



**SAÚDE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
PREVALÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA AOS FATORES EM  
DIFERENTES ÁREAS ACADÊMICAS**

**HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS:  
PREVALENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ASSOCIATED WITH  
SOCIODEMOGRAPHIC FACTORS IN DIFFERENT ACADEMIC AREAS**

**SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:  
PREVALENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADA A FACTORES  
SOCIODEMOGRÁFICOS EN DIFERENTES ÁREAS ACADÉMICAS**


**Íris Dantas da Mota**


<http://orcid.org/0000-0002-2026-0542> 

<http://lattes.cnpq.br/9549994545192368> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
irisdantas83@gmail.com


**Franciane Maria Araldi**


<https://orcid.org/0000-0003-0526-127X> 

<http://lattes.cnpq.br/1840844273417830> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
franciane.m.araldi9@gmail.com


**Marcos Paulo Vaz de Campos Pereira**


<https://orcid.org/0000-0003-1102-4713> 

<http://lattes.cnpq.br/3591275810968880> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
marcosp.pereira46@gmail.com

**Geyson Ricardo Zilch**


<https://orcid.org/0000-0002-3818-7742> 

<http://lattes.cnpq.br/3374840386993984> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
geysonzilch@hotmail.com


**Jorge Both**


<https://orcid.org/0000-0002-8238-5682> 

<http://lattes.cnpq.br/9513144319502175> 

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Marechal Cândido Rondon, PR – Brasil)  
jorgeboth@yahoo.com.br

**Gelcemar Oliveira Farias**

<https://orcid.org/0000-0003-3552-3437> 

<http://lattes.cnpq.br/2157963864937275> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
fariasgel@hotmail.com



### Resumo

Objetivou-se estimar a prevalência da atividade física em estudantes universitários e verificar a associação com os fatores sociodemográficos e acadêmicos e entre os distintos cursos de graduação de uma universidade catarinense. Desenvolveu-se um estudo transversal, com 650 estudantes. Foram utilizados um questionário de identificação das variáveis sociodemográficas e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ- versão longa). Foram considerados ativos os estudantes que praticavam 150 minutos por semana de atividade física moderada e/ou intensa. A análise estatística descritiva foi realizada para caracterização da amostra, e para as variáveis de associação foi empregado o teste Qui-quadrado e regressão logística binária, considerando o nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ). Os resultados indicaram que houve associação significativa entre o nível de atividade física geral com a variável tempo de estudo ( $p = 0,004$ ). Na associação dos domínios da atividade física, de modo individualizado com os cursos de graduação, houve associação nas dimensões do trabalho ( $p < 0,001$ ), deslocamento ( $p = 0,036$ ) e atividade física doméstica ( $p < 0,001$ ).

**Palavras-chave:** Atividade Física; Estudantes; Ensino Superior; Saúde.

### Abstract

The objective was to estimate the prevalence of physical activity in university students and to verify the association with sociodemographic and academic factors and among the different undergraduate courses at a university in Santa Catarina. A cross-sectional study was carried out with 650 students. A questionnaire to identify sociodemographic variables and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ- long version) were used. Students who practiced 150 minutes a week of moderate and / or intense physical activity were considered active. Descriptive statistical analysis was performed to characterize the sample, and for the association variables, the Chi-square test and binary logistic regression were used, considering the significance level of 95% ( $p < 0.05$ ). The results indicated that there was a significant association between the level of general physical activity and the variable time of study ( $p = 0.004$ ). In the association of the domains of physical activity, individually with undergraduate courses, there was an association in the dimensions of work ( $p < 0.001$ ), displacement ( $p = 0.036$ ) and domestic physical activity ( $p < 0.001$ ).

**Keywords:** Physical Activity; Students; Higher Education; Health.

### Resumen

Este estudio tuvo como objetivo estimar la prevalencia de actividad física en estudiantes universitarios y verificar la asociación con factores sociodemográficos y académicos y entre diferentes carreras de grado en una universidad de Santa Catarina. Se desarrolló un estudio transversal, con 650 estudiantes. Se utilizó un cuestionario para identificar variables sociodemográficas y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-versión larga). Se consideró activo a los estudiantes que practicaron 150 minutos semanales de actividad física moderada y / o intensa. Se realizó un análisis estadístico descriptivo para caracterizar la muestra, y para las variables de asociación se aplicó la prueba de Chi-cuadrado y regresión logística binaria, considerando un nivel de significancia del 95% ( $p < 0.05$ ). Los resultados indicaron que hubo una asociación significativa entre el nivel de actividad física general y la variable tiempo de estudio ( $p = 0,004$ ). En la asociación de los dominios de actividad física, individualmente con cursos de pregrado, hubo asociación en las dimensiones de trabajo ( $p < 0,001$ ), desplazamiento ( $p = 0,036$ ) y actividad física doméstica ( $p < 0,001$ ).

**Palabras clave:** Actividad Física; Estudiantes; Enseñanza Superior; Salud.

## INTRODUÇÃO

Grande parte da população de jovens adultos está no início de sua vida profissional. Esse período que transcorre a formação profissional, pode corresponder ao surgimento de fatores de risco, que comprometem a saúde dos estudantes, principalmente, em razão do aumento de comportamentos sedentários (SILVA-LIMA et al., 2018), bem como, hábitos que podem trazer prejuízos à saúde, como: alimentação inadequada, consumo de tabaco e a ingestão exacerbada de bebida alcoólica (TURKMEN et al., 2013; SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014; GASPAROTTO; CAMPOS, 2018).



