

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

JORGE ANDRE MELO NORONHA

**DETERMINANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA NA COMUNIDADE ACADÊMICA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Uruguiana

2019

JORGE ANDRE MELO NORONHA

**DETERMINANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA NA COMUNIDADE ACADÊMICA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Mauren Assis Souza

Uruguaiana

2019

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

N852d Noronha, Jorge Andre Melo Determinantes da prática de atividade física na comunidade acadêmica: uma revisão de literatura. / Jorge Andre Melo Noronha. 13 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade Federal do Pampa, EDUCAÇÃO FÍSICA, 2019. "Orientação: Mauren Assis Souza".

1. atividade física. 2. determinantes. 3. comunidade acadêmica. I. Título.Título.

JORGE ANDRE MELO NORONHA

**DETERMINANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA NA COMUNIDADE ACADÊMICA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 12 de dezembro de 2019.

Banca examinadora:

Profª. Dra. Mauren Assis Souza
Orientadora
UNIPAMPA

Prof. Me. Willian da Silva
UNIPAMPA

Profª. Esp. Ariadna Boldori
UNIPAMPA

RESUMO

A prática de atividade física proporciona diversos benefícios à saúde. Entende-se por atividade física todo e qualquer movimento corporal, que produz um gasto energético superior do que em repouso, realizado pela musculatura esquelética. A inatividade física é um dos principais fatores que fazem com que doenças não transmissíveis acabem resultando em mortes. Aliado a isso, ao ingressar na universidade os jovens acabam por adotar um estilo de vida sedentário devido às novas rotinas de estudo e aulas, os professores acumulam demandas acadêmicas extra universidade que exige muito desses indivíduos, além disso, a rotina de trabalho estressante dos servidores acaba por dificultar suas práticas no cotidianas. Para a realização do trabalho foram utilizadas três palavras chave norteadoras, pesquisadas em um único buscador. Foram consultados artigos entre os anos de 1993 a 2019 para definir o perfil desses sujeitos. Em suma, quando abordamos a atividade física no meio acadêmico, conseguimos visualizar que a falta dessas práticas está associada ao ambiente estressante, a falta de tempo pela demanda exigida, além da falta de oferta de práticas dentro da própria universidade.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Determinantes. Comunidade acadêmica.

ABSTRACT

The practice of physical activity provides several health benefits. Physical activity is any body movement that produces a higher energy expenditure than at rest, performed by the skeletal muscles. Physical inactivity is one of the major factors that cause noncommunicable diseases to eventually result in death.

Coupled with this, upon entering the university, young people eventually adopt a sedentary lifestyle due to new study routines and classes, teachers accumulate extra-university academic demands that demand a lot from these individuals, besides the stressful work routine of the servers. eventually hindering their daily practices. Articles were consulted between 1993 and 2019 to define the profile of these subjects. In short, when we approach physical activity in academia, we can see that the lack of these practices is associated with the stressful environment, the lack of time for the demand required, and the lack of practices within the university itself.

KEY WORDS: Physical activity. Determinants. Academic community.

INTRODUÇÃO

Manter a prática regular de atividade física proporciona diversos benefícios para a saúde em qualquer período da vida, como por exemplo o aumento da densidade mineral óssea, aumento de massa magra e redução de massa gorda (WILLIAMS, 2007) que contribuem para o controle ou prevenção de doenças crônicas degenerativas como diabetes, hipertensão e obesidade (TADDEI,1995). Além disso, a prática regular de atividade física proporciona benefícios ao sistema nervoso central como aumento da liberação de neurotransmissores, angiogênese, neurogênese que podem controlar ou prevenir transtornos como estresse, ansiedade e depressão (JOHANSSON,2000).

Embora os benefícios da prática regular de atividade física estejam bem estabelecidos na literatura e que um estilo de vida sedentário implica diversos malefícios à saúde (VILAS BOAS,2005), boa parte da população mundial é considerada inativa fisicamente, essa prevalência aparece em indivíduos com idade superior aos 15 anos, segundo (RECH,2015). Em consequência disso, tem-se o aumento na incidência de doenças associadas ao sedentarismo, como por exemplo a obesidade e as demais doenças metabólicas como diabetes e a hipertensão passaram também a fazer parte da vida dessas pessoas (MENDONÇA & ANJOS, 2004).

