

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERFIS DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO TURNO MATUTINO DA UERN - CAMEAM

Martenilda Paulino Nunes

Discente do curso de Educação Física – CEF/CAMEAM/UERN
martenilda.love@hotmail.com

Ubilina Maria da Conceição Maia

Docente do curso de Educação Física – CEF/CAMEAM/UERN
ubilinamcm@gmail.com

RESUMO

O nível de atividade física e o perfil dos universitários devem ser conhecidos e avaliados, para analisá-los, lança-se o estudo de todas as variáveis pertinentes a essa temática. Dessa forma o presente estudo tem como objetivo averiguar a influência de fatores sociais, econômicos, temporais, educacionais e culturais nos níveis de atividade física entre os estudantes dos cursos de graduação do turno matutino da UERN-CAMEAM. Para alcançá-lo, realiza-se uma amostra com 119 estudantes dos cursos de Educação Física, português, espanhol, geografia e enfermagem. A pesquisa é do tipo descritiva quanti-qualitativa, a qual utiliza o questionário IPAQ curto e um questionário voltado para análise dos fatores citados nos objetivos. Através dessa análise de dados pode-se dizer que os níveis de atividade física dos universitários dos cursos de Educação Física e português encontram-se em um nível muito ativo; já, os cursos de geografia e espanhol situam-se em ativos; e, em irregular ativo A e sedentário encontra-se o curso de enfermagem; os cursos de português e geografia também figuram na categoria em irregular ativo B. Observa-se, ainda, que os homens estão em um nível ativo de atividade física, enquanto as mulheres em alto nível de sedentarismo. No questionário referente aos fatores que podem influenciar os universitários, verifica-se que as condições socioeconômicas, o tempo, a família, o cansaço da rotina acadêmica podem influenciar os níveis de atividade física. A partir da análise desses fatores, percebe-se que a rotina acadêmica, sobressai-se em relação aos demais, uma vez que sobrecarrega o discente, inclusive nos finais de semana, o que contribui decisivamente para o baixo nível de atividade física na maioria dos cursos pesquisados.

Palavras- Chave: Atividade Física; Fatores; Universitários.

1. INTRODUÇÃO

Pensar a prática de Atividade Física nos remete compreender inicialmente o seu conceito, como este vem sendo entendido para os estudiosos da área. Para Guedes (2006) a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética voluntário que resulte num gasto de energia acima dos níveis de repouso. Corroborando com esse mesmo entendimento Matsudo; Matsudo; Neto (2001, p.2) afirma ser “Qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico”.

Para Moutão (2005), essa visão é tida como tradicional, por focar apenas aspectos biológicos, desconsiderando aspectos pessoais e socioculturais. Portanto, para o autor a atividade física é resultado da experiência pessoal e cultural do indivíduo na sociedade, o que permite sua interação com o ambiente que o cerca.

Embora muitos autores nos tragam pontos comuns e divergentes ao conceituar atividade física, não podemos descartar sua influência histórica para os dias atuais. Nos tempos passados, a prática da atividade física era vivenciada pelos homens primitivos como forma de sobrevivência, caçando, pescando, correndo, pulando, para superar as dificuldades na busca da sobrevivência diária, eles necessitavam se movimentar para desempenhar suas atividades do dia a dia, isso garantia a sobrevivência e também a estadia daquele dia. Caçavam seus alimentos, fugiam de animais ferozes, tinham crenças e realizavam seus rituais. Podemos dizer que pela rotina e pela forma de vida que os primitivos tinham, era necessário realizar muitas atividades físicas constantemente, o que os deixavam ativos e com o nível de atividade física mais alto. Esse pensamento pode ser reforçado por Ramos (1998, p.16) ao afirmar que o homem primitivo tinha que lutar por sua sobrevivência, estando pronto pra se defender e atacar, aprimorando sua força e habilidades, realizando rituais para seus deuses com suas crenças.