Os estudantes também estão suscetíveis a diversos fatores estressantes, como por exemplo: competitividade, alta demanda de trabalhos, diversas tarefas acadêmicas que estão relacionadas à busca pela qualificação profissional e a inserção no mercado de trabalho (TYRER, 2012), assim como, ganho de peso e mudanças no estilo de vida durante o curso (ALAHMAR et al., 2020). A prática regular de atividade física é importante aliada para minimizar os fatores de riscos à saúde dos estudantes, sendo que os principais benefícios estão relacionados à prevenção de doenças físicas e psicológicas que podem surgir em razão das exigências acadêmicas (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014; SOUSA et al., 2016).

Definida na literatura como qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, a atividade física é uma característica inerente ao ser humano e está relacionada com dimensões biológicas, sociais e culturais (CASPERSEN et al., 1985; NAHAS, 2013). As diversas situações do cotidiano representam os domínios da atividade física e as ocasiões em que os adultos podem se beneficiar delas, pois englobam as atividades doméstica, de deslocamento, bem como as atividades realizadas no trabalho e no lazer.

Estudos mostraram que benefícios significativos são obtidos até mesmo com atividades de intensidade relativamente baixa, comuns no cotidiano e no lazer, como: caminhar, subir escadas, pedalar, dançar, cuidar de afazeres domésticos, cuidar do jardim. Tais ações estabelecem forte relação dose-resposta entre o nível de aptidão física e seu efeito protetor ao risco de adquirir doenças (SCHENKEL et al., 2011; DEL DUCA et al., 2014).

Observa-se, no cenário atual, forte influência das tecnologias nas atividades cotidianas da população, que aliadas ao uso excessivo das ferramentas tecnológicas têm contribuído para a inatividade física (RICOY; COUTO, 2014). Além disso, os fatores de urbanização, alimentação, transporte e econômicos são aqueles que favorecem para que a atividade física seja gradativamente reduzida e os hábitos sedentários aumentem (SMITH et al., 2014). Entre os estudantes universitários, o estudo de Takenaka e colaboradores (2016) verificou que grande parte dos estudantes universitários eram insuficientes ativos e que este hábito estava associado ao acometimento físico, realizar trabalho remunerado paralelo ao curso de graduação e o tipo de deslocamento realizado no cotidiano.

Notadamente, estudos que investigam o nível de atividade física em estudantes universitários, evidenciaram que os alunos ativos fisicamente possuem o fator de proteção mais elevado contra doenças ou transtornos mentais, maior disposição para realização das



tarefas cotidianas, melhores percepções da qualidade de vida e de sua saúde (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014; RANASINGHE et al., 2016).

Nesse contexto, o estudo buscou contribuir para a produção dos conhecimentos sobre a saúde dos estudantes universitários e a relação que a atividade física estabelece sobre os aspectos acadêmicos e sociodemográficos, considerando que a partir dos dados coletados é possível identificar a tendência relacionada a atividade física e a inatividade física de estudantes universitários brasileiros. A partir do cenário encontrado, estimular que políticas públicas que fomentem a prática de atividade física no ambiente universitário sejam implementadas pela instituição, com fins de promoção da saúde dos estudantes, que de acordo com Silva e colaboradores (2015), estas ações irão formar indivíduos mais conscientes sobre a saúde e mais ativos fisicamente.

O objetivo do estudo foi estimar a prevalência da atividade física em estudantes universitários e verificar a associação com os fatores sociodemográficos e acadêmicos e entre os distintos cursos de graduação de uma universidade catarinense.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal correlacional, com amostragem probabilística e estratificada por curso de um centro universitário, localizado no Município de São José, localizado no estado de Santa Catarina, Brasil, realizado em março de 2017.

A amostra foi composta por 650 estudantes matriculados em quatro cursos de graduação, a saber: Administração (187), Ciências Contábeis (183), Pedagogia (169) e Análise e Desenvolvimento de Sistemas (111), todos os cursos com aulas no período noturno.

Para o cálculo do tamanho amostral, foi considerado o número total de estudantes matriculados nos cursos investigados (1058 alunos) e considerado o erro amostral de 5 pontos percentuais, a amostra ficou definida em 282 estudantes (BARBETTA, 2005). Entretanto, com o elevado número de participantes no estudo, o erro amostral foi estipulado em 2,385 pontos percentuais.

Como critérios de inclusão, os participantes do estudo deveriam estar regularmente matriculados no curso de graduação e possuir idade igual ou superior a 18 anos, no entanto, foi definido como critérios de exclusão, não assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, estudantes com deficiência que impossibilitasse de responder os instrumentos de coleta de dados, e instrumentos preenchidos de maneira inelegível.



Constatou-se que houve perda amostral de 2,8%, referente aos alunos que não preencheram de maneira adequada os instrumentos de coleta de dados.

Para a realização do estudo foi solicitada autorização à reitoria da instituição de ensino superior, na qual os estudantes estavam vinculados, e para a coordenação de cada curso de graduação. A aplicação dos instrumentos ocorreu em sala de aula e iniciou com a apresentação do tema aos estudantes, concomitante ao esclarecimento dos objetivos e dos procedimentos adotados em todo o processo de investigação, ressaltando-se as garantias e os cuidados para preservação da integridade física, mental e emocional dos participantes.

Em dias e os horários previamente agendados foi iniciada a coleta de dados, em todas as turmas de todos os cursos. Foram solicitadas aos participantes a leitura e a assinatura em duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos estudantes que voluntariamente participaram da pesquisa. Os instrumentos foram preenchidos pelos estudantes com orientação dos pesquisadores, de modo presencial, em sala de aula, com autorização do professor (regente), estando eles individualizados por curso e por semestre. A coleta dos dados foi conduzida por profissionais treinados para uniformização da aplicação dos instrumentos de pesquisa. Todos os estudantes presentes nos dias da coleta de dados tiveram a oportunidade de participar do estudo.