Para compreender os motivos que levam os indivíduos a serem fisicamente ativos ou inativos são importantes estudos sobre fatores determinantes da prática de atividade física em diferentes populações, afim de planejar políticas públicas de incentivo à manutenção e à prática de atividades físicas.

Segundo Sallis e Owen (1999) os fatores determinantes podem ser: demográfico ou biológicos, psicológicos, emocionais ou cognitivos, comportamentais, socioculturais, ambientais e característica da atividade física e são definidos por Martins (2000) como positivos/facilitadores e negativos/barreiras para tomada de decisão de praticar ou não de atividade física. Em relação aos determinantes sociais, sabe-se que indivíduos que têm maior nível de escolaridade e maiores salários tendem a ser mais ativos que indivíduos com menor nível de escolaridade e salário (CODARIN,2010). Nesse sentido, espera-se que indivíduos que frequentem instituições do ensino superior, entre eles estudantes, professores e técnico-administrativos, sejam fisicamente ativos. Entretanto, essa afirmação pode estar incorreta, visto que a docência assim como a rotina dos estudantes é cheia de prazos e compromissos que demandam um tempo considerável do dia, obrigando a alunos e professores

permanecerem em posições estáticas por muitas horas, colocando as atividades físicas em segundo plano.

Dentre as variadas funções de trabalho existentes nas universidades estão as administrativas e de serviços gerais, existem poucos estudos sobre os hábitos de vida das pessoas que desempenham essas funções, principalmente no tocante a prática de atividades físicas, sendo importante avaliar os níveis de atividades físicas e fatores determinantes para a prática dessas atividades visando propor ações que estimulem os funcionários das instituições de ensino superior a manter uma vida fisicamente ativa.(ROCHA,2010).

Nessa perspectiva, o objetivo deste trabalho foi analisar o perfil de atividade física dos estudantes, professores e servidores que estão presentes nas universidades, para tanto, foram analisados artigos que abordavam a prática de atividade física dentro do ambiente universitário e os fatores que incentivam ou impedem a realização dessas práticas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste trabalho foram utilizadas as palavras chave: atividade física, determinantes e comunidade acadêmica no buscador do Google acadêmico entre os dias 20 de outubro e cinco de novembro. Foram incluídos nesta revisão apenas estudos publicados em revistas científicas entre os anos de 1993 e 2019, e artigos que tenham feito algum levantamento (entrevistas, questionários, ...) relacionado ao perfil de atividade física da população universitária de modo geral (docentes, discentes, técnicos e funcionários). Foram excluídos artigos que não apresentassem as palavras chaves como norte de suas pesquisas.

RESULTADOS

ATIVIDADE FÍSICA X INATIVIDADE FÍSICA

Entende-se por atividade física todo e qualquer movimento corporal que produz um gasto energético superior do que o repouso realizado pela musculatura esquelética, elas podem ser desde pentear o cabelo e escovar os dentes até fazer uma caminhada ou uma corrida, por exemplo, sendo assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece como tempo mínimo para a prática de atividades físicas semanais para adultos, 150 minutos de atividades físicas moderada ou 75 minutos de atividades físicas intensas. Baseado nisso

destaca-se que 60% da população mundial não alcança as recomendações e 17% é considerada sedentária (DIAS et al., 2017).

A inatividade física é um dos principais fatores que fazem com que doenças não transmissíveis acabem resultando em mortes. Esse fato faz com que doenças como hipertensão, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares se tornem cada vez mais recorrentes na sociedade atual, sendo visto que a prática regular de exercícios diminui o aparecimento das mesmas (JUNIOR & ALBERTO, 2016).

Por isso, realizar exercícios de forma regular se tornou uma questão não apenas de promoção de saúde e prevenção de doenças como também para proporcionar aos indivíduos mais qualidade de vida, sendo visto os inúmeros benefícios a curto e a longo prazo. Porém, na nova configuração de sociedade e com os avanços tecnológicos as pessoas acabam por incluir cada vez menos a prática de atividade física no seu cotidiano e dando prioridade a outras atividades, acabando por permanecerem em comportamento sedentário (MANTA & PALMA, 2013).

