

Análise da Predisposição ao Sedentarismo nos estudantes de uma Universidade Pública do Brasil¹

Analysis of Predisposition to Sedentary Lifestyles among students at a Brazilian Public University

Análisis de la Predisposición al Sedentarismo entre estudiantes de una Universidad Pública Brasileña

Eduardo Fernando Hortêncio Clemente²

Miguel Ângelo Montagner³

RESUMO:

O sedentarismo atinge aproximadamente metade da população brasileira, sendo associado a mais de 10% das mortes no Brasil. O objetivo desse estudo foi analisar a prática de Atividades Físicas -AF dos universitários da Universidade de Brasília UnB. Trata-se de um estudo quantitativo, realizado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, para estimar o sedentarismo e as variáveis relacionadas aos estudantes, como câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas) e turno (diurno ou noturno), gênero e assistência oferecida pela instituição (bolsas de apoio à graduação). A amostra de 431 estudantes foi estratificada por câmpus, período do curso e gênero. Os resultados revelaram que apenas 3% dos universitários em geral foram classificados como sedentários, 13,7% foram considerados irregularmente ativos, 45,7% como ativos, e 37,6% muito ativos. Na área da Saúde, 41% são ativos e 47% muito ativos, na área de Humanas 47% são ativos e 35% muito ativos. Na área de Exatas, 47% são ativos e 34% são muito ativos. Os participantes

¹ Este artigo é resultado de dissertação que contou com o financiamento de bolsa CAPES de mestrado via Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UnB

² Mestre em Saúde Coletiva, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. E-mail: edu_unb@hotmail.com – ORCID: 0000-0002-6251-3114

³ Doutor em Saúde Coletiva, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil. Professor Associado, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. E-mail: montagner@hotmail.com – ORCID: 0000-0001-9901-0871

apresentam níveis satisfatórios de AF. As mulheres apresentam taxas mais elevadas de sedentarismo, bem como os alunos que não recebem bolsas de apoio. Não foi identificada diferença nos níveis de AF em relação à idade. Universitários dos dois turnos apresentam níveis de atividade física satisfatórios, mas o turno diurno (87%) tem índices superiores de AF ao noturno (77%) Considera-se que a UnB vem tendo êxito no combate ao sedentarismo acadêmico por alcançar níveis de AF acima da média nacional para esta faixa etária.

Palavra-chave: Exercício Físico; Sedentarismo; Doença Crônica; Prevenção de doenças; Monitores de Aptidão Física.

ABSTRACT:

A sedentary lifestyle affects approximately half of the Brazilian population and is associated with more than 10% of deaths in Brazil. The aim of this study was to analyze the practice of Physical Activity (PA) among university students at the University of Brasilia (UnB). This was a quantitative study using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to estimate sedentary lifestyles and variables related to the students, such as campus of origin, course area (health, exact sciences or humanities) and shift (day or night), gender and assistance offered by the institution (undergraduate scholarships). The sample of 431 students was stratified by campus, course period and gender. The results revealed that only 3% of university students in general were classified as sedentary, 13.7% were considered irregularly active, 45.7% as active, and 37.6% very active. In the area of Health, 41% were active and 47% very active, in the area of Humanities 47% were active and 35% very active. In the Exact Sciences, 47% are active and 34% are very active. Participants have satisfactory levels of PA. Women have higher rates of sedentary lifestyles, as do students who do not receive support grants. No difference was found in PA levels in relation to age. University students from both shifts had satisfactory levels of physical activity, but the day shift (87%) had higher levels of PA than the night shift (77%). It is considered that UnB has been successful in combating academic inactivity by achieving levels of PA above the national average for this age group.

Keywords: Exercise; Sedentary Behavior; Chronic disease; Prevention of diseases; Fitness Trackers.

RESUMEN:

El sedentarismo afecta aproximadamente a la mitad de la población brasileña y está asociado a más del 10% de las muertes en Brasil. El

objetivo de este estudio fue analizar la actividad física (AF) de los estudiantes universitarios de la Universidad de Brasília (UnB). Se trató de un estudio cuantitativo que utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para estimar los estilos de vida sedentarios y variables relacionadas con los estudiantes, como campus de origen, área del curso (salud, ciencias exactas o humanidades) y turno (diurno o nocturno), género y ayuda ofrecida por la institución (becas de pregrado). La muestra de 431 estudiantes se estratificó por campus, periodo del curso y género. Los resultados revelaron que, en general, sólo el 3% de los universitarios se clasificaban como sedentarios, el 13,7% se consideraban irregularmente activos, el 45,7% activos y el 37,6% muy activos. En el área de Salud, el 41% eran activos y el 47% muy activos, en el área de Humanidades el 47% eran activos y el 35% muy activos. En el área de Ciencias Exactas, el 47% son activos y el 34% muy activos... Los participantes tienen niveles satisfactorios de AF. Las mujeres presentan mayores índices de sedentarismo, al igual que los estudiantes que no reciben becas de apoyo. No se identificaron diferencias en los niveles de AF en relación con la edad. Los universitarios de ambos turnos tenían niveles satisfactorios de actividad física, pero el turno de día (87%) tenía mayores niveles de AF que el turno de noche (77%). Se considera que la UnB ha tenido éxito en la lucha contra la inactividad académica al conseguir niveles de AF superiores a la media nacional para este grupo de edad.

