

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

RAUL HEITOR CRISTINO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

Vitória-ES

2018

RAUL HEITOR CRISTINO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Professor Doutor Anselmo José Perez

**Vitória-ES
2018**

RAUL HEITOR CRISTINO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca examinadora do Centro
de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo,
como requisito parcial à conclusão do Curso de Bacharel em Educação Física.**

Orientador: Prof. Dr. Anselmo José Perez

Aprovado em __/__/2018

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Anselmo José Perez - Orientador

Profa. Ma. Scheilla Vilella Pinto

Prof. Me. Hudson Renato de Paula Oliveira

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que cooperaram na construção deste trabalho, que me ajudaram na minha formação tanto acadêmica, quanto pessoal, pessoas que se tornaram muito importantes como jamais achei que fossem, aos amigos que se aproximaram ainda mais nestes longos anos da graduação, professores, mestres e doutores que além de partilhar do conhecimento também compartilharam sua amizade, tratando como igual, oportunidades criadas para que pudéssemos aplicar aquilo que era ensinado em sala de aula, eu agradeço a todos que me fizeram apenas enxergar e agregar bons valores.

RESUMO

A prática de atividade física é de importância na prevenção de doenças principalmente crônicas. Ao ingressarem no ensino superior essa prática seja esportiva ou não, é diminuída e muitas vezes até interrompida. Estudantes em geral têm esse problema. Porém não é só de atividade física que se consiste em hábitos saudáveis, alimentação inadequada pode pôr em risco a saúde assim como o uso de substâncias prejudiciais ao organismo, como fumo, álcool, etc. Estudos em outras universidades brasileiras, mostram que estudantes da área da saúde também, deixam de praticar atividades físicas. Quanto aos alunos dos cursos da área da saúde da Universidade Federal do Espírito Santo, também apresentam esse tipo de comportamento? Põem em prática o discurso de atividade física como forma de hábito saudável e uma vida mais ativa na prevenção de doenças? São realmente ativos? Com essa problemática, objetivou-se descrever o perfil de nível de atividade física de estudantes de cursos da área da saúde da Universidade Federal do Espírito Santo e quantificar o número de alunos dos cursos que praticam ou não alguma atividade física. Encontrou-se, nos resultados, que os cursos onde se tem o maior número de alunos ativos são Nutrição, Psicologia e Fisioterapia.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Respostas dos alunos do curso de Fisioterapia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 2 - Respostas dos alunos do curso de Enfermagem da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 3 - Respostas dos alunos do curso de Farmácia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 4 - Respostas dos alunos do curso de Fonoaudiologia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 5 - Respostas dos alunos do curso de Medicina da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 6 - Respostas dos alunos do curso de Nutrição da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 7 - Respostas dos alunos do curso de Odontologia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 8 - Respostas dos alunos do curso de Psicologia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

Figura 9 - Respostas dos alunos do curso de Terapia Ocupacional da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
PE	Prática Esportiva
UFES	Universidade Federal do Espírito Santo

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
LISTA DE ILUSTRAÇÕES	6
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	7
1 INTRODUÇÃO	9
2 MATERIAIS E MÉTODOS	12
3 RESULTADOS	15
4 DISCUSSÃO	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXO A – Questionário.....	30

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física e esportiva, mesmo que seja para lazer, contribui para a promoção de saúde. Ter um baixo nível de atividade física pode acarretar o desenvolvimento de doenças crônicas (ARAÚJO, D.; ARAÚJO, C., 2000). Apesar de muitos indivíduos conhecerem esse fato, continuam entre estado de sedentarismo e baixo nível de atividade física (MIELKE, 2010; SILVA, 2012).

Existem literaturas que mostram o fator de relação entre a prática de atividade física adquiridos na adolescência e a continuidade da prática desses hábitos na fase adulta. No período de transição entre essa fase de adolescência e vida adulta, coincide com o ingresso na vida acadêmica (COLARES; FRANCA; GONZALEZ, 2009 apud PINTO, 2017; e DEUTNER, 2017).

Vários artigos, relacionados à prática de atividade física e estudantes universitários, mostram que estes estudantes apresentam comportamentos de risco à saúde, entre esses o baixo nível de atividade física. A atividade física entre universitários pode ser um importante fator de proteção contra a depressão e comportamentos autodestrutivos (COLARES; FRANCA; GONZALEZ, 2009 apud PINTO, 2017).

Mas não basta de atividades físicas para que consista um estilo de vida saudável, também é importante mostrar que isso está ligado à alimentação. Estudantes apresentam uma alimentação inadequada que é predominantemente reduzida em carboidratos complexos em fibras, rica em gorduras, açúcares, alimentos refinados. Essa relação também entre o comportamento adquirido na adolescência e para a continuação da prática, relacionado a novas amizades e novas atitudes. Caso contrário, esse comportamento saudável pode ser perdido (BARRETO; PASSOS; GIATTI, 2009).

Alguns fatores também influenciam na promoção de saúde, pode ser a partir da prática de alguma atividade física/esportiva, uso de substâncias prejudiciais ao organismo como, por exemplo, o fumo, álcool, dieta inadequada, estilo de vida que pode gerar e/ou agravar doenças crônicas degenerativas como diabetes,

cardiopatias, câncer. São fatores importantes e relevantes, mas também não deve ficar de fora a questão de disponibilidade de tempo à prática. Como mostra muitos dos resultados obtidos no questionário realizado por Pinto (2017) sobre prática de atividade física e esportiva entre os universitários: hábitos, motivos e barreiras. Pontos como dedicação aos estudos, trabalho, dificuldades financeiras. São motivos que impedem ou suspendem a prática de atividades, muitas vezes até permanentemente.

Na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) possui apenas um estudo único sobre nível de atividade física de estudantes da área da saúde, mas que contempla apenas ao curso de Educação Física. Vê-se a importância de expandir a pesquisa aos outros cursos que pertencem ao âmbito da saúde, assim como em outras universidades brasileiras da região nordeste e sul, sobre prática de atividade física dos estudantes, que mostram que ao ingressarem no ensino superior reduz-se drasticamente ou suspende-se por completo a prática de atividade física e esportiva (SILVA, et al. 2012; MELO, et al. 2016; FONTES; VIANNA, 2009).

