UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

MÁRCIA DA SILVA PINTO

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

VITÓRIA
2021

MÁRCIA DA SILVA PINTO

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. André Soares Leopoldo

VITÓRIA

2021

MÁRCIA DA SILVA PINTO

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em ____ de outubro de 2021.

COMISSÃO EXAMINADORA

_____

Prof. Dr. André Soares Leopoldo
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador

_____

Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini
Universidade Federal do Espírito Santo

_____

Profa. Dra. Márcia Regina Holanda da Cunha
Universidade Federal do Espírito Santo

AGRADECIMENTOS

Desde 2013, quando fui realizar o segundo dia de provas do ENEM, tive pessoas na minha vida que antes mesmo de mim, acreditaram no meu potencial. Depois de 20 anos fora de uma sala de aula, o apoio que recebi dos amigos que passaram nesse percurso foi essencial.

Agradeço à Karina, que me incentivou e Sônia que esteve comigo nos momentos mais difíceis, enfrentando preconceitos e os principais desafios que a vida acadêmica nos impôs.

Agradeço a parceria do meu marido e agradeço por sua força e por sempre estar comigo.

Agradeço aos meus familiares e amigos que direta ou indiretamente estiveram comigo.

À Universidade Federal do Espírito Santo e a todos os colaboradores que contribuíram na minha formação. Em especial ao Prof. Dr. André Soares Leopoldo por todo incentivo e por não soltar a minha mão nos períodos de turbulência que enfrentei durante o desenvolvimento do meu TCC e ainda venho enfrentando; à servidora Professora Ambrosina, pela empatia, por compartilhar muitos conhecimentos e sempre estar disposta a me ajudar e ao projeto “Vida Saudável” que me proporcionou crescer como indivíduo e como profissional.

RESUMO

O avanço mundial da tecnologia influenciou diretamente no crescimento de comportamentos sedentários e mudanças negativas no estilo de vida da população e, consequentemente, no aumento da prevalência de diversas morbidades decorrentes de mudanças no mundo moderno, entre elas a obesidade, diabetes e hipertensão arterial. Do ponto de vista acadêmico, geralmente, o ingresso na vida universitária acarreta mudanças nos hábitos de vida cotidiana, as quais podem gerar elevação dos níveis de sedentarismo, culminando no aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) adquiridas pelo excesso de peso e inatividade física, Dentro desse contexto, o presente estudo apresentou como objetivo investigar a relação do comportamento sedentário e doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários a partir de uma revisão sistemática. Como metodologia foi adotada a revisão bibliográfica na base de dados Google Acadêmico, sendo selecionadas publicações feitas em língua portuguesa. Para a busca dos conteúdos foi utilizado os seguintes descritores de pesquisa "universitário", "sedentarismo", "doenças crônicas" e "doenças crônicas não-transmissíveis". Assim, foi utilizada a combinação estratégica dos operadores booleanos *'and'* e *'or',* resultando em 16 trabalhos científicos que basearam o desenvolvimento do presente estudo. Após os critérios de elegibilidade para fins de atingir ao propósito inicial do estudo, adotamos 10 estudos. Em conclusão, a maioria dos estudos evidenciaram comportamento sedentário e os fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT's em estudantes universitários, no entanto, não há informações consistentes sobre a sua relação com as DCNTs. Essa situação foi elevada diante da pandemia atual do COVID-19.

Palavras-chave: comportamento sedentário, doenças crônicas não-transmissíveis, estudantes universitários, avanço tecnológico

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....6

2. PRINCIPAIS CONCEPÇÕES.....9

2.1 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.....9

2.2 SEDENTARISMO.....10

2.3 ESTUDOS E ESTILO DE VIDA: UM OLHAR SOB A VIVÊNCIA UNIVERSITÁRIA.....11

3. MATERIAL E MÉTODOS.....14

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....16

5. CONCLUSÃO.....24

REFERÊNCIAS.....25

1. INTRODUÇÃO

O avanço mundial da tecnologia influenciou diretamente no crescimento do sedentarismo e, consequentemente, no aumento da prevalência de diversas morbidades decorrentes de mudanças no mundo moderno, entre elas a obesidade, diabetes, hipertensão arterial. Outro ponto a ser considerado na atualidade é o cenário pandêmico, que culminou no isolamento social organizado mundialmente para conter a disseminação do Covid-19 que teve início no Brasil em meados do mês de março do ano de 2020 (LOBO, 2020).

