

***ATIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS DE VIDA ENTRE  
UNIVERSITARIOS******PHYSICAL ACTIVITIES AND HABITS OF LIFE BETWEEN  
UNIVERSITY***

Fernanda Gomes Vilela, Vânia Alves Nascimento

**RESUMO:**

Ao ingressar na universidade todos têm suas vidas alteradas de alguma forma, essa nova realidade muitas vezes não inclui atividades físicas em sua rotina. Como estudante de Educação Física resolveu-se conhecer um pouco mais sobre o estilo de vida dos outros discentes do campus. Esse trabalho objetivou conhecer os hábitos de vida dos universitários da UEMG, Unidade Ituiutaba, relacionados ao desenvolvimento de atividades físicas. Realizou-se uma pesquisa descritiva, utilizando um questionário estruturado elaborado pelos autores. Participaram dessa pesquisa 194 universitários, de vários cursos da instituição. Verificou-se que 57% dos alunos foram considerados inativos, o impedimento à prática de atividade física mais citada foi a falta de tempo dos graduandos devido à rotina. Entre a parcela de acadêmicos que praticavam atividades físicas, 54% deles eram motivados pelos benefícios que os exercícios traziam à saúde, a outra parte por estética e lazer. Esse perfil dos estudantes serve para estimular ações da gestão da unidade acadêmica e do colegiado do próprio curso de Educação Física a fim de conscientizar e estimular a adoção de um estilo de vida saudável, e assim conquistar melhor qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:**Universitários. Atividade física. Hábitos de vida.

**ABSTRACT:**

Upon entering university everyone has their lives altered in some way, this new reality often does not include physical activities in their routine. As a student of Physical Education decided to know a little more about the lifestyle of other students on campus. This work aimed to know the life habits of UEMG students, Unit Ituiutaba, related to the development of physical activities. A descriptive research was carried out using a structured questionnaire elaborated by the authors. A total of 194 university students participated in this study. It was verified that 57% of the students were considered inactive, the impediment to the practice of physical activity more cited was the lack of time of the graduates due to the routine. Among the group of academics who practiced physical activities, 54% of them were motivated by the benefits that the exercises brought to health, the other part by esthetics and leisure. This profile of the students serves to stimulate the actions of the management of the academic unit and the collegiate of the Physical Education course itself in order to raise awareness and stimulate the adoption of a healthy lifestyle, and thus achieve a better quality of life.

**KEYWORDS:** College students; Physical activity; Habits of life.

## INTRODUÇÃO

O universitário de forma geral dedica, em média, quatro anos de sua vida a fim de obter um diploma. Nesse período, todos têm suas vidas alteradas de alguma forma, essa nova realidade muitas vezes não inclui atividades físicas em sua rotina. Como estudante de Educação Física resolveu-se conhecer um pouco mais sobre o estilo de vida dos estudantes de uma universidade pública, do interior de Minas Gerais.

As mudanças de hábitos dos indivíduos, tem se intensificado nas últimas décadas no que se diz respeito à disponibilidade e uso de tecnologias como computadores, televisores, vídeo games, internet, levando-os a preferirem este tipo de atividade ao invés de atividades que requerem maior movimentação corporal, conseqüentemente maior gasto energético (OLIVEIRA *et al.*, 2003).

Considera-se atividade física qualquer movimento do corpo humano que ocasione gasto calórico, como correr, realizar trabalhos domésticos, dançar, fazer musculação. A recomendação mundial de atividade física consiste em realizar 30 minutos de atividade física moderada cinco ou mais dias por semana ou 20 minutos de atividade física vigorosa três ou mais dias por semana (LIMA *et al.*, 2014).

Já o sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição de atividade física, que por sua vez é considerado como um dos principais fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas (FARIA, 2014).

O uso da locução “sedentarismo” tem apresentado alguns problemas pontuais. A princípio, “atividade física” tem sido entendida como qualquer movimentação corporal, enquanto “exercício físico”, pode ser considerado como as atividades físicas sistemáticas que tenham por propósito a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN *et al.*, 1985). Por isso nesse trabalho adotou-se a expressão atividade física como norteadora das investigações.

No convívio com os alunos da faculdade percebeu-se que muitos não possuíam o hábito de se exercitar, alguns devido ao tempo, outros por falta de infraestrutura próxima e outros porque a modalidade desejada incluía investimento financeiro, nem sempre disponível entre os estudantes. Por isso buscou-se neste

trabalho conhecer os hábitos de vida dos universitários da UEMG, Unidade Ituiutaba, relacionados ao desenvolvimento de atividades físicas.

## **METODOLOGIA**

Pesquisas descritivas possuem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou experiência. Geralmente assume a forma de levantamento, com interrogação direta às pessoas por meio de um questionário. O levantamento é um estudo de pouca profundidade e serve como método de condução e análise de pesquisas exploratórias e descritivas (Gil,2008). Esse trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa descritiva, utilizando um questionário estruturado elaborado pelos autores com o objetivo de conhecer os hábitos de vida dos universitários da UEMG, em Ituiutaba relacionados com o desenvolvimento de atividades físicas.

