

AUTORES:Scheilla Vilella Pinto ¹Nuno Corte-Real ²Cláudia Dias ²Paulo Rogério Meira Menandro ¹

¹ Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil

² Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção no Desporto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

10.5628/RPCD.17.02.78

Atividade física e prática esportiva de universitários:

Análise dos estágios de mudança e percepção de barreiras na Universidade Federal do Espírito Santo

PALAVRAS CHAVE:

Universitários. Atividade física.

Exercício físico. Esportes.

Modelo Transteórico.

SUBMISSÃO: 29 de Outubro de 2016

ACEITAÇÃO: 30 de Junho de 2017

RESUMO

O presente estudo analisou os hábitos de atividade física e de prática esportiva dos estudantes universitários Brasileiros na perspectiva dos estágios de mudança de comportamento, bem como as barreiras impeditivas a essas práticas. Participaram da pesquisa 1697 estudantes da Universidade Federal do Espírito Santo, com idades entre os 18 e os 29 anos, sendo 60,4% do sexo feminino e 39,6% do sexo masculino. Para a coleta de dados foi utilizada uma adaptação para o português do Brasil de um inventário utilizado em Portugal por Corte-Real et al. Constatou-se que apenas 27% dos estudantes praticavam atividade física vigorosa e 34,4% praticavam atividade física moderada de forma regular. A maioria dos estudantes (52%) encontrava-se em estágios relacionados com a inatividade física, estando 7% na fase de pré-contemplação, 26% na contemplação e 19% no estágio de preparação. As duas principais barreiras mencionadas foram “falta de tempo” (24%) e “desânimo” (7,5%). Constatou-se, ainda, uma tendência no sentido de os mais jovens e as mulheres serem menos ativos fisicamente. Os resultados apontam para a necessidade de adoção de estratégias e programas de saúde adequados aos estágios de mudança de comportamento que promovam o aumento dos índices de atividade física e a adoção de hábitos mais saudáveis pelos estudantes universitários.

Physical activity and sports practice of university students: Analysis of the stages of change and barriers perception at Federal University of Espírito Santo

ABSTRACT

The present study analyzed the physical activity and sports practices' habits of Brazilian university students on the perspective of the stages of behavior change, as well as the barriers to these practices. One thousand six hundred ninety-seven students, aged between 18 and 29 years old, of the Federal University at Espírito Santo participated in the research (60.4% female and 39.6% male). An inventory used in Portugal by Corte-Real et al was adapted to Brazilian Portuguese for data gathering. The results showed that only 27% of the students practiced vigorous physical activity and 34.4% practiced moderate physical activity regularly. Most of the students (52%) found themselves on a stage related to physical inactivity, 7% were on the pre-contemplation stage, 26% on the contemplation stage and 19% on the preparation stage. The two main mentioned barriers were “lack of time” (24%) and “discouragement” (7.5%). It was also confirmed that women and younger students tended to be less active. The results evidenced the need to adopt strategies and health programs adequate to the stages of behavior change, therefore promoting the students' levels of physical activity and the adoption of healthier habits.

KEY WORDS:

University. Physical activity. Physical exercise.

Sports. Transtheoretical model.

INTRODUÇÃO

O longo percurso da evolução humana transcorreu em condições que exigiram padrões de comportamento nômade grupal, em busca de assegurar fontes de alimento renovadas e proteção dos componentes do grupo com sua prole. Em tais condições, é possível dizer que a atividade física era constante e necessária para a sobrevivência. Dia após dia, os grupos humanos eram compelidos a um conjunto de atividades físicas que envolviam um expressivo gasto energético: caminhar longos trechos, correr, saltar, nadar, puxar, lutar, carregar peso, escalar encostas, subir em árvores, explorar novos espaços, além de arremessar, deslocar, cortar e quebrar diversos tipos de objetos. Em período posterior, a partir do domínio da produção de alimentos e da domesticação de animais, muitos grupos humanos puderam abandonar o nomadismo, passando a viver em núcleos populacionais permanentes. Tal mudança proporcionou uma nova organização na qual nem todos faziam as mesmas coisas, ou seja, passou a existir divisão de tarefas, gerando redução do rigor da atividade física realizada por muitos dos componentes do núcleo populacional.

