

FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE DISCENTES E SERVIDORES UNIVERSITÁRIOS

FREQUENCY AND DURATION OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE OF UNIVERSITY TEACHERS AND SERVANTS

Layane Costa Saraiva¹, José Roberto Andrade do Nascimento Junior¹, Andre Luiz Petrolini¹, Anastácio Neco de Sousa Filho¹, Thaynã Alves Bezerra¹, José Fernando Vila Nova de Moraes¹ e Ferdinando Oliveira Carvalho

¹Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, Pernambuco, Brasil.

RESUMO

A inatividade física é considerada fator de risco para condições desfavoráveis à saúde. Objetivou-se comparar a frequência e duração da prática de atividade física dos discentes e servidores da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). A amostra foi composta por 483 alunos, 49 docentes e 153 técnicos administrativos. Foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta e um questionário de dados sociodemográficos. Os resultados mostram que 61,8% dos participantes foram mais ativos fisicamente, evidenciando que as mulheres praticam mais atividades moderadas enquanto os homens mais atividades vigorosas, e indivíduos da área de humanas e com nível de escolaridade de mestrado e doutorado praticam menos caminhada em dias e minutos por semana. Conclui-se que os alunos foram mais ativos que os docentes e técnicos administrativos em relação a frequência e duração da prática de atividade física, destacando que indivíduos com mestrado e doutorado e pertencentes à área de humanas foram menos ativos na caminhada.

Palavras-chave: Atividade Física. Estudantes. Servidor Público. Universidade.

ABSTRACT

Physical inactivity is considered as a risk factor for conditions unfavorable to health. The main objective was to compare the frequency and duration of physical activity practice among students and employees of the Federal University of the Vale do São Francisco (UNIVASF). The sample composed of 483 students, 49 teachers and 153 administrative technicians. The International Physical Activity Questionnaire - short version and a sociodemographic data questionnaire were used. The results shows 61.8% of the participants were more physically active, evidencing that women practice more moderate activities while men more vigorous activities, and individuals from the human area and with masters and doctoral level of education practice less walking in days and minutes per week. In conclusion, the students were more active than the teachers and administrative technicians in relation to the frequency and duration of the physical activity practice, emphasizing that individuals with masters and doctorates and belonging to the human area were less active in the walk.

Keywords: Physical Activity. Students. Public Servants. University.

Introdução

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) abrangem dimensões epidêmicas, no Brasil e em toda a América, oferecendo injúria à saúde da população¹. Tal cenário pode ser agravado com a inatividade física, que é considerada o quarto fator de risco de morte em todo o mundo². A inatividade física adiciona riscos de condições antagônicas à saúde³, tornando-se uma epidemia que está se desenvolvendo cada vez mais nas últimas três décadas⁴, sendo responsável por 5,3 milhões de óbitos⁵.

No mundo, um em cada três adultos não pratica atividade física regular, entretanto as políticas para combater a inatividade física estão em prática em 56% dos países membros da Organização Mundial da Saúde (OMS), onde estimam com uma redução da inatividade física em 10% até 2025⁶. Lee et al.⁵ afirmam que a eliminação mundial da inatividade física extingiria 5,8% das doenças cardiovasculares e aumentaria a longevidade por 0,68 anos.

A atividade física regular ou exercício físico é uma das medidas preventivas primárias e secundárias para mais de 25 condições médicas crônicas e mortalidade prematura⁷. E as Orientações Canadenses para atividade física (CSEP) e a OMS recomendam para adultos com idade entre 18 a 64 anos, acumular pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada aeróbia ou 75 minutos de atividade física aeróbia vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas⁸⁻¹⁰.

Dados recentes sugerem que 31% da população adulta não atendem as recomendações para atividade física¹¹, ressaltando que o fator financeiro, elevada carga horária de trabalho, nível de escolaridade, entre outros fatores podem influenciar na prática de atividade física. Estudo realizado com servidores públicos encontrou prevalência de baixo nível de atividade física de 49,4% no estado da Bahia, nordeste do Brasil, e 56,7% no sul do Brasil¹².