A variável dependente desse estudo foi a atividade física, e para estimar a prevalência da atividade física foi utilizado o instrumento *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) - Versão Longa, que investiga o nível de atividade em quatro domínios: trabalho, tarefas domésticas, transporte, lazer/esporte/recreação, além de analisar o tempo sentado (MATSUDO et al., 2001). O IPAQ foi validado no Brasil por Pardini e colaboradores (2001) e a versão longa é composta por 27 questões. O instrumento autoadministrável é composto por cinco blocos que procura verificar o número de vezes em que o sujeito praticou pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física moderada e/ou vigorosa, nos últimos sete dias da semana. No processo de análise, foram classificados como ativos todos os estudantes que realizaram 150 minutos ou mais de atividade física semanal, com intensidade moderada ou vigorosa e insuficientemente ativos os estudantes que não atingiram esse valor (HASKELL et al., 2007).

Foi elaborado pelos autores um questionário estruturado para identificação sociodemográficas e acadêmica, composto por questões que abordavam sobre: sexo, faixa etária, estado conjugal, se possuía filhos/dependentes, com quem residia, experiência



profissional, satisfação com o curso, vínculo empregatício, tempo de deslocamento para a universidade, tempo dedicado aos estudos fora do horário acadêmico, realização de estágio supervisionado e curso de graduação, as quais compuseram as variáveis independentes deste estudo.

As análises estatísticas foram realizadas com o auxílio do programa *The Statistical Package for the Social Science* (SPSS®) versão 20.0. Foi empregada a estatística descritiva para caracterização da amostra considerando a média, desvio padrão e frequência. Para análise das associações das variáveis sociodemográficas e acadêmicas com a atividade física, foi empregado o teste de Qui-quadrado, o qual também foi usado para analisar a associação existente entre cursos de graduação e a atividade física dos estudantes, considerando o nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ).

As análises pormenorizadas das associações existentes entre tipo de curso de graduação e a atividade física foram desenvolvidas pelo emprego de regressão logística binária, tanto na forma bruta quanto na ajustada. A variável dependente foi atividade física, e as variáveis independentes que compuseram o modelo ajustado foram aquelas que alcançaram  $p < 0,20$  nas análises das variáveis sociodemográficas e acadêmicas com a variável dependente (sexo, moradia, experiência profissional, tempo de estudo). Na análise das variáveis sociodemográficas com a atividade física, tanto na análise bruta quanto na ajustada foi considerado o *odds ratio* (OR) e o intervalo de confiança para determinar a significância na relação dos dados que foi de (IC95%).

## RESULTADOS

A maioria dos estudantes era do sexo feminino (65,0%), solteiros (64,2%), não possuíam dependentes (84,7%), moravam com a família (93,0%), estavam satisfeitos com o curso que realizam (91,0%), possuíam vínculo empregatício (64,9%), tinham experiência profissional na área do curso (52,6%), estavam na faixa etária entre 21 e 26 anos de idade e não haviam realizado estágio supervisionado obrigatório (64,1%) (Tabela-1).

Em relação a associação das variáveis sociodemográficas e acadêmicas com os cursos de graduação, constatou-se que houve associação significativa nas variáveis sexo ( $p < 0,001$ ), faixa etária ( $p = 0,005$ ), estado civil ( $p = 0,012$ ), experiência no estágio supervisionado ( $p < 0,001$ ), dependentes ( $p < 0,001$ ), tempo dedicado aos estudos ( $p = 0,001$ ), satisfação com o curso ( $p < 0,001$ ), e experiência profissional na área do curso ( $p = 0,032$ ) (Tabela-1).



Em relação ao sexo, a maioria dos estudantes que era do sexo masculino estavam matriculados no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (78,0%), enquanto entre as estudantes do sexo feminino predominavam no curso de Pedagogia (93,2%). O Curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas também foi representado pelos estudantes com idade de 27 anos ou mais (46,8%), o curso com estudantes mais jovens foi o de Administração com idade até 21 anos (38,3%). No que se refere ao estado civil, a maioria dos estudantes do curso de Administração era solteiro (78,7%), e a maioria dos casados estavam cursando Análise e Desenvolvimento de Sistemas (28,9%) (Tabela-1).

O curso de Pedagogia apresentou maior número de alunos com dependentes (27,0%), assim como, o maior número de alunos que se dedicavam, fora do horário acadêmico, mais de duas horas de estudos (49,7%). O curso que apresentou maior índice de alunos insatisfeitos foi o de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (19,5%) e também a maioria dos alunos sem experiência profissional na área do curso (61,0%) (Tabela-1).