Alguns fatores que levam aos alunos a minimizarem a prática de atividade física deve-se as responsabilidades com os estudos, procura por emprego, tempo integral na universidade. Muitos casos assim ocorrem devido a alguns cursos serem em período integral, até mesmo o fator de não ser possível conciliar estudos e trabalho, este geralmente para alunos de curso noturno.

Durante o meu período escolar, mais precisamente no ensino médio, sempre estive ligado à prática de atividade física esportiva, entretanto ao ingressar no curso de educação física, essa prática cessou.

Meus comprometerimentos com os estudos da graduação não conciliavam com o retorno da prática de atividade física, que era o vôlei como atividade principal; havia outras durante a fase escolar, entretanto não tão intensa quanto o vôlei, por alguns períodos da faculdade, contudo foi possível o retorno em um dos projetos ofertados pela Universidade. Mais à frente engajado em alguns outros projetos que possuíam a prática esportiva, notei que alguns alunos também passavam pelo mesmo

problema, ao ingressar no curso superior também paravam com um estilo de vida ativo, reduzindo ou até cessando a prática de atividade física e/ou esportiva.

Ao longo de alguns períodos, muitos estudos abordados visavam sempre em prática de atividade física, seja ela esportiva ou não, via-se que era como forma de prevenção de doenças futuras. Trabalhos também expunham que o percentual de estudantes inativos ou com baixo nível de atividade física, chegando mesmo até o nível sedentário, era muito alto.

Ingressado em um curso da área da saúde, onde o primordial é promoção de saúde através da prática de atividade física por um estilo de vida saudável, e juntamente participando de projetos de prática de atividade física esportiva e promoção de saúde, despertou-se a curiosidade em saber se os alunos dos cursos da área da saúde aplicam mesmo o conceito de prática de atividade física na prevenção de doenças e vida mais ativa, e se possuíam um nível de alunos mais ativos, ou seja, se praticam atividade física.

Segundo a revista online QUERO BOLSA, que possui parcerias com a imprensa, como Globo, Folha de São Paulo e Veja, os cursos dos quais fazem parte da área da saúde são, Medicina, Enfermagem, Farmácia, Nutrição, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Odontologia, Psicologia, Terapia Ocupacional, Gerontologia, Estética, Biomedicina, Educação Física e Saúde Coletiva. Destes os quais a UFES oferece são, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Odontologia, Terapia Ocupacional, Psicologia e Medicina, como cursos de graduação, sendo como pós-graduação, Bioquímica e Farmacologia, Biotecnologia, Saúde Coletiva como alguns principais.

Partindo do pressuposto do principal estudo (Atividade física e prática esportiva de universitários: Análise dos estágios de mudança e percepção de barreiras na Universidade Federal do Espírito Santo) realizado por Pinto (2017), utilizado na elaboração desse trabalho de conclusão de curso, visou apontar estes dados, expor em quantidade o percentual de alunos ativos nos mais diversos cursos. Usando dados obtidos para o trabalho de referência, foi feita a análise apenas dos resultados/respostas dos alunos dos cursos da área da saúde da UFES.

Esperava-se que o curso mais ativo dentre estes, fosse o curso de Educação Física, entretanto, por ter uma amostra ainda menor que um mínimo necessário para se ter uma base de análise crítica do que poderia se esperar dos alunos do curso em questão, notou-se ainda que o número da amostra do curso de Educação Física foi muito abaixo quando comparado aos outros cursos, logo, estes não foram considerados. Estudos mais aprofundados nesta área de pesquisa não foram encontrados, porém, encontrou-se um único estudo referido ao curso de educação física da UFES. Com isso, o objetivo deste trabalho foi separar, quantificar e analisar os dados obtidos, definindo os cursos da área da saúde da UFES que possuem o maior número de estudantes ativos e não ativos quanto a prática de atividade física esportiva.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por alunos dos cursos da área da saúde (N=398) sendo um este de Fisioterapia (n=54), Odontologia (n=31), Terapia Ocupacional (n=27), Nutrição (n=66), Enfermagem (n=53), Medicina (n=58), Fonoaudiologia (n=21), Farmácia (n=40) e Psicologia (n=48). Com idades entre 17 e 28 anos, situando-se a média de 20,7 anos. Mais uma vez ressaltando que os alunos responderam ao questionário voluntariamente. Lembrando também que esta amostra não corresponde ao geral do curso e não pode ser tomada como real, necessitaria de um questionário mais específico e direto a cada curso para se obter uma amostra para um trabalho mais concreto.

A coleta de dados foi feita por meio de questionário, este já realizado por Pinto (2017), que foi adaptado para o português do Brasil, a partir de um inventário de comportamentos relacionados com saúde, utilizados em Portugal por CORTE-REAL. Este instrumento é constituído por quatro seções: hábitos de atividade física (AF) e prática esportiva (PE); motivos e barreiras relacionados a realização ou o abandono de PE; estágios de mudanças de comportamentos para a prática esportiva; e dados sociodemográficos como sexo, idade, e período do curso em que estavam matriculados, e curso que faziam.

Para a análise dos dados relativos à AF vigorosa (que requer esforço físico intenso e faz a respiração ficar ofegante), à AF moderada (que requer esforço físico menos intenso e torna a respiração um pouco mais forte que o normal), à prática esportiva e ao caminhar, levando em conta sexo e idade, os estudantes foram classificados em três níveis: I – os que não praticam; II – os que praticam uma ou duas vezes por semana; III – os que praticam três ou mais vezes por semana (PINTO, 2017, p. 32).

A análise desses dados consistiu em avaliar as respostas dos alunos que responderam ao questionário e definindo assim em ativos, pouco ativos e sedentários. Este questionário que foi realizado on-line por um formulário que foi divulgado através do e-mail do Portal do Professor da UFES, a explicação sobre como preencher estava no próprio formulário.

Separados por cursos, as respostas foram analisadas individualmente para cada aluno/aluna, classificando assim dentro da categoria do nível de atividade física do curso e em seguida reunindo as respostas de todos e classificando-os entre os cursos da área da saúde.