Diante desse contexto, o uso incessante da internet, a dificuldade dos meios de transporte e outros hábitos de vida podem ocasionar prejuízos à saúde e contribuir para o aumento dos níveis de sedentarismo em indivíduos, uma vez que com o avanço tecnológico, o processo industrial acarretou a substituição da mão de obra humana por máquinas (MENDES et al. 2013).-

Do ponto de vista acadêmico, geralmente, o ingresso na vida universitária acarreta mudanças nos hábitos de vida cotidiana, as quais podem gerar elevação dos níveis de sedentarismo, culminando no aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) adquiridas pelo excesso de peso e inatividade física (OJA et al., 2004). Com essa mudança repentina de vida, alguns estudantes não conseguem se adaptar a vida acadêmica e acabam apresentando um ritmo de vida desorganizado, uma vez que não conseguem desfrutar de uma noite de sono sustentável, alimentar-se de forma saudável (consumo excessivo de *fast food,* alimentos extremamente calóricos), bem como dificuldades para lidar com o estresse, elevação do consumo de álcool e tabagismo (RODRIGUES et al., 2008). Segundo Litvak et al. (1987) o consumo exagerado desses produtos associados ao estresse e a inatividade física desencadeiam o surgimento de DCNTs, entre elas a obesidade, diabetes e hipertensão arterial, as quais prejudicam a saúde e bem-estar, físico e mental do indivíduo.

No ano de 2020, a Organização Mundial da Saúde - OMS (2020) apresentou novas diretrizes e recomendação sobre atividade física e o comportamento sedentário, indicando que cerca de 5 milhões de mortes que ocorrem anualmente poderiam ser evitadas, caso a população mundial fosse mais ativa. Além disso, os dados apontam que um em cada quatro adultos não praticam atividade física, quadro que demostra um certo agravamento por conta da pandemia de Covid-19, salientando a importância da prática de atividades físicas. Segundo o IBGE (2019), a

Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 apontou as DCNT's como o maior problema relacionado à saúde na atualidade, que além de impactar na redução da qualidade de vida e no aparecimento de incapacidades, as mesmas são responsáveis pelo aumento no número de mortes entre os indivíduos de 30 a 69 anos de idade. Ainda de acordo com o IBGE (2019), 40,3% da população brasileira são consideradas insuficientes ativos, colocando os indivíduos no contexto de vulnerabilidade para o desenvolvimento de DCNT's.

A literatura tem demonstrado elevação no comportamento sedentário de estudantes universitários e morbidades associadas, entre elas, a obesidade, diabetes mellitus e hipertensão arterial (LEITÃO, 2021; LOBO, 2020; MEDEIROS, 2021) e aponta para crescimento considerável, em consequência do surgimento da pandemia do COVID-19. Essa situação resultou no fechamento do comércio, das instituições escolares, espaços públicos, academias e demais ambientes de práticas de exercício físico (JÚNIOR; PAIANO; DOS SANTOS COSTA, 2020). Segundo Lourenço et al. (2016), o comportamento sedentário (CS) é definido como o tempo gasto e/ou dispêndio de energia ≤1,5 unidades do equivalente metabólico (MET) que uma pessoa acordada gera em atividades rotineiras do dia a dia.

Fontes e Vianna (2007), utilizando 1.503 estudantes do primeiro semestre de 2007, investigaram questões relativas a dados pessoais, caracterização socioeconômica, estilo de vida e saúde, avaliação nutricional e atividade física. Os autores observaram baixos níveis de atividade física (31,2%) em estudantes com maior tempo de ingresso na universidade, entre estes, estudantes do período noturno e aqueles que passam menos tempo na universidade, sendo que estes apresentaram maior prevalência de baixo nível de atividade física. Em relação à avaliação do estado nutricional, 21,0% dos estudantes apresentaram excesso de peso, sendo 15,3% de sobrepeso e 5,7% de obesidade, respectivamente. Outro estudo, avaliando o nível de atividade física e relacionando com a qualidade de vida de universitários ingressantes do Curso de Educação Física de uma Instituição particular do interior Paulista, verificaram que os homens apresentaram níveis menores de IMC quando comparado ao das mulheres, bem como relação reduzida ao nível de atividade física (JESUS et al. 2014). Assim, os homens eram mais ativos que as mulheres ingressantes no curso de Educação Física. O estudo demonstra ainda que não houve incidência de sedentarismo. Por fim, um estudo realizado na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) com acadêmicos do curso de

Educação Física, Bacharelado e Licenciatura, mostraram alta prevalência de atividade física classificada como Muito Ativo e Ativo (86%) e baixa prevalência de sedentarismo (14%), classificados como Irregularmente Ativo e Sedentário (MELO et al., 2016). Portanto, os referidos estudos apontam que a vida acadêmica muda completamente a vida social do sujeito, uma vez que a pressão social e psicológica é bem grande, incidindo diretamente nas decisões relacionadas a vida acadêmica e associado à mudança de vida. Em adição na atualidade, algumas transformações emergiram a partir da pandemia do COVID-19.

Diante do contexto apresentado, o presente estudo justifica-se pela importância de verificar o estado da arte das produções acadêmicas sobre o tema em questão. Dessa forma, por meio da pesquisa bibliográfica, o estudo teve como objetivo investigar e buscar estudos sobre a relação do comportamento sedentário e doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários.