Pesquisas atuais têm investigado o nível de atividade física (NAF) e/ou a frequência e duração da prática de atividade física de discentes, docentes e técnicos administrativos comparando comumente apenas com a profissão ou nível de escolaridade, mas poucos estudos estabelecem um confronto com diversos segmentos (sexo, vínculo com a universidade, área de atuação e nível de escolaridade) imprescindível para melhor entendimento das razões de baixos índices de atividade física por parte desse público.

O estudo torna-se relevante a medida que estabelece a necessidade de políticas internas que favoreçam a adoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividade física, para a comunidade acadêmica na universidade. Diante disso, o presente estudo objetivou comparar a frequência e duração da prática da atividade física dos discentes e servidores da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF).

Métodos

Participantes

A população do estudo foi composta por estudantes e servidores da UNIVASF. Para o cálculo do tamanho da amostra foi utilizada a fórmula para amostra finita, com nível de confiança de 95%, com erro de estimação de 5% e com proporção esperada de 50%¹³. Atualmente, a UNIVASF possui aproximadamente 7.000 alunos matriculados em seus cursos de graduação nos seis campi e 900 servidores (550 docentes e 350 técnicos administrativos), sendo que a amostra mínima para o presente estudo era de 366 sujeitos. A amostra foi composta por todos os alunos, docentes e técnicos administrativos que realizaram inscrição para participar do Projeto de Extensão “Academia Universitária” da UNIVASF, Petrolina-PE, totalizando 702 sujeitos. No entanto, 17 indivíduos foram excluídos da pesquisa por não terem respondido ao questionário corretamente e, 685 sujeitos fizeram parte da pesquisa, sendo 483 alunos, 49 docentes e 153 técnicos administrativos de ambos os sexos (285 homens e 400 mulheres). Todos os participantes assinaram voluntariamente o termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos

Para a coleta das variáveis, como escolaridade, área da atuação, vínculo com a universidade, sexo, idade, massa corporal, estatura, cidade onde reside, foi utilizado um questionário sociodemográfico elaborado pelos próprios pesquisadores. A partir das informações obtidas no questionário, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) de cada sujeito a partir da divisão da massa (Kg) do indivíduo pelo quadrado de sua estatura (m). Destaca-se que a estatura e a massa corporal foram autodeclaradas.

A frequência e a duração da prática de atividade física foram avaliadas por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta, o qual possui validação

para a população brasileira¹⁴. Para a avaliação, foram consideradas a frequência (em dias) e a duração (em minutos) semanal na forma de caminhada, atividades moderadas e atividades vigorosas nos diferentes contextos da atividade física.

Procedimentos

A pesquisa foi integrada ao projeto de extensão “Academia Universitária” sob parecer nº 383969/2010 do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Inicialmente foi solicitada a autorização para realização da pesquisa junto à coordenação do projeto de extensão. A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2015, nas dependências da universidade e locais de desenvolvimento do projeto. A aplicação dos questionários teve duração média de 30 minutos e foram efetuadas por indivíduos devidamente capacitados.

Análise Estatística

Para a análise dos dados, foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. Na comparação entre dois grupos foi utilizado o teste “U” de *Mann-Whitney* e para a comparação de mais de dois grupos foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis* seguido do teste “U” de *Mann-Whitney* para pares de grupos ($p < 0,05$). Considerou-se nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram analisados no SPSS versão 22.0.

Resultados

Participaram da pesquisa 702 indivíduos, sendo que 17 desses foram excluídos, permanecendo 685 pesquisados dos quais 483 eram alunos, 49 docentes e 153 técnicos administrativos de ambos os sexos (285 homens e 400 mulheres) com faixa etária entre 19 a 36 anos. Os avaliados pertenciam às áreas de humanas (artes visuais, ciências sociais, ciências da natureza e administração), exatas (engenharia agrícola e ambiental, engenharia agrônômica, engenharia civil, engenharia da computação e engenharia de produção), saúde (ciências biológicas, ciências farmacêuticas, educação física, enfermagem, gestão de saúde e psicologia) e agrárias (medicina veterinária e zootecnia).

