

**ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO SERTÃO DA PARAÍBA**

Alana Simões Bezerra<sup>1</sup>, Rafael Vieira de Sousa<sup>1</sup>, Nalfranio de Queiroz Satiro Filho<sup>1</sup>  
Semio Wendel Martines Melo<sup>1</sup>

**RESUMO**

Considerando que a atividade física é um componente importante na vida diária das pessoas, pois proporciona benefícios psíquicos, físicos, motores e cognitivos à saúde, independentemente da idade e gênero. Objetiva-se verificar o nível de atividade física habitual dos estudantes de graduação da área da saúde de uma instituição de ensino superior do Sertão da Paraíba. Para tanto, trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. Participaram do estudo 103 discentes dos cursos de Educação Física, Nutrição, Psicologia, Medicina e Fisioterapia e teve como amostra 103 alunos, com idade entre 18 e 40 anos. Como instrumento utilizou-se um questionário sociodemográfico, também o Questionário de Atividade Física Habitual. Os dados coletados foram analisados no programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Obteve-se como resultado que, 47,6% estão cursando Educação Física; 14,6% Medicina; 11,7% Fisioterapia; 15,5% Psicologia e 10,7% Nutrição. Percebe-se que o curso mais ativo é o de Educação Física com Atividade Física Habitual Total de 6,95, seguido de Medicina (5,44), Psicologia (5,36), Nutrição (5,27), e o curso menos ativo foi o de Fisioterapia com média de 4,7. De forma geral, os discentes da área de saúde tiveram média de nível de AFH de 5,54. Os resultados permitem concluir que os discentes estão em um nível ativo de AFH e que os alunos do curso de Educação Física estão mais ativos e os do curso de Fisioterapia menos.

**Palavras-chave:** Atividade Física Habitual. Estudantes. Saúde.

**ABSTRACT**

Usual physical activity of undergraduate students in the health area of a higher education institution in the sertão da Paraíba

Considering that physical activity is an important component in people's daily lives, as it provides psychological, physical, motor and cognitive health benefits, regardless of age and gender. The objective is to verify the usual level of physical activity of undergraduate students in the health area at a higher education institution in the Sertão da Paraíba. To this end, this is field research, exploratory and with a quantitative approach. 103 students from Physical Education, Nutrition, Psychology, Medicine and Physiotherapy courses participated in the study and the sample consisted of 103 students, aged between 18 and 40 years. As an instrument, a sociodemographic questionnaire was used, as well as the Habitual Physical Activity Questionnaire. The collected data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program. The result was that 47.6% are studying Physical Education; 14.6% Medicine; 11.7% Physiotherapy; 15.5% Psychology and 10.7% Nutrition. It can be seen that the most active course is Physical Education with a Total Habitual Physical Activity of 6.95, followed by Medicine (5.44), Psychology (5.36), Nutrition (5.27), and the least active course active was Physiotherapy with an average of 4.7. In general, health students had an average AFH level of 5.54. The results allow us to conclude that students are at an active level of AFH and that students on the Physical Education course are more active and those on the Physiotherapy course less so.

**Key words:** Habitual Physical Activity. Students. Health.

E-mail dos autores:  
alana\_simoes\_edf@hotmail.com  
rafaelvieira@gmail.com  
nalfraniofilho@fiponline.edu.br  
semiomelo@fiponline.edu.br

1 - Centro Universitário de Patos - UNIFIP,  
Patos, Paraíba, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A atividade física é o principal instrumento para a promoção da saúde, auxiliando na prevenção e no tratamento de várias doenças crônicas, patológicas, físicas e mentais. Também, a atividade física é um dos maiores fatores contra a prevenção e no auxílio às alterações patológicas e na reabilitação de morbidades específicas até certo ponto (Soares e colaboradores, 2018).

Desta forma, o baixo nível de atividade física tem provocado o aparecimento de doenças diversas, como: obesidade, infarto do miocárdio, doença arterial coronária, diabetes e cancro (Fernandes, 2016).

