



## AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Alana Kathlen Brito Teixeira<sup>1</sup>  
Andressa Laís dos Santos Oliveira<sup>1</sup>  
Brenda Lílian Brito Teixeira<sup>1</sup>  
Jaqueline Fernandes Matos<sup>1</sup>  
Viviane Lemos Silva Fernandes<sup>2</sup>  
Fabiane Alves de Carvalho<sup>2</sup>  
Dalley César Alves<sup>2</sup>  
Rodrigo Franco de Oliveira<sup>2</sup>

### Resumo

O exercício físico, e a atividade física trazem benefícios para a saúde, tendo por objetivo a mudança de estilo de vida, o controle do peso corporal, perda de gordura, bem como a prevenção de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis que podem ser provenientes do sedentarismo. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre o nível de atividade física em estudantes universitários. Para tanto, foram selecionados estudos publicados no período de janeiro de 2000 a maio de 2019 nas bases de dados eletrônicas MEDLINE, LILACS e SciELO. Apenas artigos disponíveis na íntegra em inglês, português e espanhol foram considerados para esta revisão. Após a análise do título, do resumo e do texto na íntegra, 14 artigos foram incluídos para revisão. De acordo com os estudos observou-se uma tendência de que após o ingresso dos estudantes no meio universitário, a probabilidade na mudança e estilo de vida são altamente afetadas devido ao tempo que alguns cursos tendem a tomar maior parte do dia a dia, tornando este grupo mais vulnerável a comportamentos que coloquem a saúde em risco, consequentemente diminuindo os níveis de atividade física. O presente estudo visou contribuir com a literatura vigente, por apresentar dados referentes a fatores determinantes com relação ao nível de atividade física de estudantes universitários. No entanto, salienta-se a necessidade de mais estudos abordando essa população, com vistas a estabelecer um delineamento mais acurado dos fatores que induzem à inatividade física.

**Palavras-Chave:** Exercício físico. Atividade física. Estudantes.

### Abstract

Physical exercise and physical activity bring health benefits, aiming at lifestyle change, control of body weight, fat loss, as well as the prevention of non-transmissible chronic degenerative diseases that may be due to physical inactivity. The objective of this study was to conduct a review of the literature on the level of physical activity in university students. To do so, we selected studies published between January 2000 and May 2019 in the electronic databases MEDLINE, LILACS and SciELO. Only articles available in full in English, Portuguese and Spanish were considered for this review. After reviewing the title, the abstract and the full text, 14 articles were included for review. According to the studies, there was a tendency that after the entrance of the students in the university environment, the probability in the change and lifestyle are highly affected due to the time that some courses tend to take more of the day to day, making this group that is more vulnerable to behaviors that put health at risk, consequently decreasing levels of physical activity. The present study aimed to contribute to the current literature, since it presents data referring to determining factors regarding the level of physical activity of university students. However, there is a need



for more studies addressing this population, in order to establish a more accurate delineation of the factors that induce physical inactivity.

**Keywords:** Physical exercise. Physical activity. Students.

## 1. Introdução:

Estudos de Castro Junior et al. (2012), sugerem que a prática de atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada, por no mínimo trinta minutos por cinco dias na semana ou atividade física aeróbica de intensidade vigorosa com no mínimo vinte minutos por três dias na semana contribuem diretamente com a promoção e manutenção da saúde em indivíduos adultos saudáveis com idade entre 18 e 65 anos.

Segundo CARLUCCI et al. (2013), tanto o Exercício Físico, quanto a Atividade Física podem trazer benefícios para a saúde, tendo por objetivo o controle do peso corporal, perda de gordura, e várias doenças que podem ser prevenidas que são provenientes do sedentarismo.

Considera-se exercício físico como um movimento produzido pelos músculos em diferentes segmentos corporais, com uma sequência sistematizada de movimentos, sendo enfatizados e executados de forma planejada e com um determinado objetivo para ser alcançado, como: musculação ou treino funcional (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Já a atividade física conceitua-se com movimentos produzidos pelos músculos esqueléticos em gastos energéticos quando produzido acima dos níveis de repouso. Podendo citar como movimento aqueles que se realizam no dia a dia, como: passear com o cão, brincar, lavar o carro, arrumar a casa (ARAÚJO; LOVISARO, 2010).

De acordo com Gualano & Tinucci, (2011) ressaltam que ambos, exercício físico e/ou atividade física trazem diversos fatores benéficos para a saúde, como: controle de peso corporal, perda de gordura, diminuição da pressão arterial (PA), redução do estresse, melhora no desempenho escolar, melhora na aprendizagem, melhora na postura, bem como a prevenção de doenças do tipo cardiovasculares, além do diabetes mellitus (desde que sejam realizados regularmente).