Nota-se na Tabela 1 a prevalência de alunos (70,50%), seguido dos técnicos administrativos (22,30%) e dos docentes (7,20%). Em relação à área de atuação, observou-se a maior prevalência de indivíduos da área da saúde (48,90%), seguida de humanas (28,80%), exatas (13,00%) e agrárias (9,30%). Destaca-se ainda que houve maior proporção de indivíduos com Graduação/Especialização (52,40%) seguido de Médio/Técnico (38,80%) e Mestrado/Doutorado (8,80%). Em relação à massa corporal, observou-se que 45,7% dos participantes apresentou IMC normal, possuindo também indivíduos com sobrepeso (24,8%), obesos (15,3%) e abaixo do peso (14,2%).

Tabela 1. Distribuição de frequência do perfil dos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” da UNIVASF

| VARIÁVEIS | | F | % |
|-----------------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Sexo | Masculino | 285 | 41,60 |
| | Feminino | 400 | 58,40 |
| Vínculo com a Universidade | Alunos | 483 | 70,50 |
| | Docentes | 49 | 7,20 |
| | Técnicos Administrativos | 153 | 22,30 |
| Área da Atuação | Saúde | 335 | 48,90 |
| | Exatas | 89 | 13,00 |
| | Humanas | 197 | 28,80 |
| | Agrárias | 64 | 9,30 |
| Escolaridade | Médio/Técnico | 266 | 38,80 |
| | Graduação/Especialização | 359 | 52,40 |
| | Mestrado/Doutorado | 60 | 8,80 |
| IMC | Abaixo do Peso | 97 | 14,20 |
| | Normal | 313 | 45,70 |
| | Sobrepeso | 170 | 24,80 |
| | Obesidade | 105 | 15,30 |

Fonte: Os autores

Na avaliação das características antropométricas da amostra observou-se que a média da idade dos participantes do projeto foi de $28,0 \pm 8,7$ anos, peso de $70,2 \pm 15,3$ kg e estatura de $1,7 \pm 0,1$ metros. Em relação ao IMC, nota-se que os participantes apresentaram em média valor considerado normal ($24,8 \pm 4,6$ kg/m²).

Verificou-se na Tabela 2 que houve diferença significativa tanto na quantidade de dias de atividades moderadas ($p = 0,020$) quanto nos minutos de atividades moderadas por semana ($p = 0,001$) na comparação entre os sexos, evidenciando que em ambas as variáveis as mulheres passaram mais tempo praticando essas atividades. Também foi encontrada diferença significativa na quantidade de dias de atividades vigorosas ($p = 0,004$) quanto nos minutos de atividades moderadas por semana ($p = 0,014$), indicando que os homens praticam mais atividades vigorosas em comparação às mulheres.

Tabela 2. Comparação da quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos participantes do sexo masculino e feminino do projeto de extensão “Academia Universitária” da UNIVASF

| Variáveis | Masculino (n=285) | Feminino (n=400) | p |
|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|
| | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | |
| Dias de caminhada | 3,0 (1,0-5,0) | 4,0 (1,0-5,0) | 0,923 |
| Minutos de caminhada p/ semana | 137,5 (30,0-280,0) | 120,0 (30,0-300,0) | 0,910 |
| Dias de at. Moderadas | 1,0 (0,0-3,0) | 2,0 (0,0-3,0) | 0,020* |
| Minutos de at. Moderadas p/ semana | 60,0 (0,0-178,7) | 120,0 (0,0-240,0) | 0,001* |
| Dias de atividades Vigorosas | 0,0 (0,0-3,0) | 0,0 (0,0-1,0) | 0,004* |
| Minutos de at. Vigorosas p/ semana | 0,0 (0,0-180,0) | 0,0 (0,0-90,0) | 0,014* |

Nota: *Diferença significativa - $p < 0,05$: Teste de “U” de Mann-Whitney.

