

FATORES ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: COMPARAÇÃO ENTRE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UESPI e UFPEl

FABRÍCIO RUBENS COIMBRA VILARINHO¹;
FRANCILENE BATISTA MADEIRA²; FELIPE FOSSATI REICHERT³

¹Mestrando na Universidade Federal de Pelotas – (*bricio.rubens@gmail.com*)

²Profa. Dra. Docente da Universidade Estadual do Piauí – (*francilenebmadeira@gmail.com*)

³Prof. Dr. Docente da Universidade Federal de Pelotas – (*ffreichert@gmail.com*)

1. INTRODUÇÃO

O Comportamento Sedentário (CS) na literatura é determinado como toda atividade com dispêndio de energia inferior ou igual a 1,5 equivalente metabólico (MET), estabelecido pelo gasto de tempo em atividade consideradas de lazer (jogar videogame, usar computador/tablet/laptop, mexer em smartphone ou jogos on-line), e em complementação ao que a literatura informa, a Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que o sedentarismo está associado ou não ao exercício físico, que é a atividade física (AF) direcionada, organizada ou estruturada para ampliar ou aprimorar a capacidade física e mental, sendo que ela sugere que se faça *atividades físicas moderadas por 150 minutos semanais ou vigorosas por 75 minutos, sem prever um período de tempo mínimo.*

A AF se torna alvo de uma promoção constante ao nível da história da educação, tanto para o corpo em seu desenvolvimento quanto para a saúde, e, nessa perspectiva, seria de extrema importância que o ambiente universitário também estimule os hábitos saudáveis, através de aulas mais dinamizadas, com foco na saúde, a fim de ampliar o fator crítico do estudante sobre seus atos voltados para práticas educacionais de saúde, como por exemplo, as práticas posturais e o incentivo à AF regular, ambas como pré-requisito da saúde geral do ser humano (MADEIRA, 2018). Neste cenário, entre os estudantes universitários do Brasil, tem-se observado uma redução no percentual de estudantes fisicamente ativos, e em se tratando de cursos voltados para temas com fundamentos na saúde, a área da Educação Física se sobressai no saber das vantagens de se realizar AF (BEZERRA *et al.*, 2020). Especialmente porque os currículos acadêmicos incluem elementos de estudos que tratam de temas que direcionam para uma qualidade de vida adequada e saúde ideal para as pessoas (LIMA *et al.*, 2017).

A relevância da presente pesquisa está em aprofundar os conhecimentos sobre os padrões de CS de estudantes universitários, mais especificamente do curso de Educação Física de duas instituições localizadas em regiões diferentes, e quais os fatores que causam esse comportamento, suas variações e contextos de exposição, bem como sua ocorrência em determinados grupos.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se por ser um estudo observacional, descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, onde a população/amostra deste estudo será composta por regularmente matriculados no curso de Educação Física nas modalidades de licenciatura e bacharelados das Universidades públicas – UESPI (Universidade Estadual do Piauí) e UFPEl (Universidade Federal de Pelotas), dos municípios de Teresina/PI (Campus Poeta Torquato Neto) e

Pelotas/RS (Campus ESEF/UFPEL). Antes de começar o envolvimento na observação, será instruído aos componentes da pesquisa e que tenham interesse em participar da mesma, assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), devidamente assinado por seus responsáveis legais caso possuam uma idade inferior a 18 anos e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) sobre os riscos e benefícios da pesquisa do Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPEL.

A coleta de dados será realizada em dias pré-determinados pelo pesquisador, nas dependências do campus das universidades selecionadas. Exposição oral de todos os procedimentos e objetivos da pesquisa. O questionário conterá informações sobre as características sociodemográficas (subdivididos em: pessoas, ensino, trabalho e renda) dos estudantes universitários, que foi elaborado com base em uma pesquisa realizada pela Andifes em 2018 (Fonaprace, 2018).