Não foi necessária a utilização de todas as perguntas do questionário original para a análise das características do perfil dos alunos que responderam ao questionário, devido ao fato de algumas perguntas que no questionário original, eram de respostas objetivas o que fazia com que o sistema pelo qual foi feito, tirava uma média percentual das respostas gerais. Como aqui neste trabalho trata-se apenas do perfil de alguns dos alunos da área da saúde, algumas dessas perguntas foram descartadas.

Para este trabalho algumas das perguntas que não foram respondidas adequadamente, cujas respostas poderiam ser entre “sim e não” ou colocar uma resposta referente ao que praticava no exemplo a relação, esta resposta foi interpretada como “não soube ou não responderam”. Estes dados foram apenas quantificados entre os alunos que responderam ao questionário.

Utilizando de três perguntas principais como base para avaliar os perfis de atividade física dos alunos da área da saúde por curso, entre praticam atividade física esportiva ou não praticam atividade física e da importância de se praticar atividade

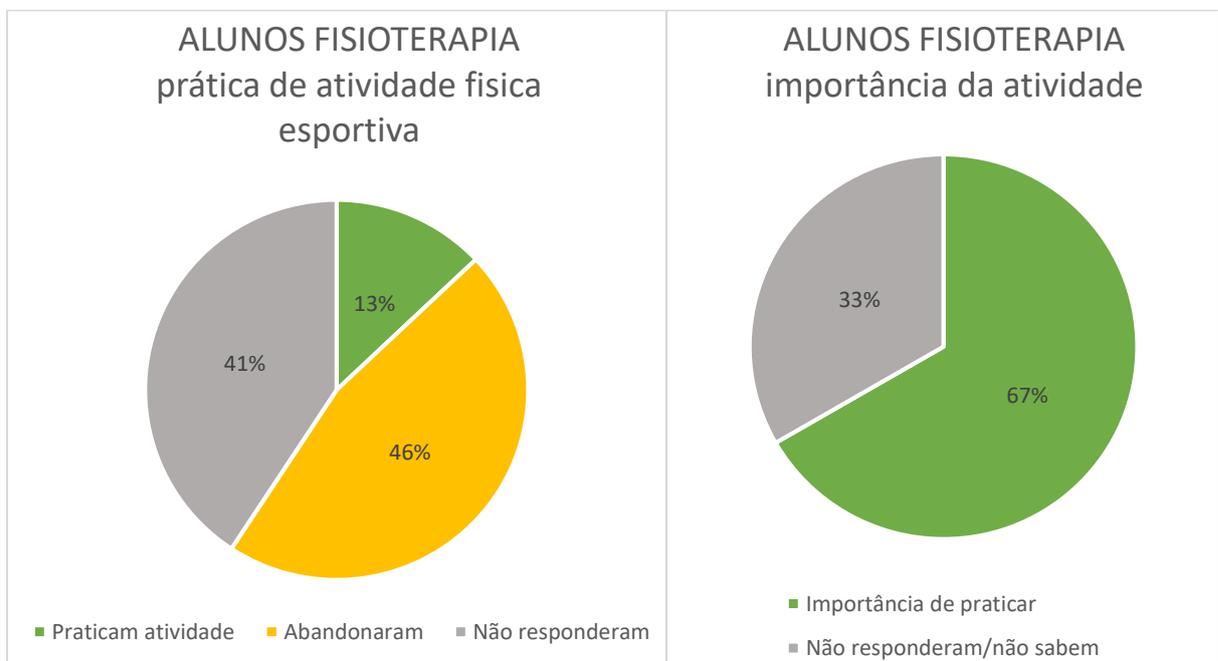
física. Outra pergunta foi também utilizada para identificar o motivo pelo qual impedem de praticar atividade física.

3 RESULTADOS

Separados por curso a análise de dados ficou da seguinte maneira, dividido em dois gráficos por curso, sendo quantitativo para a prática expor o número de estudantes que praticam atividade física esportiva e outro sobre o conhecimento dos estudantes em relação a praticarem atividade física; os resultados foram os seguintes.

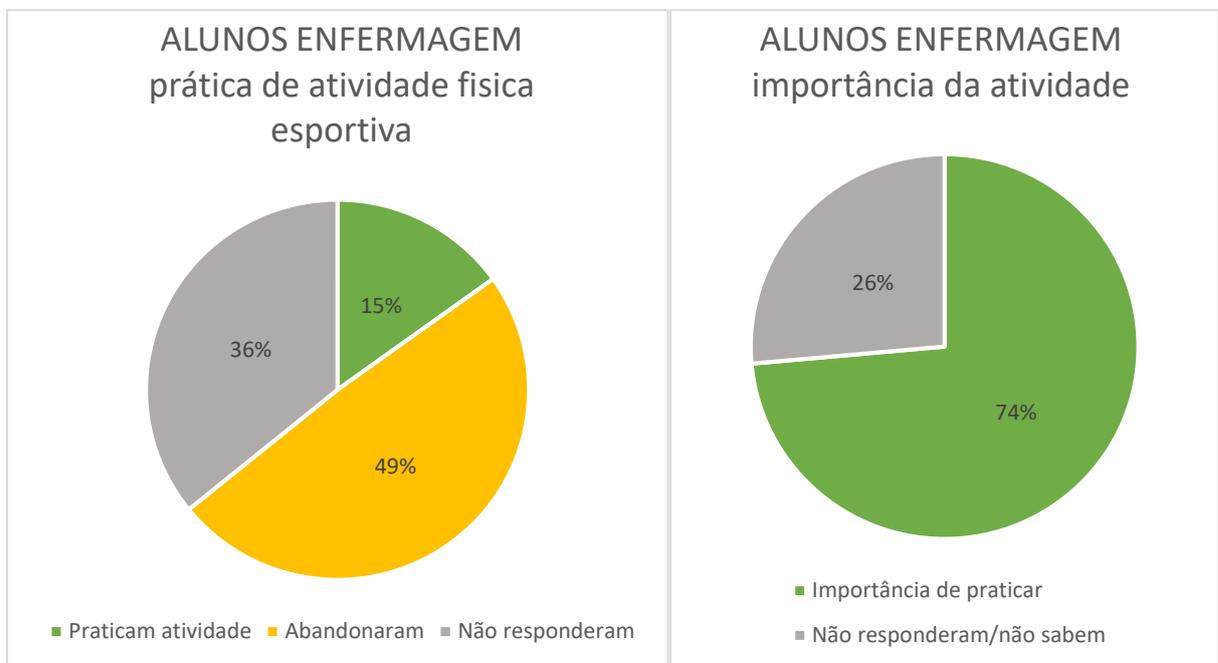
No curso de Fisioterapia obteve-se 54 respostas, estes 54 alunos, não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 1 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 7 representando 13%, abandonaram 25, correspondente a 46%, não responderam 22, representando assim os 41% restante. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade, são 36 alunos correspondentes a 67 % que sabem da importância da atividade física, não sabem ou não responderam, 18 representando 33 % restante.