Palabras clave: Ejercicio físico; Sedentarismo; Enfermedades crónicas; Prevención de enfermedades; Monitores de condición física.

INTRODUÇÃO

O nível insuficiente de atividade física culmina na redução da qualidade de vida¹. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em termos de custos mundiais, o sedentarismo acarreta custos da ordem de US\$ 54 bilhões no atendimento à saúde, dos quais 57% são registrados na rede pública de atendimento, demonstrando-se um problema de ordem global². A promoção da prática de atividades físicas de lazer é vital para modificar o quadro. Incentivos públicos e privados são fatores determinantes que influenciam o interesse pela prática de atividades físicas.

“Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais”³.

No Brasil, 40,3% foram classificados como sedentários na população de 18 anos ou mais de idade⁴, tornando-se uma das principais causas de perda de anos de vida saudáveis por conta das doenças crônicas não transmissíveis. As práticas de atividades físicas regulares reduzem o risco de doenças circulatórias, inclusive hipertensão, diabetes, câncer de mama e de cólon, além de depressão³.

Um estudo realizado pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e apresentado em um seminário da Comissão de Defesa dos Direitos das Pessoas com Deficiência da Câmara dos Deputados (2021), pelo professor e pesquisador da UFF Marco Antônio Vargas, estima que, em 2019, doenças crônicas não transmissíveis ocasionaram um custo de cerca de R\$ 1,68 bilhão em internações no Sistema Único de Saúde (SUS) e, desse total, R\$ 290 milhões seriam decorrentes de inatividade física⁵.

A prática de atividades físicas muitas vezes é limitada pela disponibilidade de estrutura física para sua execução. Academias de ginástica particulares são o principal local para prática dentre as pessoas com maior poder aquisitivo. Dentre as pessoas menos favorecidas, a prática de atividade física é limitada a ambientes públicos, tais como caminhada no bairro ou parques públicos e prática de jogos nas ruas ou praças públicas.

Nesse contexto, instituições de ensino (colégios e universidades) poderiam ser referências para promoção de atividades

físicas, uma vez que essas frequentemente apresentam a estrutura física necessária para realizar a prática⁶.

Entre os estudantes universitários, relata-se na literatura um comportamento que apresenta componentes considerados de risco à saúde. É comum que estudantes passem longos períodos estudando sentados (lendo ou usando computadores); por outro lado, o período de descanso das atividades de estudo é associado ao ambiente de lazer universitário, com consumo de bebida alcoólica e práticas sedentárias por conta dos novos lazeres virtuais.

Portanto, é necessário reverter esse cenário e promover ações de saúde na adoção de hábitos de vida saudáveis⁷.

O presente estudo apresenta relevância geral, ainda que voltado para os estudantes universitários, uma vez que a pandemia parece ter agravado essa situação, pois “o Brasil se tornou um dos epicentros da pandemia COVID-19 e as consequências do isolamento social sobre a atividade física e o comportamento sedentário foram mal abordadas”⁸.

Segundo a OMS², a grande maioria dos adultos jovens não cumpre recomendações internacionais na prática de atividades físicas, o que a fez recomendar novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. “Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde”⁹.

Uma vez que os jovens adultos na idade oportuna não são incentivados a praticar atividades físicas, essa cultura tende a permanecer inalterada ao longo da vida¹⁰. O que acaba sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças¹¹.

Nesse sentido, uma intervenção nessa fase da vida seria importante pois “a redução do comportamento sedentário entre universitários ativos pode ser uma estratégia de saúde pública para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas”¹².

Na Universidade de Brasília (UnB), dados relativos especificamente ao sedentarismo dos estudantes universitários ainda são desconhecidos.

Isto posto, justifica-se a importância de investir em políticas institucionais no combate ao sedentarismo acadêmico. Na presente investigação buscou-se responder à seguinte pergunta “quais as variáveis relacionadas aos estudantes predisporiam ao sedentarismo na Universidade de Brasília?” e o objetivo geral foi analisar a prática de AF dos universitários da UnB.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo de cunho quantitativo, descritivo, para estimar o sedentarismo entre os estudantes.

Considerou-se, para estimar o sedentarismo, investigar as variáveis relacionadas aos estudantes como: câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso (diurno ou noturno), gênero e assistência oferecida pela instituição (bolsas de apoio à graduação).