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DA COMUNIDADE ACADÊMICA

Comunidade acadêmica pode ser definida, de modo geral e amplo, como o grupo formado pelos professores e os estudantes que aquela universidade possui entre todos os cursos ofertados, porém esse conceito deve englobar os técnicos e funcionários que trabalham para o funcionamento daquela instituição (SOUSA, 2010).

Segundo Souza et al, 2014 os baixos níveis de atividade física dos estudantes contribuem significativamente para o aparecimento de doenças não transmissíveis com maior facilidade nesses indivíduos, sendo observado que o sedentarismo durante o período da graduação tende a se manter após a conclusão do curso.

É importante destacar que a inclusão de práticas físicas na rotina diária está relacionada com o estilo de vida do sujeito reforçando que o indivíduo ativo durante a adolescência se torna, de forma geral, um adulto que mantém atividades físicas como hábito de vida diária. Aliado a isso, a comunidade universitária, mais especificamente, os estudantes possuem inúmeros fatores comportamentais que oferecem riscos à saúde e a inatividade física é um dos principais fatores (MIELKE et al, 2010).

Com isso, ao ingressar no meio acadêmico muitos jovens optam por cursos da área da saúde, que abordam em seus componentes curriculares a importância do exercício físico como forma de promover a qualidade de vida e, principalmente, a saúde dos sujeitos, porém o

que ocorre é o oposto, a não inclusão de atividades físicas durante o período da graduação ou pós-graduação e a má alimentação são recorrentes nesse público, contudo, para compreender esses acontecimentos é preciso entender o que leva a falta de universitários fisicamente ativos, muitos desses fatores está ligado a questões comportamentais, psicológicas, demográficas e socioeconômicas, demonstrando a importância que é entender o ambiente em que o indivíduo está inserido e suas condições (SILVA & PEREIRA, 2010).

Outro fator relevante é que para estudantes, o ingresso no ensino superior é um período de iniciar novos nichos sociais e essas novas relações acabam por incentivar a pouca prática de atividades físicas. Além disso, os estudantes possuem uma carga de trabalhos extensa e estão sujeitos a prazos curtos o que colabora para o sedentarismo dessa população (FONTES & VIANNA, 2009).

Tem sido demonstrado que indivíduos que mantem níveis de atividade física moderados ou elevados tem maiores ganhos relacionados a saúde, reduzindo problemas associados ao sedentarismo (BARBOSA et al, 2017).

Segundo Silva & Malina (2000) adolescentes fisicamente ativos tendem a manter esses níveis durante a fase adulta, porém ainda existe uma diminuição desses níveis nos adultos, sendo esses os níveis de baixo a moderado. Além disso, foi relatado em um estudo de Sallis (1993) que entre homens e mulheres a diferença de prevalência de atividade física vai de 15 a 25% em idade escolar, demonstrando que os meninos são mais ativos fisicamente do que as meninas, se prolongando, em grande parte, para a vida adulta.

Em um estudo realizado em uma universidade do estado de São Paulo (EERP-USP) foi analisado algumas variáveis dentre elas a realização de atividades físicas de professores e funcionários em sua rotina, com isso, foi possível constatar que 69,7% desses sujeitos não mantêm práticas regulares de atividades físicas incorporadas em sua rotina, além disso, o local de trabalho foi considerado um lugar altamente estressante para esses profissionais que contribuem a inatividade física a isso (ORTIZ & ZANETTI, 2001).

Em estudo publicado em 2016 foi constatado um nível negativo de 33% de sua mostra em relação a atividades físicas em professores universitários, demonstrando o quanto cansativo é o exercício da docência, fazendo com que o professor se prive de coisas comuns como realizar exercícios em seu horário de lazer (CARDOSO,2016).