Figura 1 – Respostas dos alunos do curso de Fisioterapia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



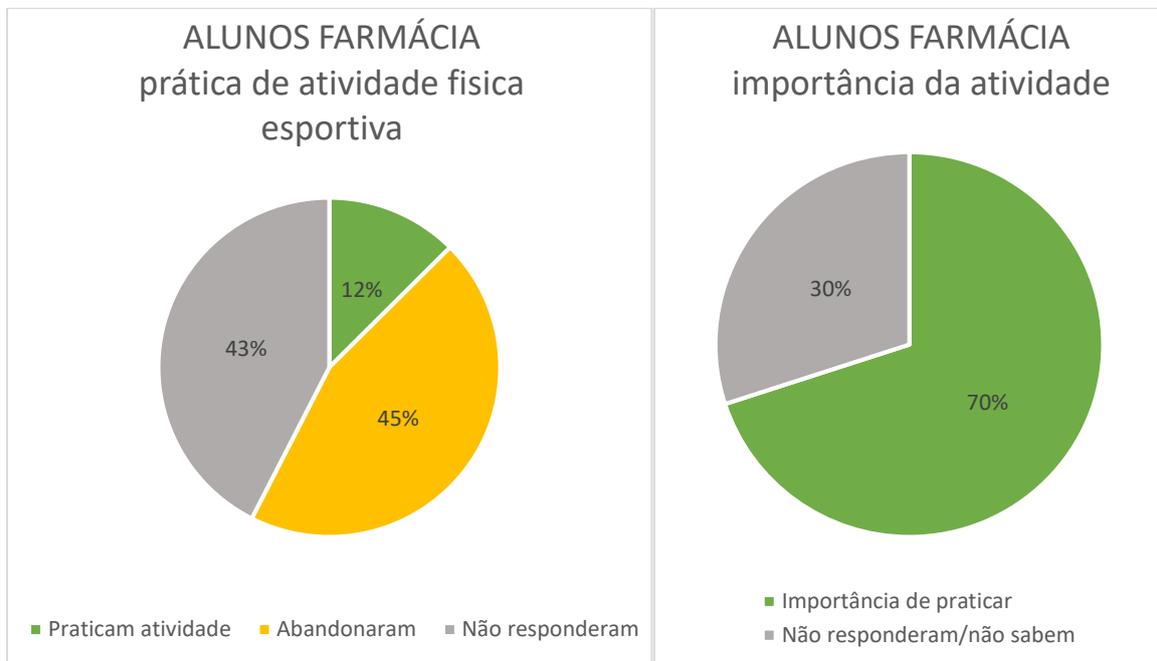
No curso de Enfermagem obteve-se 53 respostas, estes 53 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 2 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 8 representando 15%, abandonaram 26 correspondentes a 49%, não responderam, 19 representando assim os 36% restante. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade física, são 39 alunos correspondentes a 74%, não sabem ou não responderam, 14 representando 26% restante.

Figura 2 - Respostas dos alunos do curso de Enfermagem da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



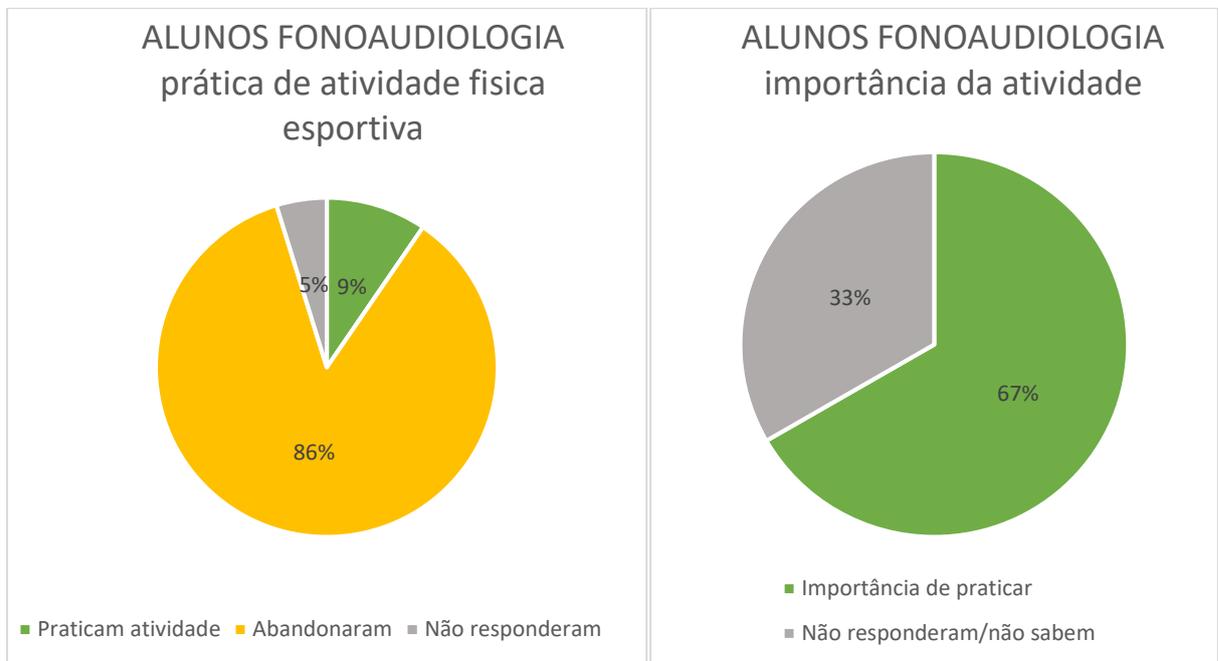
No curso de Farmácia obteve-se 40 respostas, estes 40 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 3 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 5 representando 12%, abandonaram 18 correspondentes a 45%, não responderam, 17 representando assim os 43% restante. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade física, são 28 correspondentes a 70%, não sabem ou não responderam, 12 representando 30% restante.