No cenário contemporâneo é possível entender um avanço indescritível sobre o acesso tecnológico que o homem moderno adquiriu aos eletrônicos e meios digitais de comunicação, rompendo com os hábitos de se movimentar de forma efetiva para suas atividades diárias. De acordo com Pelegrini; Silva; Petroski (2008), as pessoas não se movimentam mais nem pra trocar o canal, ou pra se locomoverem para ir a algum lugar, nem correr ou pular para se divertirem, pois preferem fazer isso assistindo TV ou no computador jogando.

Segundo, Santos e Alves (2009) a universidade promove um choque de mudanças na vida dos universitários, muitos acabam afastando-se da família para ir estudar e se moldam a novos hábitos de vida. Nessa perspectiva, acredita-se que muitos fatores podem intervir na adesão e níveis de atividade física que o sujeito se envolve durante a semana. Alguns estudos, além de avaliar os níveis de atividade física tentam descobrir as interferências sobre esse envolvimento, analisando aspectos como tempo, fatores sociais, culturais, educacionais como também o papel da família são de extrema importância para entendermos esse processo. Sabemos que alguns fatores podem influenciar a vida e os níveis de atividade física dos universitários, como os fatores sociais, tempo, família, educacionais, econômico e cultural. No decorrer da vida na universidade esses fatores podem influenciar o perfil de cada estudante, como também no nível de atividade física dos alunos.

Os fatores socioculturais são bem articulados nessa fase, uma vez que o poderio econômico irá influenciar decisivamente na prática de atividade física, pois as pessoas das classes econômicas mais favorecidas dispõem de mais recursos para aplicá-los em hábitos que para os outras classes não se classificam como uma prioridade.

O fator tempo também representa um grande influenciador na vida acadêmica, as tarefas e a divisão de tempo para que essas atividades sejam realizadas, podem e devem influenciar o perfil e o nível de atividade física dos universitários, já que este tende a se adequar a sua nova rotina de atividades acadêmicas, fora as coisas que já eram feitas antes dessa adaptação. Constata-se, assim, que o tempo muda a forma de viver das pessoas.

Soares et al (2006) dizem que o jovem vai começar a ter autonomia para aprender a organizar seu tempo para desempenhar e realizar suas metas e estratégias de estudos.

Corroborando, com esse entendimento, Elias (1998) diz que o tempo é um processo histórico passando por experiências, de uma sequência de mudanças e fases.

Portanto, o que chamamos de “tempo” significa, antes de mais nada, um quadro de referência do qual um grupo humano – mais tarde, a humanidade inteira – se serve para erigir, em meio a uma sequência contínua de mudanças, limites reconhecidos pelo grupo, ou então para comparar uma certa fase, num dado fluxo de acontecimentos, com fases pertencentes a outros fluxos, ou ainda para muitas outras coisas. (1998, p.60).

Soares et al (2006) Fala que o universitário desenvolve autonomia na aprendizagem e assim aprende a dividir seu tempo e administrar suas metas e ter estratégias para seus estudos.

O seio familiar, muitas vezes, acaba influenciando a vida acadêmica, pois o apoio e ajuda da família para desempenhá-la, custeando as despesas do universitário contribui para consecução

desse ciclo. Reforçando essa ideia, Campos (2004) fala que a família tem função de proteção, afeição e formação social, o que determinam o desenvolvimento dos filhos.

Segundo Carvalho e Almeida (2003), a família além de mediadora do indivíduo é essencial para que seus membros sobrevivam, na proteção, na cultura, no capital econômico, nas relações de gêneros e solidariedade entre gerações.

Conforme, Santos e Toniosso (2014, p.127) “a instituição família, como a instituição escolar, são ferramentas primordiais no desenvolvimento social, emocional, cultural e cognitivo do indivíduo, também sendo transmissora do conhecimento e dos valores éticos culturais”.

O fator educacional também preenche uma lacuna importante nesse aspecto, tanto se tiver influência de seus familiares, por eles estudarem e lhe incentivar, como também, quando eles não estudam, o discente buscando mudar sua realidade social utiliza-se dos estudos para prosperar na vida.