FATORES QUE INFLUÊNCIAM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA UNIVERSIDADE

A maior parte da população acadêmica tem conhecimento da importância da realização de atividades físicas e incorporação de hábitos mais saudáveis em sua rotina, principalmente, estudantes da área da saúde. Esses estudantes, particularmente, são subsidiados em seus cursos com informações sobre a importância de práticas físicas diárias como prevenção de muitos acometimentos que a inatividade física acarreta (MARTINS et al, 2010).

Além disso, o período universitário é muito importante pois pode haver a alteração de muitos hábitos devido ao novo núcleo social que é formado por essas pessoas, com isso, podemos observar que se houver incentivo, nesse período especificamente, em relação a prática de exercícios físicos os resultados poderão ser sujeitos mais ativos com baixa incidência de doenças não transmissíveis (SILVA, 2011).

Aliado a isso, o ingresso na universidade os jovens acabam por adotar, mais facilmente, um estilo de vida sedentário devido as novas rotinas de estudo, aulas e demandas que a academia exige desses indivíduos no período da graduação e também da pós-graduação, além disso, outros fatores associados também contribuem para o baixo nível de atividade física como: nível econômico, classe social e núcleo familiar (FONTES & VIANNA, 2010).

DISCUSSÃO

Na análise dos artigos consultados foi possível observar que a inatividade física tem se mostrado uma característica em grande parte da população mundial e que as doenças crônicas metabólicas têm aparecido com maior incidência devido aos maus hábitos adquiridos ao longo da vida e a falta de atividades físicas incorporadas na rotina de vida diária é uma das principais causas já que essas doenças podem ser evitadas e amenizadas através de exercícios (DIAS et al, 2017; JUNIOR & ALBERTO, 2016).

Quanto ao perfil desses sujeitos no que se refere a realização de práticas físicas tem sido demonstrado uma baixa adesão a essas práticas, mesmo sendo um período ideal para adquirir novos hábitos de vida mais saudáveis pelos novos ciclos sociais criados nessa nova etapa, essas atividades ainda apresentam baixa aderência acontecendo o oposto, redução de exercícios e adoção de outros péssimos hábitos que são prejudiciais à saúde (MARTINS et al, 2010; SILVA, 2011; FONTES & VIANNA, 2010).

Consequentemente, as razões que levam a não incorporação de atividades físicas durante o cotidiano acadêmico se dá, em sua grande parte, pela alta demanda de atividades e o alto nível de estresse relatado em alguns estudos pelos sujeitos. Além disso, a falta de ofertas no ambiente universitário também dificulta o acesso, desestimulando a procura por atividades que possam ser conciliadas com a vida dentro da universidade e que beneficiam a saúde de estudantes, professores e funcionários (CARDOSO, 2016).

CONCLUSÕES

Em suma, é possível observar que a não realização de atividades físicas com fins de promoção de saúde e qualidade de vida está cada vez mais em baixa na população de forma geral como está demonstrado em alguns estudos utilizados anteriormente. Porém quando abordamos a atividade física no meio acadêmico, englobando alunos, professores e funcionários, conseguimos visualizar que a falta dessas práticas está associada ao ambiente estressantes em que estão inseridos, a falta de tempo pela demanda exigida desses indivíduos, além da falta de oferta de práticas dentro da própria universidade, o que facilitaria o acesso e a adesão a essas práticas, proporcionando um ambiente mais agradável, promovendo a saúde e a qualidade de vida para todos os sujeitos inseridos naquele contexto.

REFERÊNCIAS

1. WILLIAMS, Mark A. et al. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. *Circulation*, v. 116, n. 5, p. 572-584, 2007.
2. TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. Epidemiologia da obesidade na infância. In: *Obesidade na infância e adolescência*. Fundo Editorial Byk, 1995. p. 14-8.
3. JOHANSSON, Barbro B. Brain plasticity and stroke rehabilitation: the Willis lecture. *Stroke*, v. 31, n. 1, p. 223-230, 2000.