A mostra foi composta por 431 graduandos da Universidade de Brasília, de uma população estimada total de 40.501, conforme dados da Instituição, distribuídos dentro dos quatro câmpus UnB no Distrito Federal: câmpus Darcy Ribeiro, câmpus Planaltina, câmpus Ceilândia e câmpus Gama.

Utilizamos como critérios de inclusão: Indivíduos de ambos os sexos, sendo estudantes de graduação da UnB e critérios de exclusão: estudantes com matrícula trancada ou não regular (aluno especial).

Essa amostra foi estratificada representativamente de acordo com o número de alunos dos cursos de saúde, humanas e exatas, população de cada câmpus e turno do curso, com base nos dados do anuário estatístico da UnB de 2021¹³. Uma amostra mínima foi calculada de acordo com o teorema do limite central levando em conta o nível de confiança de 95%, margem de erro de 5%. Por esse cálculo a amostra teria que ser no mínimo de 381 indivíduos divididos proporcionalmente entre os câmpus para uma maior confiabilidade da pesquisa.

Considerou-se, para estimar o sedentarismo, investigar as variáveis relacionadas aos estudantes como: câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso (diurno ou noturno), gênero e assistência oferecida pela instituição (bolsas de apoio a graduação).

Os graduandos foram convidados, no período de janeiro a maio de 2023, a participar em cada câmpus após prévia autorização, nas salas de aulas e com o docente responsável presente. Fez-se uma breve apresentação do projeto e de esclarecimentos prévios mediante apresentação de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do objetivo geral da pesquisa. A participação foi voluntária e assegurada a garantia total de anonimato. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, Parecer N° 5683246.

O instrumento utilizado foi a forma curta do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire- IPAQ)¹⁴. Trata-se de um instrumento de autorrelato, composto por oito itens, que versam sobre o tempo (semanal ou diário) gasto em atividades físicas vigorosas ou moderadas, considerando uma

semana habitual do respondente. Os itens são respondidos por meio de estimativas, de dias por semana ou de horas e minutos por dia, em que o respondente se engaja em diferentes tipos de atividades físicas. A versão curta do IPAQ produz escores de atividade física total, de atividade física intensa, de atividade física moderada e de tempo total sentado. Um estudo psicométrico indicou adequada fidedignidade teste-reteste dos escores do instrumento (rhôs de Spearman variaram entre 0,74 e 0,79; coeficiente de correlação intraclasse, ICC = 0,77)¹⁵.

Dentro do questionário IPAQ acrescentou-se questões sobre o participante da pesquisa e assim ter conclusões mais robustas sobre câmpus, horários, gêneros, idade e algumas outras informações específicas para serem avaliados.

A análise dos resultados do questionário IPAQ foi embasada na classificação por letras que se encontram entre parênteses representando o critério que o participante se enquadrou.

Quadro 1 - Critérios de classificação dos resultados IPAQ

<p>1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:</p> <p>(a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão;</p> <p>(b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias semana e ≥ 30 minutos por sessão.</p>
<p>2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:</p> <p>(a) VIGOROSA: VIGOROSA: ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão; ou</p> <p>(b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou</p> <p>(c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semana (caminhada + moderada + vigorosa).</p>

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

(a) Frequência: 5 dias /semana ou

(b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: Adaptado de MIRANDA (2016).

O tratamento dos dados foi feito utilizando técnicas estatísticas descritivas com o uso do Microsoft Excel versão 2019, efetuou-se a distribuição de frequências simples, percentuais e valores máximos e mínimos.

RESULTADOS

Conforme a Tabela 1, o estudo contou com a participação de 431 universitários, com idades compreendidas entre 17 e 62 anos. Do total, 42% (181) eram do gênero masculino, 55,7% (240) eram do gênero feminino e 2,3% (10) se identificaram como “outros”. A amostra incluiu universitários de diversos cursos de graduação da Universidade de Brasília (UnB), provenientes dos câmpus: Darcy Ribeiro (71,7%), Ceilândia (13,7%), Gama (9,5%) e Planaltina (5,1%).

Tabela 1 - Caracterização da amostra entre os universitários da UnB, por câmpus e por gênero

Gênero	Quantidade	Porcentagem (%)
Masculino	181	42%
Feminino	240	55,7%
Outros	10	2,3%
Total	431	---
Câmpus		
DARCY	309	71,7%
FCE	59	13,7
FGA	41	9,5%
FUP	22	5,1%
Total	431	---

Legenda: FCE – Câmpus Ceilândia; FGA – Câmpus Gama; FUP – Câmpus Planaltina; DARCY – Câmpus Darcy Ribeiro.

Após a aplicação dos questionários e classificação dos resultados, obteve-se a Tabela 2.