Para a coleta de dados foram visitadas pelo menos uma sala de aula de cada curso da instituição. Apresentado os objetivos da pesquisa e convidando os alunos presentes a colaborarem com a pesquisa. Aos interessados foi entregue, explicado e assinado um termo de consentimento de participação livre e esclarecido. Os dados dos questionários foram analisados quantitativamente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Obteve-se um total de 194 questionários respondidos pelos Contribuiu com esse trabalho o total de 194 universitários, sendo 96 mulheres 98 homens, todos universitários matriculados na UEMG, Unidade Ituiutaba, nos cursos de Agronomia, Ciências Biológicas, Direito, Educação Física, Engenharia da Computação, Engenharia Elétrica, Pedagogia, Psicologia, Química, Tecnologia em Agronegócio, Tecnologia em Produção Sucoalcooleira e Análise de Sistema.

Questionados sobre o hábito de desenvolver atividades físicas 110 alunos possuíam hábitos de vida sedentária e 84 alunos praticavam atividades físicas. Os estudos de Marcondelli *et al.* (2004), realizado com universitários da área da saúde

em Brasília (DF), mostrou que 65,5% dos alunos entrevistados eram sedentários e 9,6% tinham o hábito de se exercitar. Nesse trabalho realizado na UEMG, Ituiutaba verificou-se que 57% dos alunos foram considerados inativos e 43% praticavam atividades físicas.

Entre os 45 acadêmicos que faziam atividades físicas verificou-se que 54% eram motivados pelos benefícios que os exercícios traziam à saúde, a outra parte por estética e lazer. O impedimento à prática de atividade física mais citado foi a falta de tempo dos graduandos devido à rotina. Muitos acadêmicos não se têm animo para lazer ou realizar atividades físicas por desgaste físico.

Os dados apontam que 63% dos alunos fazem uso rotineiro de veículos automotores. Muitos desses estudantes possuem uma dupla jornada de trabalho, tanto profissional quanto de afazeres domésticos, levando a um desgaste físico, por isso priorizam o uso de veículos ao ato de caminhar.

Devido a alguns hábitos de vida dos entrevistados, eles estão se tornando mais sedentários muitas vezes motivados pelas praticidades cotidianas, como pedir comidas, realiza transações bancárias usando de tecnologias. A falta de tempo devido à correria do dia a dia faz com que deixem para segundo plano a prática de atividades físicas regulares e até mesmo sua prática por lazer. Segundo ALVES (2013) o sedentarismo está associado a algumas doenças, entre elas a obesidade, hipertensão, osteoporose, doenças cardiovasculares, diabetes que são adquiridas no decorrer da vida, resultantes do uso de tabacos, bebidas alcoólicas e inatividade física.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os alunos entrevistados obtiveram uma baixa adesão em praticar qualquer modalidade de atividade física e até mesmo em realizá-las por lazer, alegando a culpa ao pouco tempo disponível.

Na pesquisa foi encontrado um elevado índice de acadêmicos que possuem um histórico de vida desprovida de atividades físicas, e uma parcela que está adentrando nesse estilo, ou seja, praticavam atividades antes de entrar para a

universidade. Por outro lado, esse assunto desperta para o lado da gestão acadêmica, nos levando a questionar o que a Universidade tem feito para estimular a adoção de hábitos saudáveis? Como o curso de Educação Física pode contribuir com a comunidade acadêmica no intuito de alterar esse padrão de baixa adesão às atividades físicas?

Os acadêmicos devem estar mais atentos ao estilo de vida que estão escolhendo, eles precisam ser conscientizados dos agravos futuros que suas escolhas podem trazer a sua saúde. A adoção de um estilo de vida saudável, pode leva-los a conquistar melhor qualidade de vida, podendo realizar a prática de lazer e de atividades físicas para a prevenção de patologias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves SRP, Silva JM, Freitas FFQ. Perfil Epidemiológico das doenças cardíacas no Estado da Paraíba: uma análise de 2008- 2009. **Revista Ciência Saúde Nova Esperança**. 2013; 11(2): 40-54. 2013.

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A. C. L.; LAZZOLI, J. K. ; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B.; DE ROSE, E. H.; ARAÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. Vol. 2, Nº 4 – Out / Dez, 1996.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep**. V. 100, n.2, p. 126-131, 1985.

FARIA, G. E. Sedentarismo Na Adolescência vs. Jogos Eletrônicos. **Trabalho de Conclusão de Curso do Curso** de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC Criciúma, 2014.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LIMA, D. F.; LEVY, R. B.; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Rev. Panam. Salud. Publica**, v.36, n.3, 2014, p.164-170.2014.

MARCONDELLI Priscilla; Teresa Helena Macedo da Costa; Bethsáida de Abreu Soares Schmitz. Nível de Atividade Física e Hábitos alimentares de Universitários do 3º ao 5º semestres da área da Saúde. **Revista de Nutrição**. Brasília, 2004.

OLIVEIRA, A.M.A.; CERQUEIRA, E.M.M.; SOUZA, J.S.; OLIVEIRA, A.C. Sobrepeso e obesidade infantil: Influência dos fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica**, v.47, n.2, p.144-150, 2003.

#### **AUTORES**

FERNANDA GOMES VILELA. Graduanda em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Ituiutaba. [fernandagv1996@hotmail.com](mailto:fernandagv1996@hotmail.com)

VANIA ALVES NASCIMENTO. Professora Doutora, da Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Ituiutaba. [Vania.alves@uemg.br](mailto:Vania.alves@uemg.br)