**Tabela 1** – Apresentação das características sociodemográficas e acadêmicas, considerando os cursos de graduação.

Variáveis	Pedagogia	Administração	Análise Desenvolvimento de Sistemas	Ciências Contábeis	Total	p
<b>Faixa Etária</b>						
Até 21 anos	33,8%	38,3%	30,4%	31,8%	34,1%	0,005
22 a 26 anos	30,3%	38,8%	22,8%	36,5%	34,1%	
27 anos ou mais	35,9%	22,9%	46,8%	31,8%	31,8%	
<b>Estado Conjugal</b>						
Casado	28,8%	15,5%	28,9%	27,5%	24,1%	0,012
Solteiro	61,6%	78,7%	65,1%	64,5%	68,5%	
Outros	9,6%	5,8%	6,0%	8,1%	7,4%	
<b>Experiência no Estágio Supervisionado</b>						
Não	55,7%	74,9%	54,9%	62,9%	64,1%	<0,001
Sim	44,3%	25,1%	45,1%	37,1%	35,9%	
<b>Vínculo empregatício</b>						
Não possui	39,7%	33,0%	41,2%	31,7%	35,1%	0,254
Possui	60,3%	67,0%	58,8%	68,3%	64,9%	
<b>Filhos</b>						
Não possui	73,0%	88,3%	87,8%	88,2%	84,7%	<0,001
Possui	27,0%	11,7%	12,2%	11,8%	15,3%	
<b>Moradia</b>						
Com família	94,5%	93,6%	87,8%	93,4%	93,0%	0,255
Fora da família	5,5%	64,4%	12,2%	6,6%	7,0%	
<b>Tempo dedicado aos estudos</b>						
Menos de 1 hora	12,1%	18,4%	22,0%	30,0%	21,2%	0,001





De 1 a 2 horas	38,3%	41,5%	40,2%	37,6%	39,3%	
Mais de 2 horas	49,7%	40,1%	37,8%	32,4%	39,5%	
<b>Satisfação com o curso</b>						
Insatisfeito	5,5%	10,2%	19,5%	6,2%	9,0%	0,001
Satisfeito	94,5%	89,8%	80,5%	93,8%	91,0%	
<b>Experiência Profissional na área do curso</b>						
Sim	57,6%	56,2%	39,0%	50,9%	52,6%	0,032
Não	42,4%	43,8%	61,0%	49,1%	47,4%	
<b>Tempo de deslocamento para IES</b>						
Até 15 minutos	28,1%	34,9%	31,7%	26,2%	30,0%	0,163
16 a 30 minutos	36,0%	39,5%	40,2%	47,1%	41,4%	
Mais de 30 minutos	36,0%	25,6%	28,0%	26,7%	28,6%	

**Fonte:** construção dos autores.

Ao analisar a associação do nível de atividade física com as variáveis sociodemográficas e acadêmicas, os resultados evidenciaram que apenas a variável tempo de estudo apresentou associação significativa ( $p=0,004$ ) com o nível de atividade física geral dos alunos, sendo que os estudantes mais ativos fisicamente estudavam mais de duas horas diárias fora do horário acadêmico.

**Tabela 2** – Associação entre o nível de atividade física e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas

Variáveis	Inativo fisicamente	Ativo fisicamente	p*
<b>Sexo</b>			
Feminino	57,0%	66,0%	0,116
Masculino	43,0%	44,0%	
<b>Estado Civil</b>			
Casado	22,8%	24,1%	0,883
Solteiro	68,4%	68,5%	
Outros	8,9%	7,4%	
<b>Possui dependentes</b>			
Não possui	83,5%	84,7%	0,793
Possui	16,5%	15,3%	
<b>Moradia</b>			
Com família	97,4%	92,6%	0,120
Sem família	2,6%	7,4%	
<b>Curso de graduação</b>			
Pedagogia	18,8%	23,5%	0,783
Administração	35,0%	31,3%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	13,8%	12,4%	
Ciências Contábeis	32,5%	32,7%	
<b>Satisfação com o curso</b>			
Insatisfeito	9,0%	9,0%	0,988
Satisfeito	91,0%	91,0%	
<b>Vínculo empregatício</b>			
Não possui	31,2%	35,8%	0,426





Possui	68,8%	64,2%	
<b>Experiência Profissional na área do curso</b>			0,059
Possui	62,5%	51,2%	
Não possui	37,5%	48,8%	
<b>Faixa etária</b>			0,819
Até 21 anos	32,1%	34,5%	
De 22 à 26 anos	37,2%	33,6%	
27 anos ou mais	30,8%	31,8%	
<b>Tempo de deslocamento para universidade</b>			0,855
Até 15 minutos	32,9%	29,8%	
De 16 a 30 minutos	39,5%	41,6%	
Mais de 30 minutos	27,6%	28,7%	
<b>Tempo de estudo</b>			0,004
Menos de 1 hora	31,2%	19,8%	
De 1 a 2 horas	45,0%	38,5%	
Mais de 2 horas	23,8%	41,7%	
<b>Realização de estágio Supervisionado</b>			0,502
Não realizou	60,8%	64,6%	
Realizou	39,2%	35,4%	

**Fonte:** construção dos autores.

No que se refere a associação do nível de atividade física geral e de modo específico, em relação aos cursos de graduação, observou-se que houve associação significativa entre os cursos de graduação e o nível de atividade física realizada no trabalho ( $p < 0,001$ ), no deslocamento ( $p = 0,036$ ) e nas tarefas domésticas ( $p < 0,001$ ). Em relação a atividade física no trabalho, os estudantes mais ativos fisicamente eram do curso de Pedagogia (46,6%) e os estudantes insuficientemente ativos estavam do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (Tabela -3).

Na atividade física realizada para o deslocamento, as maiores proporções de estudantes insuficientemente ativos eram do curso de Ciências Contábeis, enquanto os do curso de Administração eram os mais ativos. Em relação a atividade física doméstica, os estudantes do curso de Pedagogia eram os mais ativos enquanto as maiores proporções de estudantes insuficientemente ativos eram do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas.

