

## Níveis de Atividade Física em Alunos do Ensino Superior Alojados em Residência de Estudantes

FÁBIO FAUSTINO, PAULA LEMUCHI

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal

ANA FIGUEIRA  
ana.figueira@ese.ips.pt  
PAULO NUNES  
paulo.nunes@ese.ips.pt

TERESA FIGUEIREDO  
teresa.figueiredo@ese.ips.pt  
FERNANDO JORGE SANTOS  
fernando.santos@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal

ANA PEREIRA  
ana.pereira@ese.ips.pt  
MÁRIO ESPADA  
mario.espada@ese.ips.pt

### Resumo

O presente estudo pretende analisar o nível de atividade física nos alunos do ensino superior alojados na residência para estudantes. Foi aplicado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão curta, que é composto por oito questões caracterizadoras dos níveis de atividade física. A amostra foi constituída por jovens estudantes do ensino superior, alojados na residência de estudantes do Instituto Politécnico de Setúbal. Foram inquiridos 90 indivíduos, sendo 44 mulheres e 46 homens. Os resultados obtidos verificam que 47% dos indivíduos são considerados sedentários, ou insuficientemente ativos e 53% dos indivíduos são ativos. Podemos concluir que uma grande percentagem dos alunos é sedentária ou pouco ativa e que

é necessário implementar medidas e programas de saúde para que os estudantes adquiram hábitos de vida saudável, através da prática de atividade física, contribuindo para a melhoria a qualidade de vida e para a prevenção de doenças ligadas à inatividade física.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Estilos de vida, Saúde, Sedentarismo, Estudantes, Ensino Superior.

## Abstract

The present study aims to analyze the level of physical activity in students of higher education housed in the residence for students. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, was composed of eight questions characterizing physical activity levels. The sample consisted of young students of higher education, housed in the student residence of the Polytechnic Institute of Setúbal. Ninety individuals were interviewed, 44 women and 46 men. The results show that 47% of the individuals are considered to be sedentary, or insufficiently active and 53% of the individuals are active. We can conclude that a large percentage of the

## Introdução

A prática regular da atividade física é fundamental para o desenvolvimento de aspetos positivos relativos à saúde (Fontes & Vianna, 2009). A grande diversidade de problemas de saúde registados nos países desenvolvidos está relacionada com a alteração dos hábitos de vida, nomeadamente a redução dos níveis de atividade física (Marques, Barbara, Lucas, & Videira, 2017). O baixo nível de atividade física pode provocar o aparecimento de vários tipos de doenças, tais como: obesidade, infarto do miocárdio, doença arterial coronária, diabetes e cancro. O estilo de vida da sociedade atual com a evolução e desenvolvimento de novas tecnologias é um fator que influencia a drástica redução dos níveis de atividade física (Fernandes, 2016).

Segundo o Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto

students are sedentary or not very active and that it is necessary to implement health measures and programs so that students acquire healthy habits through the practice of physical activity, contributing to the improvement of the quality of life and for the prevention of diseases linked to physical inactivity.

**Key concepts:** Physical Activity, Lifestyles, Health, Sedentary, Students, Higher Education.

(Baptista, et al., 2011) os baixos níveis de atividade física é um problema presente em todas as idades, desde os mais novos até aos mais idosos. A transição entre a adolescência para a vida adulta é vista como o ponto crucial na formação dos hábitos que se irão prolongar ao longo da vida. Há consenso relativamente ao facto de que jovens que tem níveis elevados da atividade física mantem esses nível na fase adulta, bem como que a atividade física regular é fundamental para a promoção de um estilo de vida saudável (Marques, Barbara, Lucas, & Videira, 2017).

No entanto, o ingresso no ensino superior e as novas exigências provocadas por este novo contexto fazem com que haja mudanças aos hábitos de vida. O tempo que o jovem dedica ao estudo faz com que as práticas de atividade física e estilo de vida saudável são deixadas em segundo plano. As alterações do estilo de vida podem ser acom-

panhadas pela mudança de casa, novos amigos e colegas, novas metodologias, novos professores, aprender a gerir os horários, gestão económica, ou uma vida social e estudantil mais exigente (Fernandes, 2016). Num estudo em duas universidades portuguesas foi verificado que os estudantes evidenciam comportamentos de risco no consumo excessivo de álcool, drogas e tabaco (Esteves, Vieira, Bras, O'Hara, & Pinheiro, 2017).