Fonte: os autores.

Ao comparar a quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos alunos, docentes e técnicos administrativos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” na tabela 3, houve diferença significativa na

quantidade de dias ($p = 0,001$) e minutos ($p = 0,001$) por semana de caminhada, evidenciando que os alunos praticam mais caminhada quando comparados com os técnicos administrativos e os docentes.

Em relação às atividades moderadas, foi encontrada diferença significativa na quantidade de dias ($p = 0,043$), indicando que os alunos praticam atividades moderadas mais dias por semana em detrimento aos docentes. Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) na quantidade de dias e minutos por semana de atividades vigorosas.

Tabela 3. Comparação da quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos alunos, docentes e técnicos administrativos participantes do projeto “Academia Universitária”

| Variáveis | Alunos (n=483) | Docentes (n=49) | Técnicos (n=153) | P |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|
| | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | |
| Dias de caminhada | 4,0 (2,0-5,0) ^a | 2,0 (0,0-3,5) | 2,5 (0,0-5,0) | 0,001* |
| Minutos de caminhada p/ sem | 125,0 (60,0-300,0) ^b | 60,0 (0,0-180,0) | 90,0 (0,0-270,0) | 0,001* |
| Dias de at. Moderadas | 2,0 (0,0-3,0) ^c | 1,0 (0,0-3,0) | 1,5 (0,0-3,0) | 0,043* |
| Minutos de at. Moderadas p/ sem | 80,0 (0,0-240,0) | 60,0 (0,0-165,0) | 80,0 (0,0-191,2) | 0,498 |
| Dias de at. Vigorosas | 0,0 (0,0-2,0) | 0,0 (0,0-1,0) | 0,0 (0,0-1,0) | 0,235 |
| Minutos de at. Vigorosas p/ sem | 0,0 (0,0-150,0) | 0,0 (0,0-45,0) | 0,0 (0,0-120,0) | 0,410 |

Nota: *Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste de *Kruskal-Wallis*) entre: a) Alunos com Docentes e Técnicos; b) Alunos com Docentes e Técnicos; c) Alunos e Docentes

Fonte: os autores

Ao comparar a quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” da UNIVASF em função das áreas de atuação profissional na tabela 4, houve diferença significativa na quantidade de dias ($p = 0,001$) e minutos ($p = 0,001$) por semana de caminhada, evidenciando que os indivíduos da área de humanas praticam menos caminhada quando comparados com os participantes das áreas da saúde, exatas e agrárias. Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) na quantidade de dias e minutos por semana de atividades moderadas e vigorosas.

Tabela 4. Comparação da quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” em função das áreas de atuação profissional.

| Variáveis | Saúde (n=335) | Exatas (n=89) | Humanas (n=197) | Agrárias (n=64) |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) |
| Dias de caminhada | 4,0 (2,0-5,0) | 4,0 (2,0; 5,0) | 3,0 (0,0-5,0) ^a | 3,0 (1,0-5,0) |
| Minutos de caminhada p/ sem | 150,0 (60,0-300,0) | 132,5 (60,0-300,0) | 90,0 (0,0-240,0) ^b | 135,0 (50,0-268,7) |
| Dias de at. Moderadas | 2,0 (0,0-3,0) | 2,0 (0,0; 3,0) | 1,0 (0,0-3,0) | 1,5 (0,0-3,0) |
| Minutos de at. Moderadas p/ sem | 80,0 (0,0-210,0) | 60,0 (0,0-180,0) | 85,0 (0,0-240,0) | 60,0 (0,0-285,0) |
| Dias de at. Vigorosas | 0,0 (0,0-2,0) | 0,0 (0,0-3,0) | 0,0 (0,0-2,0) | 0,0 (0,0-1,0) |
| Minutos de at. Vigorosas p/ sem | 0,0 (0,0-120,0) | 0,0 (0,0-153,7) | 0,0 (0,0-120,0) | 0,0 (0,0-77,5) |

Nota: *Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste de *Kruskal-Wallis*) entre: a) Humanas com Saúde e Exatas; b) Humanas com Saúde e Exatas

Fonte: os autores.