Tabela 2 - Níveis de atividade física entre universitários da UnB

Câmpus	Total	Sedentário	Irregularmente Ativo		Ativo	Muito Ativo
			B	A		
	59			4	27	25
FCE	(100%)	3 (5,1%)	0	(6,8%)	(45,7%)	(42,4%)
	309			31	137	114
DARCY	(100%)	9 (2,9%)	18 (5,8%)	(10%)	(44,3%)	(37%)
	41			4	21	14
FGA	(100%)	1 (2,4%)	1 (2,4%)	(9,8%)	(51,2%)	(34,2%)
	22			0	12	9
FUP	(100%)	0	1 (4,5%)	0	(54,6%)	(40,9%)
	431			39	197	162
TOTAL	(100%)	13 (3%)	20 (4,7%)	(9%)	(45,7%)	(37,6%)

Legenda: FCE – Câmpus Ceilândia; FGA – Câmpus Gama; FUP – Câmpus Planaltina; DARCY – Câmpus Darcy Ribeiro.

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de sua faixa

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de sua faixa

3. **IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade.

IRREGULARMENTE ATIVO B: Aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

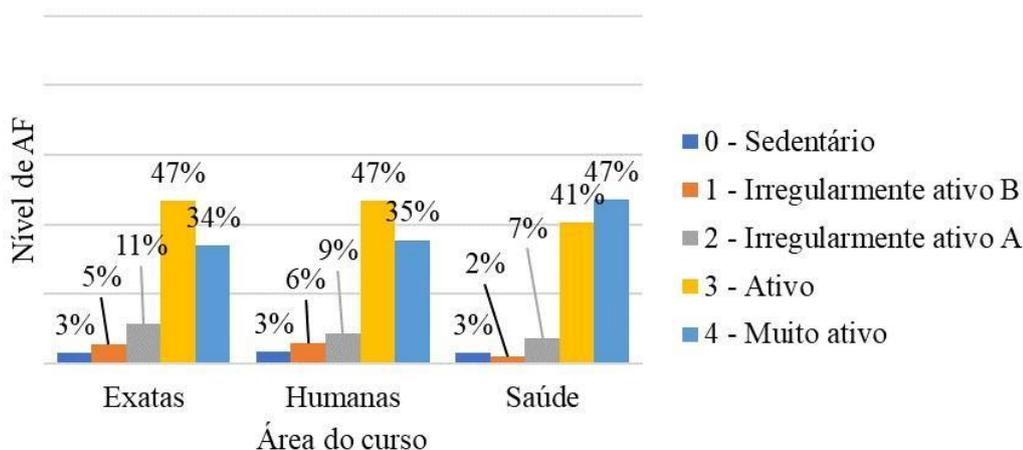
4. **SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: elaboração do autor.

Ao analisar os níveis de atividade física, constatou-se que apenas 3% (13) dos universitários foram classificados como sedentários, indicando uma baixa frequência desse comportamento. Por outro lado, 13,7% (59) foram considerados irregularmente ativos, indicando uma frequência moderada de atividade física. Já 45,7% (197), foram classificados como ativos, enquanto 37,6% (162) foram categorizados como muito ativos (Tabela 3).

A análise do Gráfico 1 apresenta dados sobre os níveis de atividade física em três áreas de curso: saúde, humanas e exatas.

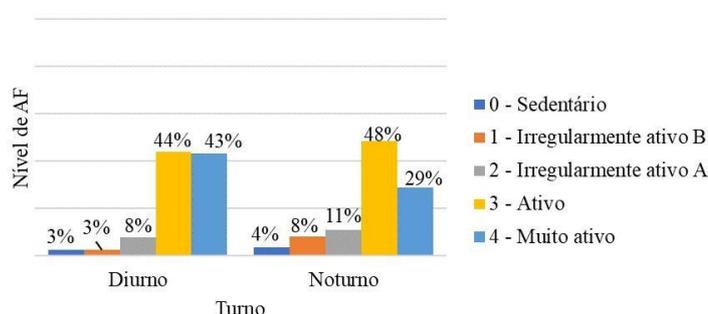
Gráfico 1 - Comparação entre os níveis Atividade Física e o curso de graduação



Na área de Saúde, observa-se que 88% dos universitários são Ativos (41%) ou Muito Ativo (47%). Em seguida, o Irregularmente Ativo A representa 7% dos universitários. Os Sedentários e Irregularmente Ativo B possuem as menores proporções, com 3% e 2%, respectivamente.

Na área de Humanas, 82% são classificadas como Ativo (47%) ou Muito Ativo (35%). Os níveis de sedentário (3%) e Irregularmente ativo A (9%) e B (6%) têm proporções relativamente baixas. Já na área de Exatas, o nível Ativo é o mais frequente, com 47% dos universitários, seguido pelo nível Muito Ativo com 34%. Os níveis de sedentário (3%) e irregularmente ativo B (5%) possuem as menores proporções, enquanto o nível de irregularmente ativo A representa 11% dos universitários (Gráfico 1).

