	0,186
Lazer	390(107-540)	130(0-262)	0,011
Geral	1750(800-3180)	1810(1185-2590)	0,863
Tempo Sentado	386(251-497)	353(304-453)	0,992
Estilo de Vida			
Família	3,50(2,50-4,00)	3,50(2,87-4,00)	0,960
Atividade Física	1,50(0,75-2,50)	1,75(0,50-2,50)	0,908
Nutrição	2,33(1,16-3,00)	2,50(1,91-3,08)	0,350
Drogas	2,75(2,50-3,00)	2,75(2,50-2,75)	0,182
Álcool	2,67(2,33-2,67)	2,67(2,24-2,67)	0,602
Outros	3,20(2,60-3,40)	2,80(2,40-3,10)	0,087
Comportamento	2,50(1,50-3,00)	2,00(1,50-3,00)	0,520
Introspecção	3,00(3,00-3,67)	2,67(2,33-3,00)	0,003
Trabalho	3,00(1,50-4,00)	3,00(2,00-4,00)	0,850
Geral	2,69(2,39-2,85)	2,44(2,27-2,79)	0,275

Os resultados dos estudantes do bacharelado e da licenciatura foram similares em relação às variáveis: lazer lúdico, atividade física no lazer e global, e podem estar associados às características dos estudantes, sendo que o perfil das pessoas mais ativas fisicamente é de jovens e universitários (NAHAS, 2013). Pois, um dos momentos onde se pratica mais atividade física é no lazer com atividades lúdicas, vinculadas a jogos e brincadeiras.

Em relação ao estilo de vida, os estudantes do sexo masculino do bacharelado apresentaram melhor comportamento, o que pode estar associado ao fato das mulheres jovens universitárias apresentarem alto índice de nervosismo quando comparado aos homens (CAMARGO; CALAIS; SARTORI, 2015). Por outro lado, o sentimento de introspecção vivenciado em maior índice pelas mulheres pode estar vinculado à maior cobrança para o sexo feminino na sociedade,



onde índices de depressão (CAMARGO; CALAIS; SARTORI, 2015) e cobrança de imagem corporal interferem nesta variável (ETGES, 2012).

4 CONCLUSÃO

Os aspectos associados ao estilo de vida do indivíduo, hábitos de lazer e o nível de atividade física são fundamentais em todos os estágios da vida. Assim, considerando os resultados obtidos neste estudo, pode-se concluir que os alunos de bacharelado e licenciatura em Educação Física apresentaram índices sobre o nível de atividade física geral acima do recomendado. Não entanto, não existiu diferença significativa na comparação entre os dois grupos em relação à atividade física geral.

Sobre o estilo de vida, destacou-se como aspecto positivo os assuntos referentes à família, sono, sexo seguro. Porém, apresentaram aspectos negativos em relação às dimensões nutrição, drogas lícitas e ilícitas e introspecção.

Os dois grupos apresentaram índices a baixo do recomendado em todas as dimensões dos hábitos de lazer. Porém, na dimensão lazer instrutivo, os alunos do curso de licenciatura apresentaram valores maiores comparados aos alunos do curso de bacharelado. Sobre a comparação entre os sexos tanto no curso de bacharelado e licenciatura de Educação Física, houve maior índice em relação lazer lúdico, atividade física no lazer e global nos indivíduos do sexo masculino, embora que as mulheres matriculadas no curso de licenciatura apresentaram menor índice de introspecção.

REFERÊNCIAS

- AMADUCCI, C. M.; MOTA, D. D. F. C.; PIMENTA, C. A. M. Fadiga entre estudantes de graduação de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 4, p. 1052-1058, 2010.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Instrumento de Estratificação Socioeconômico e de Consumo**, São Paulo: ABEP, 2014.
- BIELEMANN, R. *et al.* Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 2, p. 65-72, 2007.
- BRANDÃO, J. S.; DUARTE, M. F. S. Perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí/SC. In: NASCIMENTO, J. V.; LOPES, A. S. (Orgs.). **Investigação em Educação Física: primeiros passos, novos horizontes**. Londrina: Midiograf, 2003.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Revisão de literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66-76, 2014.



CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L.; SARTORI, M. M. P. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 32, n. 4, p. 595-604, 2015.

CIELASK, F. *et al.* Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de Educação Física. **Fitness and Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 6, p. 357-361, 2007.

ETGES, L. C. **Percepção da imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma escola pública de Florianópolis**, 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. 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**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

FORMIGA, N. S.; AYROZA, I.; DIAS, L. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. **PSIC: Revista de Psicologia do Vetor Editora**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 71-79, 2005.

MAGALHÃES, E.; ARANTES, A. C. A competência profissional e o professor de Educação Física. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, a. 13, n. 128, 2009.

MEIRA, C. E. V.; ANDRADE, R. D. Atividade física no lazer, capacidade aeróbia percebida e bem-estar subjetivo de acadêmicos de Educação Física em diferentes fases do curso. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 1, p. 13-21, 2019.

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 e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2010.

PALMA; A.; ABREU, R. A.; CUNHA, C. A. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 117-126, 2007.

PARDINI, R. *et al.* Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ - Versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: tradução e validação para jovens adultos. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.



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**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

SILVA, D. A. S. *et al.* Estilo de vida de acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 1, p. 53-67, 2012.

Submetido em 10/09/2020

Aceito em 02/10/2020

Publicado em 01/2021