A prática de atividade física é um grande aliado ao bem-estar das pessoas, ou seja, é um excelente meio de tratamento da depressão, na prevenção de doenças cardiovasculares e além de aumentar o metabolismo, fortalecendo todos os sistemas do corpo humano (Costa, Silva, Machado, 2018).

Segundo os autores supracitados a atividade física além de prover um bem-estar às pessoas, ela melhora a socialização e a autoestima daqueles que praticam, assim, entende-se que a atividade física é adequada para qualquer indivíduo que a pratique, fazendo com que as pessoas saiam da situação de sedentarismo.

Durante a graduação, os jovens passam grande parte de seu tempo diário na universidade, em atividades de ensino de pesquisa e de extensão e demais atividades acadêmicas; neste sentido, a universidade poderia desenvolver e promover políticas que estimule e possibilite a adoção de hábitos mais saudáveis (Oliveira e colaboradores, 2014).

No entanto, Soares e colaboradores (2018) apontam um nível crescente de atividade física nos discentes da área da saúde tendo um índice maior de atividade física nos estudantes de educação física, isso se dá em virtude dos estágios e práticas extracurriculares para a sua graduação.

Por outro lado, os alunos demonstram a escassez de tempo para praticar algum tipo de atividade física, tendo em consideração que a maior parte do tempo eles buscam fazer as tarefas diárias como as atividades domésticas e outra grande parte alega que não tem o devido tempo para a prática por causa da carga horária do curso exercido.

Atualmente é visível que a maioria dos jovens busca algum tipo de treinamento para ter uma “melhor aparência” que se encaixe nos “padrões da sociedade atual”, sendo assim vale destacar também aqueles que querem ter um corpo “perfeito”, mas não procuram o meio de obtê-lo e nem a manutenção da qualidade de vida.

A pesquisa teve como objetivo verificar o nível de atividade física habitual de estudantes de graduação da área da saúde de uma instituição de ensino superior do Sertão da Paraíba.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e tem abordagem quantitativa.

A população da pesquisa se constituiu de discentes dos cursos da área da Saúde (Educação Física, Psicologia, Medicina e Fisioterapia) de uma Instituição de Ensino Superior de uma cidade do Sertão da Paraíba e tem amostra de 103 alunos, com idade entre 18 e 40 anos.

A amostra da pesquisa é caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a escolha dos elementos não depende da probabilidade, mas das características da pesquisa ou de quem faz a amostra (Sampieri, Collado, Lucio, 2013).

Como critérios de inclusão, os discentes deveriam estar matriculados no período letivo, ser de ambos os sexos. E como critérios de exclusão adotaram-se: preencher o questionário incompletamente; os cursos da área de saúde em que nenhum aluno preencheu ao questionário eletrônico.

Para coletar os dados foi utilizado um questionário sociodemográfico com 7 perguntas (idade, sexo, estado civil, curso, período cursado, prática algum tipo de atividade física), também se utilizou o Questionário de Atividade Física Habitual elaborado por Baecke, Burema e Frijters (1982).

Este investiga a Atividade Física Habitual dos últimos 12 meses, é composto por 16 questões e abrange três componentes da atividade física: 1) atividades físicas ocupacionais (Q1 a Q8); 2) exercícios físicos praticados durante o tempo livre (Q9 a Q12); e 3) atividades físicas durante o tempo de lazer e atividades físicas de locomoção, excluindo exercícios físicos (Q13 a Q16).

O questionário de AFH de Baecke, Burema e Frijters (1982) está estruturado de forma quantitativa em escala de likert, levando em conta o ponto de vista das pessoas em relação às suas atividades físicas, é de fácil entendimento e preenchimento.

Apenas após a aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, a pesquisa teve início com a coleta dos dados. A pesquisa tem CAAE: 43307921.6.0000.5181 e número de parecer: 4.598.709.

Os discentes responderam ao questionário de forma eletrônica, foi enviado o link de acesso do Google Formulários para o WhatsApp dos coordenadores dos cursos da área da saúde e eles enviavam para os grupos de WhatsApp dos discentes.

