



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG  
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



PERFIL ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UM  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA REGIÃO SUL DO BRASIL

Douglas de Oliveira<sup>a</sup>, Guilherme Duarte Rech<sup>b</sup>, Cristian Roncada\*

**Informações de Submissão**

\*Autor correspondente (Orientador)  
Cristian Roncada, endereço: Rua Os Dezoito  
do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP:  
95020-472

**Palavras-chave:**

Estudantes Universitários; Educação Física;  
Atividades Físicas

**Resumo**

**Introdução:** A prática de atividades físicas regulares é um importante agente não farmacológico, servindo como coadjuvante na prevenção, tratamento e controle de doenças não transmissíveis. **Objetivo:** Avaliar o nível de atividade física (AF) entre os universitários do Rio Grande do Sul e seus prováveis fatores relacionados. **Métodos:** A amostra foi constituída por acadêmicos universitários regularmente matriculados em uma instituição de ensino superior do Rio Grande do Sul, no segundo semestre letivo de 2018. Os níveis de AF foram avaliados por meio do Questionário internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, e para os demais dados foi utilizado um questionário sociodemográfico. Os universitários foram divididos em dois grupos, o grupo A foi constituído de estudantes que atuam em estágios não obrigatórios e grupo B estudantes que não atuam em estágios. Para a análise dos dados foi realizada uma estatística descritiva e para fins de comparação entre grupos A e B, as comparações foram aplicadas por meio do teste T independente ou qui-quadrado com nível de significância de 5%. **Resultados:** Participaram do estudo 125 universitários (74 homens, 59,2%) e idade média de 24,3±5,5 anos. Os resultados indicaram que 11% dos acadêmicos possuem níveis baixos de AF (Sedentários), tendo diferenças entre grupo A e B nas variáveis modalidades de AF, tempo de tela e motivos para realizar AF. **Conclusão:** Conclui-se que estudantes de Educação Física possuem níveis baixos de sedentarismo e existe uma correlação entre volume vs. intensidade nos somatórios do tempo médio semanal e os níveis de intensidade, conforme padronização do IPAQ.

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas regulares é um importante agente não farmacológico, servindo como coadjuvante na prevenção, tratamento e controle de doenças não transmissíveis, ocasionadas pelas mudanças do estilo de vida da sociedade

contemporânea, tais como sedentarismo, obesidade, cardiopatias diabetes, osteoporose entre outras<sup>1,2</sup>.

A inatividade física ou também chamada de sedentarismo, é atualmente uma das maiores ameaças a saúde pública, tanto a nível nacional quanto a nível internacional. A ausência de exercícios físicos durante a adolescência pode interferir diretamente nos hábitos de atividades físicas durante a vida adulta. Ao olharmos para algumas barreiras que impedem os adolescentes de praticarem exercícios, nos deparamos com a falta de tempo e/ou a falta de interesse<sup>3,4</sup>.

Além da falta de tempo e/ou interesse, alguns outros hábitos podem distanciar ainda mais os jovens estudantes das atividades físicas regulares e um estilo de vida saudável. Estudos vem mostrando que a má alimentação, tabagismo e etilismo, levam estudantes universitários a apresentarem uma maior suscetibilidade as más condutas a própria saúde<sup>5,6</sup>. Alguns estudantes reduzem ou abandonam as atividades física ao ingressarem em uma escola de ensino superior<sup>7</sup>. Alguns estudos mostram porcentagens de até 52% no nível de sedentarismo<sup>6,8,9</sup>. Estes autores relatam também alguns fatores pontuais destacados pelos estudantes para o sedentarismo, tais como: falta de tempo, falta de oportunidade e falta de interesse.

Estudos apontam que os estudantes de educação física normalmente são fisicamente mais ativos que estudantes de outras áreas de graduação<sup>10,11,12</sup>. A imagem que o profissional de educação física (PEF) passa para a sociedade é que de pessoas fisicamente ativas no que diz respeito a prática regular de atividades físicas, além de estilo e hábitos de vida mais saudáveis. Outro aspecto destacado, refere-se que PEF possuem em sua grade curricular disciplinas de educação e promoção à saúde<sup>10</sup>. Porém, existem estudos apontando que até 27% de estudantes de educação física são considerados fisicamente inativos, contradizendo a imagem padrão do PEF, demonstrando não ser uma regra da profissão<sup>13</sup>. Considerando a atividade física como um dos principais agentes promotores de saúde, prevenção de doenças, e a falta de estudos com estudantes universitários de Caxias do Sul/RS. O presente estudo procura investigar o nível de atividade física e o perfil sócio demográfico dos estudantes do curso de graduação em Educação Física, modalidade de Bacharelado e Licenciatura

