

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DE HUMANAS, DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES), DA ZONA DA MATA MINEIRA

Vinícios Silva Carvalho¹
Willian Mendes de Abreu¹
Kelly Aparecida do Nascimento²
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira³
Fabio Florindo Soares⁴
André Salustiano Bispo⁵
Marcelo Maia Costa⁶
marcelomaiac@yahoo.com.br

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da saúde

RESUMO:

O objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física em estudantes da área de Humanas de uma instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma abordagem quantitativa, e que teve como amostra 75 estudantes, sendo 78,7% do sexo feminino e 21,3% do sexo masculino, com idade média de 22,33 (DP= ± 3,97) anos. Para a coleta de dados foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ versão curta). Os resultados apontaram que o nível de atividade física é maior nos estudantes de Psicologia (87,5%), acompanhado por Direito (72,2%) e Administração (56%). Dessarte, a principal descoberta foi o fato de a maioria dos entrevistados de ambos os cursos, estarem fisicamente ativos (73,4 %). O sedentarismo esteve presente apenas no curso de Administração (8%). Contudo, a média de horas sentado em um dia de semana é de 7,1 (DP= ± 4,7) e aos finais de semana 7,2 (DP= ± 5,7). Conclui-se que os acadêmicos avaliados da área de Humanas, em geral, possuem um estilo de vida ativo.

PALAVRAS-CHAVE: Universitário; Atividade Física; Sedentarismo.

1. INTRODUÇÃO

¹ Acadêmicos do 8º período do curso de Educação Física - Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX - Matipó.

² Licenciada e Bacharel em Educação Física - Licenciada em Pedagogia - Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Coordenadora de Pesquisa e Extensão- Professora da Faculdade Vértice-UNIVÉRTIX- Matipó.

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV - Doutora em Ciências da Nutrição UFV- Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em *Actividad Física y Salud da Universid Europea del Atlântico* – Santander – Espanha. Professor do Curso Bacharel em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁵ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEG. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEG. Professor e Coordenador do Curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Licenciado e Bacharel em Educação Física - UNEG - Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA - Professor da Faculdade Vértice- UNIVÉRTIX- Matipó.

O ingresso na universidade é um período crítico onde há novas relações sociais e exposições a comportamentos de risco, entre eles a inatividade física. Enquanto no Ensino Médio os estudantes ainda frequentam aulas semanais de Educação Física, no ensino superior se passa a maior parte do tempo sentado, assistindo aulas na faculdade ou estudando em casa, além de horas dedicadas aos trabalhos, projetos de extensão e pesquisas ligadas à graduação, pode-se facilmente aderir a um estilo de vida sedentário e contribuir para exaustão física e mental (PINTO, 2017).

Devido ao maior tempo dedicado ao trabalho e aos estudos, os jovens na maioria das vezes acabam por reduzir o tempo de prática de atividade física. Assim, com maiores compromissos, o tempo de lazer diminui, concomitantemente o tempo dedicado a atividade física (TOBAR, TOBAR e GALVIS, 2019), tornando-os indivíduos sedentários.

Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde OMS (2010), para a prática de atividades físicas, aconselha-se que realize no mínimo 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana, ou 75 minutos por semana de atividade física aeróbica vigorosa, para ser considerado um indivíduo fisicamente ativo (CESCHINI *et al.*, 2016). Tem-se como benefícios desta prática regular, a restauração de saúde, diante de efeitos da rotina do dia a dia, bem estar físico, psíquico e social, maior desempenho em atividades diárias, melhora do bom humor e autoestima (JESUS *et al.*, 2017).

Neste contexto, a atividade física deve ocupar lugar de destaque na vida dos acadêmicos, contudo observa-se que a prevalência diminui com o ingresso no ensino superior (PINTO, 2017). Em estudo realizado por Feitosa *et al.* (2010), identificou que estes estudantes preocupam-se em ter bom desenvolvimento acadêmico e envolvimento nas relações culturais e sociais, deixando de lado uma alimentação correta e atividades físicas apropriadas. Tal característica pode ser evidenciada nos cursos de humanas, Direito, Psicologia, Administração e outros, que são em sua maioria noturnos.