Figura 3 - Respostas dos alunos do curso de Farmácia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



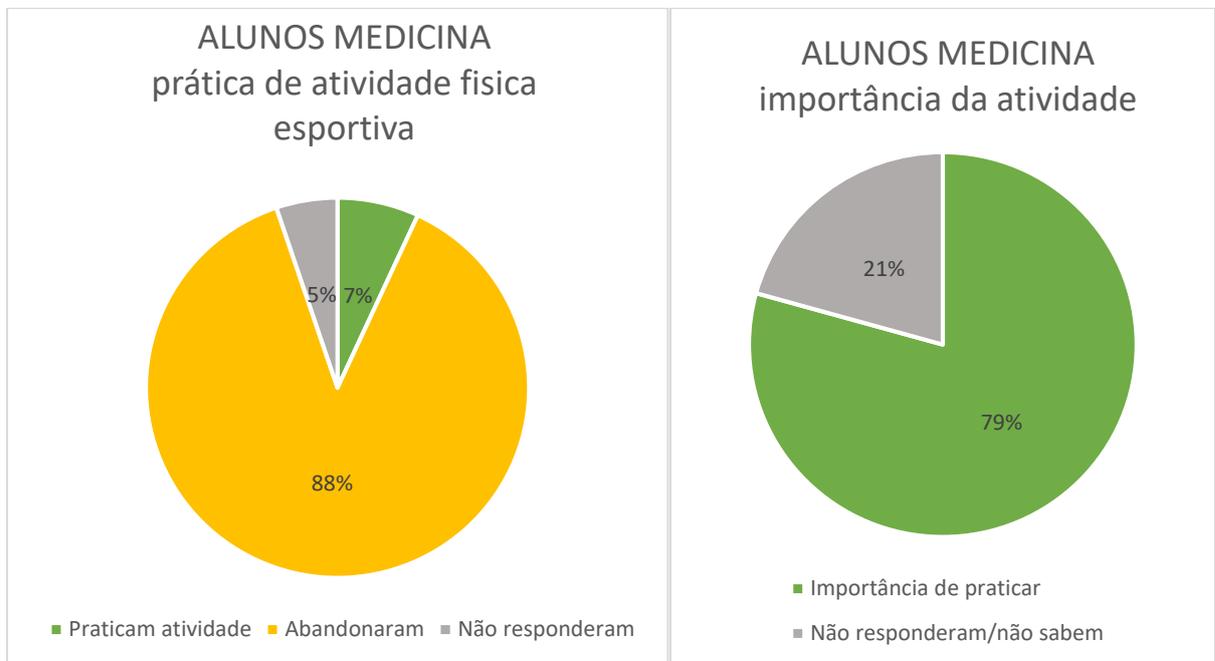
No curso de Fonoaudiologia obteve-se 21 respostas, estes 21 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 4 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 2 representando 9%, abandonaram 18 correspondentes a 86%, não responderam, 1 representando assim os 5% restantes. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da atividade física, são 14 correspondentes a 67%, não sabem ou não responderam, 7 representando 33% restante.

Figura 4 - Respostas dos alunos do curso de Fonoaudiologia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



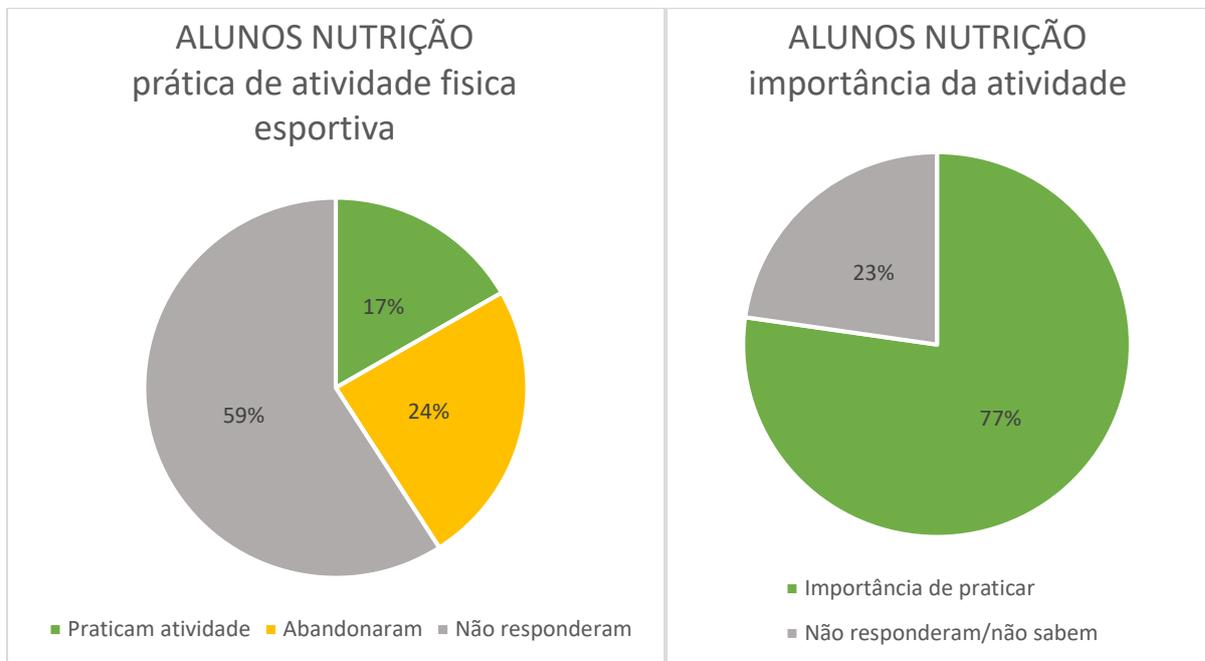
No curso de Medicina obteve-se 58 respostas, estes 58 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 5 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 4 representando 7%, abandonaram 51 correspondentes a 88%, não responderam, 3 representando assim os 5% restantes. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade física são 46 correspondentes a 79%, não sabem ou não responderam, 12 representando 21% restante.