2 PRINCIPAIS CONCEPÇÕES

2.1 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

De acordo com Melo et al. (2020, p. 04), o termo doença crônica é utilizado para se referir ao "[...]conjunto de condições incuráveis, que podem ser relacionadas a múltiplas causas, possuírem ou não início gradual, prognóstico incerto, de longa ou infinita duração". Esse conjunto de condições podem ser subdividido em dois grupos: as Doenças Crônicas Transmissíveis (DCT) e as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Importante mencionar que as doenças crônicas não transmissíveis podem mudar ao longo do tempo, geralmente apresentando momentos de sintomas mais agudos e levam os indivíduos a incapacidades (MELO et al., 2020). Estudos publicados na Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, indicam que segundo dados da Organização Mundial da Saúde referentes ao ano de 2018, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis representam cerca de 71% das mortes no mundo e no Brasil, essa marca chega aos 74% (SILVA *et al.*, 2020).

As DCNT são consideradas a principal causa de incapacidade e de mortalidade dos indivíduos acometidos por elas e classificam-se "[...] em quatro grupos: cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, doenças pulmonares crônicas e câncer" (MELO et al., 2020, p. 04). Quanto aos fatores de risco, eles podem ser divididos em dois: os não modificáveis e os modificáveis. Entre os não modificáveis estão incluídos fatores como a idade, a raça, a hereditariedade e afins, no que tange os modificáveis, estão o tabagismo, alcoolismo, alimentação, estilo de vida, a prática de atividades físicas, dentre outros (MELO et al., 2020).

Em concordância com Melo et al. (2020), Medeiros et al. (2021) enfatiza que os principais fatores de risco para as DCNTs estão relacionados ao estilo de vida, tendo destaque a obesidade, as dietas inadequadas e o sedentarismo. Cabe ainda salientar que a observância dos fatores mencionados, aliada a condutas e práticas saudáveis, pode evitar ou minimizar os malefícios causados pelas DCNTs.

Outro fator que pode relacionar-se ao aumento das taxas de manifestação de DCNT é citado pelo estudo de Soares et al. (2020), ao mencionar que as mudanças no estilo de vida da sociedade contemporânea influenciam cada vez mais nos maus hábitos alimentares e na disponibilidade para a prática de atividades físicas, resultando no número expressivo de estudantes acometidos por DCNT. Almeida

(2021, p.30) é enfático ao dizer que “[...] a principal causa de doenças crônicas não transmissíveis é o sedentarismo”.

Em concordância com os dados apresentados por estudos anteriores, como o estudo de Oliveira, Rezende e Calábria (2020), os estudos recentes de Sousa et al. (2021) reforçam que a incidência de um ou mais fatores de risco corroboram para o desencadeamento de DCNT, podendo expor os sujeitos acometidos por elas a adversidades extremas, inclusive à mortalidade. Já os estudos apresentados por Monteiro et al. (2021) apontam que o crescimento do número de casos de DCNT marcou consideravelmente o início do século XXI e a associação com o sedentarismo é fator de risco para o desenvolvimento das mesmas.

2.2 SEDENTARISMO

Um dos principais assuntos que ganham destaque na sociedade contemporânea é a busca por um estilo de vida mais saudável, seja por padrões estéticos ou pela preocupação com a saúde (SOARES et al., 2020). Agregado à essa busca, à de se considerar que essa mesma sociedade vive em um constante conflito, uma vez que a modernidade lida com o avanço tecnológico que constantemente proporciona facilidade para a realização das atividades cotidianas, exigindo do homem que outrora produzia seus alimentos e fabricava seus utensílios como forma de sobrevivência, apenas a operacionalização dessas atividades, contribuindo desse modo, para a diminuição cada vez mais crescente, das práticas de atividades físicas, resultado do estilo de vida pouco ativo propiciado pela sociedade moderna (SOARES et al., 2020).

Considerado a segunda maior causa de morte mundial, perdendo apenas para a hipertensão arterial, o sedentarismo é reconhecido como um grave problema de saúde pública que representa, além do alto risco para a saúde, um custo econômico elevado tanto para os indivíduos, quanto para a sociedade (OLIVEIRA, REZENDE; CALÁBRIA, 2020).

Na visão de Pitanga, Beck e Pitanga (2020), o comportamento sedentário é determinado pelas atividades de baixo gasto energético, tais como: sentar-se, deitar-se, ler, estudar ou usar o computador, por exemplo. Desse modo, ele associa-se à ausência de práticas de atividades físicas. Nesse sentido, Oliveira (2020) aponta como um dos “[...] grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna”.

Nesse contexto, é importante frisar que a prática regular de atividades físicas é um dos principais fatores no combate ao crescimento das DCNT como a obesidade e o sedentarismo.

Desse modo, o comportamento sedentário pode afetar diretamente a saúde física e mental do individuo, bem como pode afetar as nossas escolhas dos demais hábitos e comportamentos relacionados ao nosso bem-estar (LEITÃO *et al.,* 2021). Em concordância, segundo Júnior, Paiano e Santos Costa (2020, p. 02), "[...] a atividade física tem um papel mediador na associação entre sintomas depressivos e comportamento sedentário". Em acréscimo, para Oliveira et al. (2020) seja de baixo ou alto impacto, as atividades físicas causam benefícios à saúde, tais como um menor risco às DCNTs, além de colaborar positivamente nos efeitos da saúde mental e na manutenção dos hábitos saudáveis.