Estes cursos tem como enfoque aspectos da história, valores e comportamentos, assim, os estudantes que ingressam na área em questão tem como principal objeto de estudo o ser humano e sua inserção na sociedade. Ademais, trata-se de um público que possui em seus hábitos, a busca constante da

leitura e da escrita, além do forte interesse de discussão sobre assuntos ligados ao cenário cultural e político. Logo, tais comportamentos podem relacionar-se a estilos de vida sedentários e a dedicação às atividades intelectuais, conforme exposto por Feitosa *et al.* (2010).

Neste contexto, verifica-se que a análise da prática de atividade física entre os jovens, estudantes da área de humanas, ainda são principiantes, ademais estes alunos não adquirem ao longo da formação conhecimento aprofundado e abrangente quanto a estilos de vida ativos. Assim, tem-se como diferencial, a busca dos resultados sobre as atividades físicas nos acadêmicos de humanas, uma vez que a maioria das pesquisas já efetuadas abrange mais o público da área da saúde.

Diante do exposto surge a seguinte questão problema: Qual nível de atividade física de acadêmicos da área de humanas, de uma instituição de ensino superior, da Zona da Mata Mineira? Como objetivo avaliar o nível de atividade física de acadêmicos da área de humanas, de uma instituição de ensino superior, da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, uma vez que identifica o índice de atividades físicas dos alunos, e permite traçar estratégias para promoção da qualidade de vida. Nestas circunstâncias, vislumbra-se promover conhecimento e conscientização sobre a importância e relevância da atividade física para o bem estar e qualidade de vida desse grupo de jovens .

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Feitosa e Silva (2018), a atividade física é qualquer movimento corporal efetuado de maneira voluntária pelos músculos esqueléticos que tem como função o aumento do gasto calórico acima dos níveis de repouso. Assim, é indispensável a sua presença nos momentos distintos de fases da vida, uma vez que o organismo humano necessita de tais práticas para uma condição melhor de saúde, qualidade de vida, prevenção e controle de doenças crônicas (BRANDÃO *et al.*, 2019).

Mudanças de hábitos e alteração no estilo de vida dos indivíduos, de modo geral, não é nada fácil, e na maioria das vezes conduz o indivíduo a comportamentos menos saudáveis, como exemplo, o uso excessivo de bebidas

alcoólicas, tabagismo, diminuição da prática de atividades físicas, alimentação inadequada entre outros. Portanto, essas mudanças não são diferentes na vida cotidiana dos universitários, uma vez que, ao conquistar maior autonomia decorrente do afastamento da família, concomitantemente surgem alterações nos hábitos de vida (TASSINI *et al.*, 2017).

Em estudo realizado com universitários, Castro (2017), verificou que os acadêmicos adquirem hábitos oposto do seu cotidiano durante essa passagem de nível escolar. Constatou que na maior parte dos casos estudados, não se tem uma preocupação com a prática regular de exercício físico e alimentação saudável. Outro levantamento feito aborda que além dos empecilhos encontrados durante o ingresso no curso, as festas sociais também podem interferir diretamente no que diz respeito aos cuidados com a saúde.

Diversos são os motivos no qual os estudantes abandonam ou reduzem a prática de atividade física após o ingresso na faculdade, entre eles o acúmulo de trabalhos e provas, competitividade, inserção no mercado de trabalho e falta de tempo, além do estresse diário. Cabe destacar que, o nível de atividade física entre os acadêmicos de vários cursos é diferente (MELO *et al.*, 2016).

De acordo com pesquisas efetuadas por Couto *et al.* (2019), os alunos do período noturno tendem a ter um nível de atividade física reduzida, uma vez que os mesmos, em sua maioria, detem de uma dupla jornada de trabalho e estudo, contribuindo assim para uma quantidade de atividade física menor. Os autores destacam também que os alunos do turno diurno são mais propensos a exercer as atividades físicas, pois tendem a ser frequentado majoritariamente por alunos que não trabalham durante o dia.