Para chegar aos resultados das respostas dos questionários utilizaram-se os escores descritos abaixo:

#### **Para o cálculo das Atividades físicas ocupacionais (AFO):**

Escore AFO= questão 1 + questão 2 + questão 3 + questão 4 + questão 5 + questão 6 + questão 7 + questão 8/ 8

Cálculo da primeira questão referente ao tipo de ocupação:

\* Intensidade (tipo de ocupação) =1 para profissões com gasto energético leve ou 3 para profissões com gasto energético moderado ou 5 para profissões com gasto energético vigoroso (determinado pela resposta do tipo de ocupação: o gasto energético da profissão deve ser conferido no compêndio de atividades físicas de Ainsworth).

#### **Para o cálculo de Exercícios físicos no lazer (EFL):**

Cálculo da questão 9 referentes à prática de esportes/exercícios físicos: \*Intensidade (tipo de modalidade) =0,76 para modalidades com gasto energético leve ou 1,26 para modalidades com gasto energético moderado ou 1,76 para modalidades com gasto energético vigoroso (determinado pela resposta do tipo de modalidade: o gasto energético da modalidade deve ser conferido no compêndio de atividades físicas de Ainsworth)

\*Tempo (horas por semana) =0,5 para menos de uma hora por semana ou 1,5 entre maior que uma hora e menor que duas horas por semana

ou 2,5 para maior que duas horas e menor que três horas por semana ou 3,5 para maior que três e até quatro horas por semana ou 4,5 para maior que quatro horas por semana (determinado pela resposta das horas por semana de prática)

\*Proporção (meses por ano) =0,04 para menor que um mês ou 0,17 entre um a três meses ou 0,42 entre quatro a seis meses ou 0,67 entre sete a nove meses ou 0,92 para maior que nove meses (determinado pela resposta dos meses por ano de prática)

\*Para o cálculo dessa questão, os valores devem ser multiplicados e somados: [Modalidade1=(Intensidade\*Tempo\*Proporção) + Modalidade2= (Intensidade\* Tempo\* Proporção)]

\*Após o resultado desse cálculo, para o valor final da questão 9, deverá ser estipulado um escore de 0 a 5 de acordo com os critérios especificados abaixo: [0 (sem exercício físico)=1/ entre 0,01 até

Os escores das questões dois a quatro serão obtidos de acordo com as respostas das escalas de Likert O escore final de EFL deverá ser obtido de acordo com a fórmula especificada abaixo:

Escore de EFL= questão 9 + questão 10 + questão 11 + questão 12/ 4

#### **Para o cálculo de Atividades físicas de lazer e locomoção (ALL):**

Os escores das questões cinco a oito serão obtidos de acordo com as respostas das escalas de Likert O escore final de ALL deverá ser obtido de acordo com a fórmula especificada abaixo:

Escore de ALL = (6 – questão 13) + questão 14 + questão 15 + questão 16/ 4

#### **Escore total de atividade física (ET)= AFO+EFL+ALL**

Realizados os cálculos acima, os resultados obtidos foram analisados de forma quantitativa em uma estatística descritiva, e os resultados estão apresentados em média e desvio padrão e na forma de tabelas e gráficos. Para isso, foi utilizado o Programa SPSS, versão 25.

A pesquisa foi realizada conforme a resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes,