Sobre a análise da percepção de EV/QV, usou o Questionário de Estilo de Vida Fantástico (subdividido em: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento, controle de estresse e percepção de saúde), um objeto de estudo elaborado por pesquisadores canadenses, criado pelo Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster e ratificado no Brasil em uma análise de amostragem de estudantes universitário de uma universidade de Santa Catarina – UFSC – em 2008 (Rodriguez Añez, Reis, Petroski, 2008). No que se refere a hábitos de CS, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e adaptada para análise e parâmetros (Marshal e Bauman, 2001; Kriska e Caspersen, 1997; Nahas, 1995). O presente estudo será encaminhado ao comitê de ética, em respeito às diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) foi fundada em 1969 na cidade de Pelotas, no sul do Rio Grande do Sul, a 261,9 km da capital do estado, Porto Alegre, onde em 1960, graças ao esforço dos professores da Escola de Agronomia Eliseu Maciel ligadas a Universidade Rural do Sul (URS) que trabalharam para sua formação desde 1957 (Prefeitura Municipal de Pelotas, 1987).

Em 1968, foi instituída uma delegação de professores e acadêmicos para investigar e apresentar propostas para a reorganização da universidade, de modo que, em 8 de agosto de 1969 o Presidente da República referendou um decreto sobre a reorganização da UFRRS mudando sua titulação para Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), que inclui a Faculdade de Agronomia Eliseu Maciel, a Faculdade de Medicina Veterinária, a Faculdade de Ciências Doméstica, a Faculdade de Direito (fundada em 1912), a Faculdade de Odontologia (1911) e o Instituto de Sociologia e Política (ISP) (fundado em 1958) (UFPEL, 1969-1975; Leitzke, Aguiar, Rosa, 2011).

Outras instituições privadas que funcionavam em Pelotas, como o Conservatório de Música de Pelotas, a Escola de Belas Artes Don Carmen Trápaga Simões e o curso de medicina do Instituto Pró-Ensino Superior no Sul do Estado (Ipesse) e o Conjunto Agrotécnico de Visconde da Graça (CAVG) também foram incorporadas à UFPEL (Magalhães, 2008).

A UESPI (Universidade Estadual do Piauí), possui suas raízes no Centro de Ensino Superior (CESP), que foi instituído em 1984 como uma unidade gerida pela Fundação de Desenvolvimento da Educação do Estado do

Piauí (FADEP), originado por lei estadual nº 3.967/1984 e Portaria Estadual 6.096/1984 (D.O.E. PIAUÍ, 1984). Em 1986, organizou-se o primeiro processo seletivo da instituição, oferecendo 240 vagas para Licenciatura em Pedagogia/Licenciatura, Licenciatura em Ciências/Biologia, Licenciatura em Ciências/Matemática, Licenciatura em Letras/Português, Licenciatura em Inglês Literário e Bacharelado em Administração, e de todas as vagas oferecidas, apenas as relacionadas ao curso de administração eram destinada ao público em geral, sendo o restante destinado a professores do antigo ensino primário (educação básica) (D.O.E. PIAUÍ, 1984).

Em se tratando dos efeitos do CS na saúde, tanto o CS quanto a AF têm características distintas, mas descobrir que os dois comportamentos são consistentes pode ajudar na ponderação (Gomes et al., 2015). O CS definido por atividades com insuficiente mobilidade física e com irrelevante dispêndio energético, tem sido extensamente investigado em virtude dos seus iminentes resultados negativos na saúde da população (Santos *et al.*, 2024; Guerra, Mielke, Garcia, 2015; Farias Junior, 2012).

Mudanças no estilo de vida ativo por meio de hábitos desacertados, incluindo a AF imprópria e um EV sedentário, podem ter um impacto negativo na saúde e na QV principalmente daqueles com mais idades (Dogra e Stathokostas, 2012).

