



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NOS MOMENTOS INICIAIS E FINAIS EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA¹

Maria Clara Elias Polo²
Giselle Helena Tavares³
Solange Rodovalho Lima⁴

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o comportamento sedentário de universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. Participaram do estudo, 185 universitários com média de idade de 22 anos (DP=5). Utilizou-se para a coleta de dados, o instrumento The Sedentary Behavior Questionnaire e "Monisa". Os resultados apontaram que os alunos em final de curso apresentam maior comportamento sedentário ($p < 0,05$) em uma semana regular (650,84: IC95% contagem/min), quando comparados com alunos do início do curso (519,09: IC95% contagem/min). Constatou-se que, embora seja um curso que dissemina informações e evidências científicas sobre o papel da atividade física na promoção da saúde, estes conhecimentos parecem não possuir grande influência sobre as mudanças comportamentais dos universitários. Concluiu-se que é imperioso identificar qual a incidência de comportamentos sedentários, levando em consideração que este é causador de doenças crônicas não transmissíveis.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento sedentário; Universitários; Saúde

1 INTRODUÇÃO

Muito se tem falado sobre mudanças recorrentes nos comportamentos da sociedade atual devido principalmente ao surgimento e desenvolvimento de novas tecnologias e facilidades, urbanização acelerada e ao processo de industrialização com mudanças no padrão alimentar. As mudanças contemporâneas nos transportes, ocupações/trabalho, tarefas domésticas e atividades no contexto do lazer tiveram efeitos negativos no dispêndio energético diário, contribuindo consequentemente para um estilo de vida menos ativo, mais exposto a comportamentos sedentários e influenciando negativamente na qualidade de vida da população.

A população universitária está sujeita a uma série de mudanças constantes, tanto por aspectos biológicos quanto por condições sociais. De acordo com Anderson et al (2003) à medida que os universitários avançam na universidade, seus hábitos não saudáveis tendem a aumentar, havendo menor prevalência de atividades físicas,

¹ O presente trabalho contou com apoio financeiro do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) para sua realização.

² Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), mcepolo@gmail.com

³ Universidade Federal de Uberlândia (UFU), gi_htavares@yahoo.com.br

⁴ Universidade Federal de Uberlândia (UFU), rodovalho@ufu.br

o que provoca efeitos deletérios às condições de saúde. Da mesma forma, Silva e Pereira (2010) em um estudo com estudantes de diferentes cursos de graduação e que não envolveu alunos do curso de Educação física, constataram que apenas 20% deles eram ativos fisicamente.

Estudos epidemiológicos demonstraram que apesar da frequência da prática de atividade física ter aumentado nos últimos anos, o número de indivíduos fisicamente ativos ainda é pequeno, aumentando as chances de a população estar exposta ao comportamento sedentário, ou seja, independentemente do nível de atividade física torna-se relevante investigar os fatores que interferem neste comportamento (SHIROMA et al., 2012; HAMILTON et al., 2007; HALLAL, 2012, BRASIL, 2010; 2015).

Sendo assim, o presente estudo objetivou analisar e comparar o comportamento sedentário nos momentos iniciais e finais do curso de universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa quantitativa, descritiva com delineamento transversal.

Foram considerados elegíveis os acadêmicos regularmente matriculados do primeiro ao nono período do curso de Educação Física, totalizando 432 acadêmicos. Os alunos que não estão recorrentes, ou que estão apenas matriculados porém não comparecem às aulas, foram excluídos da pesquisa. A amostra mínima estimada utilizando um erro de cinco pontos percentuais, com prevalência de 50%, foi de 286. Foram acrescentados 10% para perdas amostrais, totalizando 314 acadêmicos (LUIZ, MAGNANINI, 2000).

Devido à suspensão das aulas na Universidade Federal de Uberlândia durante o período da coleta de dados não foi possível atingir o tamanho amostral calculado. Da amostra calculada ($n=314$), foi obtida taxa de resposta de 59,0% ($n=185$). Aqueles que estavam presentes em sala de aula no momento da coleta de dados e que aceitaram participar voluntariamente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a coleta de dados, foi utilizado o instrumento “Monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos” (Monisa) (SOUZA, 2011) a fim de analisar a sessão informações sobre o curso e indicadores sociodemográficos.