Gráfico 2 - Comparação entre os níveis Atividade Física e o turno do curso de graduação



No gráfico 2, pode-se observar que os indivíduos de ambos os turnos apresentam níveis de atividade física considerados acima da média da população adulta brasileira, com 87% do turno diurno e 77% do turno noturno foram classificados como universitários ativos ou muito ativos. De acordo com o Ministério da Saúde¹¹, com dados do sistema Vigitel, a frequência de adultos que praticam atividade física em seu tempo livre (> 150 minutos semana) no DF é de 40,3% em média, sendo

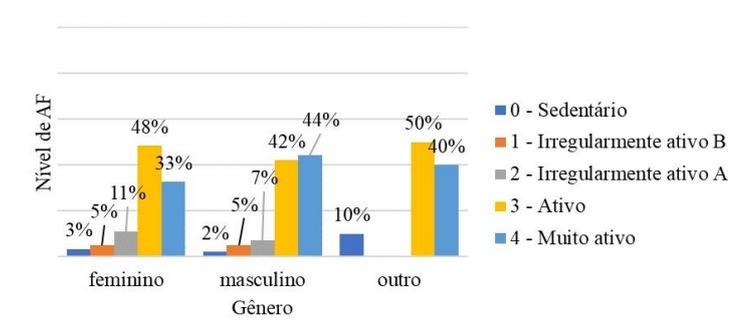
46,2% homens e 35,1% mulheres. As taxas variam de acordo com a capital do País, sexo, escolaridade e idade. Na faixa de 18 a 24 anos, a porcentagem da média nacional nas capitais é de 50,6%, de 25 a 34 é de 42,5%, de 35 a 44 é de 34,0%, 45 a 54 é 34,6%, de 55 a 64 é 31,6% e acima de 65 é 21,8%.

Essa é uma informação positiva, indicando que a maioria das pessoas analisadas está engajada em atividades físicas regulares. E há uma preocupação maior com o turno noturno, pois 23% desta amostra foram considerados sedentários (contra 14% do diurno), sendo sedentários (4%) ou irregularmente ativos (19%), com 8% do tipo A mais 11% do tipo B.

Ao comparar os níveis de AF e gênero, observa-se que a maioria dos participantes independente do gênero são muito ativos ou ativos. Foram considerados com o nível de AF ativo ou muito ativo, com resultado de 86% dentro do gênero masculino, 81% dentro do gênero feminino, e 90% dentro do gênero outros.

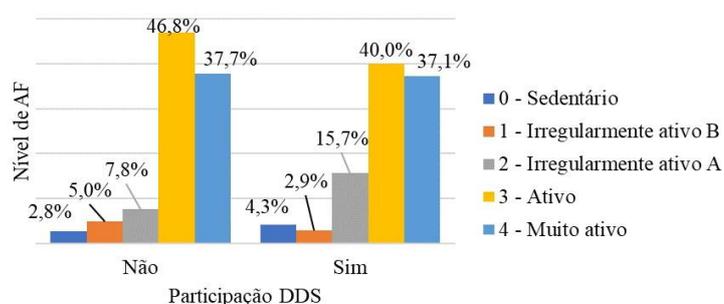
Observou-se um resultado para o nível de AF sedentário ou irregularmente ativo, preocupante para o gênero feminino, pois 19% se encontram nesse nível de AF, contra 11% do gênero masculino e 10% do gênero outros (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Comparação entre os níveis Atividade Física e gênero



Os homens e mulheres estão envolvidos em diferentes níveis de atividade física. Embora os homens apresentem um melhor nível de AF na categoria “muito ativo (44%)” e nas categorias de nível de AF “irregularmente ativo (12%)” e “sedentário (2%)”, as mulheres apresentam um melhor resultado no nível de AF “ativo (48%)”, bem próximo do gênero outros com um nível de AF “ativo” de (50%).

Gráfico 4 - Comparação entre os níveis de Atividade Física dos universitários que possuem assistência da Diretoria de Desenvolvimento Social



Conforme o Gráfico 4, constatou-se que dentre os participantes da pesquisa, 16,2% recebem alguma assistência da Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS). Os resultados demonstram uma correlação positiva, ainda que caiba estudos posteriores mais específicos. Essas evidências destacam a importância da DDS na promoção de estilos de vida ativos e a participação em atividades sociais como estratégias integradas para o bem-estar individual e coletivo.

DISCUSSÃO

Os resultados indicam que a maioria dos universitários se enquadra nas categorias de atividade física ativa (45%) ou muito ativa (37%). A categoria sedentária apresenta a menor proporção de

participantes, apenas 3%. Esses achados sugerem que a população estudada adota uma cultura saudável de atividade física, com uma parcela significativa de universitários mantendo níveis adequados ou elevados de atividade física, mesmo considerando que 55,7% são do gênero feminino e apenas 19% são classificados como sedentários ou praticam atividade irregularmente.