Por outro lado, o fumo, álcool e dieta inadequada, estão diretamente relacionados aos fatores de sedentarismo, desencadeando mais rápido as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) específicas como câncer, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras. Visto que o alto nível de inatividade física é uma causa reconhecida para doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (MURPHY et al., 2017).

Katzmarzyk & Janssen (2004), define o comportamento sedentário como qualquer atividade que diminua o gasto corporal energético a valores próximos a condições de repouso, como ficar na posição sentada, deitado, atitudes de tela, entre outras, sendo que o acúmulo nas posições sentadas caracteriza as condições de sedentarismo.

Diante do exposto, estudos de Carvalho (2012) demonstram que após o ingresso dos estudantes no meio universitário, a probabilidade na mudança e estilo de vida são altamente afetadas devido ao tempo que alguns cursos tendem a tomar maior parte do dia a dia, tornando este grupo mais vulnerável a comportamentos que coloquem a saúde em risco, conseqüentemente diminuindo os níveis de atividade física.

A transição da escola para a universidade traz maior bem-estar nas alternativas de estilo de vida, aceitando que os estudantes tenham um maior desempenho nos comportamentos saudáveis. Os universitários consomem uma maior quantidade de tempo em ambientes educacionais gerando o sedentarismo, podendo colaborar persistentemente em longo prazo para a inatividade física (MURPHY et al., 2017).

Dessa forma o objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão da literatura sobre o nível de atividade física em estudantes universitários. Para tanto, foram selecionados estudos publicados no período de janeiro de 2000 a maio de 2019 nas bases de dados eletrônicas MEDLINE, LILACS e SciELO. Apenas artigos disponíveis na íntegra e em inglês, português e espanhol foram considerados para esta revisão. Após a análise do título, do resumo e do texto na íntegra, 14 artigos foram incluídos na revisão.

## **2. ATIVIDADE FÍSICA**



Segundo (COSTA; SILVA; MACHADO, 2018) a atividade física caracteriza-se como um movimento voluntário que será realizado pelo indivíduo e que requer um gasto energético para ser cumprido; sendo essa de suma importância a melhora da depressão, das condições cardiovasculares, metabolismo, controle de obesidade e por fim melhora do humor, queda dos níveis de stress e melhora da autoestima.

Entende-se que um movimento corporal que é exercido pelos músculos, irá gerar uma perda significativa de calorias em que será maior do que quando o indivíduo estiver de repouso (RADDI; JÚNIOR; FERRARI; OLIVEIRA, 2012)

Luz (2015) ressalta que a Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) pode ser definida como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e demonstrar traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas.

No entanto, algumas modificações nos hábitos de vida, como o consumo de álcool, tabaco e uma alimentação baseada em enlatados e industrializados, têm causado drasticamente uma diminuição nos níveis de atividade física e persuadido negativamente na saúde e qualidade de vida dos habitantes. Independente do sexo, idade, ou raça, tem-se agregado às mudanças culturais que advém das transformações tecnológicas que atualmente estamos vivendo, pois com os meios de comunicações rápidos, transportes e veículos, utilização de computadores, televisão e smartphones acabam influenciando desfavoravelmente na rotina atividade física das pessoas, trazendo assim um reflexo elevado no índice de sedentarismo na população mundial.

Segundo Silva (2011) um recente estudo destacou que a prática regular de atividade física reduz em 35% o risco de morte por doenças cardiovasculares e em 33% a mortalidade por todas as causas. Neste sentido, deve-se estimular continuamente que as pessoas sejam ativas fisicamente em todas as etapas da vida.

Em decorrência aos estudos apresentados de estudantes universitários percebe-se que pode haver métodos que ajudem a orientar na promoção da saúde e advertir o controle de doenças crônicas não transmissíveis, integrando ao incentivo o jovem acadêmico à prática de atividades físicas (CARVALHO, 2012)



A atividade física embora seja um coadjuvante no tratamento de várias doenças como: a depressão, obesidade, hipertensão, entre outras, ela também previne doenças cardiovasculares, aumenta a resistência óssea, gera um aumento no metabolismo e associado a eles temos a diminuição do estresse e o risco de ansiedade (COSTA; SILVA; MACHADO, 2018).

Segundo Luz (2015) existem tópicos que se subdividem para classificar os tipos de evidências que estão ligados aos benefícios da atividade física na saúde, que são: Evidências Fortes: Prevenção de ganho de peso; perda de peso, aumento à aptidão cardiorrespiratória e muscular; prevenção de quedas; redução da depressão e melhor função cognitiva (em idosos). Evidências moderadas e fortes: Melhor saúde funcional e redução da obesidade abdominal. Evidências moderadas: Baixo risco de fraturas; manutenção do peso corporal após a perda de peso; aumento da densidade mineral óssea e melhoria da qualidade do sono.