Utilizou-se também, o instrumento *PACE - The Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) o qual foi designado para descobrir a quantidade de tempo sentado despendido em nove comportamentos. Estes nove itens são completamente separados no instrumento em “dias da semana” e “finais de semana” (ROSENBERG, 2010).

A coleta de dados do presente estudo foi realizada nos meses de outubro de 2016, na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

Inicialmente foi verificada a normalidade dos dados pelo teste *Kolmogorov-Smirnov*. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva e estatística inferencial com os dados não-paramétricos pelo Teste de Wilcoxon

Mann-Whitney para amostras independentes. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$. Os testes foram realizados por meio do software SPSS 20.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise do problema de pesquisa, a amostra foi dividida em dois grupos, sendo Grupo 1 – àqueles matriculados do primeiro ao quarto período, e Grupo 2 – alunos matriculados do quinto ao nono período do curso. O grupo de início de curso foi composto por 51,3% da amostra, e o grupo de final de curso, por 48,6% da amostra.

Após considerar todos os critérios de exclusão e inclusão, bem como, a suspensão de algumas aulas, foram analisados 185 universitários, sendo 79 do sexo feminino (42,7%) e 106 do sexo masculino (57,2%). Para caracterizar a amostra, foi utilizado o domínio “Fatores Sociodemográficos” do questionário Monisa (2011), contendo os indicadores: sexo e idade. No presente estudo, a média de idade foi de 22 anos (DP=5).

Foi observado (Quadro 1) que os alunos em final de curso (grupo 2) - apresentam maior comportamento sedentário ($p < 0,05$) em uma semana regular (650,84: IC95% 572,45- 729,23 contagem/min), quando comparados com alunos do início do curso (grupo 1) (519,09: IC95% 446,49-591,69 contagem/min).

Semana Regular		G1	G2
Média (min)		519,09	650,84
IC 95%	LI	446,49	572,45
	LS	591,69	729,23
p = 0,003*			

Final de Semana		G1	G2
Média (min)		570,42	626,56
IC 95%	LI	492,7	548,28
	LS	648,14	704,84
p = 0,200*			

Quadro 1: Momento do Curso e Comportamento Sedentário

Legenda: G1: Início do curso (1º ao 4º períodos). G2: Final do curso (5º ao 9º períodos) * Teste Wilcoxon Mann-Whitney; IC 95% - Intervalo de Confiança 95%.

Em relação ao curso de educação física, a expectativa de que haja uma menor frequência de comportamentos sedentários e práticas não saudáveis é maior se comparada com outros cursos da área de saúde, pois possuem disciplinas que tratam de exercícios físicos e outros conceitos de saúde em sua grade curricular, além do perfil e histórico esportivo dos ingressantes (SILVA; PEREIRA, 2010). Um dos possíveis motivos para o acontecimento de maior comportamento sedentário em uma semana regular nos períodos finais do curso de educação física, seria a aquisição de novas responsabilidades, como estágios supervisionados remunerados e não remunerados, acúmulo de disciplinas. Diferentemente do dado supracitado, o comportamento sedentário analisado nos finais de semana, não diferiu ($p = 0,2$) entre o grupo 1 (570,42 IC95% 492,7 – 648,14 contagem/min) e grupo 2 (626,56:

IC95% 548,28 - 704,84 contagem/min). Podendo concluir que não há diferença entre o tempo despendido sentado em comportamento sedentário nos finais de semana, entre os alunos que cursam os períodos iniciais e os alunos que cursam os períodos finais do curso.

Em relação aos cursos da área da saúde, Franca e Colares (2008) relataram diferenças significativas no que tange ao estilo de vida de universitários, abrangendo consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, e hábitos nocivos, sendo estes comportamentos prevalentes em universitários em final de curso.