A maioria dos universitários da área de Saúde (88%) está classificada como nível Ativo e Muito Ativo. Isso sugere que uma parte significativa desses universitários está engajada em atividades físicas regulares, o que é positivo para sua saúde geral.

Embora não seja possível determinar as razões subjacentes a esses padrões apenas com base nos dados fornecidos, alguns estudos^{16,17,18,19} sugerem que fatores socioeconômicos, acesso a recursos e oportunidades, bem como preferências pessoais, podem influenciar os níveis de atividade física. Além disso, a relação entre o curso universitário e os níveis de atividade física também pode ser afetada por outros fatores, como o currículo e as demandas acadêmicas específicas de cada área.

Em suma, a maioria dos universitários, independente da área do curso, estão engajados em atividades físicas regulares, o que é positivo para sua saúde. No entanto, é necessário continuar incentivando e promovendo a prática de atividade física entre os universitários, especialmente aqueles classificados como sedentários ou irregularmente ativos. Essas ações podem contribuir para uma melhoria geral na saúde e bem-estar dos universitários.

No que diz respeito ao turno do curso de graduação, os fatores como o horário de trabalho podem influenciar significativamente os níveis de atividade física das pessoas, conforme apontou Khosravipour²⁰. Os estudos de Loef e colaboradores²¹, bem como Xue e colaboradores²², sugere-se que os níveis de atividade física são

influenciados pelo turno de trabalho, com uma tendência de maior atividade física durante o turno diurno.

Não foi identificado um padrão de progressão dos níveis de AF em relação à idade. O que demonstra uma diversidade de hábitos em relação a AF, independentemente da idade, isso também é apontado por Nahas³, que a relação entre a idade e o nível de atividade física pode variar de pessoa para pessoa, mas geralmente há uma tendência de diminuição da atividade física à medida que as pessoas envelhecem. Existem vários fatores que podem influenciar essa relação, como mudanças nas capacidades físicas, comprometimento da saúde, responsabilidades familiares e profissionais.

Segundo Nahas³, na infância e adolescência, as pessoas tendem a serem naturalmente mais ativas, geralmente envolvendo-se em brincadeiras, esportes e atividades físicas regulares. À medida que entra na idade adulta, as demandas da vida cotidiana, como trabalho e responsabilidades familiares, podem afetar o tempo disponível para a prática de exercícios.

É possível constatar a existência de disparidades entre homens e mulheres em relação aos níveis de atividade física. Os homens exibem maior participação em atividades físicas, sobretudo nas categorias “muito ativo” (44%), “irregularmente ativo” (12%) e “sedentário” (2%). Em contrapartida, as mulheres apresentam um desempenho superior na categoria “ativo” (48%), que se aproxima dos níveis de atividade física do gênero não especificado, cujo percentual de participação é de (50%) ao nível “ativo”. Esses dados corroboram com Nahas³ para quem a relação entre gênero e nível de atividade física é influenciada por uma combinação de fatores biológicos, sociais e culturais. Embora seja importante reconhecer que existem variações individuais e diferenciadas, geralmente há diferenciação nas emoções e padrões de atividade física entre homens e mulheres. Em termos gerais, os homens

tendem a se envolver em atividades físicas mais intensas e vigorosas do que as mulheres. Isso pode ser atribuído a diferenças humanas, como maior massa muscular e níveis mais altos de testosterona nos homens, que podem facilitar o desempenho em esportes e exercícios intensos. O que pode justificar o resultado do gênero masculino ter o nível de AF “muito ativa” de 44%.

Além disso, Nahas³ relata que fatores socioculturais desempenham um papel importante na relação entre gênero e atividade física. Normas de gênero, estereótipos e expectativas sociais podem influenciar as escolhas de atividades físicas. Por exemplo, esportes de equipe competitivos, como futebol ou basquete, muitas vezes são mais valorizados e encorajados para os meninos, enquanto atividades mais leves, como dança ou ioga, podem ser mais associadas às meninas, o que pode justificar o nível de AF “ativo” mais alto no gênero feminino e o nível de AF “muito ativo” mais alto no gênero masculino. No entanto, é importante ressaltar que essas diferenças não são absolutas e estão mudando ao longo do tempo. Cada vez mais, as barreiras e estereótipos de gênero estão sendo desafiados, e mais pessoas estão buscando e se envolvendo em uma ampla variedade de atividades físicas, independentemente de seu gênero.