**Tabela 3** – Associação entre o nível de atividade física e os cursos de graduação

Cursos de graduação	Inativo fisicamente	Ativo Fisicamente	$p^*$
<b>Atividade física no trabalho</b>			
Pedagogia	53,4%	46,6%	<b>&lt;0,001</b>
Administração	68,0%	32,0%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	79,3%	20,7%	
Ciências Contábeis	74,2%	25,8%	
Total	68,1%	31,9%	
<b>Atividade física no deslocamento</b>			
Pedagogia	72,3%	27,7%	<b>0,036</b>
Administração	66,2%	33,8%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	71,1%	28,9%	
Ciências Contábeis	78,9%	21,1%	



Total	72,4%	27,6%	
<b>Atividade física doméstica</b>			
Pedagogia	35,8%	64,2%	<0,001
Administração	57,0%	43,0%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	65,1%	34,9%	
Ciências Contábeis	46,9%	53,1%	
Total	49,9%	50,1%	
<b>Atividade física no lazer</b>			
Pedagogia	69,8%	30,2%	0,247
Administração	62,3%	37,7%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	57,8%	42,2%	
Ciências Contábeis	66,2%	33,8%	
Total	64,7%	35,3%	
<b>Atividade física total</b>			
Pedagogia	10,1%	89,9%	0,783
Administração	13,5%	86,5%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	13,4%	86,6%	
Ciências Contábeis	12,2%	87,8%	
<b>Total</b>	<b>12,3%</b>	<b>87,7%</b>	

**Fonte:** construção dos autores.

As análises pormenorizadas bruta e ajustada, em relação a atividade física realizada no trabalho, indicaram que os discentes do curso de pedagogia apresentaram maiores chances de serem ativos fisicamente em relação aos alunos dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis. A análise ajustada evidenciou que os alunos dos cursos de Administração possuíam maiores chances de serem ativos fisicamente em relação aos alunos do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (Tabela 4).

Em relação à atividade física de deslocamento, as análises bruta e ajustada demonstraram que os estudantes dos cursos de Ciências Contábeis apresentaram menores chances de serem ativos fisicamente em relação aos estudantes dos cursos de Administração (Tabela 4).

No que se refere à atividade física doméstica na análise bruta, observou-se que os alunos do curso de Pedagogia apresentaram maiores chances de serem ativos fisicamente em relação aos estudantes dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis. E os alunos do curso de Ciências Contábeis apresentaram maiores chances de serem ativos fisicamente em relação aos alunos de Administração e Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Na análise ajustada constatou-se que os alunos de Administração apresentaram maiores chances de serem ativos fisicamente que os dos cursos de Pedagogia e de Ciências Contábeis (Tabela 4).



**Tabela 4** – Razões de chances brutas e ajustada entre atividade física e os cursos de graduação

Análises OR (IC 95%)	Pedagogia			Administração			Sistemas		
	Pedagogia	Administração	Sistemas	Contábeis	Administração	Sistemas	Contábeis	Sistemas	Contábeis
<b>Atividade física no trabalho</b>									
Bruta	1,00	<b>0,54(0,35-083)</b>	<b>0,31(0,17-0,57)</b>	<b>0,40(0,25-0,62)</b>	1,00	0,57(0,31-1,04)	0,74(0,48-1,13)	1,00	1,30(0,71-2,39)
Ajustada	1,00	<b>0,47(0,29-0,75)</b>	<b>0,20(0,10-0,41)</b>	<b>0,34(0,21-0,55)</b>	1,00	<b>0,44(0,23 – 0,83)</b>	0,73(0,47 – 1,13)	1,00	1,67(0,88 – 3,18)
<b>Atividade física como meio de transporte</b>									
Bruta	1,00	1,32(0,83-2,09)	1,05(0,58-1,90)	0,69(0,43-1,13)	1,00	0,79(0,45-1,39)	<b>0,53(0,34-0,81)</b>	1,00	0,66(0,37-1,18)
Ajustada	1,00	1,30(0,79-2,14)	0,83(0,42-1,65)	0,68(0,40-1,15)	1,00	0,64(0,36-1,16)	<b>0,52(0,33-0,82)</b>	1,00	0,82(0,45-1,50)
<b>Atividade física doméstica</b>									
Bruta	1,00	<b>0,43(0,28-0,66)</b>	<b>0,30(0,17-0,53)</b>	<b>0,64(0,41-0,98)</b>	1,00	0,71(0,42-1,20)	<b>1,49(1,02-2,20)</b>	1,00	<b>2,11(1,25-3,58)</b>
Ajustada	1,00	<b>0,57(0,36-0,92)</b>	0,60(0,31-1,14)	0,96(0,60-1,53)	1,00	1,04(0,58-1,86)	<b>1,67(1,11-2,53)</b>	1,00	1,60(0,90-2,85)
<b>Atividade física lazer</b>									
Bruta	1,00	1,40(0,89-2,19)	1,70(0,97-2,97)	1,19(0,76-1,87)	1,00	1,22(0,72-2,05)	0,85(0,57-1,27)	1,00	0,70(0,42-1,18)
Ajustada	1,00	1,11(0,68-1,82)	0,87(0,46-1,67)	0,91(0,55-1,49)	1,00	0,79(0,45-1,38)	0,82(0,54-1,25)	1,00	1,03(0,59-1,81)
<b>Atividade física total</b>									
Bruta	1,00	0,70(0,36-1,38)	0,68(0,30-1,57)	0,78(0,40-1,54)	1,00	0,97(0,46-2,05)	1,11(0,63-1,98)	1,00	1,14(0,54-2,43)
Ajustada	1,00	0,84(0,40-1,74)	0,87(0,34-2,24)	1,01(0,48-2,11)	1,00	1,04(0,47-2,29)	1,20(0,66-2,19)	1,00	1,16(0,52-2,58)

Fonte: construção dos autores.