É curial que universitários de cursos da saúde, independentemente se é início ou final de curso, apresentem condutas relacionadas à práticas saudáveis. Contudo, este estudo demonstra, com a análise do comportamento sedentário, que principalmente alunos em períodos finais do curso de educação física, adotam posturas que não condizem com a profissão, como promotores de saúde.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível concluir, a partir dos dados coletados com uma amostra de $n=185$ universitários, que os alunos em final de curso, apresentam maior comportamento sedentário ($p<0,05$) em uma semana regular quando comparados com alunos do início do curso. Ainda partiu-se da premissa, de que as condutas saudáveis, favoráveis à promoção de saúde, prevalecessem ao final de um curso na área de saúde, em específico, curso de Educação Física, o qual apresenta conhecimentos sobre a promoção e manutenção de um estilo de vida ativo. No entanto, o comportamento sedentário, sendo um hábito nocivo à saúde, apresentou maiores percentuais entre os estudantes em final de curso.

É imperioso que haja uma mudança de paradigma, refletindo acerca do equilíbrio entre o comportamento sedentário e a atividade em todos os domínios da vida como: transportes, ocupações, trabalho doméstico, lazer.

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DE ESTUDIANTES EN LAS ETAPAS INICIALES E FINALES DEL CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue analizar el comportamiento sedentario de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Federal de Uberlândia. El estudio incluyó a 185 estudiantes con una edad media de 22 años ($SD = 5$). Como instrumento de recopilación de datos se utilizó "Monisa", y The Sedentary Behaviour Questionnaire. Los resultados muestran que los estudiantes en el final del curso, tienen un comportamiento sedentario mayor ($p < 0,05$) en una semana normal (650,84: IC 95% cuentas/min) en comparación con los estudiantes de los períodos iniciales del curso (519,09: IC 95% cuentas/min). Se encontró que, a pesar de que es un curso que difunde información y datos científicos sobre el papel de la actividad física en la promoción de la salud, este conocimiento no parecen tener gran influencia en el comportamiento de los estudiantes. Se concluyó que es importante identificar la incidencia de las conductas sedentarias, teniendo en cuenta que el comportamiento sedentario es un importante causante de las enfermedades crónicas no transmissibles.

PALABRAS CLAVE: Comportamiento sedentario; estudiantes; salud

SEDENTARY BEHAVIOUR OF UNIVERSITY STUDENTS AT THE BEGINNING AND END OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE

ABSTRACT: The purpose of this study was to analyze the sedentary behaviour of university students of the Physical Education course of the Federal University of Uberlândia. 185 university students with

a mean age of 22 years (SD = 5) participated in the study. For the data collection, were used the instruments "Monisa", and The Sedentary Behavior Questionnaire. The results of the study show that students at the end of the course had a higher sedentary behavior ($p < 0.05$) in a regular week (650.84: 95% counts / min), when compared with students from the beginning of the course (519.09: 95% counts / min). It was found that, although it is a course that disseminates information and scientific evidence about the role of physical activity to promote the health promotion for the society, this knowledge does not seem to have a great influence on the behavioral changes of university student. It was concluded that it is important to identify the incidence of sedentary behavior considering that is an important cause of chronic non-communicable diseases.

KEYWORDS: Sedentary Behaviour; University students; health.

REFERÊNCIAS

- ANDERSON, D. A.; SHAPIRO, J. R.; LUNDGREN, J. D. The freshman year of college as a critical period for weight gain: an initial evaluation. **Eating Behaviors**, New York, v. 4, n. 4, p. 363-367, nov. 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Vigitel; 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde**. Vigitel: Brasil 2015.
- FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 420-7, jun., 2008.
- HALLAL, P.C.; et al. Physical activity: more of the same is not enough. **Lancet**, jul. 2012.
- HAMILTON, M. T.; HAMILTON, D. G.; ZDREIC, T. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. **Diabetes Journals**, Columbia, v. 56, nov. 2007.
- ROSENBERG, D. NORMAN, G. J. WAGNER, et. al. Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. 6, pp. 697 -705, 2010.
- SHIROMA, I.; LOBELO, F.; PUSKA, P. et. al . Physical Activity Series Working Group: Effect of physical inactivity major non communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, p. 219-229, 2012.
- SILVA, D. A. S.; PEREIRA, I. M. M. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 1, p. 15-20, jan, 2010.
- SOUZA, T. **Atividade Física pregressa e atual em estudantes de uma universidade pública da Bahia**. 2011. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.