No que tange o comportamento sedentário, para Monteiro et al. (2021) alguns grupos estão mais expostos à ausência das práticas de atividades físicas e, consequentemente, ao desenvolvimento de um comportamento sedentário, entre eles, os universitários. Essa situação ocorre, geralmente, porque o estudante encontra-se exposto à situações de estresse frequentes, além de sobrecarga de atividades, entre outras.

2.3 ESTUDOS E ESTILO DE VIDA: UM OLHAR SOB A VIVÊNCIA UNIVERSITÁRIA

Na ótica de Monteiro et al. (2021), os estudantes universitários constituem um grupo de grande vulnerabilidade para a adoção de comportamentos e estilos de vida que comprometam sua saúde, tanto física quanto mental. Segundo os autores, esse fato ocorre por diversos motivos, entre eles, o desafio de questionamentos e transformações que emergem acompanhados pelas transformações causadas pela vivência universitária.

Para Rank et al. (2020), o início do ensino superior é um período de muitas incertezas, sendo constantemente observado muito estresse e ansiedade nesse público. Os universitários, por sua vez, associam sua permanência na universidade à multiplicidade de incertezas, as quais estão associadas às expectativas dos estudantes sobre os fatores econômicos, comportamentais, acadêmicos, pessoais, bem como à sua permanência na universidade. Para os autores, "[...] essas expectativas têm grande impacto nas escolhas e prioridades do estudante durante

sua vida acadêmica, e, consequentemente, na sua formação profissional" (RANK et al. 2020, p. 50).

Durante esse processo de formação e construção do conhecimento, os estudantes se veem desafiados a conciliarem seus compromissos, suas emoções e obrigações acadêmicas. Segundo Rank et al. (2020) há ainda a questão afetiva que envolve as relações familiares dos estudantes, de onde vem o apoio e suporte emocional ou até mesmo o abalo emocional, quando relacionado a ausência dessa relação. O fato exposto pelos estudos dos referidos autores evidencia o ambiente estressor que a vida acadêmica pode proporcionar e os reflexos desse ambiente no que tange o padrão de vida desejável para o controle do estresse e o desenvolvimento de hábitos saudáveis, uma vez que a rotina estressora limita os universitários quanto à atenção da manutenção da saúde, bem como a realização de momentos de lazer ou até mesmo de atividades físicas.

Na concepção de Soares et al. (2020), o crescimento constante do consumo de alimentos ultraprocessados por parte dos universitários está relacionado às constantes mudanças do estilo de vida das últimas décadas, resultando no desenvolvimento de múltiplos fatores de risco para o acometimento de DCNT. Entre esse consumo exacerbado, observa-se a prevalência do público mais jovem, sobretudo dos estudantes, que no contexto de suas rotinas sobrecarregadas, procuram facilitar as atividades cotidianas, alterando drasticamente seu consumo alimentar e expondo sua saúde ao risco de vários problemas de saúde.

Para Oliveira, Rezende e Calábria (2020), a faixa etária de 18 e 24 anos é o intervalo em que a maioria dos estudantes ingressam na vida acadêmica e é justamente nesse intervalo que os estudos apontam para a ocorrência de sobrepeso e obesidade. Os autores relacionam essa ocorrência ao possível crescimento das "[...] responsabilidades e elevadas cargas horárias de dedicação aos estudos, além de mudanças em seus hábitos de vida considerados pouco saudáveis e de risco à saúde, como a má alimentação e sedentarismo".

Diante desse cenário e considerando as condições impostas pela pandemia e suas respectivas medidas para a tentativa de frear a disseminação do vírus da Covid-19 que culminaram no fechamento das instituições de ensino, bem como dos espaços de interação e de práticas de atividades físicas, o presente estudo visou realizar o levantamento teórico das produções científicas sobre comportamento sedentário e sua relação com DCNTs entre o período do ano de 2020 (início do

isolamento social no Brasil) e agosto de 2021 (mês final para o levantamento bibliográfico).

3. MATERIAL E MÉTODOS

Para a coleta de dados, utilizou-se da pesquisa bibliográfica, a qual pode ser realizada em livros, periódicos, artigo de jornais, sites da internet entre outras fontes. Conforme esclarece Boccato (2006, p. 266), “[...] a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas”. A abordagem adotada nesta investigação caracteriza-se como qualitativa, por propor um modo de análise do objeto que não contempla a simples quantificação, mas busca trabalhar com conceitos, valores, comportamentos e atitudes que não se limitam a uma variável (MINAYO, 2001).