Os participantes deste estudo apresentam níveis satisfatórios de atividade física. No entanto, é preocupante observar níveis de AF “sedentário” e “irregularmente ativo”, especialmente entre as mulheres. A baixa adesão à prática regular de exercícios físicos pode acarretar riscos à saúde, aumentando a suscetibilidade a doenças crônicas não transmissíveis. É fundamental incentivar a igualdade de oportunidades e acesso à atividade física para todas as pessoas, independentemente do gênero, e promover uma cultura inclusiva que encoraje e apoie a participação de todos, sem restrições em estereótipos de gênero.

Os resultados destacam a importância da implementação de intervenções e políticas de promoção da saúde, que incentivem a prática regular de atividades físicas e a participação em iniciativas sociais. É fundamental utilizar esses dados para desenvolver ações personalizadas, a fim de combater os níveis de atividade física sedentária e irregular entre os universitários. Essas ações devem ser direcionadas tanto para os universitários que fazem parte de programas assistenciais quanto para aqueles que não recebem assistência, uma vez que os índices de sedentário e irregularmente ativo de quem não recebe assistência é de (15,6%) e o de quem recebe assistência é de (22,9%), ambos preocupantes. Por isso, para alcançar melhores resultados, é necessário investir em estratégias abrangentes e eficazes que promovam um estilo de vida ativo e saudável entre os universitários.

Portanto, quanto às considerações de gênero para Whatnall¹⁶ e Islam¹⁷, referem que é importante reconhecer as diferenças nos padrões de participação na atividade física entre homens e mulheres. Mulheres geralmente enfrentam desafios adicionais, como o cuidado com os filhos, tarefas domésticas e preocupações com a segurança. Por isso, políticas devem incluir medidas específicas para promover a participação feminina na atividade física, como horários flexíveis, atividades adequadas às preferências e necessidades das mulheres, além de campanhas de conscientização que desafiem estereótipos de gênero.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A UnB tem obtido sucesso no combate ao sedentarismo acadêmico, pois os níveis de atividade física dos universitários, classificados como ativos ou muito ativos, superam a média nacional para essa faixa etária. Os resultados parecem contrariar grande parte

dos poucos estudos sobre o tema na população universitária, que tendem a apontar o universitário como progressivamente mais sedentário em decorrência do avanço da tecnologia e estilo de vida cada vez mais voltado para atividades como estudar, trabalhar em frente ao computador e passar horas nas redes sociais, conjunto chamado de tempo de tela. Por esta razão seriam fundamentais estudos futuros mais pormenorizados.

Diante da problemática exposta sobre o sedentarismo, considerando que os dados relativos ao tema dos graduandos da UnB serem até então desconhecidos, foi possível tecer, ao longo dessa pesquisa, valiosas considerações sobre analisar a prática de AF dos universitários da UnB.

A importância dessa pesquisa no meio universitário é considerável, pois o sedentarismo tem se tornado um problema crescente na sociedade moderna.

Dentre os principais benefícios dessa pesquisa, destacam-se:

(1) Conscientização: Ao se realizar estudos sobre o sedentarismo no meio universitário, é possível aumentar a conscientização sobre os riscos à saúde associados a um estilo de vida sedentário. Isso pode incentivar os universitários a adotar comportamentos mais saudáveis e ativos.

(2) Saúde física: o sedentarismo está associado a uma série de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, distúrbios musculoesqueléticos e fraqueza muscular. Estudar os hábitos sedentários dos universitários permite identificar estratégias para promover a AF e reduzir esses riscos.

(3) Saúde mental: a AF regular também desempenha um papel importante na saúde mental. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Portanto, entender o impacto do sedentarismo no bem-estar

mental dos universitários é essencial para desenvolver estratégias de promoção da saúde mental.

(4) Desempenho acadêmico: o sedentarismo pode afetar o desempenho acadêmico dos universitários. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos pode melhorar a cognição, a concentração e a memória, aspectos essenciais para um bom rendimento nos estudos. Ao investigar os efeitos do sedentarismo nos resultados acadêmicos, é possível fornecer comprovação para promover a AF como parte integrante da vida estudantil.

(5) Recomenda-se realizar um estudo focado exclusivamente em estudantes universitários do gênero feminino, uma vez que se observou um resultado preocupante, evidenciando uma proporção significativamente maior de indivíduos classificados como “insuficientemente ativos” ou “sedentários” nesse grupo.

Essa pesquisa pode embasar políticas e programas de promoção da Atividade Física e de adoção de estilos de vida mais saudáveis, para a promoção do bem-estar geral dos universitários.

REFERÊNCIAS

- 1- Couto DA, Martin DR, Molina GE, Fontana KE, Junqueira LF, Porto LG. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. Rev Bras Ciênc Esporte. 16 de setembro de 2019;41:322–30.
- 2- Alves B/ O/ OM. OMS lança plano de ação global sobre atividade física para reduzir comportamento sedentário e promover a saúde | Biblioteca Virtual em Saúde MS [Internet]. [cited 2023 Out 8]. Available from: <https://bvsmms.saude.gov.br/oms-lanca-plano-de-acao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento-sedentario-e-promover-a-saude/>.
- 3- Nahas MV. Atividade Física, Saúde & Qualidade de Vida Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Markus Vinicius Nahas; 2017.