## 2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se por um delineamento transversal, descritivo e analítico. A população estudada foi constituída por estudantes em Educação Física (EF) de um Centro Universitário, localizado no município de Caxias do Sul/RS, no segundo período letivo de 2018. A instituição possui aproximadamente 450 alunos regularmente matriculados nos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física. Assim, a amostra foi selecionada por conveniência, tendo como previsão a avaliação de 100 acadêmicos. Para fins de conceitos éticos, foi aplicado um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) a todos participantes, além disso o projeto respeitou as normas da resolução 466/12 para pesquisas científicas com seres humanos, sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição proponente sob parecer consubstanciado nr.2.932.601/2018.

Para caracterização dos sujeitos foi aplicado um questionário pré-estruturado e estabelecido pelo grupo, auto aplicado, contendo questões de dados pessoais, profissionais e de saúde. O Questionário também teve o objetivo de identificar quais atividades físicas os estudantes realizavam e se estas atividades físicas estavam relacionadas a sua jornada de trabalho (estágio não obrigatório) ou ao lazer. Para avaliar o nível de atividades físicas foi utilizado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ, versão curta), composto por 6 perguntas, sobre atividades de baixa, moderadas ou vigorosas intensidade<sup>14</sup>. Os estudantes foram divididos em dois grupos, Grupo A para estudantes que fazem estágio não obrigatório na área da EF, e Grupo B estudantes que não fazem estágio não obrigatório na área da EF.

Para a análise dos dados foi realizada uma estatística descritiva e analítica, sendo demonstrado por média e desvio padrão, ou frequências absolutas ou relativas, dependendo do tipo de variável. Para fins de comparação entre Grupos A e B, as comparações foram aplicadas por meio do teste T independente ou qui-quadrado. Para correlacionar as variáveis dependentes foi utilizado o teste de correlação de Spearman. Os dados foram analisados no Software SPSS versão 19.0, sendo adotado um nível de significância inferior a 5% ( $p < 0,05$ ).

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Participaram do estudo 125 acadêmicos em Educação Física (n=107; 85,6%, bacharelado) de um Centro Universitário no sul do Brasil, sendo composto por 74 (59,2%) do sexo masculino, idade média de  $24,3 \pm 5,5$  anos, matriculados em  $15,6 \pm 6,2$  créditos, estando no  $5,4 \pm 2,1$  semestres letivo do corrente curso. Deste total, 64 (51,2%) compõem o Grupo A (Atuantes na área em estágios não curriculares obrigatórios) e 61 (48,8%) compõem o Grupo B (Não atuantes na área em estágios não curriculares obrigatórios). Na tabela 1, os resultados são comparados por grupos.

#### 3.1 Figuras, tabelas e quadros

**Tabela 1:** Classificação geral de 125 acadêmicos em Educação física avaliados no segundo período letivo 2018.

	Grupo A (n=64)		Grupo B (n=61)		p
	N	%	N	%	
Sexo (Masculino)	35	54,7	39	63,9	0,295
Estado civil					
Solteiro	51	79,7	52	85,2	0,417
Casado	13	20,3	9	14,8	
Tabagismo positivo	4	6,3	2	3,3	0,439
Limitação física ou cognitiva	3	4,7	3	4,9	0,952
Curso de Educação Física					
Bacharelado	59	92,2	48	78,7	0,054
Licenciatura	5	7,8	13	21,3	
	<b>Média</b>	<b>±DP</b>	<b>Média</b>	<b>±DP</b>	
Idade em anos	24,2	5,5	24,4	5,6	0,810
Semestre curricular	5,6	1,8	5,2	2,4	0,299
Disciplinas matriculadas	4,0	1,4	3,8	1,4	0,440

Créditos matriculados	16,1	6,3	15,0	6,1	0,332
Estágio não obrigatório – Hora/Semanal	26,1	14,0	-	-	-

Testes aplicados: Teste t independente para médias e desvio padrão e Qui-Quadrado para frequências absolutas

Dos 125 acadêmicos, 104 (83,2%) são praticantes regulares de práticas de atividades físicas, tendo como prática mais frequência a musculação (n=77; 74%). Destes 104 praticantes de atividades físicas, 85 (81,7%) relataram que a principal motivação para as práticas é decorrente da preocupação com a saúde e o bem-estar físico, seguido pela procura do condicionamento físico (n=49; 47,1%) e dos 21 (16,8%) acadêmicos que não praticam atividades físicas regulares, relataram que a principal falta motivacional se deve pela falta de tempo (n=18; 85,7%). Além disso, do total, 54 (43,2%) dos avaliados relatam possuir uma auto percepção da saúde em níveis muito boa, seguido por 40 (32%) em níveis bons. Na tabela 2, os resultados são comparados por grupos

**Tabela 2:** Classificação quanto a prática regular de atividades físicas e percepção da saúde de 125 acadêmicos em Educação física avaliados no segundo período letivo 2018.