Figura 5 - Respostas dos alunos do curso de Medicina da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



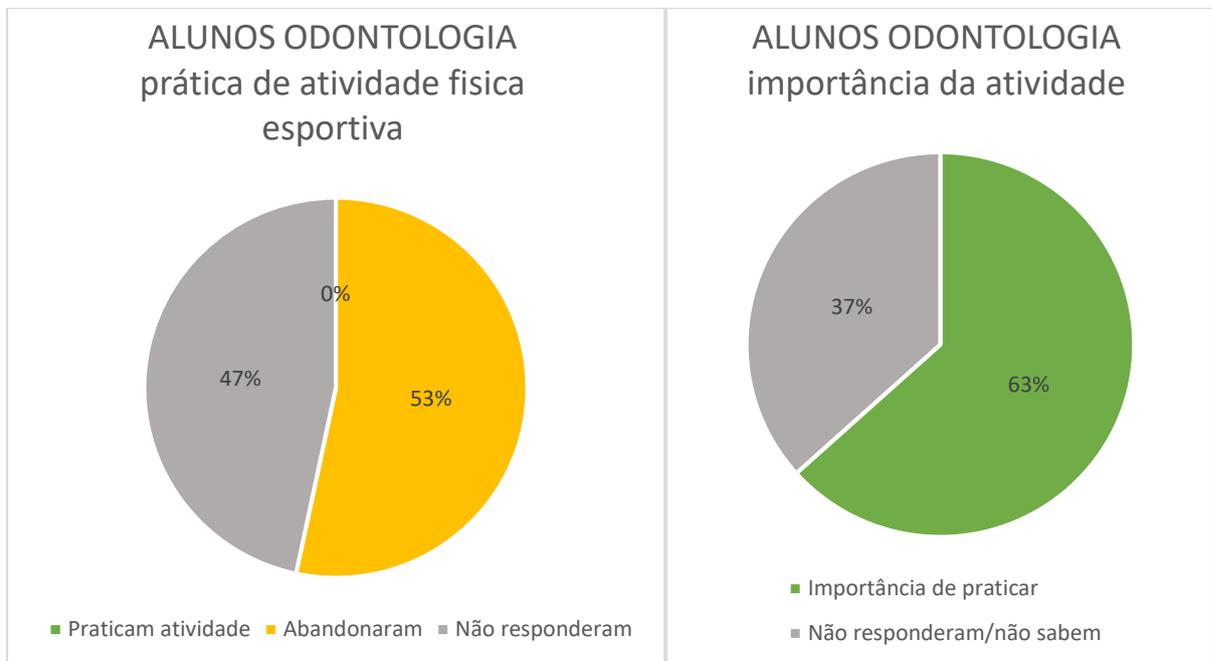
No curso de Nutrição obteve-se 66 respostas, estes 66 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 6 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 11 representando 17%, abandonaram 16 correspondentes a 24%, não responderam, 39 representando assim os 59% restantes. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade física são 51 correspondentes a 77%, não sabem ou não responderam, 15 representando 23% restante.

Figura 6 - Respostas dos alunos do curso de Nutrição da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



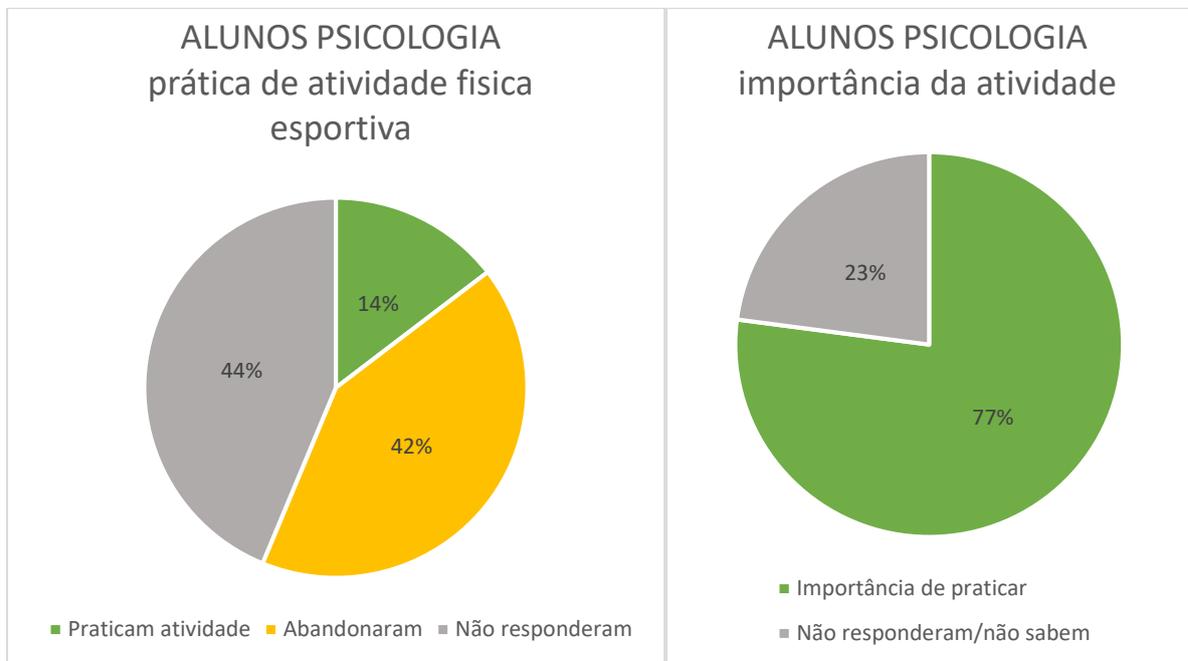
No curso de Odontologia obteve-se 30 respostas, estes 30 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 7 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 0 representando 0%, abandonaram 16 correspondentes a 53%, não responderam, 14 representando assim os 47% restantes. No mesmo curso, ainda mostrado na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade são 19 correspondentes a 63%, não sabem ou não responderam, 11 representando 37% restante.

