

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ESTUDO LONGITUDINAL

**TIAGO SILVA DOS SANTOS¹; OTÁVIO AMARAL DE ANDRADE LEÃO²; JAYNE
SANTOS LEITE²; MARCELO COZZENSA DA SILVA³**

¹Escola Superior de Educação Física - UFPel – tiago.blah@hotmail.com

²Escola Superior de Educação Física - UFPel – otavio_barcelona@hotmail.com

²Escola Superior de Educação Física - UFPel – jajayne_santos@hotmail.com

³Escola Superior de Educação Física - UFPel – cozzensa@terra.com.br

1. INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário (CS) e a inatividade física estão entre os principais problemas enfrentados pela população mundial atualmente. Ambos tem apresentado alta prevalência entre os fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis (KOHL *et al.* 2012; DIAS-DA-COSTA *et al.* 2005). Porém, deve-se distinguir as condutas de inatividade física e CS, visto que ambas apresentam riscos independentes, podendo causar diferentes tipos de efeitos à saúde da população.

Um exemplo claro de independência entre as duas condutas é quando analisa-se um indivíduo com alto nível de atividade física (AF) em seu período de lazer, porém o mesmo, acumula elevado número de tempo gasto sentado em suas tarefas ocupacionais. Ou seja, uma pessoa pode ser considerada sedentária quando expõe-se em excesso à comportamentos sedentários (tempo de tela e tempo gasto sentado), independentemente do nível de AF apresentado.

Este fenômeno é evidenciado em todas as partes do mundo, apresentando índices mais elevados nos países em desenvolvimento. Sendo assim, a atual proporção, verificada em 66 países, é que por volta de 41,5% dos adultos passam quatro ou mais horas do seu dia na posição sentada (HALLAL *et al.*, 2012).

Quando abordamos o referido tema relacionado à população de adolescentes e jovens, uma maior atenção deve ser dada, visto que este período de vida é de suma importância na manutenção de hábitos de vida saudáveis (AZEVEDO *et al.*, 2011), refletindo diretamente no envelhecimento deste indivíduo. Em relação a adolescentes e jovens estudantes universitários, no geral apresentam uma série de comportamentos de risco para a saúde (COLARES *et al.*, 2009), entre as quais o baixo nível de AF (FRANCA *et al.*, 2008), percebe-se que os mesmos tem adotado um estilo de vida pouco saudável (BRITO *et al.*, 2014).

Assim como nas demais áreas de estudo, a Educação Física (EF) também demanda tempo de dedicação acadêmica, deslocamentos e outras implicações, podendo levar o indivíduo à adoção de hábitos não saudáveis. Portanto, o objetivo do presente estudo é identificar o tempo dispendido na posição sentada, realizando tarefas acadêmicas e o tempo gasto em frente à tela em estudantes de EF.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo longitudinal envolvendo todos os alunos ingressantes nos cursos diurnos de licenciatura e de bacharelado em EF da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF UFPel) no ano 2014 ($N=50$). Foram excluídos os alunos que não estavam matriculados ou frequentando regularmente as aulas de seus respectivos cursos, totalizando uma perda de 31 indivíduos.

Os alunos responderam a um questionário auto preenchível, padronizado e codificado, na semana de ingresso à universidade, em março de 2014, ocorrendo à reaplicação do mesmo instrumento na primeira semana do terceiro semestre letivo de seus respectivos cursos, março de 2015, caracterizando então o encerramento do ciclo de um ano de graduação.

O instrumento continha questões relacionadas à variáveis sociodemográficas, nutricional e de saúde. A principal variável de interesse, o comportamento sedentário, foi avaliado através das questões relativas à seção “tempo gasto sentado” do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Foram inseridas duas questões referentes ao tempo sentado realizando atividades acadêmicas. Além disso, também foram acrescentadas duas questões relacionadas ao tempo gasto em frente à tela (televisão, computador, smartphone e videogame).

O banco de dados foi construído no programa Excel e a análise dos dados realizada através do programa STATA 13.0. Inicialmente foi realizada a análise descritiva de todas as variáveis coletadas, com cálculos de medida de tendência central e dispersão para os dados numéricos e proporções para os dados categóricos. As diferenças das médias foram avaliadas por meio do teste de Qui-quadrado, sendo adotado um nível de significância de 5%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta os resultados referentes ao perfil dos estudantes, tanto de licenciatura quanto de bacharelado, no início do primeiro e segundo ano de graduação. Em relação ao sexo, pode-se perceber que o curso de licenciatura apresenta sua grande maioria do sexo feminino (64,5%), enquanto o oposto é verificado no curso de bacharelado (31,5%). Enquanto isso, o curso de licenciatura apresenta um perfil mais jovem e uma predominância maior de indivíduos de cor da pele branca.

Ambos os cursos apresentam predominância de IMC categorizado como baixo peso/peso normal ao longo do estudo. No entanto, a prevalência de sobrepeso/obesidade aumentou cerca de 10% no mesmo período nos dois cursos. O presente estudo demonstrou ainda que grande parte dos estudantes ingressantes na faculdade atingiu a recomendação proposta pela Organização Mundial de Saúde de 150 minutos ou mais de atividades físicas moderadas ou vigorosas por semana (WHO, 2010), indo ao encontro dos resultados encontrados em outro estudo da área (BIELEMANN *et al.*, 2007).