Em um período mais recente da história humana, em determinados locais nos quais o crescimento populacional e a ampliação de conhecimentos facultaram soluções técnicas redutoras da energia a ser empregada pelos indivíduos para suprir necessidades do grupo, a atividade física diária reduziu-se ainda mais. Assim, após a revolução industrial muitas atividades passaram a ser executadas por equipamentos movidos por formas de energia que os grupos humanos passaram a dominar, equipamentos esses que reduziram a demanda por esforço físico na realização de tarefas cotidianas, com o que os indivíduos se tornaram expressivamente menos ativos⁽²⁴⁾. É possível dizer, portanto, que o avanço tecnológico tornou os indivíduos progressivamente mais sedentários⁽²⁰⁾.

Desta forma, nos ambientes urbanos atuais, o pequeno volume de atividade física (AF) incorporado ao cotidiano das pessoas constitui uma importante questão de saúde coletiva. Manter-se fisicamente ativo é um dos mais importantes requisitos para melhoria da saúde global do indivíduo em qualquer idade. Ganhos como a melhoria das capacidades cardiorrespiratória e muscular e da saúde dos ossos, redução de depressão, ou diminuição da incidência de várias doenças não transmissíveis, como câncer e diabetes, são evidenciados em diversas pesquisas sobre atividade física e saúde^(2,12,15). Diante de tais evidências, a Organização Mundial da Saúde (OMS)⁽²⁵⁾ estabeleceu parâmetros recomendados de atividade física conforme a faixa etária. Assim, na idade adulta, entre os 18 e os 64 anos, é recomendável praticar, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de atividades vigorosas. O total de 150 minutos por semana pode parecer excessivo para algumas pessoas, mas, de acordo com recomendações da OMS⁽²⁵⁾, as atividades podem ser divididas em vários momentos de pelo menos 10 minutos de duração ao longo da semana, da forma que funcione melhor para cada indivíduo. Para maiores benefícios à saúde são também recomendados exercícios de fortalecimento muscular, envolvendo os grandes grupos musculares, em dois ou mais dias da semana⁽²⁾.

Todavia, em uma pesquisa realizada em 76 países, Dumith⁽⁹⁾ revelou que, em tal universo, um em cada cinco adultos não é suficientemente ativo; no Brasil, apenas 35% dos adultos se exercitam regularmente⁽²¹⁾. Comparando-se com países em um patamar de desenvolvimento semelhante, a taxa de sedentarismo brasileira (45.9%) é muito superior, por exemplo, à taxa de sedentarismo da Rússia (20.8%), da Índia (15.6%) e da China (31%)⁽²²⁾. Por outro lado, a redução dos níveis de atividade física durante a adolescência é um achado consistente na literatura⁽⁹⁾, o que é um fato preocupante, principalmente por sua influência na adoção de hábitos sedentários na vida adulta. Além disso, os fatores ambientais, sociais e culturais estão diretamente relacionados com a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo⁽²⁾, mas esses fatores podem ser profundamente modificados no período universitário.

Com efeito, o ingresso na universidade é marcado por grandes mudanças. Além da mudança na rotina de estudos, os jovens sofrem várias pressões (e.g., social, sexual, acesso ao álcool e a drogas, desafio de se alimentarem e dormirem bem e de equilibrarem o tempo entre as aulas, os trabalhos acadêmicos e os compromissos com amigos e família) num ambiente diverso, marcado por novas relações sociais. Todas essas mudanças fazem do ingresso na universidade uma fase de risco para o ganho de peso e tornam a população universitária propensa à adoção de condutas desfavoráveis de saúde⁽⁶⁾. Neste contexto, não será de se estranhar que os universitários, tanto no Brasil^(18,31) como no resto do mundo^(3,13,29), apresentem baixas taxas de AF e prática esportiva (PE). Em seu estudo, Sousa⁽³²⁾ mostrou que a entrada na universidade está associada à percepção de barreiras para a prática de AF, sendo mais frequentemente mencionadas as barreiras situacionais, como o excesso de trabalho, as obrigações acadêmicas e outras tarefas que tiram o tempo livre dos estudantes. Destaca-se, porém, que é nesse período que, pela primeira vez, os jovens são responsáveis por gerenciar seu próprio tempo e seu estilo de vida.