Pesquisas nas áreas de Epidemiologia e Epidemiologia da AF (Trindade e Sarti, 2021; Ferreira *et al.*, 2021; Rocha *et al.*, 2019) elencam vários achados sobre os efeitos do CS na saúde das pessoas como por exemplo: ampliação do risco de mortalidade e distúrbios cardiovasculares em pessoas cada vez mais jovens, aumento nos índices de diabetes tipo 2 e síndrome metabólica, resultante no aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e à obesidade, implicações no psicológico das pessoas e por consequência na QV, associação com certos tipos de câncer, implicações cognitivas, repercussões negativas nos mais jovens (crianças e adolescentes).

Ao que se refere ao CS em estudantes de educação física, os discentes de universidades apresentam particularidades específicas em suas vidas e atividades físicas que há a possibilidade de serem associadas à esfera acadêmica em que ingressam (Guedes, Santos, Lopes, 2006).

Esses acadêmicos representam uma grande parte das pessoas adultas jovens de uma sociedade com idade de trabalho e que vivem em países emergentes e/ou de primeiro mundo (Castro *et al.*, 2020; OMS, 2018). Em relação aos acadêmicos do campo da saúde, espera-se que os mesmos estejam familiarizados com os efeitos da (in)atividade física e as decorrências que o CS acarretam em suas vidas. (Ribeiro *et al.*, 2022). Hipotetiza-se que os acadêmicos do curso de Educação Física apresentam melhor EV/QV devido aos seus estudos e especializações em AF e exercícios físicos, tendo conhecimento mais aprofundado sobre a área e sendo regularmente considerados mais ativos fisicamente (Silva *et al.*, 2021; Silva, 2011).

Em complementação a essa informação, Moura et al., 2022 acrescenta que a AF dos acadêmicos dos cursos de Educação Física, tanto na modalidade bacharel quanto na licenciatura é elevada em comparação com outros cursos da própria área da saúde, por estarem mais conscientes das benesses da prática de EF regulares e são mais prováveis de permanecerem fisicamente ativos

4. CONCLUSÕES

Este trabalho apresenta uma análise aprofundada sobre o comportamento sedentário em estudantes de educação física, com o objetivo de analisar os fatores associados a esse tipo de comportamento. Ao longo das etapas já concluídas, foi possível desenvolver uma compreensão mais ampla e detalhada dos principais conceitos/teorias abordadas, bem como identificar os desafios e potencialidades relacionadas à realização da pesquisa.

No entanto, é importante reconhecer que a pesquisa ainda não está finalizada, e há limitações a serem consideradas. Algumas das dificuldades encontradas durante o processo de coleta e análise de dados incluem prazos, disponibilidade para realização da pesquisa nas instituições e participação dos discentes. Diante disso, as próximas fases da pesquisa incluirão a qualificação do projeto, envio ao comitê de ética, coleta de dados, com especial atenção para a análise desses dados e discussão do mesmo. Com a finalização dessas etapas, espera-se que a pesquisa ofereça uma contribuição significativa para o campo da Epidemiologia da Atividade Física, ampliando o conhecimento sobre comportamento sedentário e sugerindo novas perspectivas para mudanças na qualidade de vida de estudantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, M. A. A.; ALENCAR, A. S.; PEREIRA, C. C.B.; SILVA, C. R.; BOTTCHER, L. B. Comportamento sedentário em universitários de educação física. **Medicus**, v.2, n.1, p.14-20, 2020. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2020.001.0003>

LIMA, G. O.; MENDES, B. M.; KLEIN, S. K.; FORMENTIN, C. M.; GARLIPP, D. C. Nível de atividade física e risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em acadêmicos do Curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 542-549. Set./out. 2017. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1191/949>. Acesso em: 15/05/2024.

MADEIRA, F. B. Habitus, estilo de vida e saúde em universitários de cursos da saúde. 2018. 186 f. il. Tese (Doutorado em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Brasil. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Acesso em 25/03/2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>

_____. (org.). UFPEL: 30 anos: edição comemorativa. Pelotas: Editora Universitária/UFPEL, 1999.

OMS. (2018). **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030: Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável**. Disponível em: <https://cnapec.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>