Quando o indivíduo se dispõe de um estilo de vida mais saudável, além de ter ganhos benéficos para a qualidade de vida e saúde, ele pode estimular a um maior rendimento na vida universitária, de modo que ocasione impactos positivos na sua vida futura como trabalhador, entre eles, melhor capacidade de tomada de decisão, maior produtividade e obviamente serem mais saudáveis (MALAFAIA *et al.*, 2019).

Vilela e Nascimento (2017), em seus estudos, identificaram na amostra avaliada que 57% dos alunos são sedentários, o que corrobora com o estudo de Couto *et al.* (2019), no Distrito Federal, que identificou que mais da metade dos universitários não são ativos o suficiente e demonstram possuir uma menor

qualidade de vida, além de apontar um índice maior nos cursos noturnos de mulheres e/ou os de menor renda familiar. Portanto, é preciso que novas estratégias sejam adotadas em prol desse público.

Tobar, Tobar e Galvis (2019) afirmam que há diferenças significante da prática de exercício físico em relação ao sexo, uma vez que as práticas dos homens são mais prevalentes que as mulheres, sendo a principal motivação para a prática é o benefício à saúde, enquanto para aqueles que não praticam, o principal motivo é a preguiça.

Em face do exposto, os estudos apresentados se dedicaram em analisar a prática de atividades físicas entre acadêmicos de ensino superior, uma vez que o tempo de estudos e trabalhos pode alterar de alguma forma o hábito de vida dos alunos.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, cujo objetivo é investigar o nível de atividade física de universitários. Segundo Gil (2002, p. 42) pesquisas descritivas:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa foi efetuada em uma Instituição de Ensino Superior (IES) situada em um Município da Zona da Mata Mineira. Quanto à amostragem, foi investigado um total de 75 graduandos devidamente matriculados nos cursos da área de humanas, de ambos os sexos, com idade acima dos 18 anos. Sendo que, 18 são alunos do curso de Direito, 32 de psicologia e 25 do curso de Administração.

Esta pesquisa foi realizada durante o mês de setembro de 2020, por meio de coleta de dados a partir da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, e validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001). O questionário possibilita averiguar o nível de atividade física através de questões que

exploram a presença do indivíduo em atividades físicas como: caminhadas, atividades vigorosas e moderadas.

Para aplicação do questionário, foi informado à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

O questionário foi criado através do Google formulários e aplicado de maneira remota (online) onde foi enviado aos participantes via redes sociais, após autorização da IES e confirmação eletrônico do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, os questionários foram digitados no programa *Microsoft Excel* e então realizado as análises estatísticas descritivas. Desta maneira, as informações foram exibidas no formato de tabela e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa objetivou analisar o nível de atividade física em estudantes da área de humanas de uma instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira. Participaram 75 acadêmicos de ambos os sexos devidamente matriculados no ensino superior, conforme demonstrado na tabela 1.

Tabela 1: Características dos acadêmicos do curso da área de humanas de uma instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

CARACTERÍSTICAS	%
Sexo	
Feminino	78,7
Masculino	21,3
Curso	
Administração	33,3
Direito	24,0
Psicologia	42,7

Fonte: Elaborado pelo autor

A média de idade entre os três cursos avaliados foi de 22,33 (DP= ± 3,97) anos, sendo 78,7% do sexo feminino, e a maioria foram do curso de Psicologia (42,7%). Em relação ao sexo, os dados indicam uma semelhança em estudos anteriores sobre a psicologia, onde a predominância na profissão é do sexo feminino

(84,1%) (YAMAMOTO, FALCÃO E SEIXAS, 2011).

A figura 1 apresenta a classificação do nível de Atividade Física dos acadêmicos avaliados.