Ao comparar a quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” da UNIVASF em função do nível de escolaridade na tabela 5, houve diferença significativa na quantidade de dias ($p = 0,001$) e de minutos ($p = 0,023$) de caminhada, demonstrando que os

indivíduos com Mestrado/Doutorado praticam menos caminhada quando comparados com os participantes de menor nível de escolaridade. Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) na quantidade de dias e minutos por semana em relação às atividades moderadas e vigorosas.

Tabela 5. Comparação da quantidade de dias e minutos por semana de caminhada, atividades moderadas e vigorosas dos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” em função do nível de escolaridade

| Variáveis | Médio/ Técnico (n=266) | Graduação/ Especialização (n=359) | Mestrado/ Doutorado (n=60) | P |
|---------------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|---------------|
| | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | Md (Q1-Q3) | |
| Dias de caminhada | 4,0 (2,0; 5,0) | 3,0 (1,0; 5,0) | 2,0 (0,0; 4,0) ^a | 0,001* |
| Minutos de caminhada p/ sem | 122,5 (40,0; 300,0) | 150,0 (50,0; 300,0) | 60,0 (0,0; 195,0) ^b | 0,023* |
| Dias de at. Moderadas | 2,0 (0,0; 3,0) | 2,0 (0,0; 3,0) | 1,0 (0,0; 3,0) | 0,319 |
| Minutos de at. Moderadas p/ sem | 60,0 (0,0; 210,0) | 90,0 (0,0; 200,0) | 60,0 (0,0; 232,5) | 0,799 |
| Dias de at. Vigorosas | 0,0 (0,0; 2,0) | 0,0 (0,0; 2,0) | 0,0 (0,0; 1,7) | 0,448 |
| Minutos de at. Vigorosas p/ sem | 0,0 (0,0; 120,0) | 0,0 (0,0; 150,0) | 0,0 (0,0; 105,0) | 0,655 |

Nota: *Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste de *Kruskal-Wallis*): a) Mestrado/Doutorado com Médio/Técnico e Graduação/Especialização; b) Mestrado/Doutorado com Médio/Técnico e Graduação/Especialização

Fonte: Os autores

Discussão

Este trabalho compara a frequência e duração da prática da atividade física de alunos, docentes e técnicos administrativos, demonstrando que os alunos foram mais ativos que os servidores, sendo que os pesquisados com mestrado e doutorado e que atuam na área de humanas praticaram menos caminhada em dias e minutos por semana, evidenciando serem menos ativos.

O perfil dos participantes do estudo apresentou-se como maioria sendo do sexo masculino e discente, com maior atuação na área da saúde, sendo o grau de escolaridade graduação/ especialização com IMC normal.

Em relação a frequência e duração da prática de atividade física dos participantes desta pesquisa, evidenciou-se que as mulheres praticam por mais tempo atividades moderadas enquanto os homens praticam mais atividades vigorosas e certamente mais ativos que as mulheres. Corroborando com o trabalho, uma pesquisa com universitários brasileiros averiguou que as estudantes do sexo feminino foram menos ativas fisicamente do que seus pares do sexo masculino em todos os estudos analisados¹⁵. Outra pesquisa realizada na Universidade Federal do Piauí confirmou maior proporção de sedentários ($p = 0,003$) no sexo feminino (63,95%), sendo que a principal razão apontada pelos sedentários para tal comportamento foi a falta de tempo¹⁶. E em uma avaliação do NAF de universitários na área da saúde, destacou-se maior nível de sedentarismo das mulheres comparado aos homens, advertindo que um menor NAF é observado desde as fases iniciais da vida para o gênero feminino¹⁷.

