

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VÍTOR ADAMI SUSIN**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS GRADUANDOS DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

**PORTO ALEGRE  
2019**

VÍTOR ADAMI SUSIN

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS GRADUANDOS DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

Monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso, exigência final para obtenção da titulação de Licenciado em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof. Dr. Janice Zarpellon Mazo

**PORTO ALEGRE**

**2019**

VÍTOR ADAMI SUSIN

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS GRADUANDOS DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física na  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Conceito Final:

Aprovado em: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

BANCA EXAMINADORA

---

Avaliador – Prof.

---

Orientadora – Prof. Dr. Janice Zarpellon Mazo

## RESUMO

### **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS GRADUANDOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

Autor: Vítor Adami Susin

Orientadora: Prof. Dr. Janice Zarpellon Mazo

**Resumo:** O presente estudo tem como objetivo identificar o nível de atividade física dos estudantes do curso de Educação Física, agrupando-os por sexo, idade e período na faculdade. A amostra foi composta por alunos dos cursos de Licenciatura e Bacharel em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, permitindo observar um panorama deste local. Utilizou-se o questionário IPAQ versão curta para avaliar o nível de atividade física. De forma mista quantitativa-qualitativa, os dados serão apresentados e analisados. Participaram da amostra 47 estudantes (36 homens e 11 mulheres). Os dados demonstram haver baixíssimos índices de níveis de atividade física de indivíduos não ativos, apenas 6%. Um percentual menor de homens não atingiu o mínimo de atividade física para serem considerados ativos do que mulheres, 6% e 9%, respectivamente. Há uma constância no padrão de atividades físicas ao longo do curso. Os resultados demonstraram um alto predomínio de estudantes classificados como Muito Ativos e Ativos.

**Palavras-chaves:** nível de atividade física, estudantes, educação física

## Sumário

1. INTRODUÇÃO .....	6
2. MATERIAL E MÉTODOS .....	7
3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	9
4. CONCLUSÕES .....	13
5. REFERÊNCIAS .....	13

## 1. INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade é um momento único, cheio de novidades e mudanças na vida de qualquer pessoa. O estilo de vida pode passar por mudanças, em especial no domínio das relações sociais, bem como na diminuição da prática da atividade física habitual (SONATI, 2016, p.2). É uma fase muito importante, que perdura por anos e pode causar alterações para o resto da vida.

Existem fatores do estilo de vida que podem afetar de forma negativa a saúde, e sobre os quais se pode ter controle, chamados de fatores negativos modificáveis como, por exemplo, fumo, álcool, drogas, estresse e sedentarismo. Há ainda os fatores positivos, que se ministrados de forma correta, contribuem também para um estilo de vida saudável, como alimentação, atividade física e comportamento preventivo (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Nunca se falou tanto de atividade física em meios midiáticos e ambientes acadêmicos como nos dias de hoje. Há um consenso público que atividade física regular é um sinônimo de saúde. Segundo Ciolac e Guimarães (2014), tal reconhecimento se dá, em parte, por decorrência de evidências que demonstram que a atividade física pode atuar como fator de prevenção e tratamento para doenças e agravos não transmissíveis, tais como diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer, osteoporose e obesidade. Para Neto et al. (2017), no que concerne ao modelo ativo de estilo de vida, podemos entender uma relação inversamente proporcional entre a inatividade física e saúde, considerando aquela uma consequência dos novos hábitos da sociedade moderna. Isto é, a ausência de atividade física é um fator de risco.

Segundo Oliveira (2014), atualmente, utiliza-se mais de 30 métodos diferentes para avaliar a atividade física, dentre eles: marcadores fisiológicos, calorimetria direta e indireta, questionários e autorrelatos, entre outros. Contudo, o questionário é o instrumento mais utilizado em pesquisas, especialmente epidemiológicas, devido ao baixo custo, à facilidade de obtenção dos dados e aceitável validade e confiabilidade na avaliação da atividade física de diferentes populações. O IPAQ é um questionário proposto pela OMS na tentativa de padronizar a avaliação do NAF em todo o mundo, tendo como objetivo facilitar a comparação.