Figura 7 - Respostas dos alunos do curso de Odontologia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



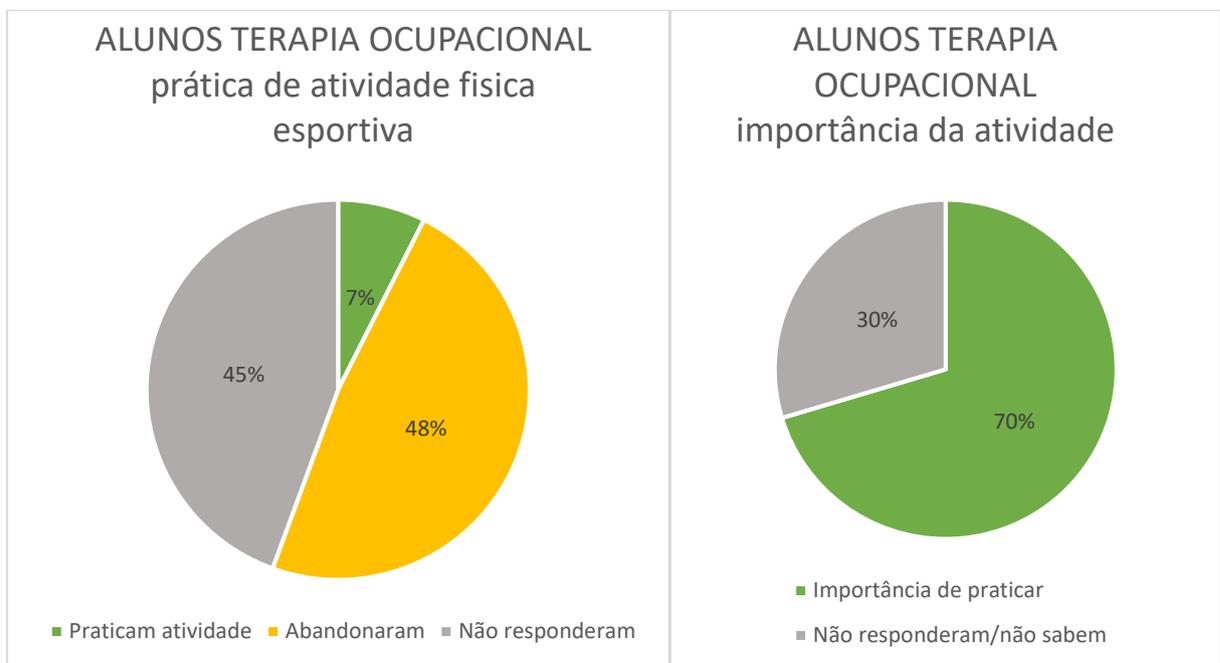
No curso de Psicologia obteve-se 48 respostas, estes 48 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 8 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 7 representando 14%, abandonaram 20 correspondentes a 42%, não responderam, 21 representando assim os 44% restantes. No mesmo curso, ainda na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade, são 37 correspondentes a 77%, não sabem ou não responderam, 11 representando 23% restante.

Figura 8 - Respostas dos alunos do curso de Psicologia da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



No curso de Terapia Ocupacional obteve-se 27 respostas, estes 27 alunos não são identificados como homens ou mulheres. Na Figura 9 sobre a prática de atividade física esportiva e sua importância, é mostrado o número de alunos que praticam atividade física, são 2 representando 7%, abandonaram 13 correspondentes a 48%, não responderam, 12 representando assim os 45% restantes. No mesmo curso, ainda na mesma Figura, agora sobre a importância da prática de atividade física, são 19 correspondentes a 70%, não sabem ou não responderam, 8 representando 30% restante.

Figura 9 - Respostas dos alunos do curso de Terapia Ocupacional da UFES aos hábitos de prática de atividade física e sua importância.



4 DISCUSSÃO

O resultado obtido neste presente trabalho mostrou que grande parte dos estudantes da área da saúde não pratica atividade física, mas que contraditoriamente sabem da importância da atividade física.

Estudantes do curso de Educação Física não entraram nessa análise, pois tendenciosamente, a grade curricular é notoriamente ativa, ou seja, proporciona ao aluno ter um hábito de prática de atividade física.

A partir dos resultados obtidos aqui, nota-se que pequena parte, 11,4% dos estudantes da área da saúde, praticam atividade física, sendo de faixa etária de 17 a 28 anos e a média de idade de 20,7 anos, possivelmente, estes alunos já sejam finalistas dos cursos onde geralmente a carga horária do curso é reduzida tornado assim a possibilidade de encaixar a atividade física no dia a dia. Como não foi possível a identificação dos percentuais de sexo dos participantes, era esperado que fosse a maioria do sexo feminino, pois é a maior participação deste grupo em pesquisas em âmbitos da saúde, apesar de que o sexo masculino praticar mais atividade física (SANTOS, 2014).

Um dado não mostrado no presente trabalho é o motivo pelo qual os outros alunos não praticam atividade física, mas que esse dado é abordado no trabalho de Pinto (2017), que são, entre estes, os principais motivos para a não fazer atividade física são a falta de tempo, compromisso com os estudos e trabalhos, falta de recursos financeiros e opções de locais que proporcionem a possibilidade de uma prática adequada.

O pequeno grupo que ainda pratica atividade física, e com certa dificuldade ainda encontrada, devido ao horário do curso, grade de estudos, a falta de tempo, recursos financeiros também são barreiras que impedem a prática como Pinto (2017) apontou comportamentos como estes, falta de tempo, e dinheiro podem ser principais causas que levam ao sedentarismo como Marcondelli (2008) disse, em estudo semelhante. A hipótese dos alunos não praticarem atividade física, seja

provavelmente da carga horária muito “pesada”, exigindo do aluno muito tempo nos estudos.

Baseando-se nos resultados obtidos anteriormente, vemos que o índice de praticantes de atividade física esportiva entre os alunos da área da saúde é relativamente baixo em relação ao esperado. Corroborando com a Federação Internacional de Medicina Esportiva (1998), pesquisas mostraram que estudantes universitários possuem mesmo um nível baixo ou até mesmo inatividade física.

Retornando aos dados deste trabalho, muitos abandonam devido a grade do curso ser bastante “pesada”, que requer do aluno total dedicação, consumindo até mesmo o tempo livre e disponível dessas pessoas.