No entanto, as reduções nos valores de prevalência de atividade física observados no curso de licenciatura no início do segundo ano de graduação podem ser um alerta para uma maior necessidade de atenção a esse grupo de estudantes, a fim de evitar que este comportamento continue no decorrer do tempo de graduação. Essa queda no nível de atividade física pode estar relacionada ao aumento no tempo despendido sentado, conforme mostra a tabela 2.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico, nutricional e de saúde da amostra em estudo no ingresso (2014) e ao início do segundo ano de graduação (2015). (N=50)

Variáveis	Licenciatura (N=31)		Bacharelado (N=19)	
	2014 %	2015 %	2014 %	2015 %
Sexo				
Masculino	35,48	35,48	68,42	68,42
Feminino	64,52	64,52	31,58	31,58
Idade				
≤ 19 anos	61,29	38,71	52,63	36,84
20 a 29 anos	35,48	54,84	26,32	42,11
30 ou + anos	3,23	6,45	21,05	21,05
Cor da Pele				
Branca	90,32	90,32	73,68	73,68
Não branco	9,68	9,68	26,32	26,32
IMC (kg/m²)				
Baixo Peso/Peso Normal (<18,5 a 24,9)	74,20	64,51	73,68	63,16
Sobrepeso/Obesidade (18,5 a 24,9)	25,80	35,49	26,32	36,84
Prevalência de AF				
Total	87,10	83,87	78,95	84,21

Tabela 2. Tempo sentado, realizando tarefas acadêmicas e tempo de tela. (N=50)

Variável	Coleta 1			Coleta 2			p*
	Média	DP	Mediana	Média	DP	Mediana	
Licenciatura (N=31)							
Tempo sentado	336,3	182,7	270	355,3	143,1	360	0,026
Tempo sentado realizando tarefas acadêmicas	180,7	86,1	180	233,7	109	240	0,067
Tempo de tela	207,8	144,5	180	226,3	136,4	180	0,010
Bacharelado (N=19)							
Tempo sentado	382,1	118,1	360	348,4	168,9	300	0,172
Tempo sentado realizando tarefas acadêmicas	219,3	104,1	180	188,9	72,0	180	0,724
Tempo de tela	226,4	82,4	240	251,2	148,3	240	0,307

*Teste de Qui-quadrado para médias.

O curso de licenciatura apresentou elevação significativa ($p=0,02$) na média de tempo gasto sentado, ao contrário do curso de bacharelado, o qual não apresentou diferenças no período. No entanto, o curso de bacharelado demonstrou ligeira queda do tempo dispendido na posição sentada (não significativo). Tais valores de média de tempo sentado encontrados no presente estudo são semelhantes aos de Mielke et al. (2014), que identificou média de 345 min/dia em adultos na cidade de Pelotas/RS.

Em relação ao tempo sentado na realização de tarefas acadêmicas, os licenciandos apresentaram no primeiro e segundo ano, respectivamente, médias de 180,7 min/dia e 233,7 min/dia. Em contraste, os alunos do curso de bacharelado apresentaram no primeiro e segundo ano, respectivamente, médias de 219,3 min/dia e 188,9 minutos diários.

O tempo de tela desde a primeira coleta foi maior entre os acadêmicos do curso de bacharelado quando comparados aos alunos de licenciatura. No primeiro ano de graduação foi encontrada média de 226,4 min/dia de tempo de tela entre os bacharelados, ocorrendo aumento deste tempo na segunda coleta (251,2 min/dia). Entre os licenciandos, a média na primeira avaliação foi de 207,8 min/dia, e na segunda de 226,4 min/dia de tempo de tela.

4. CONCLUSÕES

Os resultados descritos mostram a necessidade de uma maior atenção ao comportamento apresentado pelos estudantes de licenciatura em EF, visto o aumento do tempo dispendido sentado e gasto em frente à tela. Nesse sentido, ações realizadas na própria faculdade, visando retirar esses alunos destes hábitos, são fundamentais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. KOHL, H.W.; CRAIG, C.L.; LAMBERT, E.V.; et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. **The Lancet**, v.380, n.9838, p.294 - 305, 2012.
2. DIAS-DA-COSTA J.S.; HALLAL, P.C.; WELLS, J.C.; et al. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**. n.21. p.275-82, 2005.
3. HALLAL, P.C.; ANDERSEN, L.B., BULL, F.C.; et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v.380, p.247-257, 2012.
4. AZEVEDO M.R.; HORTA, B.L.; GIGANTE, D.P.; SIBBRITT, F.; Continuidade da atividade física na Coorte de Nascimentos de 1982 de Pelotas. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.16. p.156-161, 2011.
5. COLARES, V.; FRANCA, C.D.; GONZALEZ, E.; Condutas de saúde entre universitários: diferentes entre gêneros. **Cad Saúde Pública**. v.25. n.3. p.521-28, 2009.
6. FRANCA, C.D.; COLARES, V.; Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Rev Saúde Pública**. v.42. n.3. p.420-7, 2008.
7. BRITO, B.J.Q.; GORDIA A.P.; QUADROS, T.M.B.; Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Rev. Bras. de Qualidade de Vida**. v.06. p.66-76, 2014.
8. BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, M.R.; REICHERT, F.F.; Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.12. p.65-72, 2007.
9. WHO - World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneve: World Health Organization; 2010.
10. MIELKE, G.I.; HALLAL, P.C.; MALTA, D.C.; LEE, I.M.; Time trends of physical activity and television viewing time in Brazil: 2006-2012. **International of behavioral nutrition and physical activity**. v.11 n.101. 2014.