De acordo com Zamai et al. (2007), em um estudo que teve como amostra 156 graduandos do curso de Educação Física, da Universidade Paulista, através do IPAQ - versão curta, verificou-se que 20% do total é classificado no grupo de sedentarismo. Classificados como Insuficientemente Ativos são 25%, Ativos 51% e Muito Ativos apenas 4%. Não foi possível observar uma grande diferença entre os gêneros em nenhuma classificação de nível de atividade física.

Em outro estudo, Cieslak et al. (2012) pesquisaram sobre o nível de atividade física e, também, qualidade de vida de 178 universitário de uma instituição pública. Para o sexo masculino, 71,1% está classificada como Ativo ou Muito Ativo e 53,7% do sexo feminino está nesta categoria. Do total, 18,8% dos participantes possuem indicativos para serem classificados como sedentários. Também, Melo et al. (2016), realizaram uma pesquisa com 285 graduandos em Educação Física, na Universidade Federal do Espírito Santo. 50% dos acadêmicos de Educação Física foram classificados como Muito Ativo, 36% Ativo, 9% Insuficientemente Ativo A, 4% Insuficientemente Ativo B e apenas 1% de Sedentário.

Diante desta situação, o presente estudo tem como objetivo identificar o nível de atividade física dos graduandos em Licenciatura ou Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Rio grande do Sul, matriculados entre janeiro e julho de 2019. Portanto, o trabalho mostrará se há um déficit na prática de atividade física pelos estudantes, já que eles serão profissionais que aconselham e criam estratégias para prevenir doenças, estimular práticas físicas e reabilitar pacientes.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo inclui alunos de ambos os sexos, matriculados no curso Licenciatura ou Bacharelado em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), entre janeiro e junho de 2019 e que se voluntariaram à pesquisa. Participaram da pesquisa 47 estudantes, com idade acima de 18 anos.

Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na versão curta, contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas vigorosas, moderadas e caminhadas. Os resultados foram avaliados de forma mista

quantitativa-qualitativa. Também, serão identificados e agrupados conforme sexo, idade e por etapa do curso.

O ambiente de aplicação dos instrumentos foi adequado, para que os participantes tivessem conforto para o responderem, sem limite de tempo. Qualquer dúvida que surgisse durante a aplicação, era esclarecida no momento imediatamente. Os nomes não serão divulgados, preservando a privacidade de cada estudante. Os sujeitos da pesquisa foram informados dos objetivos da mesma e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A distribuição dos questionários ocorreu no campus Olímpico da UFRGS, durante os intervalos das disciplinas, fora da sala de aula.

O questionário realiza perguntas sobre atividades físicas, relacionadas a uma semana normal/habitual do indivíduo. Os dados foram tabulados e analisados, conforme a normativa do próprio teste, estipulando os seguintes conceitos para as categorias:

Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;

Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana;

Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;

Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos/sessão; b) moderada ou caminhada –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão; c) qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  min/semana;

Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/sessão; b) vigorosa –  $\geq 3$  dias/ semana e  $\geq 20$  min/sessão + moderada e ou caminhada  $\geq 5$  dias/ semana e  $\geq 30$  min/sessão.