## DISCUSSÃO

As evidências do estudo demonstram que a maioria dos estudantes eram ativos fisicamente, porém de forma isolada, os estudantes eram insuficientemente ativos nos domínios do trabalho, deslocamento e lazer. Houve associação entre o nível de atividade física e o tempo dedicado aos estudos fora do horário acadêmico, entre os cursos de graduação houve associação nas dimensões atividade física no trabalho, no deslocamento e na atuação doméstica.

A relação estabelecida entre alunos ativos fisicamente e maior dedicação aos estudos em horários extracurriculares, corroboram com os achados da investigação de Ranasinghe e colaboradores (2016), o qual demonstrou que estudantes mais ativos possuem maior disposição para realizar as tarefas acadêmicas e os trabalhos da vida diária. Nesse sentido, o tempo dedicado aos estudos é um exercício importante na busca pelo conhecimento no decorrer do ensino superior, por isso manter hábitos saudáveis durante o processo de formação, possivelmente, proporcionará mais energia para desempenhar as atividades cotidianas.

Após o ingresso na universidade os estudantes tendem a diminuir o tempo de atividade física, em razão das demandas acadêmicas que associadas à falta de tempo livre tendem a contribuir para inatividade física (SALVE, 2008; DEFORCHE et al., 2015; TAKENAKA et al., 2016; SILVA-LIMA et al., 2018). Da mesma forma, Brito, Gordia e Quadros (2016), ao investigarem o estilo de vida de estudantes de medicina no primeiro e no segundo ano de curso, relataram que os domínios atividade física e nutrição foram aqueles que apresentaram estilo de vida menos saudável.

Deste modo, ações voltadas para incentivar a prática de atividade física devem ser fomentadas no ambiente universitário com o intuito de auxiliar o estudante durante o processo de formação a obter um maior rendimento acadêmico (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016). De fato, mantendo-os saudáveis durante o período de formação universitária, a atividade física pode ser uma estratégia pedagógica para a aprendizagem dos estudantes, como aponta os achados de Deforche e colaboradores (2015), ao indicarem que os estudantes investigados em transição entre o ensino médio e os primeiros anos na universidade apresentam o declínio de 1 minuto por semana em atividades esportivas.



Na busca por estudos que investiguem o nível de atividade física em estudantes universitários, encontrou-se pesquisas no curso da área da saúde graduação de medicina (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014;) administração (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016) Educação Física (MELO et al., 2016) e da área de ciências humanas e educação (CLAUMANN et al., 2017), sendo que os cursos na área da saúde destacaram-se dos demais, como também apontaram que os estudantes tendem a ser mais ativos (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014; SILVA et al., 2015; MELO et al., 2016; CLAUMANN et al., 2017). Contudo, ficou evidente que são realizados poucos estudos que envolvam os cursos de pedagogia e da área da educação de modo geral, como também na área das ciências humanas e exatas, foco deste estudo.

Das investigações encontradas na literatura, Salve (2008), revelou que os alunos do curso de pedagogia eram inativos fisicamente, considerando a atividade física total, divergindo dos achados neste estudo, em que os estudantes de pedagogia eram ativos fisicamente. Claumann e colaboradores (2014) revelaram que os estudantes da área das ciências humanas e da educação praticam atividade física de intensidade moderada satisfatória em relação aos estudantes das áreas da saúde e exatas. Vargas e colaboradores (2016), analisaram uma amostra semelhante a desse estudo e constataram que em relação aos cursos de Administração, Ciências Contábeis, Direito, Educação Física, História e Sistemas de Informação, os estudantes de pedagogia eram os mais inativos fisicamente. Estes dados divergem deste estudo, pois em relação ao nível de atividade física total não houve diferença significativa entre os cursos e a maioria dos estudantes eram ativos fisicamente.

Entretanto, não foram encontradas na literatura investigações que realizaram a análise individualizada dos constructos da atividade física nos domínios do trabalho e de tarefas domésticas de forma pormenorizada em estudantes durante o período de formação inicial. As pesquisas encontradas destacam a atividade física de modo geral (incluindo os quatro domínios), no deslocamento e no lazer, o que dificulta uma análise individualizada e mais profunda em relação a este estudo, quando se refere aos domínios específicos da atividade física que envolve o trabalho e as atividades domésticas.

Fato que dificulta discutir com a literatura o resultado deste estudo, quando revela os estudantes do curso de pedagogia mais ativos no domínio do trabalho, que os alunos dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis. Desta maneira, estes resultados podem estar relacionados com o fato da maioria deles possuírem vínculo empregatício e experiência profissional na área de cada curso, exceto o curso de Análise e



Desenvolvimento de sistemas, que o trabalho desenvolvido por eles tenha relação direta com as atividades voltadas para o curso de graduação que estudam.

Sendo assim, mensura-se que as atividades realizadas pelos profissionais de pedagogia na rotina diária de seu trabalho, exigem um gasto calórico mais elevado e rotinas mais ativas fisicamente do que as demais áreas relacionadas desta investigação. As quais estão voltadas para atividades administrativas e tecnológicas, que demandam um maior tempo sentado ao longo do dia, em cenários que conduzem para uma redução da atividade física e a prevalência de comportamentos sedentários, justificando os resultados encontrados (SMITH et al., 2014).