	Grupo A (n=64)		Grupo B (n=61)		p
	N	%	N	%	
Prática regular de Atividades Físicas (AF)	57	89,1	47	77,0	0,074
Frequência semanal					
≤3x/semana	20	35,1	20	42,6	
≤5x/semana	28	49,1	16	34,0	0,677
≤7x/semana	9	15,8	11	23,4	
Minutos por sessão de Atividades Físicas					
≤60 minutos/sessão	42	73,7	31	66,0	
≤90 minutos/sessão	11	19,3	13	27,7	0,421
>90 minutos/sessão	4	7,0	3	6,4	

Modalidade(s) praticada(s)					
Musculação	47	82,5	30	63,8	0,032*
Ginastica/Aulas coletivas	4	7,0	3	6,4	0,898
Artes marciais / capoeira	3	5,3	3	6,4	0,080
Dança	2	3,5	2	4,3	0,845
Funcional/Pilates	8	14,0	6	12,8	0,851
<i>CrossFit</i>	5	8,8	3	6,4	0,651
Natação	4	7,0	0	0,0	0,065
Esportes coletivos	12	21,1	15	31,9	0,211
Esportes individuais	4	7,0	10	21,3	0,035*
Motivo(s) para a escolha das modalidades					
Saúde	48	84,2	37	78,7	0,473
Estética	32	56,1	16	34,0	0,025*
Cond. Físico/Performance	30	52,6	19	40,4	0,217
Socialização	5	8,8	4	8,5	0,963
Orientação médica	2	3,5	1	2,1	0,677
Motivos para a falta de interesse de AF					
Falta de tempo	5	71,4	11	78,6	0,197
Falta de interesse	1	14,3	3	21,4	0,101
Problemas financeiros	1	14,3	0	0,0	0,057
Percepção quanto a própria saúde					
Excelente	6	9,4	10	16,4	
Muito boa	32	50,0	22	36,1	
Boa	18	28,1	22	36,1	0,711
Regular	7	10,9	5	8,2	
Ruim	1	1,6	2	3,3	

AF: Atividades Físicas; \*:  $p < 0,05$ ; Testes aplicados: Teste t independente para médias e desvio padrão e Qui-Quadrado para frequências absolutas

Em relação a avaliação da classificação dos níveis de atividades físicas, por meio do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), 96 (76,8%) dos acadêmicos em educação física, possuem nível elevados de atividades físicas. Ao mesmo tempo, 85 (68%) do total, apresentam níveis elevados (>2h/dia) de tempo disperso na frente de telas (*notebooks, smartphones, tablets*). Tais avaliações são apresentadas por grupos na tabela 3.

**Tabela 3:** Classificação quanto ao Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) e o tempo diário em frente de telas de 125 acadêmicos em Educação física avaliados no segundo período letivo 2018.

	Grupo A (n=64)		Grupo B (n=61)		p
	Média	±DP	Média	±DP	
IPAQ - Frequência semanal					
Vigorosa	5,4	1,3	5,3	1,6	0,827
Moderada	4,1	1,8	4,2	1,8	0,631
Caminhada	3,4	1,9	3,6	2,0	0,612
<b>Somatório total</b>	<b>11,0</b>	<b>4,4</b>	<b>10,8</b>	<b>5,5</b>	<b>0,219</b>
	Mediana	Intervalo	Mediana	Intervalo	
IPAQ - Minutos por sessão de AF					
Vigorosa	50	(10-360)	45	(10-250)	0,935
Moderada	60	(10-240)	60	(10-240)	0,790
Caminhada	60	(15-270)	60	(10-180)	0,618
<b>Somatório total</b>	<b>150</b>	<b>(30-465)</b>	<b>140</b>	<b>(10-660)</b>	<b>0,303</b>
IPAQ - Minutos semanais de AF					
Vigorosa	2000	(400-10080)	1920	(160-10080)	0,851
Moderada	800	(40-3600)	720	(240-5040)	0,734

	N	%	N	%	
Caminhada	594	(50-4158)	594	(66-4158)	0,764
<b>Somatório total</b>	<b>3737</b>	<b>(240-12558)</b>	<b>3163</b>	<b>(198-15462)</b>	<b>0,249</b>
IPAQ - Classificação dos níveis de AF					
Índices baixos de AF	6	9,4	8	13,1	
Índices moderados de AF	5	7,8	5	8,2	0,538
Índices intensos de AF	53	82,8	48	78,7	
Tempo diário na frente de telas (M±DP)	3,8	±2,6	4,9	±3,3	0,029*
≤2horas/dia	26	40,6	14	23,0	
>2horas/dia	38	59,4	47	77,0	0,035*