### 3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

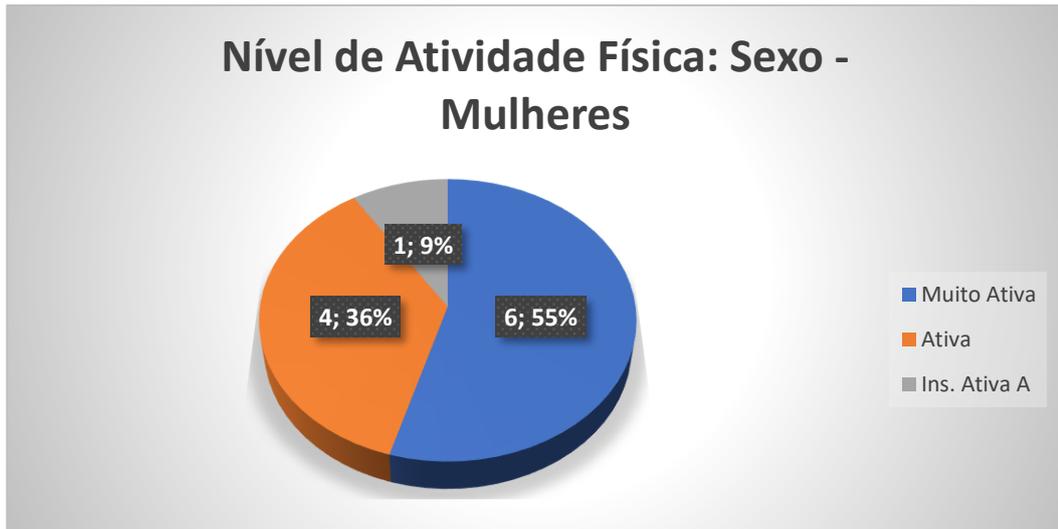
Como está demonstrado na Figura 1, do total de participantes (n=47), 32 (68%) indivíduos foram classificados como Muito Ativos, 12 (26%) como Ativos e 3 (6%) como Insuficientemente Ativos A.



*Figura 1: Nível de atividade física de toda a amostra dos graduandos em Educação Física.*

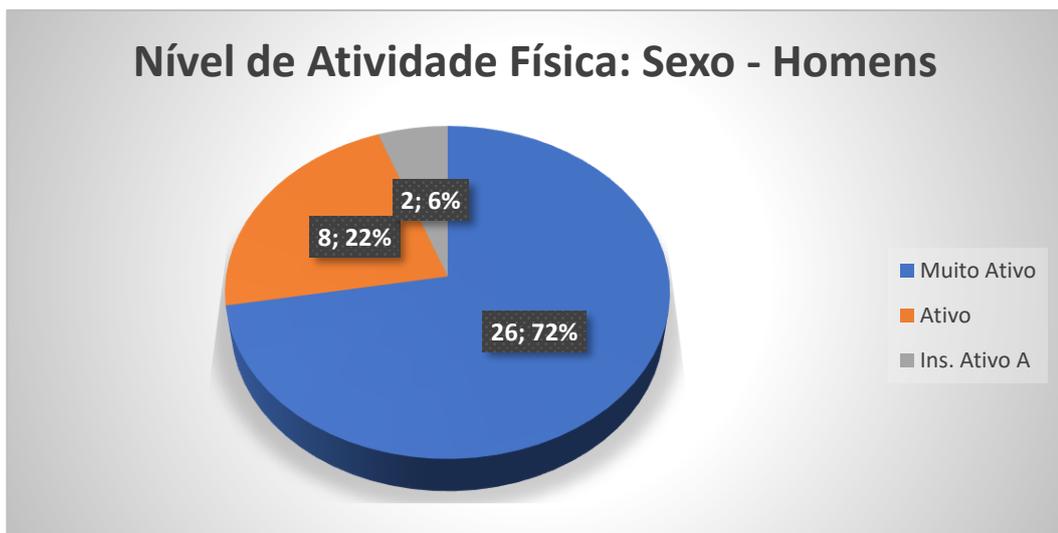
Observa-se um dado em que não há sujeitos ditos como Sedentários. Uma enorme maioria dos participantes mostra-se como indivíduos Muito Ativos. Resultados semelhantes aos encontrados por Silva et al. (2007), em que 90% dos estudantes de Educação Física da Faefid - UFJF, foi classificado na categoria Ativo ou Muito Ativo, diferentemente de cursos como Farmácia e Odontologia, com 56% e 61,1%, respectivamente. Corroborando, no estudo de Marcondelli et al. (2008), o curso de Educação Física possui um percentual pequeno de inatividade física, em que apenas 6,5%, de um total de 45 participantes, possui baixo nível de atividade física. Entretanto, Zamai et al. (2007), observaram que 45% dos graduandos não atingem níveis de atividade física ideais para a saúde. Rosa et al. (2019), encontraram que 22% dos estudantes são considerados Insuficientemente Ativos.