Em relação às atividades físicas no domínio das tarefas domésticas, o fato dos alunos do curso de pedagogia serem mais ativos que os alunos dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis, pode estar atrelado ao fato de que majoritariamente o curso é composto por mulheres e conforme dados de pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, elas permanecem mais sobrecarregadas e com um tempo maior dedicado a este tipo de função em relação ao sexo masculino (BRASIL, 2017a). Por sua vez, Farias e Ramos (2014) no estudo que avaliou o tempo dedicado ao trabalho, observaram que as mulheres se dedicavam mais horas do dia nas tarefas domésticas em relação aos homens, caso que contribui para que sejam mais ativas fisicamente neste domínio, logo, em um curso composto majoritariamente por mulheres, em relação aos demais cursos, é esperado que a índice de alunos suficientemente ativos fosse elevado.

Ao contrário, da escassez de estudos que reportam a atividade física no trabalho e nas tarefas domésticas, investigações sobre atividade física no deslocamento é evidenciada na literatura. E, destacam que o fator econômico influencia o modo como os estudantes irão deslocar-se até a universidade, sendo que estudantes com baixo nível de atividade física são pertencentes às classes sociais mais altas, em razão da facilidade de locomoção com transportes particulares (MILKE et al., 2010; MORAES; GUERRA; MENEZES, 2013; PITANGA et al., 2014).

Neste sentido, Silva e Silva (2015), ao investigarem os níveis de atividade física no lazer, no deslocamento e fatores associados em estudantes de Educação Física de Coimbra, trazem a informação de que as maiores taxas de atividades físicas são realizadas por eles no deslocamento diário e que a caminhada e a bicicleta são as formas mais comuns de



deslocamento, resultado que diverge dos encontrados neste estudo que revelou no domínio do deslocamento, os alunos eram insuficientemente ativos.

Desta forma, para estabelecer a hipótese que justificasse a diferença que indicou os estudantes do curso de Ciências Contábeis menos ativos que os estudantes de Administração no constructo da atividade física de deslocamento, se faz necessário analisar outras dimensões sociodemográficas que envolvem os fatores econômicos, bem como a segurança e a infraestrutura da cidade que residem, para que proporcione a utilização de meios de deslocamento alternativos como a caminhada e bicicleta.

No tocante a atividade física realizada durante o tempo de lazer dos acadêmicos investigados, ficou evidente níveis abaixo do recomendado para que os benefícios sobre a saúde fossem alcançados, conforme revela os estudos de Santana e Peixoto (2017) e Pitanga e colaboradores (2018). Embora, que a maioria dos acadêmicos tenham sido considerado insuficientemente ativos, a literatura aponta investigações com resultados divergentes (SILVA et al., 2015), estabelecendo uma relação positiva neste domínio com os hábitos e a saúde dos estudantes.

Segundo dados do Vigitel, houve no Brasil o aumento da prática de atividade física no lazer da população de 30,3% em 2009 para 37,6%, em 2016 (BRASIL, 2017). Os mesmos dados indicam que a adesão diminui com a idade, sendo mais frequente entre jovens de 18 a 24 anos. Apesar do indicativo, a atividade física realizada durante o tempo de lazer é apontada como o domínio mais acessível e modificável para incluírem-se atividades físicas nas rotinas de lazer, como também o domínio que apresenta benefícios mais consistentes para a saúde do praticante (AUTENRIETH et al., 2011). Os alunos apresentaram níveis satisfatórios de atividade física quando considerados os quatro domínios da atividade física. Indicando uma conciliação entre as tarefas cotidianas com um estilo de vida mais ativo fisicamente. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística demonstram que quanto mais jovem a população e com maior grau de escolaridade, a probabilidade de se encontrarem indivíduos ativos fisicamente aumenta (BRASIL, 2014).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Investigar o nível de atividade física de estudantes universitários mostra-se relevante no cenário atual, pois permite a reflexão sobre os seus comportamentos, contribuindo para a obtenção de um estilo de vida saudável, a manutenção da saúde, a





prevenção e o alívio de desconfortos advindos do processo da formação inicial, a melhoria na qualidade de vida dos acadêmicos, bem como para evitar doenças crônicas. No entanto, pode ser apontado como limitação do estudo o não acompanhamento dos estudantes fora do ambiente universitário, de modo a compreender as ações paralelas a vida acadêmica que podem influenciar diretamente na inatividade física.

Em consonância, os dados obtidos no estudo revelaram que apenas a variável tempo de estudo, apresentou relação com o nível de atividade física dos estudantes investigados. Pode-se concluir que as demandas de atividades acadêmicas dimensionadas pelas disciplinas que estão inseridas nas grades curriculares não apresentam uma ação interdisciplinar na formação dos estudantes, as quais tendem a exigir deles tarefas isoladas, que de certa forma reduzem o tempo para dedicarem-se a todas as disciplinas de maneira equalizada.

Todavia, quanto ao cômputo da atividade física total dos alunos por curso de graduação, o estudo demonstrou que a maioria estava ativo fisicamente. Embora este resultado tenha apontado para este fato, considera-se relevante destacar que os cursos apresentam diferentes perfis de estudantes, o que interfere de forma indireta no comportamento referente à atividade física. Cabe destacar, a emergência das universidades em proporem programas de ação voltados à saúde dos estudantes, incluindo a atividade física como componente central para a obtenção de um estudo de vida ativo e reconhecimento desta necessidade para qualidade do ensino.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAHMAR, Ulysses e colaboradores. Fatores associados ao estresse percebido em universitários. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 330-339, 2020.

AUTENRIETH, Christine S. e colaboradores. Association between domain of physical activity and all-cause, cardiovascular and cancer mortality. **European journal of epidemiology**, v. 26, n. 2, p. 91-99, 2011.