Apesar da importância de adotar um estilo de vida saudável, foi verificado que a maioria dos estudantes admitia que o seu estilo de vida piorou depois do ingresso no ensino superior (Alcântara da Silva, et al., 2015).

A inatividade física tem uma grande prevalência nos estudantes do ensino superior, facto que têm sido verificado em estudos efetuados (Moreno, Cerezo, & Guerrero, 2010; Ribeiro & Fernandes, 2010). Segundo Marque et al. (2017) a prática de atividade física contribui sobremaneira para uma vida saudável e para o bem-estar do indivíduo, sendo fundamental os jovens ter consciência deste facto. Tendo em conta estudos efetuados tem se verificado que os estudantes do ensino superior assumem comportamentos de risco, abandonando hábitos de vida saudáveis (Esteves, Vieira, Bras, O'Hara, & Pinheiro, 2017;

Ribeiro & Fernandes, 2010). É neste sentido que pretendemos caracterizar o nível de atividade física dos estudantes do ensino superior alojados na residência do Instituto Politécnico de Setúbal

## **1. Metodologia**

### **1.1. Amostra**

A amostra é do tipo aleatória, constituída por jovens estudantes do ensino superior alojados na Residência de Estudantes do Instituto Politécnico de Setúbal. Foram inquiridos 90 indivíduos, sendo 44 mulheres e 46 homens. 51% da amostra foi composta por homens e 49% mulheres. 48% da amostra tinha até 20 anos de idade, 43% entre 21 e 25 anos idade, 7% entre 25 e 30 anos e 2% mais de 31 anos de idade.

### **1.2. Instrumento**

Para a recolha de dados foi utilizado o questionário de atividade física *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, versão curta, instrumento validado para a língua portuguesa (Matsudo, et al., 2001). O referido instrumento é indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para estimar o nível de atividade física de populações em diferentes países (Dias, et al., 2014)

### 1.3. Procedimentos

Os alunos foram informados sobre a natureza e os objetivos da investigação e foi-lhes solicitada a sua participação voluntária. O tempo total de preenchimento do questionário foi, em média, de 15 minutos.

### 1.4. Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada através do programa *Microsoft Excel*, para a obtenção dos resultados descritivos e gráficos.

## 2. Resultados

Para este estudo considerámos as seguintes categorias de acordo com os seguintes parâmetros:

1. Muito Ativo: cumprimento de recomendações de:

- a) Vigorosa:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos por sessão;
- b) Vigorosa:  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos por sessão + Moderada e/ou Caminhada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos por sessão.

2. Ativo: cumprimentos de recomendações de:

- a) Vigorosa:  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou
- b) Moderada ou Caminhada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou

c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  minutos/semana (caminhada + moderada + vigorosa).

3. Irregularmente Ativo: realização de AF, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento, ou não, de alguns dos critérios de recomendação:

Insuficientemente Ativo A: atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias/semana ou
- b) Duração: 150 minutos/semana.

Insuficientemente Ativo B: não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. Sedentário: aquele que não realizou nenhuma AF em pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana

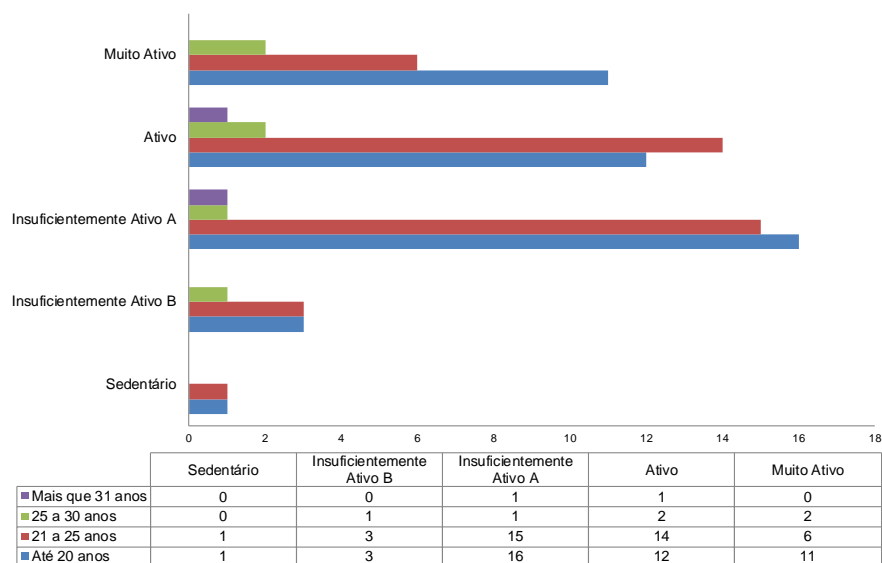


Figura 1. Classificação dos níveis de atividade física por faixa etária e género

De acordo com a figura 1 existe uma maior prevalência de alunos insuficientemente ativos ( $n=33$ ) e ativos ( $n=29$ ). Os alunos insuficientemente ativos A e ativos centram-se entre os 20 e os 25 anos. Verificamos que os alunos muito ativos têm menos de 20 anos. Os resultados mostram-nos que 2% dos alunos são sedentários, 8% insuficientemente ativos B, 37% insuficientemente ativos A, 32% ativos e 21% muito ativos.

Tabela 1. Nível de Atividade de Física por género

Género	Sedentário		Insuficientemente Ativo B		Insuficientemente Ativo A		Ativo		Muito Ativo	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Homem	0	0%	4	9%	13	28%	15	33%	14	30%
Mulher	2	5%	3	7%	20	45%	14	32%	5	11%

Na tabela 1 podemos verificar que os homens são mais ativos (63%) comparativamente que as raparigas (43%). Os inquiridos do género feminino apresentam valores altos de sedentarismos e inatividade (57%).

### 3. Discussão

O presente estudo teve como objetivo caracterizar o nível de atividade física nos estudantes alojados na residência do Instituto Politécnico de Setúbal. De acordo com a OMS, um estilo de vida ativo associado a uma prática de atividade física regular pode apresentar benefícios psicológicos, sociais e ao nível da esperança de vida (Dias, et al., 2014) Os resultados obtidos demonstram que mais de metade dos alunos inquiridos é ativo, no entanto uma percentagem considerável é sedentária ou inativa. Esteves et al. (2017) verificaram que uma percentagem considerável de estudantes apresenta níveis baixos de atividade física.

O mesmo estudo identifica como razões inúmeradas pelos inquiridos para os referidos resultados a disponibilidade, os horários, e distância e preço para a não participação nos programas de atividade física existentes.

Uma parte considerável dos estudantes que constituem a nossa amostra revela que não tem um nível de atividade de acordo com as recomendações da OMS. A OMS defende que que adultos saudáveis (18-65 anos) devem realizar cerca de 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana ou pelo menos 20 minutos de intensidade vigorosa, em três dias por semana (Dias, et al., 2014).

Estudos efetuados têm verificado que os estudantes do ensino superior em paralelo com os níveis baixos de atividades física assumem comportamentos de risco para o bem-estar e saúde associados a hábitos tabágicos e ao consumo de álcool e drogas (Belem, Rigoni, Santos, Vieira, & Vieira, 2016; Esteves, Vieira, Bras, O'Hara, & Pinheiro, 2017).

Os resultados do nosso estudo mostram que os homens são mais ativos que as mulheres, resultados similares ocorreram no estudo sobre a prática de atividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança (Ribeiro & Fernandes, 2010), estando

também condizentes com o recente relatório da Comissão Europeia (European Commission, 2018). Este facto também foi verificado em estudos desenvolvidos com adolescentes (Marques, Peralta, Martins, Sarmiento, & Costa, 2016; Marques, Barbara, Lucas, & Videira, 2017). Tendo em conta que é na fase jovem-adulto que podem ser criados hábitos de vida saudável, que poderão contribuir qualidade de vida, bem-estar e saúde (Marques, Barbara, Lucas, & Videira, 2017), os resultados verificados são preocupantes. Desta forma será importante investir na promoção de hábitos de vida na adolescência (Marques, Peralta, Martins, Sarmiento, & Costa, 2016), através da Educação Física e do Desporto Escolar nas escolas básicas e secundárias, bem como desenvolver programas no ensino superior, uma vez que as instituições do ensino superior são espaços importantes para intervenções destinadas a promover nos jovens adultos no desenvolvimento e manutenção de comportamentos de promoção da saúde e de redução de riscos de doenças crónicas e morte prematura (Vankim, Laska, Ehlinger, Lust, & Story, 2010).