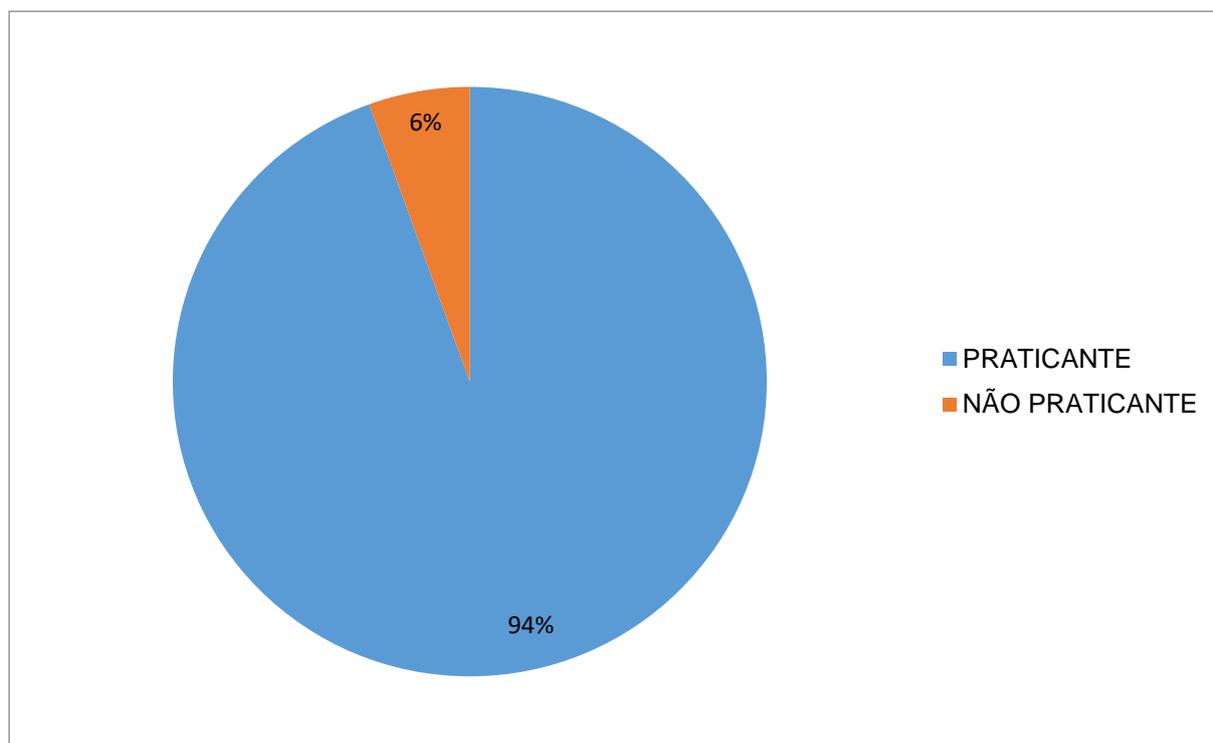
devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 103 estudantes dos cursos da área da saúde, 47,6% estão cursando Educação Física; 14,6% medicina; 11,7% fisioterapia; 15,5% psicologia e 10,7%

nutrição em uma Instituição de Ensino Superior do Sertão da Paraíba, com idade entre 18 e 40 anos. Sendo 61,5% do sexo masculino e 38,5% do sexo feminino. Quanto ao estado civil dos estudantes 89,0% são solteiros, 10,1% casados e 0,9% divorciado.

A seguir, gráfico sobre a prática de esportes ou exercícios físicos nos últimos 12 meses.