No presente estudo, para melhor compreender o processo que leva as pessoas à adesão à PE, foi considerado o modelo transteórico (MTT). Este modelo foi desenvolvido por Prochaska e DiClemente⁽²⁶⁾ numa pesquisa de automudança de fumantes, passando a ser aplicado a diversos comportamentos de saúde, como alimentação, alcoolismo ou exercício físico⁽³³⁾. O modelo concentra-se nas semelhanças, em termos de estágios e barreiras, que as pessoas enfrentam ao tentarem mudar um comportamento⁽²⁶⁾. O MTT focaliza o movimento dos indivíduos por cinco estágios de mudança de comportamento (EMC) – pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção – à medida que progredem na adoção de um comportamento positivo⁽²⁷⁾. Os EMC são definidos em termos de comportamento no passado e de objetivos para o futuro, mas podem ocorrer recaídas a qualquer momento, resultando em uma progressão em espiral⁽²⁸⁾. Como referimos anteriormente, por sua abordagem pragmática, o MTT enfatiza que as pessoas estão em diferentes estados de prontidão para a mudança, sendo que, uma vez identificado o EMC em que se encontra uma pessoa, serão indicadas as estratégias de intervenção mais apropriadas a ela⁽¹¹⁾.

Em tal contexto, o objetivo do presente estudo foi descrever os hábitos de AF e PE de estudantes universitários, seus estágios de mudança do comportamento e as barreiras percebidas por eles. Procurou-se, ainda, verificar as diferenças em função do sexo e da idade dos participantes.

MATERIAL E MÉTODO

PARTICIPANTES

O estudo proposto caracteriza-se como um levantamento de abordagem quantitativa, de caráter exploratório descritivo e de corte transversal. Participaram neste estudo 1697 estudantes, representando 10% do total de estudantes dos cursos de graduação diurnos e presenciais dos quatro *campi* da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), localizados nas cidades de Vitória (dois), Alegre e São Mateus, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos (média 21.7), sendo 60.4% do sexo feminino e 39.6% do sexo masculino. Dos 70 cursos que responderam ao questionário, a maior participação foi do curso de Engenharia Civil (73 respondentes) e a menor participação ocorreu no curso de Ciências Biológicas (02 respondentes).

INSTRUMENTOS

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário *online*. Tal questionário foi utilizado em pesquisa semelhante realizada em Portugal por Corte Real et al. ⁽³⁾. Para este estudo, a linguagem foi adaptada ao português do Brasil. O instrumento é constituído por cinco seções: hábitos de AF e PE; barreiras relacionadas à realização ou ao abandono de PE; estágios de mudança de comportamento; balanço decisional, e dados sociodemográficos (e.g., sexo, idade, período do curso em que o estudante estava matriculado).

Na avaliação da frequência de AF e PE, os estudantes deveriam indicar “com que frequência tinham praticado AF moderada, AF vigorosa e algum tipo de esporte na última semana”, podendo selecionar uma de quatro afirmações disponíveis: (a) nenhum dia na semana; (b) menos de uma vez por semana; (c) um ou dois dias por semana; (d) mais de dois dias por semana.

Os estágios de mudança do comportamento para a AF foram identificados por meio da versão traduzida e adaptada ⁽⁵⁾ do *Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire* ⁽¹⁷⁾. Esse instrumento é constituído por uma questão inicial (“Faz algum tipo de exercício físico pelo menos duas vezes por semana, com uma duração entre 20 e 60 minutos de cada vez?”), relativamente à qual os respondentes devem selecionar, entre cinco afirmações disponíveis, a opção que entendem mais se aproximar da sua situação atual. O instrumento foi validado para uso em amostra de jovens adultos por Cardinal ⁽¹⁾ e utilizado em vários estudos ^(7, 11, 16) no Brasil.

Na última seção do questionário foi avaliado o balanço decisional dos estudantes utilizando-se a *Decision Balance Scale for Exercise*, a versão traduzida e adaptada para o português por Corte-Real, Dias e Fonseca ⁽⁴⁾ da *Decision Balance Scale for Exercise* ⁽²³⁾. O instrumento é constituído por 10 afirmações com aspectos negativos e positivos associados ao exercício físico, os quais se distribuem igualmente por dois fatores: (a) prós (e.g., “Fazer exercício físico regularmente faz-me, ou far-me-ia, me sentir mais à vontade com o meu corpo.”); e (b) contras (e.g., “Fazer exercício físico tira-me, ou tirar-me-ia, tempo para estar com os meus amigos). Os respondentes deviam indicar em que medida consideravam cada item importante para a sua decisão de praticarem ou não AF valendo-se de uma escala tipo Likert de 5 pontos (1 = *Concordo totalmente*; 5 = *Discordo totalmente*). A clareza e a sensibilidade do questionário foram avaliadas por meio de uma coleta preliminar realizada junto aos alunos do curso de Psicologia da UFES, em maio de 2015.