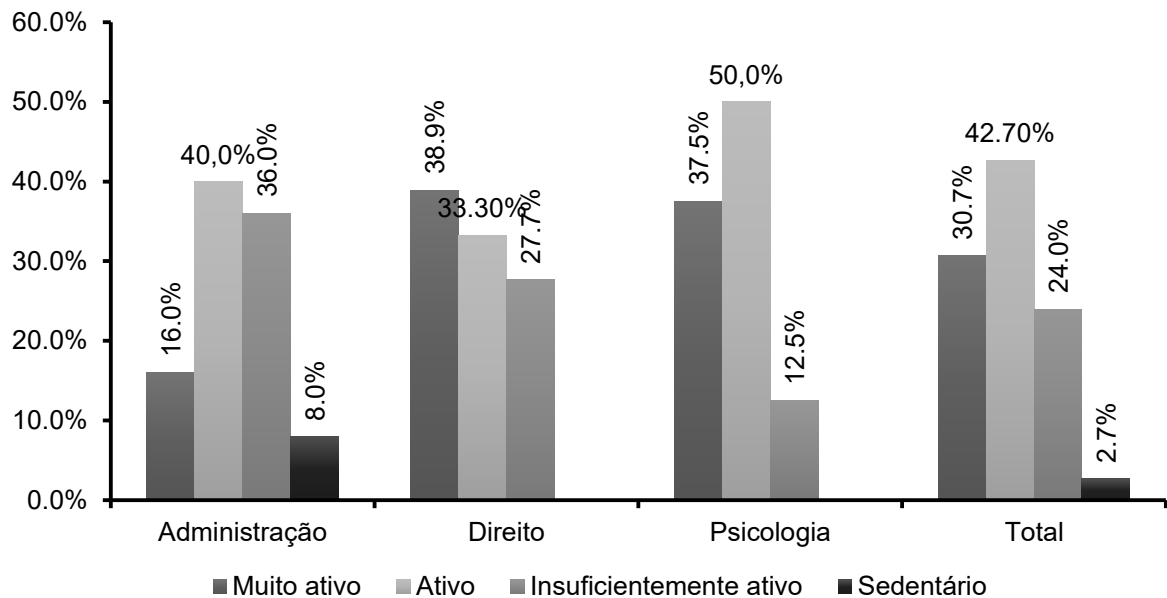


Figura 1: Nível de atividade física de Acadêmicos da área de humanas, de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. 2020.
 Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados obtidos indicaram diferença no nível de atividade física entre os cursos de Administração, Direito e Psicologia, onde o nível de atividade física foi muito ativo ou ativo nos acadêmicos de Psicologia (87,5%), Direito (72,2%) e Administração (56%). Dessarte, a principal descoberta foi o fato de a maioria dos entrevistados de ambos os cursos, estarem fisicamente ativos (73,4 %). Para Claumann, Pereira e Pelegrini (2014), com o propósito de averiguar a associação entre a prática da caminhada e atividades físicas vigorosas e moderadas em estudantes, apontou alto nível de atividade física moderada em acadêmicos do curso da área de humanas, fato esse que corrobora com o presente estudo.

O sedentarismo esteve presente apenas no curso de Administração (8%). A média encontrada de horas sentada em um dia de semana foi de 7,1 (DP= ± 4,7) e aos finais de semana 7,2 (DP= ± 5,7). Ao verificar o estudo de Raddi *et al.* (2014), que analisou o nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em 186 estudantes de medicina do terceiro ano em 2000-2001 (grupo I) e em 2011 (grupo II), encontrou-se uma média de 8,9 e 8,7 horas de tempo sentado para dias de semana e 7,2 e 7,7 horas para um dia de fim de semana, observamos que os

resultados encontrados aproximam-se aos do presente estudo.

Um ponto importante a se destacar é a ausência de estudos que rodeiam acadêmicos de humanas, principalmente os três cursos abordados, visto que a literatura científica não tem se preocupado em explorar o nível de atividade física desse público. Habitualmente, são mais encontrados estudos que questionam a formação ou perfil deste público, como o estudo de (FERREIRA E COGNETTI, 2018).