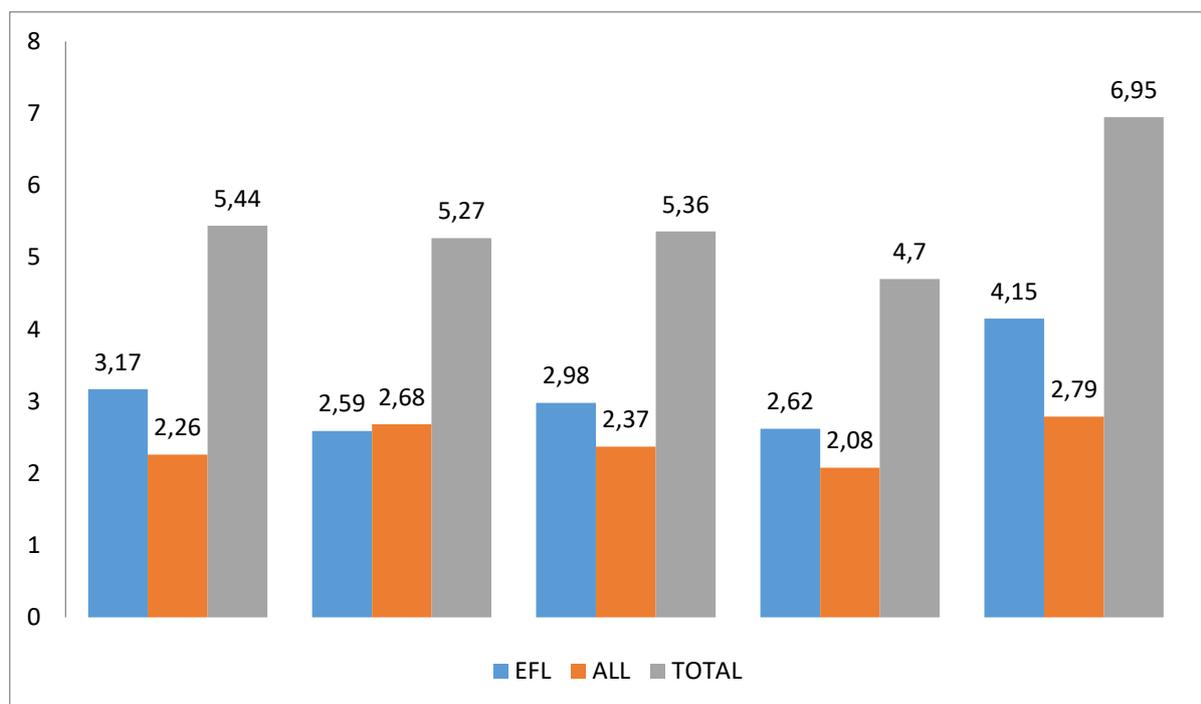
**Figura 1** - Prática de esportes ou exercícios físicos nos últimos 12 meses.

Assim, de acordo com o gráfico 1, dos 103 participantes 94% ou praticam esportes ou realizam algum tipo de exercício físico.

**Tabela 1** - Níveis de atividade física habitual dos estudantes da área de saúde.

Níveis de Atividade Física Habitual (média/desvio padrão)			
Cursos	EFL	ALL	AFTH
Medicina	3,17±1,24063	2,26±0,65783	5,44±1,68491
Nutrição	2,59±1,05648	2,68±0,75904	5,27±1,66564
Psicologia	2,98±1,26770	2,37±0,66458	5,36±1,37364
Fisioterapia	2,62±1,14506	2,08±0,37437	4,70±1,30794
Educação física	4,15±0,95014	2,79±0,63055	6,95±1,23618
Total	3,10±0,634	2,43±0,294	5,54±0,837

**Legenda:** EFL: Exercício Físico no Lazer. ALL: Atividade de Lazer e Locomoção. AFTH: Atividade Física Habitual Total.



**Figura 2** - Níveis de atividade física habitual dos estudantes da área da saúde.

Assim, conforme o questionário de Atividade Física Habitual (AFH) de Becker, que dá um valor mediano de 7,45, pode-se verificar na tabela 1 e gráfico 2 que os estudantes dos cursos da área da Saúde estão com bom nível de AFH. Percebe-se que o curso mais ativo é o de Educação Física com AFHT de 6,95, em seguida Medicina (5,44), Psicologia (5,36), Nutrição (5,27), e o curso menos ativo foi o de fisioterapia com média de 4,7.

Com relação ao Exercício Físico de lazer (EFL) verifica-se que o curso de Educação Física obteve maior média (4,15) e a menor o curso de nutrição (2,59). Já a Atividade de Lazer e Locomoção (ALL), a maior média novamente do curso de Educação Física (2,79) e o menor o curso de fisioterapia (2,08).