De acordo com Kappel (2007), a escolaridade dos pais dos universitários para a UNESCO é um capital cultural deixado dos pais para os filhos e que estar diretamente ligado a renda familiar, e com isso pode refletir na formação intelectual do jovem.

O estudo de Nunes (2014), diferente do nosso, buscou entender a interferência de diferentes fatores sobre o estilo de vida dos universitários do curso de licenciatura em educação física da UERN-CAMEAM”, tendo constatado que com relação ao perfil do estilo de vida, os universitários apresentam um estilo de vida desejável, uma vez que alcançaram médias positivas para as variáveis atividades físicas, computando o percentual de 57,66%, no que tange relacionamento social 80% e no aspecto controle de estresse 64,66%. E na perspectiva de compreender como o perfil sociocultural e econômico interferem no estilo de vida dos discentes, observou-se que essas interferências são bem mistas, intercalando entre efeitos negativos, como o desequilíbrio nos hábitos alimentares – ocasionados, entre outros motivos, pela falta de capital econômico para manter uma alimentação equilibrada – já, em relação aos efeitos positivos, a incorporação do hábito da leitura e a elevação dos níveis de conhecimentos, adquiridos nas experiências vivenciadas no ambiente acadêmico. Tomando como base esse estudo optou-se pela necessidade de buscar entender nossa inquietação sobre os aspectos relacionados ao nível de atividade física e como este pode ser influenciado por diferentes fatores sociais, econômicos, educacionais e culturais

Essa pesquisa tem como objetivo analisar a influência de fatores sociais, econômicos, educacionais, culturais e temporal nos níveis de atividade física entre estudantes dos cursos de

graduação do turno matutino da UERN-CAMEAM. Como objetivos específicos Identificar os níveis de atividade física dos discentes da UERN-CAMEAM; Identificar os fatores econômicos, sociais, educacionais, tempo, família e culturais dos discentes do turno matutino da UERN-CAMEAM; Verificar a influência dos fatores econômicos, sociais, educacionais, tempo, família e culturais no nível de atividade física dos discentes do turno matutino da UERN-CAMEAM.

2. METODOLOGIA

Pesquisa do tipo descritiva, de abordagem quantitativa e qualitativa. Uma pesquisa descritiva de acordo com Gil (1999, p.44) tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações com variáveis. Ao passo que para Richardson (2011, p.80) abordagem qualitativa, configura-se como:

[...] Uma análise qualitativa têm como objeto situações complexas ou estritamente particulares. Os estudos que empregam uma metodologia qualitativa podem descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais, contribuir no processo de mudança de determinado grupo e possibilitar, em maior nível de profundidade, o entendimento das particularidades do comportamento dos indivíduos.

Para Richardson (1989) a pesquisa quantitativa é um método que se caracteriza pelo emprego de quantificação, nas coletas de informação e nas técnicas estatísticas.

Esse estudo tem como população os universitários que cursam no turno matutino da UERN - CAMEAM (cursos: educação física, enfermagem, geografia, letras: língua espanhola e língua portuguesa). A amostra foi composta por 119 alunos.

O instrumento utilizado para esta pesquisa foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, este instrumento teve sua validade testada no Brasil por Matsudo; *et al*, (2001) para medir o nível de atividade física das pessoas. Esse questionário foi realizado com 257 sujeitos, homens e mulheres que responderam tanto a versão curta como a longa. Esse questionário possui perguntas referentes à frequência semanal e duração em minutos por dia que o indivíduo pratica atividades físicas vigorosas, moderadas e caminhada.

Também foi realizado outro questionário, que traça o perfil do aluno universitário sobre os fatores que podem influenciar nos níveis de atividade física, sendo eles fatores educacionais, culturais, econômicos, sociais e de tempo.

Esse questionário inicialmente possui perguntas referentes a identificação do indivíduo, como nome, idade, sexo, qual zona mora, estado civil e se tem filhos. Em seguida, vem perguntas sobre fatores econômicos, em relação a trabalho, qual a renda e se mora em casa alugada, própria ou outra opção. Posteriormente, as perguntas referentes aos fatores culturais, se ler diariamente, se vai ao teatro e cinema, se costuma viajar nas férias e a religião que é seguida. Ulteriormente, perguntas referentes a escolaridade e profissões dos pais e cônjuges e sobre sua escolaridade, se já fez outros cursos e quais eram.