No presente estudo, a maioria dos avaliados pertencia à área da saúde, o qual atingiu o mínimo das recomendações semanais para atividade física, provavelmente devido à área de conhecimento intrínseca as informações e a propagação dos benefícios sobre hábitos saudáveis. Uma possível explicação para tal associação seja a relação dos cursos com aproximação da área de Saúde e conteúdos voltados à saúde inseridos na grade curricular¹⁸.

A relação existente entre universitários da área da saúde e uma boa frequência de atividade física semanal também foi verificada em outros estudos, como na avaliação do NAF de graduandos de quatro diferentes cursos das áreas saúde/biológicas da Universidade Federal de Juiz de Fora, que constataram bons índices de atividade física nos estudantes de Biologia e Educação Física¹⁹, e altos indicadores de predominância de indivíduos muito ativos e ativos em uma instituição de Minas Gerais²⁰.

Os professores e técnicos administrativos da presente pesquisa demonstraram frequência e duração da prática de atividade física inferiores aos discentes, admitindo serem menos ativos fisicamente como evidenciado em outras investigações. Em uma avaliação do NAF de uma comunidade universitária de Campinas, a maioria dos indivíduos foram indicados como ativos (60,0%) e 11,0% como sedentários, sendo os grupos com maior frequência de sedentários funcionários administrativos (21,6%) e professores (15,7%)²¹. Por lado, contrapondo ao alto índice de sedentarismo dos servidores, foi confirmada alta prevalência de estudantes como ativo e muito ativo (86%) e baixa prevalência de graduandos sedentários (14%) na Universidade Federal do Espírito Santo²² e, estudantes de ambos os sexos como “ativos” e “muito ativos” em uma universidade de Curitiba-PR²³.

Outros trabalhos investigaram o NAF de servidores universitários, em que constatou-se prevalência de sedentarismo de 72,1% na Universidade Federal do Maranhão²⁴ e, em uma avaliação nos diferentes domínios de professores da educação básica de Morro Redondo-RS, verificaram que 89,0% foram considerados insuficientemente ativos no deslocamento, apresentando baixos níveis de atividade física nos domínios do lazer, do deslocamento e do trabalho²⁵. Assim como na pesquisa realizada com professores do estado de São Paulo, que admitiu prevalência de nível baixo de atividade física de 46,3%, e os níveis moderado e alto representaram 42,7% e 11%, respectivamente²⁶.

Os discentes, conforme foi mostrado neste estudo, foram mais ativos na caminhada e em atividades moderadas, enquanto os servidores com mestrado e doutorado demonstraram praticar menos caminhada. Destacando a relação da baixa frequência semanal de atividade física com o maior grau de escolaridade, foi evidenciado em um estudo realizado na Universidade Pública do Paraná, que os servidores com maior grau de escolaridade apresentaram 73% mais chances de serem insuficientemente ativos, quando comparados com aqueles com menor nível acadêmico¹².

Alguns fatores podem justificar maior inatividade física dos docentes, sugerindo-se que as atividades de ensino envolvem além de ministrar aulas, trabalhos administrativos, planejamento, atualização e investigação constante, e orientação de alunos²⁵. Além de outros razões que ainda interferem no decréscimo de atividade física, como falta de tempo de lazer, instalações e motivação adequada para o exercício físico, e o acúmulo de trabalho e horas de estudo²⁷.

Assim como os participantes com maior nível de escolaridade, os pesquisados da área de humanas praticaram menos caminhada em dias e minutos por semana, sendo menos ativos fisicamente que indivíduos de outra áreas. Contribuindo com a pesquisa, avaliaram a prática de atividade física no lazer de 1.232 estudantes universitários do estado da Bahia, nas áreas de Ciências Exatas e da Terra, Ciências Biológicas, Engenharias, Ciências Agrárias, Sociais e Aplicadas, Ciências Humanas, Linguística e Letras e Artes, havendo uma predominância da área de Engenharias na prática de atividades vigorosas, e menor predomínio para estudantes da área de humanas¹⁸.