Na tabela 1 também está representado o total da Atividade Física Habitual dos cursos da área de saúde, obtendo para EFL média de 3,10, ALL de 2,43 e AFHT de 5,54, indicando que os discentes do curso da área de saúde encontram-se ativos, ou seja, em um bom nível de Atividade Física Habitual.

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como fim avaliar o nível de atividade física habitual

de estudantes de graduação da área da saúde de uma instituição de ensino superior do sertão da Paraíba.

Melo e colaboradores (2016) realizaram uma pesquisa transversal, tendo amostra de 285 graduandos de ambos os sexos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. Os autores verificaram que, os estudantes apresentaram prevalência de atividade física classificada como muito ativo e Ativo (86%), e baixa ocorrência de sedentarismo (14%), resultando numa classificação de irregularmente ativo e sedentário. Eles chegaram à conclusão que os estudantes dos cursos de Bacharelado e Licenciatura apresentam alta prevalência de atividade física, classificados como ativo e muito ativo. Desta maneira, estes dados colaboram com os resultados encontrados na presente pesquisa identificou que os estudantes da área da saúde encontram-se ativos.

No estudo de Jesus e colaboradores (2017) que tinham como objetivo analisar o nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular. A amostra foi composta por 350 estudantes, sendo 61 alunos matriculados em Medicina, 183 discentes em Educação Física e 105 em

Psicologia. Observou-se que o nível de atividade física era maior nos estudantes de Educação Física (91%), seguidos pelos de Psicologia (72%) e Medicina (53%). O nível de sedentarismo foi maior entre os graduandos de Medicina (22%), quando comparados com os de Psicologia (10%) e os de Educação Física (1%). Conclui-se que os graduandos avaliados da área da saúde, em geral, possuem um estilo de vida ativo. Resultado este que corrobora com os dados encontrados na presente pesquisa, onde os discentes do curso de Educação Física também foram os mais ativos e no geral eles também se encontram num bom nível de AFH.

Uma pesquisa realizada por Soares e colaboradores (2018) com a finalidade de avaliar nível de atividade física habitual em graduandos dos cursos da área de saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Ubá-MG. Os autores verificaram que, os universitários do sexo masculino apresentaram maiores scores de atividade física do que o feminino; e os alunos do curso de Educação Física obtiveram os maiores resultados. Estes resultados também colaboram com os achados no estudo em questão, sendo os alunos do curso de Educação Física mais fisicamente ativos conforme os valores gerais da AFH.

Vargas e colaboradores (2016) realizaram uma pesquisa para analisar a relação entre o Nível de Atividade Física (NAF) e a percepção da Imagem Corporal (IC) em estudantes de ensino superior. Os dados revelam alta incidência de níveis insuficientes de atividade física (38,9%) e baixa prevalência de distorção da IC (12,6%), independentemente do sexo e curso de graduação. Conclui-se que o sexo feminino apresentou maiores chances tanto para níveis insuficientes de prática de atividade física quanto de manifestação de distúrbio da IC. Desta maneira, os resultados deste estudo se diferenciam dos dados encontrados na pesquisa em questão, na qual os discentes encontram-se em um bom nível de AFH.

Em colaboração com a presente pesquisa, Souza e colaboradores (2015) em estudo tiveram como objetivo verificar o nível de atividade física e estágios de mudança de comportamento em universitários da área de saúde. Os resultados encontrados neste estudo indicaram que quase 30% dos acadêmicos da área de saúde foram considerados fisicamente inativos ou insuficientemente ativos, sendo 6% no curso de Educação Física, 34,5% em

Enfermagem, 35,5% em Farmácia, 28,3 em Fisioterapia e 40,5 em Nutrição. Eles concluíram que, com exceção dos estudantes de Educação Física, há um número elevado de fisicamente inativos e insuficientemente ativos entre os acadêmicos dos cursos avaliados, mesmo se tratando de jovens e estudantes de cursos da área da saúde.

Os resultados do estudo acima corroboram com os dados da pesquisa em questões no aspecto em que os estudantes mais ativos foram os do curso de Educação física. Porém, difere no que diz respeito ao elevado número de alunos fisicamente inativos, pois conforme os dados, observou que apenas 6,00% não pratica nenhum tipo de atividade física.