Logo após, tem-se quatro perguntas abertas referentes as suas atividades rotineiras incluindo faculdade e vida pessoal. A primeira pergunta “Qual influência que a família tem sobre sua a vida acadêmica e nível de atividade física?”. E, a última pergunta solicita ao questionado que “Faça um resumo da sua rotina semanal, incluindo sábado e domingo”.

2.1 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS

Para a realização desta pesquisa foram efetuados os seguintes procedimentos: escolha do questionário, também foi elaborado um termo de consentimento livre e esclarecido no qual os alunos universitários deverão autorizar sua participação na pesquisa. A pesquisa foi realizada na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN no Campus Avançado professora Maria Elisa de Albuquerque Maia – CAMEAM com os alunos do turno matutino dos cursos de (educação física, enfermagem, geografia, letras: língua portuguesa e língua espanhola).

O termo de consentimento livre e esclarecido foi apresentado para os estudantes universitários e todas as questões referentes ao documento foram devidamente esclarecidas para que os participantes tivessem plenas convicções dos seus direitos, enquanto sujeitos da pesquisa, garantindo-lhes todos os procedimentos éticos cabíveis.

Em seguida foi explicado as questões referentes ao TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), para aqueles que aceitaram participar da pesquisa e assinar ao termo, teve a apresentação dos questionários IPAQ curto e questionário dos fatores sociais, econômicos, educacionais, família, culturais e do tempo, e instruções para responderem os questionários.

A análise de dados foi feita através de estatística descritiva de tendência central. Em relação a tabulação de dados foi realizado por percentual de quantas pessoas responderam e quais foram suas respostas, ao analisar as perguntas abertas foi compreendido a necessidade de categorizar as respostas dessas questões. As categorias foram estabelecidas através do que era

respondido, do que se relacionava de forma objetiva, as quais foram organizadas por quatro variáveis, sendo estas: educacional, entretenimento, repouso e rotina.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Essa pesquisa teve participantes de 18 a 37 anos, com total de 119 pessoas, 84 mulheres e 35 homens, a qual teve como objetivo analisar a influência de fatores econômicos, sociais, educacionais tempo, família e culturais nos níveis de atividade física entre estudantes dos cursos de graduação do turno matutino da UERN-CAMEAM.

Através dessa análise de dados pode-se dizer que os níveis de atividade física dos universitários dos cursos de educação física e português encontram-se em um nível muito ativo; já, os cursos de geografia e espanhol situam-se em ativos; e, em irregular ativo A e sedentário encontra-se o curso enfermagem; os cursos de português e geografia também figuram na categoria em irregular ativo B. Observa-se, ainda, que os homens estão em um nível ativo de atividade física, enquanto as mulheres em alto nível de sedentarismo. No questionário referente aos fatores que podem influenciar os universitários, verifica-se que as condições socioeconômicas, o tempo, a família, o cansaço da rotina acadêmica podem influenciar os níveis de atividade física dos universitários. No aspecto tempo, consta-se que muitos discentes desenvolvem as atividades acadêmicas, mesmo fora grade curricular, o que diminui sua disponibilidade para a prática de atividade física. Em se tratando da família, observa-se que tem muita influência na vida acadêmica, no entanto, quando se trata da prática de atividade física, apenas, em alguns cursos exerce interferência.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse estudo voltado para o nível de atividade física e perfil dos universitários do turno matutino UERN - CAMEAM. Podemos ter as seguintes conclusões, através do questionário IPAQ curto tivemos esses resultados: o curso de educação física obteve maior índice por ser não só ativo, como também menos sedentários, já o curso de enfermagem atingiu o maior índice de sedentarismo. Quando se trata do sexo constata-se que os homens são mais ativos fisicamente em relação as mulheres que figuraram com o maior índice de sedentarismo.