O estudo apresentou algumas limitações, primeiro em relação a algumas medidas serem autodeclaradas pelos participantes por meio de um questionário, mas supõe-se que os dados informados sejam satisfatórios, diante da validação e compatibilidade de medidas (peso e estatura) autodeclaradas e avaliadas confrontadas em alguns estudos^{28,29}. Como segunda

limitação, foi utilizado um questionário para verificar a frequência e duração da prática de atividade física, embora seja um questionário validado e utilizado em larga escala. E em terceiro, a junção de alunos, técnicos administrativos e docentes por áreas, restringiu o detalhamento dos resultados em relação à identificação da frequência e duração da prática de atividade física pelos grupos.

Conclusão

Os alunos foram mais ativos que os docentes e técnicos administrativos em relação a frequência e duração da prática de atividade física, destacando que indivíduos com mestrado e doutorado e pertencentes à área de humanas foram menos ativos na caminhada comparado aos pesquisados com ensino médio/técnico e graduação/especialização e pertencentes às áreas de saúde, exatas e agrárias. Contudo, baixos índices de atividade física apresentam-se como resultado significativo perante os grandes riscos associados ao sedentarismo, necessitando de intervenções envolvendo atividade física para estimular hábitos salutaros.

Outras investigações longitudinais e com monitoramento eletrônico mais fidedigno são necessários, para verificar a frequência e duração da prática de atividade física de alunos e servidores, a fim de alcançar resultados mais eficazes.

Referências

1. Gaio DM, Ulbrich EM, Mantovani MF, Moreira RC. Importância do cuidado domiciliar de enfermagem para o controle pressórico de pessoas com hipertensão arterial. *Rev Pesq Cuid Fundam* 2013;5(2):3819-27. Doi: 10.9789/2175-5361.2013v5n2p3819.
2. World Health Organization [Internet]. Global status report on non-communicable diseases 2010. Geneva: 2011. [Acesso em 30 set 2017]. Disponível em: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf
3. Beaglehole R, Bonita R, Alleyne G, Horton R, Li L, Lincoln P, et al. Un High-Level Meeting On Non-Communicable Diseases: Addressing Four Questions. *Lancet* 2011;378(9789):449-55. Doi: 10.1016/S0140-6736(11)60879-9.
4. Organização Mundial da Saúde [Internet]. 7 million premature deaths annually linked to air pollution. 2014. [Acesso em 30 set 2017]. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/air-pollution/en/>
5. Lee M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair S, Katzmarzyk P. T, Impact Of Physical Inactivity On The World's Major Non Communicable Diseases. *Lancet* 2012;380(9838):219–229. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
6. Organização Mundial da Saúde [Internet]. OMS - Folha Informativa sobre Atividade Física - Nº 385 – Fevereiro de 2014. [Acesso em 30 set 2017]. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
7. Warburton DER, Bredin SSD. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Can J Cardiol* 2016; 32(4):495-504. Doi: 10.1016/j.cjca.2016.01.024.
8. Ribeiro O, Paúl C. Manual de Envelhecimento Ativo. Lisboa: Lidel; 2011.
9. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Physical Activity and Sedentary 12. WHO. Global recommendations on physical activity for health; 2010.
10. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7.ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
11. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* 2012;380(9838):247–257. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
12. Gonçalves ECA, Rinaldi W, Nunes HEG, Capdeboscq MC, Silva DAS. Baixos níveis de atividade física em servidores públicos do sul do Brasil: associação com fatores sociodemográficos, hipercolesterolemia e diabetes. *Rev Andal Med Deporte* 2017;10(2):54-59. Doi: 10.1016/j.ramd.2014.10.073.
13. Richardson RJ, Peres JAS, Wanderley JCV, Correia LM, Peres MHM. Pesquisa social: métodos e técnicas. 3.ed. São Paulo: Atlas; 2012.