Estudos futuros devem ter uma amostra maior, incluindo os estudantes das várias licenciaturas e escolas do Instituto Politécnico de Setúbal com objetivo de fazer uma melhor caracterização dos níveis de

atividade física e desta forma propor programas de promoção de hábitos de vida saudável.

### **Reflexões finais / Conclusões**

O estudo apresentado teve o objetivo de caracterizar os níveis de atividade física dos estudantes alojados na residência do Instituto Politécnico de Setúbal.

Mais de metade dos alunos são ativos, no entanto há uma prevalência grande de alunos sedentários e inativos.

Os estudantes do género masculino são mais ativos que os do género feminino.

Esta investigação é contributo para verificar os hábitos de vida dos estudantes do Instituto Politécnico de Setúbal, podendo ser uma referência para o desenvolvimento de programas e intervenções para que os alunos adotem hábitos de vida saudável.

### **Referências Bibliográficas**

Alcântara da Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., & Truninger, M. (2015). *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: o caso dos estudantes da ULisboa-2012*. Lisboa:

Coleção – Estudos.

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Moreira, H. (2011). *Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Belem, I., Rigoni, P., Santos, V., Vieira, J., & Vieira, L. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1), 3-16.

Dias, G., Clemente, F., Rocha, R., Martins, F., Martins, R., Mendes, R., & Lopes, A. (2014). Estudo dos níveis de atividade física de uma população rural portuguesa. *Revista Gymnasium*, 5(7), 59-86.

Esteves, D., Vieira, S., Bras, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270.

Fernandes, J. (2016). *Estudo comparativo dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares de estudantes do ensino superior*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.

Fontes, A., & Vianna, R. (2009). 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*, 12(1), 20-9.
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmiento, H., & Costa, F. C. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(1), 38-45.
- Marques, E., Barbara, E., Lucas, J., & Videira, L. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Um estudo na região centro do Portugal. *Journal of Research in Social Pedagogy*, 29, 171-182.
- Matsudo, S., Araujo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Atividade Física & Saúde*, 6(2), 5-18.
- Moreno, J., Cerezo, C., & Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Ribeiro, M., & Fernandes, A. (2010). Prática de atividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança. Em V. Lopes, V. Rodrigues, E. Coelho, & M. Monteiro, *Promoção da Saúde e Atividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano*. Vila Real: UTAD.
- Vankim, N., Laska, M., Ehlinger, E., Lust, K., & Story, M. (2010). Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. *BMC Public Health*, 10(2018), 1-9.

#### Nota biográfica

**Fábio Faustino, Paula Lemuchi**, alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018). Trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Seminário de Investigação em Desporto.

**Ana Cristina Corrêa Figueira**, doutoranda pela Universidade do Porto em Atividade Física e Saúde. Membro do Centro de Investigação em Atividade Física, saúde e Lazer. Desenvolve a sua investigação na área do exercício físico e saúde. Coordenadora da Licenciatura em Desporto e do CTeSP em Desportos de Natureza das Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Subdiretora da Escola Superior de Educação do mesmo instituto.

**Teresa Figueiredo**, doutorada em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Coordena o Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Desenvolve investigação, predominantemente, na área do Comportamento Motor.



**Ana Pereira**, é licenciada em Educação Física e Desporto e Doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professora Adjunta do Departamento de Ciências e Tecnologia da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Coordenadora da Licenciatura em Desporto da ESE/IPS. Tem desenvolvido a sua investigação na área do envelhecimento ativo e performance desportiva.

**Paulo Nunes**, Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade humana da Universidade de Lisboa. Professor Adjunto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido investigação ao nível do Desenvolvimento Organizacional, Turismo, Sociologia e Gestão do Desporto.

**Fernando Santos**, doutorado pela Universidade da Madeira em Ciências do Desporto. Membro integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida. Desenvolve a sua investigação no âmbito do futebol, nas áreas da pedagogia do desporto, observação e análise e organização/planeamento do treino.

**Mário Espada**, Doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa e concluiu o Pós-Doutoramento em 2015 na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - São Paulo, Brasil. Professor Adjunto Convidado do Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Membro colaborador do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Centro Investigação Educação e Formação da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia da Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido a sua investigação na área da Fisiologia do Exercício, Treino Desportivo, Biomecânica e Ciências da Educação.