BARBETTA, Pedro Alberto. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 5. ed. Florianópolis, SC: UFSC, 2005.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tarefas domésticas impõem carga de trabalho maior para mulheres**. Brasília, DF: IBGE, 2017.



BRASIL. Ministério da Saúde. **Aumento na prática de atividades físicas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRITO, Bruno J. Q.; GORDIA, Alex P.; QUADROS, Teresa M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina**, v. 49, n. 4, p. 293-302, 2016.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CLAUMANN, Gaia Salvador e colaboradores. A qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Journal of physical education**, v. 28, n. e2824, 2017.

CLAUMANN, Gaia Salvador; PEREIRA, Erico Felden; PELEGRINI, Andreia. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. **Motricidade**, v. 10, n. 4, p. 16-26, 2014.

DEFORCHE, Benedict e colaboradores. Changes in weight, physicalactivity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospectivestudy. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 12, n. 16, 2015.

DEL DUCA, Giovani Firpo e colaboradores. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciências da saúde coletiva**, v. 10, n. 11, p. 4595-604, 2014.

FARIA, José Henrique de; RAMOS, Cinthia Letícia. Tempo dedicado ao trabalho e tempo livre: os processos sócio-históricos de construção do tempo de trabalho. **Revista de administração mackenzie**, v. 15, n. 4, p. 47-74, 2014.

FOFONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. 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**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

GASPAROTTO, Guilherme da Silva; CAMPOS, Wagner de. Alterações em fatores de risco cardiovascular entre estudantes durante o período de graduação. **Revista brasileira ciências do movimento**, v. 26, n. 1, p. 47-56, 2018.

HASKELL, William L. e colaboradores. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.

HEATH, Gregory W. e colaboradores. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 272-281, 2012.



MATSUDO, Sandra e colaboradores. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MELO, Alexandre Barroso e colaboradores. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of physical education**, v. 27, n. 1, e-2723, 2016.

DE MORAES, Augusto César Ferreira; GUERRA, Paulo Henrique; MENEZES, Paulo Rossi. The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review. **Nutrición hospitalaria**, v. 28, n. 3, p. 575-584, 2013.

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

PARDINI, Renato e colaboradores. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

PITANGA, Francisco Godim e colaboradores. Prevalência e fatores sociodemográficos e ambientais associados à atividade física no tempo livre e no deslocamento em adultos. **Motricidade**, v. 10, n. 1, p. 3-13, 2014.

PITANGA, Francisco José Gondim e colaboradores. Atividade física no tempo livre, porém não atividade física no deslocamento, está associada com risco cardiovascular em participantes do ELSA-Brasil. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 110, n. 1, p. 36-43, 2018.

RANASINGHE, Chathuranga e colaboradores. Physical inactivity among physiotherapy undergraduates: exploring the knowledge-practice gap. **BMC sports science, medicine and rehabilitation**, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2016.

RICOY, María Carmen; COUTO, Maria João V. S. As boas práticas com TIC e a utilidade atribuída pelos alunos recém-integrados na universidade. **Educação e pesquisa**, v. 40, n. 4, p. 897-912, 2014.

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. A prática da atividade física: estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP (Brasil). **Motricidade**, v. 4, n. 3, p. 41-47, 2008.

SANTANA, Jaqueline de Oliveira; PEIXOTO, Sérgio Viana. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 23, n. 2, p. 103-108, 2017.

SILVA, Adenice de Omena; CAVALCANTE NETO, Jorge Lopes. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Motricidade**, v. 10, n. 1, p. 49-59, 2014.



SILVA, Pedro; VAZ, Vasco; SILVA, Marcelo. Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de educação física em Coimbra-Portugal. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 20, n. 6, p. 559-559, 2015.

SILVA-LIMA, Silvia Bandeira e colaboradores. Comportamento sedentário e fatores associados em estudantes espanhóis e brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 26, n. 1; p. 116-123, 2018.

SMITH, Lindsey P.; NG, Shu Wen; POPKIN, Barry M. No time for the gym? Housework and other non-labor market time use patterns are associated with meeting physical activity recommendations among adults in full-time, sedentary jobs. **Social science & medicine**, v. 120, p. 126-134, 2014.

SOUSA, Thiago e colaboradores. 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.

TAKENAKA, Thaís Yumi e colaboradores. Incidência de inatividade física e fatores associados em estudantes universitários. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 4, p. 55-62, 2016.

TÜRKMEN, Mutlu e colaboradores. Determination of the relationship between physical activity levels and healthy lifestyle behaviors of university students. **Australian journal of basic and applied sciences**, v. 7, n. 10, p. 507-512, 2013.

TYRER, Peter. The behavior of academics under stress: a commentary on Blashfield and Reynolds. **Journal of personality disorders**, v. 26, n. 6, p. 835-837, 2012.

VARGAS, Leandro Martinez e colaboradores. Nível de atividade física de estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. **Pensar a prática**, v. 19, n. 1, p. 169-181, 2016.

#### **Dados da primeira autora:**

Email: irisdantas83@gmail.com

Endereço: Secretaria de Estado de Segurança Pública de Santa Catarina, Centro Administrativo, Capoeiras, Florianópolis, SC, CEP: 88085-900, Brasil.

Recebido em: 18/10/2021

Aprovado em: 02/05/2022

#### **Como citar este artigo:**

MOTA, Íris Dantas da e colaboradores. Saúde dos estudantes universitários: prevalência da atividade física associada aos fatores em diferentes áreas acadêmicas. **Corpoconsciência**, v. 26, n. 3, p. 36-54, set./ dez., 2022.