A figura 2, retrata o nível de atividade física das participantes do sexo feminino, em que 55% delas é considerado do grupo Muito Ativo.



**Figura 2:** Classificação do nível de atividade física dos graduandos em Educação Física do sexo feminino.

Como é possível observar na figura 3, apenas 6% dos participantes do sexo masculino foi classificado como Ins. Ativo A. Percebe-se a hegemonia do grupo Muito Ativo, com 72% dos indivíduos.



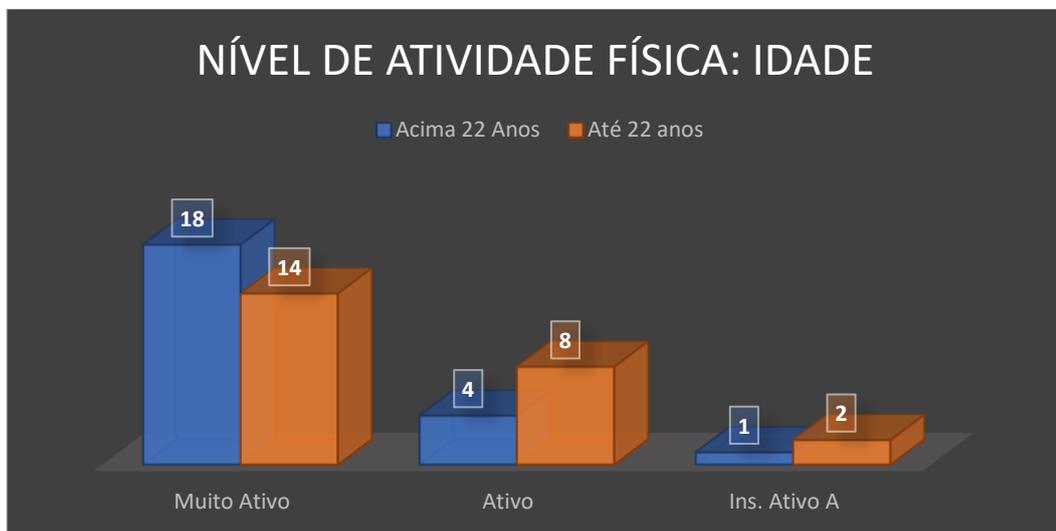
**Figura 3:** Classificação do nível de atividade física dos graduandos em Educação Física do sexo masculino.



**Figura 4:** Comparação do nível de atividade física entre os dois sexos

Corroborando com 58% dos homens ativos e 55,2% das mulheres, encontrados por Zamai et al. (2007), que citam um maior percentual de homens atingindo os níveis recomendados de atividade física. Assim como Melo et al. (2016), observaram maiores níveis de atividade física em homens do que mulheres, 88% e 84%, respectivamente.