No entanto deve ser ressaltado que os benefícios resultantes da atividade física e exercício físico estão bem determinados para que sejam importantes o papel que a prática regular de ambos, que desempenham uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos.

## **2.1 NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS**

De acordo com estudos de Fontes (2009) considerou-se como Alto Nível indivíduos que realizam atividade vigorosa, 3 ou mais dias da semana, onde atingem pelo menos 1.500 MET- minutos/semana; 7 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada e atividade física vigorosa ou moderada, atingindo 3.000 MET – minutos/semana.

Como Nível Moderado a classificação é que alcançaram 3 ou mais dias de atividade vigorosa por pelo menos 20 minutos por dia, ou 5 ou mais dias de atividade moderada e/ ou caminhada por 30 minutos/ dia, ou ainda 5 ou mais dias de alguma combinação de caminhada, atividade moderada ou vigorosa atingindo no mínimo 600 MET- minutos/ semana.

E no Nível Baixo é considerado aqueles que não alcançaram nenhum dos critérios das categorias anteriores.



Na tabela abaixo podemos verificar quais são os níveis de Atividade Física, segundo a classificação do *Physical Activity Guidelines for Americans* (LUZ, 2015).

**Tabela 2.** Classificação dos níveis de atividade física (Adaptado de *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2008).

Níveis de Atividade Física	Tempo em minutos/semana de atividade moderada	Benefícios para a saúde
Inativo	Nenhuma atividade além da basal	Nenhum
Baixo	Atividades acima da basal, mas inferior a 150 min/semana	Alguns
Médio	150 a 300 min/semana	Substanciais
Elevado	Mais que 300 min/semana	Adicionais

Fonte: Luis, T. D. D., 2015.

Raddi; Júnior; Ferrari; Oliveira, (2014) informa que as recomendações atuais de atividade física para adultos segundo o Colégio Americano de Medicina e Esporte e a Associação Americana do Coração tem como frequência mínima de 5 vezes por semana, com duração de 30 minutos por dia, de modo incessante ou de uma só vez com intensidade moderada, ou pelo menos 3 vezes na semana, por 20 minutos ao dia de modo contínuo na intensidade vigorosa. Entretanto as duas intensidades podem ser aliadas para atingir a orientação.

## 2.2 INSTRUMENTOS PARA AVALIAR ATIVIDADE FÍSICA

Matsudo et al. (2002) refere, ainda, que o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) foi desenvolvido para possibilitar o levantamento do NAF em escala mundial, por meio de uma avaliação padronizada. Sua forma curta se configura como uma maneira fácil e rápida de preenchimento, viabilizando estudos de grandes populações e comparações em âmbito internacional.

Segundo Silva (2011) as informações sobre o NAF (Nível de Atividade Física) foram obtidas pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ), versão curta. O IPAQ é um questionário proposto pela Organização Mundial de Saúde e



utilizado para estimar o nível da prática habitual de atividade física de populações de diferentes países e contextos socioculturais, tendo sido validado em âmbito internacional<sup>10</sup> e no Brasil.

### **2.2.1 Questionário IPAQ - versão longa e versão curta**

O questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) constitui-se de duas versões, sendo elas: curta e longa, embora dois estudos nacionais que testaram ambas as versões pressupõem que não há diferença estatística entre os dois instrumentos para que analise o nível de atividade física (AMORIM; FARIA; BYRNE; HILLS, 2006)

Segundo Benedetti, Añez, Antunes e Mazo (2007), o IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada.

A versão longa do IPAQ apresenta 27 questões relacionadas com as atividades físicas, realizadas numa semana normal, com intensidade vigorosa, moderada e leve, com a duração mínima de 10 minutos contínuos, distribuídas em quatro dimensões de atividade física (trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer) e do tempo despendido por semana na posição sentada.

A versão curta do IPAQ é composta por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo consumido por semana, em diferentes proporções de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

O modo de aplicação para medir o nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Dentre diversas conclusões, o IPAQ obteve uma maior validade e reprodutibilidade diante de outros recursos utilizados em pesquisas que medem o nível de atividade física (SILVA et al., 2007).