- 4- Agência de Notícias - IBGE [Internet]. 2020 [cited 2023 Out 8]. PNS 2019: Cai o consumo de tabaco, mas aumenta o de bebida alcoólica | Agência de Notícias. Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29471-pns-2019-cai-o-consumo-de-tabaco-mas-aumenta-o-de-bebida-alcoolica>.
- 5- Seminário debate efeito da atividade física na saúde - 14/09/21 [Internet]. 2021 [cited 2023 Out 8]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=K5aYwr_qM6Y.
- 6- Murphy MH, Carlin A, Woods C, Nevill A, MacDonncha C, Ferguson K, et al. Active Students Are Healthier and Happier Than Their Inactive Peers: The Results of a Large Representative Cross-Sectional Study of University Students in Ireland. *J Phys Act Health*. 1º de outubro de 2018;15(10):737–46.
- 7- Silva LD, Costa JC, Nunes FD, Azevedo PR. Health risk behaviors in college students of a public institution / Comportamentos de risco a saúde em universitários de uma instituição pública. *Rev Pesqui Cuid É Fundam Online*. 2020;12:544–50.
- 8- Botero JP, Farah BQ, Correia M de A, Lofrano-Prado MC, Cucato GG, Shumate G, et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein São Paulo*. 5 de março de 2021;19:eAE6156.
- 9- Diretrizes DA OMS para atividade física e comportamento sedentário - DIRETRIZES DA OMS PARA - Studocu [Internet]. [cited 2023 Out 8]. Available from: <https://www.studocu.com/pt-br/document/universidade-estadual-de-montes-claros/educacao-fisica-bacharelado/diretrizes-da-oms-para-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario/13523511>.
- 10- Guia de Atividade Física para População Brasileira — Ministério da Saúde [Internet]. [cited 2023 Out 8]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>.
- 11- Vigitel Brasil 2021 - estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas — Ministério da Saúde [Internet]. [cited 2023 Out 8].

Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas/view>.

- 12- Vainshelboim B, Brennan GM, LoRusso S, Fitzgerald P, Wisniewski KS. Sedentary behavior and physiological health determinants in male and female college students. *Physiol Behav.* 15 de maio de 2019;204:277–82.
- 13- Institucional (DPO) D de A e IG (DAI) D de P Orçamento e Avaliação. ANUÁRIO ESTATÍSTICO 2021 ano-base 2020 | ANUÁRIO ESTATÍSTICO 2021 ano-base 2020 [Internet]. [cited 2023 Out 8]. Available from: <https://anuario2021.netlify.app/index.html>.
- 14- IPAQ - Score [Internet]. [cited 2023 Out 8]. Available from: <https://sites.google.com/view/ipaq/score>.
- 15- Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ): ESTUDO DE VALIDADE E REPRODUTIBILIDADE NO BRASIL. *Rev Bras Atividade Física Saúde.* 2001;6(2):5–18.
- 16- Whatnall MC, Patterson AJ, Chiu S, Oldmeadow C, Hutchesson MJ. Determinants of eating behaviours in Australian university students: A cross-sectional analysis. *Nutr Diet J Dietit Assoc Aust.* julho de 2020;77(3):331–43.
- 17- Islam S, Akter R, Sikder T, Griffiths MD. Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety Among First-Year University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *Int J Ment Health Addict.* 1º de junho de 2022;20(3):1289–302.
- 18- Memon AR, Gupta CC, Crowther ME, Ferguson SA, Tuckwell GA, Vincent GE. Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* agosto de 2021;58:101482.
- 19- Wang F, Bíró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore N Y N.* 2021;17(2):170–7.
- 20- Khosravipour M, Khanlari P, Khazaie S, Khosravipour H, Khazaie H. A systematic review and meta-analysis of the association

between shift work and metabolic syndrome: The roles of sleep, gender, and type of shift work. *Sleep Med Rev.* junho de 2021;57:101427.

- 21- Loef B, Baarle D van, Beek AJ van der, Beekhof PK, Kerkhof LW van, Proper KI. The association between exposure to different aspects of shift work and metabolic risk factors in health care workers, and the role of chronotype. *PLOS ONE.* 1º de fevereiro de 2019;14(2):e0211557.
- 22- Xue B, Head J, McMunn A. The Impact of Retirement on Cardiovascular Disease and Its Risk Factors: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *The Gerontologist.* 15 de julho de 2020;60(5):e367–77.

4

⁴ Data de submissão: 2023
Data de aprovação: 2023
Data de publicação: 2023