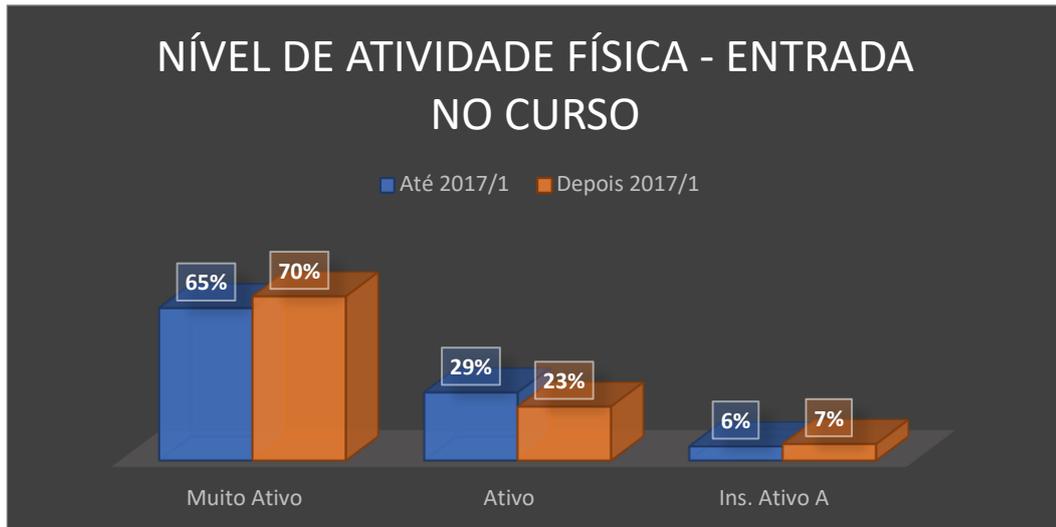
Quanto a idade, os indivíduos foram separados em dois grupos: até 22 anos e acima de 22 anos. É possível observar não haver diferença significativa entre os dois grupos quanto ao nível de atividade física. Apenas, a diferença de indivíduos Muito Ativos é maior no grupo acima de 22 anos, 78% contra 59%, porém, a incidência de indivíduos Ativos no grupo abaixo de 22 anos é de 33% contra 18%.



**Figura 5:** Comparação do nível de atividade física conforme a idade

Os resultados vão de encontro a um estudo de Matsudo et al. (2002), em que se constata que o nível de sedentarismo de um indivíduo aumenta conforme o avanço da idade. Na literatura isto está evidenciado, principalmente com estudantes de ensino superior.

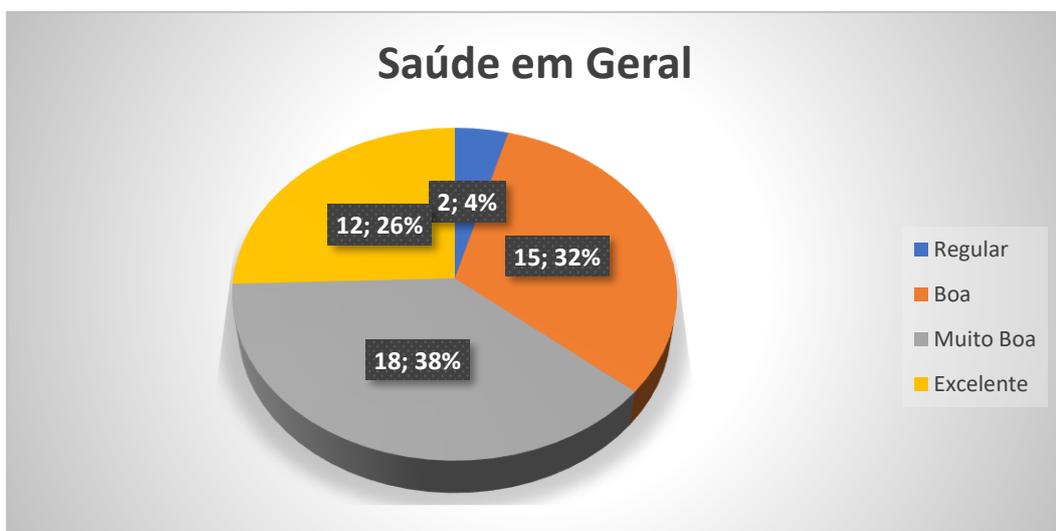
No decorrer do curso, é possível observar a proximidade do percentual de indivíduos em cada nível. Foram divididos em dois grupos: aqueles que ingressaram no curso de Educação Física até o primeiro semestre de 2017 e os ingressaram após o primeiro semestre de 2017, independentemente do sexo. O grupo que ingressou após 2017/1 em relação ao que ingressou até 2017/1, teve um resultado um pouco mais elevado no grupo Muito Ativo, com 70% e 65%, respectivamente. Enquanto no grupo Ativo, o resultado demonstrou 29% e 23%, respectivamente.