O levantamento bibliográfico, que consiste na procura de referências teóricas para análise do problema de pesquisa e a partir das referências publicadas fazer as contribuições científicas ao assunto em questão (LIBERALI, 2011). A busca de estudos concentrou-se em periódicos, teses, dissertações e outras mídias recuperadas por meio da utilização de descritores de pesquisa, como a utilização de operadores booleanos no site Google Acadêmico, que direcionou a outras bases de dados. Os descritores utilizados foram; “universitário”, “sedentarismo”, “doenças crônicas” e “doenças crônicas não-transmissíveis”, sendo aplicados os operadores lógicos e/and e ou/or.

Diante da delimitação metodológica com o estabelecimento do rigor científico dos textos selecionados e da temática proposta, os conteúdos foram elencados no traço temporal de 2020 a 2021. O recorte temporal se deu em face da pandemia por Covid-19, que muito impactou na vida da sociedade em função do isolamento social que esta demandou.

Além do recorte temporal mencionado, os artigos incluídos na revisão bibliográfica foram as publicações em língua portuguesa. Durante o processo de recuperação dos trabalhos foram utilizados como descritores de pesquisa os termos presentes no título do estudo, conforme apontado no Quadro 1. Adotou-se como critério de elegibilidade a avaliação dos estudos de forma independente por 2 investigadores. Os critérios de exclusão foram: a ausência dos termos pesquisados no resumo dos trabalhos; a indisponibilidade de *download* do artigo; a ausência dos descritores de pesquisa; e os artigos duplicados.

Quadro 1: Levantamento bibliográfico.

BASE CONSULTADA	TERMO PESQUISADO	DOCUMENTOS RECUPERADOS
Google Acadêmico	universitário AND sedentarismo	
	universitário AND sedentarismo AND doenças crônicas	
	universitário AND comportamento sedentário AND doenças crônicas	
	universitário OR estudantes AND comportamento sedentário AND doenças crônicas	
	comportamento sedentário AND doenças crônicas não-transmissíveis AND estudantes OR universitários	
	comportamento sedentário AND doenças crônicas não-transmissíveis AND estudantes AND universitários	

Fonte: Elaboração da autora.

Considerando os trabalhos cujos descritores presentes no título mais se aproximaram do título da presente pesquisa e com base nos critérios de exclusão já mencionados, chegou-se a um total de 10 (dez) publicações de relevância para discussão, resultados e considerações do presente estudo, conforme veremos a seguir.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na busca eletrônica, foram obtidos 16 trabalhos científicos, dos quais 10 foram elencados para a leitura na íntegra. O perfil científico dos estudos, incluindo os autores, ano de publicação, objetivos e achados do estudo estão apresentados no Quadro 2.

Quadro 2 - Resultados relacionados ao comportamento sedentários e DCNTs.

Autor e ano	Título	Objetivo	Métodos	Resultados
BARBOSA, 2020	Comportamento sedentário e atividade física em estudantes de cursos superiores-análise comparativa entre cursos.	Averiguar e analisar o tempo gasto em atividade física e em comportamento sedentário entre os estudantes de duas escolas do instituto politécnico do Porto - Escola Superior de Educação e Escola Superior da Saúde	Estudo observacional, com participação de 346 estudantes	Constatou-se que há diferença entre os sexos, apresentando os estudantes do sexo masculino uma média semanal de minutos de AFM, AFV, AFMV e steps superior que o sexo feminino. Porém, o inverso acontece relativamente ao comportamento sedentário.
BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021	Comportamentos de Risco para Doenças Crônicas Não-Transmissíveis em Acadêmicos de Medicina	Avaliar a aglomeração de comportamentos de risco para DCNT entre estudantes de medicina e verificar os fatores associados.	Estudo quantitativo transversal com participação de 209 estudantes	Elevada frequência de aglomeração de comportamentos de risco para DCNT no grupo estudado e destacam a necessidade de maior vigilância à rotina e aos aspectos de saúde mental dos estudantes de medicina.
BRANDÃO et al, 2021.	Nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de educação física	Analisar a associação entre o nível de atividade física e o comportamento sedentário de estudantes de Educação Física de uma faculdade da Zona Oeste do Estado do Rio de Janeiro.	Pesquisa do tipo transversal de cunho observacional com característica quantitativa com a participação de 90 estudantes	Indivíduos considerados satisfatoriamente ativos não estão necessariamente dentro dos critérios que hipoteticamente exercem proteção no que diz respeito à saúde se for levado em consideração o contraponto que o comportamento sedentário representa sobre tal tela.