4. VILAS BOAS, Henrique Rosa. Saúde e qualidade de vida através do exercício resistido. (MONOGRAFIA). 2005.
5. RECH, Cassiano et al. Tendências temporais de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Sul do Brasil: 2006-2013. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 20, n. 1, p. 47-47, 2015.
6. MENDONÇA, C.P; ANJOS, L.A. Artigo: Aspecto das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 20(3):698-709, mai-jun, 2004.
7. MARTINS, Marcelle de Oliveira et al. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. 2000.
8. CODARIN, Maria Alice Franzini et al. Associação entre prática de atividade física, escolaridade e perfil alimentar de motoristas de caminhão. *Saúde e Sociedade*, v. 19, p. 418-428, 2010.
9. CARDOSO, Berta Leni Costa et al. Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. *Unimontes Científica*, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.
10. FONTES, A.C.D; VIANNA, R.P.T. Artigo: Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física em estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2009; 12(1): 20-9.
11. DIAS, J; JUNIOR, M.D; COSTA, M.A.R; FRANCISQUETI, V; HIGARASHI, I.H. Artigo: Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. *Escola Anna Nery* 21(4) 2017.
12. ALBERTO, A.A.D; JUNIOR, A.J.F. **Artigo:** *Percepções de determinantes bioculturais da atividade física e associação com características pessoais e profissionais de professores de Educação Física*. *Ver Bras Ciênc Esporte*. 2016; (38):275-282.

13. MANTA, S.W; PALMA, L.E. **Artigo:** *Determinantes para práticas de atividade física: um estudo com pessoas com deficiência.* Ver Bras Ciênc Esporte, 2013.
14. CARDOSO, B.L.C; FERREIRA, T.D.T; FERREIRA, B.N; NUNES, C.P. **Artigo:** *Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários.* Montes Claros, v. 18, n.1 - jan./jun. 2016. (ISSN 2236-5257).
15. SOUSA, S.B. **Artigo:** *A 'comunidade acadêmica' como um conceito errático.* Sociologia: Revista do Departamento de Sociologia da FLUP, Vol. XX, 2010, pág. 149-166.
16. SOUZA, J.V; BASTOS, T.P.F; OLIVEIRA, M.F.A. **Artigo:** *Perfil dos alunos universitários dos cursos de Educação Física e Fisioterapia em relação a alimentação e a atividade física.* REVISTA PRÁXIS | ano VI | nº 11 | Junho de 2014.
17. ORTIZ, M.C.A; ZANETTI, M.L. **Artigo:** *Levantamento dos fatores de risco para a diabetes mellitus tipo 2 em uma instituição de ensino superior.* Rev Latino-am Enfermagem 2001 maio; 9(3)58-63.
18. BARBOSA, J.P.A.S; GOMES, T.N.Q.F; FORJAZ, C.L.M; MAIA, J.A.R. **Artigo:** *Análise correlacional dos níveis de atividade física e participação esportiva: pesquisa com gêmeos e famílias.* Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2017 Jul-Set; 31(2):505.
19. SILVA, R.C.R; MALINA, R.M; **Artigo:** *Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.* Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, 16(4): 1091-1097, out-dez, 2000.
20. SALLIS, J. **Article:** *Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents.* Critical review in food Science and nutrition, 33: 403-408, 1993.
21. MIELKE, G.I; RAMIS, T.R; CAMPOS, E; HABAYCHE; OLIZ, M.M; GERMANO, M; TESSMER, S; AZEVEDO, M.R; HALLAL, P.C. **Artigo:** *Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de pelotas.* Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v15, nº1, 2010.

22. SILVA, D.A.S; PEREIRA, I.M.M. **Artigo:** *Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física.* Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v15, n1, 2010.
23. MARTINS, M.C.C; RICARTE, I.F; ROCHA, C.H.L; MAIA, R.B; SILVA, V.B; VERAS, A.B; FILHO, M.D.S. **Artigo:** *Pressão arterial, excesso de peso e níveis de atividade física em estudantes de universidade pública.* Arq Bras Cardiol 2010; 95(2):192-199.
24. SILVA, D.A.S. **Artigo:** *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 & Saúde V 16 • N 3 2011
25. FONTES, A.C.D; VIANNA, R.P.T. **Artigo:** *Prevalência e fatores associados do baixo nível de atividade física entre os estudantes universitários de uma universidade pública da região nordeste-Brasil.* Rev Bras Epidemiol 2009; 12(1): 20-9.