Acerca dos fatores que podem interferir no nível de atividade física encontramos os seguintes resultados, que a maioria dos participantes dessa pesquisa é do sexo feminino. Com a faixa etária de 18 a 37 anos de idade. No que diz respeito a moradia, a maioria, habita na zona urbana e em casa própria. Já em relação ao estado civil, preponderou as variáveis solteiro e sem filhos. No quesito religião, verifica-se que a católica é a mais numerosa. Em se tratando do questão trabalho, contata-se que poucos trabalham tendo renda menor de um salário mínimo. Sobre a categoria cultural, a maioria tem leitura diária, mas não vão ao teatro e nem ao cinema. Além disso, costumam viajar nas férias.

Observa-se que a maior parte dos discentes estudou em escola pública. No que tange a escolaridade do pai, o maior percentual figura no 4º ano do ensino fundamental, no entanto, a da mãe, encontra-se no ensino de médio. No quesito profissão, em regra, tanto o pai, quanto a mãe são agricultores. Nota-se que o maior percentual dos universitários não fizeram nenhum outro curso superior, antes de ingressar no atual.

No quesito influência dos familiares na vida acadêmica e na atividade física, o curso de espanhol, sofre influência de ambas as questões. Já, no curso de educação física, a família influencia em todos os sentidos. Enquanto, os cursos de enfermagem e português sofrem apenas influência acadêmica. Por último, aparece o curso de geografia que recebe influência em nada por parte da família.

Quando se trata da categoria educacional, os cursos de português, espanhol, enfermagem, educação física e geografia indicaram a faculdade como o principal local destinado aos estudos. Na mesma categoria o cursos de português, educação física e enfermagem citaram estudar. Os cursos de espanhol e enfermagem falaram das atividades acadêmicas.

Em se tratando da categoria entretenimento, os cursos de português e enfermagem mencionaram sair. Ao passo que os cursos de educação física e geografia citaram o lazer, ao mesmo tempo que enfermagem optou por assistir e dormir.

Verifica-se na categoria relaxar, que os cursos de português, espanhol e geografia reportaram o descanso, enquanto o curso de educação escolheram ficar em casa.

Na categoria rotina, os cursos de português, educação física, enfermagem e geografia indicaram tarefas domésticas. Contudo, o curso de geografia citou trabalho.

Do exposto, percebemos a necessidade da prática de atividade física dos universitários dos cursos de enfermagem, geografia, português e espanhol que não obtiveram um índice satisfatório sobre o nível de atividade física. Não obstante, o curso de educação física alcançou um excelente

resultado, sobressaindo-se em relação aos demais, uma vez que atingiu o índice ótimo de atividade física. Ressalta-se, também, a necessidade de uma maior participação das mulheres, já que são bem menos ativas do que os homens, quando se trata da prática de atividade física. Em última análise, destacamos que as condições socioeconômicas, o tempo, a família, o cansaço da rotina acadêmica podem influenciar os níveis de atividade física dos universitários.

5. REFERÊNCIAS

GIL, ANTONIO. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RICHARDSON, R. J. et al. **Pesquisa social: Métodos e técnicas**. 3ª ed. 12. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2011.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1989.

NUNES, A. M. S. **O estilo de vida dos universitários do curso de licenciatura em educação física da uern – cameam**. Pau dos Ferros, 2014. Monografia apresentada ao curso de Educação Física CEF – Cameam, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, 2014.

PELEGRINE, A; SILVA, R. C.R; PETROSKI, E.L. Relação entre o tempo em frente a TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. Florianópolis, v 10, p. 81-84, 2008.

MATSUDO *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade física e Saúde**, Pelotas, 2001;10:5-18.

RAMOS, JAIR. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. Do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo, ibrasa, 1983.

SANTOS, J. F. S.; ALVES. V, S. Perfil Do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro. Campus Irati, PR. **efdeportes**. Buenos Aires, V.13, nº 129, p.1, Fevereiro de 2009.

MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K. R; Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2 – 13, jan/fev.2001.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em Educação física**. Barueri: Manole, 2006.