### **2.2.2 Classificação do IPAQ**

O questionário se divide em categorias:



*Sedentário* – Não realiza atividades física, nenhuma vez na semana;

*Insuficiente Ativo* – Pessoas que praticam atividade física no mínimo 10 minutos contínuos por semana, de modo pouco intenso. A forma de avaliação nessa categoria se dá através da duração e frequência dos tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Se subdivide em dois grupos:

Insuficientemente Ativo A – Alcança 10 minutos ininterruptos, adotando pelo menos um dos critérios citados;

Insuficientemente Ativo B – Sem nenhum alcance dos critérios citados nos pacientes insuficientemente ativos A;

Ativo – Realiza as indicações:

- Atividade física vigorosa -  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos/sessão;
- Moderada –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão;
- Qualquer Atividade Somada –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão;

Muito ativo – Segue as seguintes indicações:

- Vigorosa –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/ sessão;
- Vigorosa - –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  min/sessão + moderada e ou caminhada  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/sessão (SILVA et al., 2007).

### 3. Conclusão

A prática de exercício físico e/ou atividade física, trazem diversos fatores benéficos para a saúde, como: controle de peso corporal, perda de gordura, diminuição da pressão arterial (PA), redução do estresse, melhora no desempenho escolar, melhora na aprendizagem, melhora na postura, bem como a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Após o ingresso dos estudantes no meio universitário, há uma alteração no estilo de vida, devido alguns cursos superiores ocuparem grande parte do dia do estudante tornando este grupo mais vulnerável a comportamentos que coloquem a saúde em risco, conseqüentemente diminuindo os níveis de atividade física. Dessa forma, quanto maior tempo em ambiente educacional, menor o tempo dedicado a prática de exercícios físicos ou atividade física, gerando assim uma inatividade física.





## Referências

- AMORIM, P. R. S. et al. Análise do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Fitness & Performance Journal**, v.5, nº 5, p. 300-305, 2006.
- ARAÚJO, D. S. M. S; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p.194-203, Set/Out, 2000.
- ARAÚJO, D. S. M. S; LOVISARO, M. **Corpo e movimento na educação**. v.3: fundamentos biológicos da saúde e da psicomotricidade para as primeiras séries do Ensino Fundamental – Rio de Janeiro: Fundação CECIERJ, 2010.
- BENEDETTI, T.R. B., ANTUNES, P.C., RODRIGUEZ-AÑEZ, C.R., MAZO G. Z.e PETROSKI, É.L.Re produtividade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** \_ Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007.
- CARAVLHO, E. M., **Avaliação do Nível de Atividade Física dos Estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo**. Trabalho de Conclusão de Curso. Vitória, 2012.
- CARLUCCI, E. M.S., GOUVÊA, J.A.G., OLIVEIRA, A.P., DA SILVA, J.D., MENEZES CASSIANO , A.C., BENNEMANN,R.M. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências Saúde**, v.24, n.4, p.375-384, 2013.
- CASTRO JÚNIOR, E. F. et al. Avaliação do Nível de Atividade Física e Fatores Associados em Estudantes de Medicina de Fortaleza – CE. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 955-967, out./dez. 2012.
- COSTA, P. H. V.; SILVA, F. S.; MACHADO, C.J. Nível de Atividade Física e Qualidade de vida dos Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição privada de Ensino Superior. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas** – v. 1(2): 46-53, 2018.
- DOWNS, A. et al. Accelerometer-Measured Versus Self-reported Physical Activity in College Students: Implications for Research and Practice. **Journal of American College Health**, v. 62, n. 3, 2014.
- FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T.; Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.12, n. 1, p. 20-29, 2009.



GUALANO, B., TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, N. esp. • 37dez. 2011.

Katzmarzyk P., Janssen I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canadá: an update. **Canadian Journal of Applied Physiology**, v 29, n. 1, p90-115, 2006.

LUZ, T. D. D. **Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de Ciências do Desporto**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2015.

MATSUDO S. M., MATSUDO V. R., ARAÚJO, T., ANDRADE D., ANDRADE E., OLIVEIRA L., BRAGGION G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília v. 10 n. 4 p. 41-50 outubro 2002.

MURPHY, J. J. et al. Validity and Reliability of Three Self-Report Instruments for Assessing Attainment of Physical Activity Guidelines in University Students. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**. 2017. To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/1091367X.2017.1297711>

RADDI, L. L. O. et al. Nível de Atividade Física e Acúmulo de Tempo sentado em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n 2, p. 151-154, Mar/Abr, 2014.

SILVA, D. A. S. Nível de Atividade Física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física de uma Universidade Pública do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Vol. 16, n.3, p. 193-198, 2011.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do Nível de Atividade Física de Estudantes de graduação das áreas saúde/ biológica. **Revista Brasileira de Medicina de Esporte**, v. 13, n.1, pag.39-42, Jan/Fev, 2007.

SUDHA, B.; SAMUEL, A. J; NARKEESH, K. Feasibility online survey to estimate physical activity level among the students studying professional courses: a cross-sectional online survey. **Journal of Exercise Rehabilitation** 2018, To link to this article: <https://doi.org/10.12965/jer.1835130.565>