IPAQ: Questionário Internacional de Atividades Físicas; AF: Atividades Físicas; \*:  $p < 0,05$ ; Testes aplicados: Teste t independente para médias e desvio padrão, Qui-Quadrado para frequências absolutas e relativas e Mann-Whitney para medianas e intervalos interquartís

Na avaliação da correlação entre o volume total de minutos de atividades físicas (AF) praticados semanalmente, nas variáveis de AF vigorosa, moderada e caminhada, entre os grupos A e B, com a classificação total do Questionário Internacional de Atividades Físicas – IPAQ (1-Baixos índices de AF/Sedentários, 2-Moderados índices de AF e 3-Altos índices de AF), a figura 01 demonstra não haver diferenças entre o volume de atividades vigorosas com a classificação do IPAQ para ambos os grupos. Já para os volumes moderados e de caminhada, demonstram correlações inversamente modestas para o Grupo A (Moderada  $r = -0,385$ ;  $p = 0,004$  e Caminhada  $r = -0,292$ ;  $p = 0,031$ ).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que estudantes de Educação Física possuem níveis baixos de sedentarismo; que o grupo de estudantes atuantes como estagiários preferem a musculação dentre outras modalidades e gastam menos tempo dispersos em frente a telas; que os universitários avaliados obtiveram maiores scores no questionário IPAQ quando realizaram atividades vigorosas ao invés de muito volume de tempo nas atividades moderadas e caminhada.



Sugere-se para os próximos estudos uma investigação das variáveis em outras áreas de graduação, e em universitários em outros níveis superiores (pós-graduação, mestrado e doutorado), assim como outros setores da sociedade.

## 5 REFERÊNCIAS

1. LATERZA MC, Amaro G, Negrão CE, Rondon MUPB. Exercício físico regular e controle Autonômico na Hipertensão Arterial. *Rev SOCERJ* 2008;21(5):320-328.
2. MATSUDO SM, Matsudo VR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, et al. Nível de atividade física na população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Ver Bras Ciên e Mov* 2002;10(4):41-50.
3. CESCHINI, F. L.; e Júnior, A. F.; Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(1): 29-36
4. SANTOS, Mariana Silva et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev bras epidemiol*, v. 13, n. 1, p. 94-104, 2010.
5. MARTIN Niedermeier, Anika Frühauf, Prisca Kopp-Wilfling, Gerhard Rumpold & Martin Kopp (2018): Alcohol Consumption and Physical Activity in Austrian College Students—A Cross-Sectional Study, *Substance Use & Misuse*, DOI: 10.1080/10826084.2017.1416406.
6. RODRIGUES ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev Saúde Públ* 2008;42(4):672-678.
7. VIEIRA VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr* 2002;15(3):273-282.
8. MARTINS MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de

- universidade pública. *Arq Bras Cardiol* 2010;95(2):192-199.
9. FONTES ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2009;12(1):20-29.
  10. SILVA GFS, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte* 2007;13(1):39-42.
  11. SALVE MGC. A prática de atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP. *Motri* 2008;4(3):41-47.
  12. MIELKE GI, Ramis TR, Habeyche CE, Oliz MM, Tessmer MGS, Azevedo MR, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2010;15(1):57-64.
  13. BIELEMANN RM, Karine G, Azevedo MR, Reicher FF. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2007;12(3):65-72.
  14. MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, p. 05-18, 2001.
  15. MELO, Alexandre et al. 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, p. 2723.
  16. MARCONDELLI P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. *Rev Nutr* 2008;21(1):39-47.

17. Lansini, L. C., Dias, C. P., Oestreich, M. G., Rosa, L. D. R., & Tiggemann, C. L. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. *Rev Mundo da Saúde*- 2017;41(3):267-274
  
18. POLLOCK, Michael L. et al. ACSM position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, v. 30, n. 6, p. 975-991, 1998.
  
19. RECH, Cassiano Ricardo; ARAÚJO, Eliane Denise da Silveira; VANAT, Joyce Do Rocio. Self-perception of body image in the physical education course students. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 2, p. 285-292, 2010.
  
20. DOS SANTOS MARTINS, Jéssica; TORRES, Michele Gonçalves Romey; DE OLIVEIRA, Rayane Alves. Comportamento sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de Educação Física. *Ciência em Movimento*, v. 19, n. 38, p. 27-37.