14. Matsudo SM, Araújo TL, Matsudo VKR, Andrade DR, Andrade EL, Oliveira LC, et al. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2001;6(2):5-18. Doi: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18.
15. Oliveira CS, Gordiab AP, Quadros TMB, Campos W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à saúde* 2014;12(42):78-89. Doi: 10.13037/rbcs.vol12n42.2428.
16. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, Souza Filho MD. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiol* 2010; 95(2):192-199. Doi: 10.1590/S0066-782X2010005000069.
17. Mendes Netto RS, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Rev Bras de Ciências da Saúde* 2012;10(34):47-55. Doi: 10.13037/rbcs.vol10n34.1802.
18. Sousa TF, Lourenço CLM, Fonseca SA, Barbosa, AR. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2016;21(4):364-372. Doi: 10.12820/RBAFS.V.21N4P%25P.
19. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C., Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte* 2007;13(1):32e-35e. Doi: 10.1590/S1517-86922007000100009.
20. Mazini Filho ML, Costa SP, Pace Júnior RL, Matos DG, Aidar FJ, Savoia RP, et al. Prática de atividade física e o desempenho na aptidão física e saúde de discentes do curso noturno de educação física de uma instituição privada de uma cidade de Minas Gerais. *RBPFE* 2015; 9(53)250-260. [Acesso em 30 set 2017]. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/736/698>
21. Maciel ES, Gomes GAO, Sonati JG, Quaresma FRP, Vilarta R. Influência do nível de atividade física na percepção da qualidade de vida em comunidade universitária. *Rev bras Qual Vida* 2016;8(1):40-54. Doi: 10.3895/rbqv.v8n1.3688.
22. Melo AB, Carvalho EM, De Sá FGS, Cordeiro JP, Leopoldo AS, Leopoldo, APL. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. *J Phys Educ* 2016;27:2723. Doi: 10.4025/jphyseduc.v27i1.2723.
23. Cieslak F, Cavazza JF, Lazarotto L, Titski ACK, Stefanello JMF, Leite N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Rev Educ Fis/UEM* 2012;23(2):251-260. Doi: 10.4025/reveducfis.v23i2.10924.
24. Costa RP, Ferreira PAM, Monteiro Junior FC, Ferreira ASP, Ribeiro VS, Nascimento GC, et al. Fatores de risco cardiovascular e sua relação com o nível de escolaridade numa população universitária. *Internacional Journal of Cardiovascular Sciences* 2015;28(3):234-243. Doi: 10.5935/2359-4802.20150035.
25. Hafele V, Silva MC. Nível de atividade física de professores da cidade de Morro Redondo/ RS. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2014;19(4):475-483. Doi: 10.12820/RBAFS.V.19N4P475.
26. Brito, WF, Santos CL, Marcolongo AA, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Rev Saúde Pública* 2012;46(1):104-9. Doi: 10.1590/S0034-89102012000100013.
27. Moraes JFVN, Sales MPM, Asano RY, Moreira SR, Carvalho FO, Campbell CSG. Semester and shift of study are associated with waist circumference, waist-to-height ratio, and body mass index in Brazilian college students. *Int J Health Promot Educ* 2014;52(4):200-209. Doi: 10.1080/14635240.2014.906966.
28. Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Validity of self-reported height and weight in 4808 EPIC–Oxford participants. *Public Health Nutr* 2002;5(4):561–565. Doi: 10.1079/PHN2001322.
29. Dyrstad SM, Hansen BH, Holme IM, Anderssen SA. Comparison of Self-reported versus Accelerometer-Measured Physical Activity 2014;46(1):99-106. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3182a0595f.

Recebido em 22/05/17.

Revisado em 19/09/17.

Aceito em 23/10/17.

Endereço para correspondência: Layane Costa Saraiva. Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Colegiado de Educação Física. Av. José de Sá Maniçoba, S/N – Centro. CEP: 56304-917 - Petrolina/PE. Email: layanesaraiva@hotmail.com