**Figura 6:** Comparação do nível de atividade física conforme o período de entrada no curso

Estes dados são semelhantes com os encontrados por Melo et al. (2016), que encontrou similaridades entre os percentuais dos estudantes em períodos diferentes do curso. No estudo de Silva et al. (2007), também percebe-se percentuais aproximados dos grupos de níveis atividade física ao longo do curso de Educação Física. Porém, isto não é o identificado em outros cursos da área da saúde, já que não possuem estes mesmos padrões de constância dos níveis de atividade física ao decorrer da trajetória acadêmica.

No começo do questionário, há uma questão sobre a saúde em geral do participante, em que através da sua autoavaliação, ele deve classifica-la. A maioria dos indivíduos classificou a sua saúde como Muito Boa (38%) ou Boa (32%). A pior classificação indicada foi Regular, com apenas 2 (4%) pessoas.



**Figura 7:** Autoavaliação da saúde em geral dos participantes da amostra

Nenhum dos participantes avaliou sua saúde como Ruim, mesmo comentando sobre problemas, como dores e lesões em decorrer das práticas corporais que eles realizam. Como não foi dado nenhum parâmetro classificatório, valia-se o consenso de cada um identificar como considerar a sua saúde.

#### **4. CONCLUSÕES**

Por conseguinte, conclui-se que os estudantes de licenciatura ou bacharelado do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul possuem baixíssimo índice de inatividade física. Os alunos possuem níveis de atividade física recomendados, mantendo-se constante ao decorrer do curso. Os resultados demonstraram um alto predomínio de estudantes classificados como Muito Ativos e Ativos.

Como a aplicação dos questionários não foi realizada nas salas de aula, durante o período de alguma disciplina, notou-se dificuldade em recrutar participantes, mesmo com uma pequena quantidade de questões. O projeto inicial, era de avaliar, também, a qualidade de vida dos estudantes, porém, poderia ser menor o número de participantes devido ao número elevado de questões. Além disso, houve dificuldade dos participantes em compreenderem o que são atividades vigorosas e/ou moderadas, mesmo contendo a elucidação na perquirição. O aplicador necessitou explicar e sanar as dúvidas.

Recomenda-se um estudo com participação de um maior número de estudantes, bem como a investigação sobre a qualidade de vida dos alunos. Também, realizar comparações com outros cursos da UFRGS, mas principalmente com aqueles que frequentam o campus da ESEFID, e um estudo com os professores da universidade.

#### **5. REFERÊNCIAS**

CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida de vida e do nível de atividade física em universitários. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2. trim. 2012

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARAES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 10, n. 4, p. 319-324, Agosto 2004.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, Fev. 2008.

MATSUDO SM, MATSUDO VR, ARAÚJO T, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA L, et al. Nível de atividade física na população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v. 10 n. 4 p. 41-50 Outubro 2002.

MELO, Alexandre B. et al. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **J. Phys. Educ.** v. 27, e2723, 2016.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NETO, J. S.; DA SILVA, S. S.; OLIVEIRA, M. S. Estilo de vida de estudantes de Educação Física. **Educación Física y Ciencia**, v. 19, n. 2, p. e039, 21 dez. 2017.

OLIVEIRA, C.S.; GORDIA, A.P.; QUADROS, T.M.B.; CAMPOS W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 12, n. 42, p.71-77, out./dez. 2014.

Rosa, M. J. et al. Nível de atividade física, qualidade de vida e fatores associados de estudantes universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.13. n.81. p.86-91. Jan./Fev. 2019.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, p. 39-42, Fev. 2007.

SONATI, Jaqueline G. et al. Inclusão na universidade: impacto na qualidade de vida e na atividade física. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. Vol. 8, n. 1, p. 2, 2016.

ZAMAI, Carlos A. et al. Análise de nível de atividade física de estudantes do curso de educação física da Universidade Paulista. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 8, n. 11, jul/dez 2007.