LEITÃO et al., 2021	Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários	Analisar o modo como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários.	Pesquisa exploratória com a participação de 115 estudantes	Foram obtidas 115 respostas, que variaram entre estudantes que retomaram as atividades, e outros que não retomaram. Quanto a interrupção das atividades, o desânimo e medo de contrair a COVID-19 foram as duas razoes mais frequentemente encontradas. Foi observado, também, que com a pandemia, as pessoas passaram a praticar menos tempo de exercícios por dia, o que dificulta que o objetivo para atividades físicas da OMS de 150 minutos semanais seja atingido. Em um panorama geral houve uma redução significativa na prática de exercícios físicos; 85,2% dos entrevistados afirmaram que interromperam, mesmo que por pouco tempo, a pratica de exercícios, e ainda, até o momento em que a pesquisa foi realizada a maior parte dos alunos não retornou para as atividades.
MELO et al., 2020	O perfil epidemiológico e os conhecimentos de estudantes de graduação de saúde de uma faculdade do Recife sobre os fatores de risco para doenças crônicas.	Identificar os hábitos de vida e os conhecimentos dos estudantes de cursos de graduação em áreas de saúde de uma faculdade particular no Recife quanto aos fatores de risco modificáveis para doenças crônicas (diabetes mellitus, hipertensão, AIDS, osteoporose, câncer de pulmão, depressão, cirrose, infarto agudo do miocárdio) transmissíveis e não transmissíveis.	Estudo observacional transversal descritivo com a participação de 260 estudantes	Constatou-se, preponderantemente, dificuldades dos estudantes no conhecimento sobre a relação entre o etilismo e o tabagismo como fatores de risco para doenças crônicas. Dentre outros fatores de risco pesquisados, foi estatisticamente significativo a relação positiva entre o sedentarismo eo consumo de alimentos saudáveis.

MONTEIRO et al., 2021	Estilo de vida e comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre universitários da saúde na região Centro-Oeste, Brasil	Avaliar o estilo de vida dos universitários e investigar a prevalência de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis.	Estudo transversal com a participação de 2.163 estudantes	Os estudantes têm adotado um estilo de vida pouco saudável. Observa-se a necessidade da elaboração e implantação de políticas públicas de promoção da saúde dentro da Universidade, com vistas à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos universitários.
OLIVEIRA et al., 2020	Nível de sedentarismo e os possíveis fatores associados ao comportamento sedentário em estudantes do curso de fisioterapia de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Maceió - AL.	Verificar o nível de atividade física e os possíveis fatores associados ao comportamento sedentário, bem como, o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, nos estudantes do curso de fisioterapia de uma instituição privada da cidade de Maceió – AL.	Estudo observacional de abordagem quantitativa e de corte transversal, com a participação de 179 estudantes	A maioria dos estudantes apresenta comportamento ativo apesar de não estarem cientes sobre o tipo de atividade física preconizada pela Organização Mundial da Saúde, bem como suas recomendações. O principal motivo declarado para a não prática de atividade física dentro das recomendações foi: a falta de tempo e falta de interesse ou vontade por parte dos estudantes. No que diz respeito ao risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, revelado através do cálculo do RCQ, a maioria dos estudantes está dentro da classe de Risco Moderado.
OLIVEIRA, REZENDE e CALÁBRIA, 2020	Sobrepeso e seus fatores de risco em estudantes universitários durante um curso de graduação	Avaliar a prevalência do excesso de peso associado aos fatores de risco e o estilo de vida de estudantes universitários no momento do ingresso e fim da graduação.	Estudo de caráter transversal, realizado com 34 estudantes.	Os dados obtidos revelaram aumento no perfil de sobrepeso (+14,7%) dos universitários ao final do curso, porém houve redução no número de indivíduos com circunferência de cintura inadequada aumentada (-17,7%) e com a relação cintura/quadril inadequada (-13,2%). Com relação aos fatores de risco, houve aumento do número de estudantes que consideravam sua alimentação não saudável (+23,5%) e não praticavam atividade física (+17,7%).

RANK et al., 2020	Prevalência de estresse e associação com automedicação e sedentarismo em universitários da área da saúde	Avaliar o nível de estresse e sua relação com a prática de automedicação e o sedentarismo entre estudantes dos cursos da área da saúde.	Estudo de delineamento transversal aplicado a uma amostra de 266 estudantes.	Dos 266 participantes, o sexo feminino (74,1%) foi predominante. Dos participantes, 41% realizaram a prática de automedicação, 55,3% apresentaram algum nível de estresse e 62,5% foram caracterizados como sedentários. Indivíduos com nível de estresse “exaustão” tiveram maior risco de automedicação (85%; p= 0,00027). Indivíduos em fase de resistência, quase exaustão e exaustão tiveram uma prevalência 30% maior de sedentarismo (p=0,003). A relação do sedentarismo com a automedicação não obteve significância estatística no estudo (p= 0,1274).
SOUSA et al., 2021	Coocorrência de fatores de risco à saúde em universitários de uma instituição de ensino superior brasileira	Descrever as prevalências e analisar as características sociodemográficas e de vínculo com a universidade associadas à coocorrência de fatores de risco em universitários.	Estudo composto por três inquéritos transversais. Participaram do estudo 878, 879 e 877 universitários nos anos 2010, 2012 e 2014, respectivamente.	O desfecho foi a coocorrência de dois ou mais fatores de risco (menores níveis de atividades físicas no tempo livre, excesso de peso, consumo irregular de frutas/hortaliças e auto avaliação negativa do estresse).Tiveram maiores prevalências de coocorrência de dois ou mais fatores de risco as mulheres, universitários com idade avançada, da área de saúde e com mais tempo de universidade.

Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação aos estudos de Barbosa (2020), no que tange o comportamento sedentário, foi possível observar que o tempo passado em comportamento sedentário é maior no público feminino e entre os estudantes da área da biomédica. Além disso, os resultados apontam que em média, 95% dos alunos participantes da pesquisa cumprem com as recomendações da OMS em relação à atividade física >150min/semana, com prevalência de >300min/semana nos alunos de cursos superiores relacionados ao esporte.

Barbosa-Medeiros et al. (2021) identificaram em seus estudos a prevalência do comportamento de risco para as DCNTs entre os estudantes participantes, sobretudo, em relação à saúde mental dos mesmos. Entre os comportamentos indicados pelos autores, destaca-se o sedentarismo, que é apontado pelo estudo como um risco prevalente em 59,8% dos estudantes participantes, corroborando com o que é apresentado pela literatura da área no que diz respeito ao sedentarismo como fator de risco para o desenvolvimento de DCNTs (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021).

No processo investigativo de Brandão et al. (2021), constatou-se que apesar de 51,11% dos participantes da pesquisa indicarem um nível satisfatório de atividade física, os mesmos apresentam atitudes de comportamento sedentário em grande parte do dia, o que os colocam em uma zona de risco para o desenvolvimento de DCNTs. Oliveira et al. (2021) indicam que, apesar do nível de sedentarismo entre os estudantes participantes da pesquisa ser reduzido, os demais comportamentos apresentados por eles apontam para uma zona de vulnerabilidade para o desenvolvimento de DCNTs, assim como os estudos apresentados por Brandão et al. (2021).

A partir do levantamento realizado por Leitão et al. (2021) foi possível inferir que durante o período pesquisado, o qual abrange o cenário pandêmico, houve redução da prática de atividade física entre os universitários participantes da pesquisa. Tal redução abrangeu tanto em tempo de realização dos mesmos, quanto em relação à quantidade de vezes de realização. Apesar de não apontar dados relacionados à DCNTs, os resultados negativos que indicam o comportamento sedentário entre os estudantes participantes, evidenciam que a redução “[...] da prática de exercícios decorrentes da pandemia pode causar problemas de saúde diretos e indiretos” (LEITÃO et al., 2021, p.08) como a obesidade e os distúrbios psicológicos.

Melo et al. (2021) apontam que em sua maioria, os estudantes participantes do estudo possuem conhecimento sobre a relação do sedentarismo e à alimentação saudável, de tal modo que suas ações condizem com os conhecimentos apresentados pelos mesmos no que tange à alimentação. Cabe destacar que os estudantes possuem vínculos com cursos de graduação na área da saúde, que no decorrer da formação e atuação profissional, possuem ligação direta a programas de promoção do bem-estar e saúde. Apesar dos resultados positivos que foram levantados, observou-se que de acordo com a finalização do curso, os alunos se autorreferem como sedentários, indicando como justificativa para a ausência de realização de atividades físicas a falta de tempo, uma vez que a carga curricular da vida acadêmica consome o tempo disponível para se dedicar às referidas práticas de atividade físicas.

Os estudos apresentados por Monteiro et al. (2021) evidenciam que em sua maioria, os estudantes participantes adotam estilos de vida pouco saudáveis, com alta do uso de álcool e tabaco, alimentação inadequada, além de hábitos e níveis de atividade física abaixo do recomendado pelas autoridades em saúde. Destacando a necessidade da implantação de políticas de saúde dentro das universidades, tal como apontado por Leitão et al. (2021).

Os resultados apresentados por Oliveira, Rezende e Calábria (2020) indicam que a população universitária participante da pesquisa apresenta índices preocupantes em relação aos fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT's, sobretudo, a ausência de práticas de atividades físicas e má alimentação. Assim como os estudos supracitados, os autores enfatizam o comportamento sedentário como um fator de destaque para o desenvolvimento de DCNTs.

No levantamento realizado por Rank et al (2020), com 266 estudantes constatou que, assim como apresentado por Barbosa (2020), os estudantes do curso de Educação Física são os que apresentam o menor número de indivíduos sedentários. No entanto, considerando a totalidade dos participantes, 62,5% apresentam comportamento sedentário que, consequentemente, evidenciam a probabilidade de desenvolver DCNTs. Por fim, nos estudos apresentados por Sousa et al. (2021) foi possível aferir que entre os fatores de risco à saúde do público universitário participante da pesquisa destaca-se a falta de práticas de atividades físicas.