Vislumbrando traçar estratégias para o incentivo da prática de atividade física, Pinto (2017) considera importante que as instituições de ensino apresentem mais informações em relação à relevância do tema, assim como auxílio na gestão de tempo, programas de extensão direcionada ao esporte e oferta de atividades físicas dentro da instituição. Por conseguinte, torna-se necessário que a instituição assuma seu papel de promotora de saúde, visando promover a manutenção e aumento da prática de atividade física entre os estudantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que o nível de atividade física dos acadêmicos da área de humanas de uma instituição de ensino superior da Zona da Mata Mineira, de maneira geral foram classificados com um estilo ativo e muito ativo, ou seja, apresentam bom nível de atividade física, fato esse que influencia de maneira significativa e benéfica para um melhor rendimento na vida universitária e também na vida futura como trabalhadores. É importante frisar que, o sedentarismo esteve presente apenas no curso de Administração (8%), e a média de horas sentada em um dia de semana é de 7,1 (DP= \pm 4,7) e aos finais de semana 7,2 (DP= \pm 5,7).

Têm-se como limitações do estudo o fato de estarmos vivenciando um momento atípico de pandemia da COVID-19, em consequência, uma maior dificuldade em adquirir uma amostra mais expressiva. Sugere-se que as futuras investigações amplifiquem este estudo de maneira que, se desenvolva mais projetos e proporcione um maior respaldo aos achados descritos na presente pesquisa.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, A. C. *et al.* Comportamentos relacionados a prática de atividades físicas

de lazer em universitários do baixo Amazonas. **BIUS- Boletim informativo unimotrisaúde em sociogerontologia**, v. 11, n. 3, p 1-19, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CASTRO, J. B. P. *et al.* Perfil Do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira ciência e movimento**, v. 25, n. 2, p. 73-83, 2017.

CESCHINI, F. L. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 199-212, 2016.

CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, E. F.; PELEGRINI, A. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. **Revista Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 10, n. 4, p. 16-26, 2014.

COUTO, D. A. C. *et al.* 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**, Porto Alegre, v. 41, n. 3, p. 322-330, 2019.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição**, v. 21, n. 2, p. 225 -230, 2010.

FEITOZA, D. F.; SILVA, A. C. A. Percepção dos alunos de uma escola pública em relação à atividade física e hábitos alimentares saudáveis. **Revista REDFOCO**, v. 5, n. 1, p. 40-49, 2018.

FERREIRA, K. G.; COGNETTI, N. P. Perfil profissional e comportamental no ensino superior: descrição dos perfis de ingressantes nas áreas de conhecimento biológicas, humanas e exatas. **Revista Psicologia - Saberes & Práticas**, v. 2, n. 1, p. 92-99, 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

JESUS, C. F. *et al.* Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de UBÁ-MG. **RBPFEEX- Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, São Paulo, v.11, n.68, p. 565-573, 2017.

MALAFAIA, Q. S. C. B. *et al.* Relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico. **Revista Brasileira em promoção da saúde**, v. 32, n. 9719, p. 1-10, 2019.

MATSUDO, S. *et al.* 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. 05-18, 2001.

MELO, A. B. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física na Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 27, n. 1, p. 1-12, 2016.

PINTO, S. V. **Prática de atividade física e esportiva em estudantes universitários**. Orientador: Paulo Rogério Meira Menandro; Nuno Corte Real Correia Alves. 2017. 94 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Espírito Santo Centro de Ciências Humanas e Naturais, Espírito Santo, 2017.

RADDI, L. L. O *et al.* Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v.20, n.2, p. 101-104, 2014.

TASSINI, C. C. *et al.* Avaliação do estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do questionário fantástico. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p.117-122, 2017.

TOBAR, N. J. M.; TOBAR, R. A. V.; GALVIS, E. A. R. Atividade física e sua relação com a carga acadêmica de estudantes da universidade. **Rumo à promoção da saúde**, Manizales, v. 24, n. 1, p. 112-120, 2019.

VILELA, F. G.; NASCIMENTO, V. A. Atividades físicas e hábitos de vida entre universitários. **Intercursos Revista Científica Ciênciasbiológicas**, Ituiutaba, v.16, n. 1, p. 19-24, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde**. Geneva; 2010.

YAMAMOTO, O. H.; FALCÃO, J. T. R.; SEIXAS, P. S. Quem é o estudante de psicologia do Brasil? **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, Rio Grande do Norte, v. 10, n. 3, p. 209-232, 2011.