Primo e colaboradores (2017) realizaram um estudo com a finalidade de avaliar o nível de atividade física habitual em relação ao índice de massa corporal - IMC em universitários do Ensino a Distância. Eles verificaram que 24,2% dos universitários estavam insuficientemente ativos; 6% ativos e 69,1% muito ativos. Estes dados colaboram com os achados na pesquisa em questão, tendo em vista que de uma forma geral os estudantes da área da saúde encontram-se fisicamente ativos, tendo 94,00% da amostra como sendo praticante de algum tipo de atividade física.

## CONCLUSÃO

Assim, conforme o questionário de Atividade Física Habitual (AFH) de Becker, este estudo verificou que grande parte dos estudantes fazem algum tipo de atividade física tendo em vista que, com relação a Atividade Física Total Habitual o curso de Educação Física foi o mais ativo, seguido de Medicina, Psicologia, Nutrição, e por último Fisioterapia. De uma maneira geral, os discentes dos cursos da área de saúde de uma instituição do Sertão da Paraíba encontram com nível de Atividade Física Habitual ativo.

Estes dados permitem apoiar e estimular intervenções que incentivem um estilo de vida fisicamente ativo para os alunos, a fim de se aumentar a atividade física habitual beneficiando a qualidade de vida desta população de estudantes.

## REFERÊNCIAS

- 1-Baecke, J.A.; Burema, J.; Frijters, J.E. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr.* Vol. 36. 1982. p. 936-42.
- 2-Costa, P.H.V.; Silva, F.S.; Machado, C.J. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. *Revista interdisciplinar ciências médicas.* Vol.1. Num. 2. 2018. p 46-53.
- 3-Fernandes, J.D. 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. 2016.
- 4-Jesus, C.F.; Oliveira, R.A.R.; Badaro, A.C.; Ferreira, E.F. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.* São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 565-573.
- 5-Melo, A.B.; Carvalho, E.M.; Sá, F.G.S.; Cordeiro, J.P.; Leopoldo, A.S.; Lima, A.P.L. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. *J. Phys. Educ.* [online]. Vol. 27. 2016.
- 6-Oliveira, C. S.; Gordiab, A. P.; Quadros, T. M. B.; Campos, W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de atenção à saúde.* Vol.12. Num.42. 2014. p.71-77.
- 7-Primo, S.H.; Molaria, M.; Luna, A.A.; Bispo, N.N.C. Ossada, V.A.Y.; Costa, V.S.P. Avaliação dos níveis de Atividade Física em estudantes universitários do Ensino a Distância. *J Health Sci.* Vol. 19. Num. 2. 2017. p. 143-8.
- 8-Sampieri, R.H.; Collado, C.F.; Lucio, M.D.P.B. Metodologia de Pesquisa. Tradução de Daisy Vaz de Moraes. Porto Alegre. Penso. 2013.
- 9-Soares, F.C.; Soares, T.R.N.; Silva, L.F.L.; Silva, M.L.F.L.; Freitas, R.B.; Valadares, F.D.; Ribeiro Neto, J.A.; Camargos, G.L. Nível de atividade física habitual em graduandos dos cursos da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de UBA-MG. *Revista Científica Fagoc Saúde.* Vol.3. 2018.
- 10-Souza, I.; Bonfante, I.; Junior, F.; Wendell, L. Níveis de atividade física e estágios de mudanças de comportamento de universitários da área de saúde. *Rev. bras. ativ. fís. saúde.* Vol. 20. Num. 6. 2015. p. 608-617.
- 11-Vargas, L.M.; Cantorani, J.R.H.; Maurício, L.K.; Anunciato, S.K.L. Nível de atividade física de estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. *Pensar a Prática.* Goiânia. Vol. 19. Num. 1. 2016.

Recebido para publicação em 30/04/2024  
Aceito em 13/09/2024