Também encontramos, nos resultados, a ausência de respostas, não podendo afirmar que estes que não responderam quanto a prática de atividade física, não praticam nenhuma atividade física, entende-se que seria possível que a diferença entre quem pratica ou não pratica talvez fosse diferente podendo ser maior ou menor, para melhor saber isso seria mesmo necessário um estudo mais específico por conta dos cursos, cada um deles.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados obtidos, vemos que o curso dentre os da área da saúde, os quais possuem um maior número de alunos ativos é o de Nutrição, seguido pelos cursos de Psicologia e Fisioterapia. Entretanto é possível que esta colocação seja diferente, pois alguns alunos não responderam corretamente algumas das perguntas do questionário.

Vemos também que por se tratarem de cursos nos quais são de período integral, ou seja, cursos dos quais a carga horária pode ser o dia todo ou pelo menos grande parte do dia, exigem bastante disponibilidade dos alunos, praticamente afirmar que “vive-se por conta da faculdade”.

Uma sugestão de como levar os alunos a darem início a prática de atividade física, o despertar do interesse, seria talvez um grupo, um incentivo por parte deste que a pessoa esteja inserida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Denise Sardinha Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói-RJ, v. 6, n. 5, p. 194-203, set. /out. 2000. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 18:26:08.

BARRETO, Sandhi Maria; PASSOS, Valéria Maria de Azevedo; GIATTI, Luana. Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo. v. 43, p. 9-17, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102009000900003>>. Acesso em 14 jun. 2018, 17:09:12.

COLARES, Viviane; FRANCA, Carolina da; GONZALEZ, Emília. Conduas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro. v. 25, n. 3, p. 521-528, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2009000300007>>. Acesso em: 12 jun. 2018, 11:40:18.

DEUTNER, Debora Lopes; DOMINGOS, Antoni; KREUTZ, Gabriela. Uma análise estatística sobre a frequência semanal que acadêmicos de três cursos da UNIJUÍ campus Santa Rosa praticam exercício físico¹. **Evento: XVIII Jornada de Extensão, UNIJUÍ 2017, Salão do Conhecimento**. Rio Grande do Sul. Disponível em:<<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/7667>>. Acesso em: 12 jul. 2018,11:14:35.

Fédération Internationale de Médecine Sportive. A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo. v. 4, n. 2, p. 69-70, 1998. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921998000200005>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 18:33:38.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. 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**, São Paulo. v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2009000100003>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 17:27:24.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, São Paulo. v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 18:20:09.

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. **Revista de Nutrição**, Campinas-SP. v. 28, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 17:41.

MELO, Alexandre Barroso, et al. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, Maringá-PR. v. 27, n. 1, p. 1-12, 26 set. 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>>. Acesso em: 12 jun. 2018, 11:10:53.

MIELKE, Grégori Iven. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis-SC. v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/696>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 16:53:11.

SANTOS, Leianny Rodrigues dos, et al. Análise do sedentarismo em estudantes universitários. **Revista de enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro. v. 22, n. 3, p. 416-421, maio/jun. 2014. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerrj/article/view/13768/10513>>. Acesso em: 12 jun. 2018, 11:28:41.

SILVA, Diego Augusto, et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre-RS. v. 34, n. 1, p. 53-67, jan./mar. 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892012000100005>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 17:23:18.

SILVA, Diego Augusto Santos. 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 e Saúde**, Florianópolis-SC. v. 16, n. 3, p. 193-198, 2011. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/585>>. Acesso em: 14 jun. 2018, 16:59:07.

PINTO, Scheilla Vilella, et al. Atividade física e prática esportiva de universitários: Análise dos estágios de mudança e percepção de barreiras na Universidade Federal do Espírito Santo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto. n. 2, p. 78-92, 2017. Disponível em: <http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/2017-2/06.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2018, 18:07:25.

ANEXO A – Questionário

1 - Na última semana, em quantos dias fez atividades físicas VIGOROSAS (que requerem um esforço físico intenso e fazem ficar com a respiração ofegante) por, pelo menos, 15 minutos?

2 - Na última semana, em quantos dias fez atividades físicas MODERADAS (que requerem um esforço físico menos intenso e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal) por, pelo menos, 15 minutos?

3 - Na última semana, em quantos dias andou pelo menos 15 minutos seguidos?

4 - Você pratica algum tipo de esporte habitualmente?

4.1 - A quanto tempo abandonou a prática?

4.2 - Qual (is) esporte (s) pratica regularmente?

4.3 - Quantas vezes por semana pratica esportes?

5 - Indique as três principais razões que o/a levam a praticar esportes com regularidade.

6 - Indique as três principais razões que o/a levam a não praticar esportes, ou a não praticar com a regularidade que gostaria.

7 - Em relação às afirmações que se seguem selecione a que mais se aproxima da sua situação atual.

8 (SQ001) - Pergunta [fazer exercício físico com regularidade me dá (ou daria) mais energia para conviver com minha família e amigos.]

8 (SQ002) - Pergunta [fazer exercício físico com alguém observando me deixa (ou me deixaria) envergonhado (a).]

8 (SQ003) - Pergunta [fazer exercício físico regularmente faz-me (ou faria-me) sentir menos estressado (a).]

8 (SQ004) - Pergunta [fazer exercício físico tira-me (ou tiraria-me) tempo para estar com os meus amigos.]

8 (SQ005) - Pergunta [fazer exercício físico me dá (ou me daria) uma melhor disposição para o resto dia.]

8 (SQ006) - Pergunta [sinto-me desconfortável, ou pouco à vontade, com roupas próprias para fazer exercício físico.]

8 (SQ007) - Pergunta [fazer exercício físico regularmente faz com que me sinta (ou faria com que me sentisse) mais à vontade com o meu corpo.]

8 (SQ008) - Pergunta [para fazer exercício físico tenho (ou terei) que aprender muitas coisas.]

8 (SQ009) - Pergunta [fazer exercício físico implica (ou implicaria) numa sobrecarga para as pessoas que estão mais próximas a mim.]

8 (SQ010) - Pergunta [fazer exercício físico regularmente me ajuda (ou ajudaria) a ter uma visão mais positiva da vida.]

9 – Qual o seu sexo?

10 – Qual a sua idade?

11 - Qual o seu curso?

12 - Em que turno estuda?

13 - Qual o seu peso?

14 - Qual a sua altura?

15 - Você é cadastrado no Programa de Assistência Estudantil - PROAES/UFES?