Nesses termos, os estudos apontam para a adoção de comportamentos sedentários entre os estudantes que, além da ausência de atividades físicas, demonstram a adoção de estilos de vida pouco saudáveis, que, consequentemente, colocam seu condicionamento físico e sua saúde em risco, em uma zona de vulnerabilidade para o acometimento de DCNTs. Sobre esse fator, é importante destacar que os estudos consultados relacionam o comportamento sedentário ao acometimento de DCNTs, mas por se tratar de estudos recentes, ainda não há uma associação e a apresentação de resultados práticos acerca da referida temática. Outro ponto a ser observado é o reconhecimento, por parte dos autores, quanto ao papel das Universidades em promover o bem-estar e o desenvolvimento de ações de Educação em Saúde junto aos estudantes universitários, como o apoio às práticas de atividades físicas.

Cabe destacar que até o fechamento do presente estudo o quadro pandêmico instaurado mundialmente ainda se encontra em instabilidade, o que resulta em muitos ambientes com número reduzido de atendimento, como academias, parques e demais ambientes propícios para a realização de atividades físicas. Além da substituição das aulas presenciais por aulas remotas em grande parte das universidades brasileiras, resultando em mais tempo de inatividade por parte dos alunos universitários.

5. CONCLUSÃO

A maioria dos estudos evidenciaram comportamento sedentário e os fatores de risco para o desenvolvimento de DCNTs em estudantes universitários. Essa situação foi elevada diante da pandemia atual do COVID-19. No entanto, considerando o cenário de instabilidade que ainda persiste devido à pandemia atual, há carências de informações de estudos longitudinais e resultados consistentes sobre os mecanismos implicados nesse processo. Desse modo, considera-se fundamental a continuidade dos estudos dobre a temática proposta.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Valéria. A ginástica aeróbica como método preventivo e seus benefícios em torno das doenças crônicas não transmissíveis. 2021.

ASSUMPÇÃO, Luís OT; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.

BARBOSA, Natália de Morais. **Comportamento sedentário e atividade física em estudantes de cursos superiores-análise comparativa entre cursos**. 2020. Tese de Doutorado.

BARBOSA-MEDEIROS, Mirna Rossi et al. Comportamentos de Risco para Doenças Crônicas Não-Transmissíveis em Acadêmicos de Medicina. **O Mundo da Saúde**, v. 45, n. 1, p. 299-307, 2021.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Revista de Odontologia da Universidade de São Paulo**., São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BRANDÃO, Raphaela Oliveira et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de educação física. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e16210615553-e16210615553, 2021.

DE JESUS, Gilmar Mercês et al. Variação sazonal das atividades físicas e sedentárias de estudantes no semiárido baiano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde 2019**: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. IBGE, Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf. Acesso em: 20 set. 2021.

JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Rone; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-2, 2020.

LEITÃO, Luísa Magalhães Junqueira et al. COMO A PANDEMIA AFETOU A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Anais da Noite Acadêmica**, v. 1, n. 1, 2021.

LIBERALI, R. **Metodologia Científica Prática:** um saber-fazer competente da saúde à educação. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 2011, 206p.

LOBO, J. C. Uma outra pandemia no Brasil: as vítimas da violência doméstica no isolamento social e a “incomunicabilidade da dor”. In: **Revista de Antropologia e Arqueologia.** [Internet]. 2020 v. 8, n. 1, p. 20-26. Disponível em: https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.ph p/tessituras/article/view/18901. Acesso em: 11 jun. 2021.

MEDEIROS, Mirna Rossi et al. Comportamentos de Risco para Doenças Crônicas Não-Transmissíveis em Acadêmicos de Medicina. **O Mundo da Saúde**, v. 45, n. 1, p. 299-307, 2021.

MELO, Clara Teodoro de et al. **O perfil epidemiológico e os conhecimentos de estudantes de graduação de saúde de uma faculdade do Recife sobre os fatores de risco para doenças crônicas**. 2020.

MINAYO, M. C. de L. (Org.) **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 19. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MONTEIRO, Luciana Zaranza et al. Estilo de vida e comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre universitários da saúde na região Centro-Oeste, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2911-2920, 2021.

OLIVEIRA et al. **Nível de sedentarismo e os possíveis fatores associados ao comportamento sedentário em estudantes do curso de fisioterapia de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Maceió-AL**. 2020.

OLIVEIRA, Amanda Silva; REZENDE, Alexandre Azenha Alves; CALÁBRIA, Luciana Karen. Sobrepeso e seus fatores de risco em estudantes universitários durante um curso de graduação. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 207-215, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE et al. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário:** um resumo. 2020. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf. Acesso em: 20 set. 2021.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

RANK, Vanessa et al. Prevalência de estresse e associação com automedicação e sedentarismo em universitários da área da saúde. **Relatos de Casos**, v. 64, n. 1, p. 49-55, 2020.

SOARES, Rafaela Gomes et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e corantes alimentares por alunos: uma revisão. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, *[S. l.]* , v. 9, n. 10, pág. 3799108608, 2020. DOI: 10.33448 / rsd-

v9i10.8608. Disponível em:
https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8608. Acesso em: 1 set. 2021.

SOUSA, Thiago Ferreira de et al. Coocorrência de fatores de risco à saúde em universitários de uma instituição de ensino superior brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 729-738, 2021.