PROCEDIMENTOS

O protocolo de pesquisa foi delineado conforme as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde — CNS e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal do Espírito Santo — Parecer nº 1.877.819. Portanto, antes de iniciar o preenchimento do instrumento propriamente dito, os participantes foram informados sobre os propósitos da pesquisa, os procedimentos utilizados e os possíveis benefícios e riscos referentes à execução do estudo, sendo garantido o completo anonimato e confidencialidade dos dados coletados.

Para a coleta de dados, esta pesquisa contou com a colaboração do Núcleo de Tecnologia da Informação (NTI/UFES), ao qual foi solicitado envio de e-mail institucional aos estudantes com um convite de participação e um *hiperlink* que, ao ser clicado, direcionava o participante ao formulário de pesquisa disponível no sistema ENQUETES.UFES. O sistema ENQUETES.UFES permite elaborar uma pesquisa eletrônica à comunidade universitária, da qual cada respondente pode participar uma única vez por meio de sua senha institucional.

Para a análise dos dados relativos à AF vigorosa (que requer esforço físico intenso e faz a respiração ficar ofegante), à AF moderada (que requer esforço físico menos intenso e torna a respiração um pouco mais forte que o normal), e à PE, em relação ao sexo e à idade, os participantes foram classificados em quatro níveis: I – os que não praticavam; II – os que praticavam de forma irregular, menos de uma vez por semana; III – os que praticavam com uma regularidade semanal insuficiente para obter efeitos positivos para a saúde, um ou dois dias por semana; IV – os que praticavam de maneira regular e frequente, ou seja, mais de dois dias por semana. Na análise em função da idade, os estudantes foram agrupados em quatro faixas etárias: 18-19, 20-21, 22-23 e 24-29 anos.

Os dados coletados foram analisados por meio do programa SPSS 21, analisando-se as diferenças em função do sexo e da idade, bem como a classificação quanto aos EMC. Foram

realizadas análises estatísticas descritivas, com cálculo de médias e desvios – padrão. O teste qui – quadrado (χ^2) foi usado para verificar se as diferenças encontradas nas análises em função do sexo e da idade eram estatisticamente significativas. Para analisar as diferenças no balanço decisional em função do sexo e da idade foi utilizado o teste t para amostras independentes. Em todas as análises, considerou-se o nível de significância de $p < .05$.

RESULTADOS

Os dados apresentados no Quadro 1 mostram que 32.7% dos estudantes não realizavam AF moderada, um percentual semelhante ao de estudantes que realizavam mais de duas vezes por semana (34.4%). Quando se considerou a AF vigorosa, era maior o percentual dos que não a realizavam (47.6%) e menor o percentual dos que praticavam mais de duas vezes por semana (27.1%).

Na análise da frequência da prática de AF em relação ao sexo dos participantes (QUADRO 1), verificou-se que, em comparação com as moças, os rapazes apresentavam níveis mais elevados de AF (quer na AF vigorosa, quer na AF moderada). Destaca-se, ainda, que mais da metade (55%) das meninas não praticava qualquer AF vigorosa em nenhum dia da semana, número significativamente mais elevado do que o dos homens. Essas diferenças eram estatisticamente significativas.

QUADRO 1. Frequência semanal de atividade física geral e em função do sexo dos participantes.

FREQUÊNCIA SEMANAL	AF MODERADA				AF VIGOROSA		
	GERAL	POR SEXO		GERAL	POR SEXO		
		Fem	Masc		Fem	Masc	
Nenhum dia/semana	n	546	361	185	805	563	242
	%	32.7%	35.7%	28.1%	47.6%	55.0%	36.2%
Menos de 1 vez/semana	n	223	133	90	152	75	77
	%	13.4%	13.2%	13.7%	9.0%	7.3%	11.5%
1 a 2 vezes/semana	n	326	199	127	276	147	129
	%	19.5%	19.7%	19.3%	16.3%	14.4%	19.3%
Mais de 2 vezes/semana	n	574	317	257	459	238	221
	%	34.4%	31.4%	39.0%	27.1%	23.3%	33.0%
	χ^2	c2 = 14.00			c2 = 58.32		
		p = .003			p < .001		

Na análise dos níveis de prática de AF em função da idade (QUADRO 2), os resultados indicam que os estudantes mais velhos, nas faixas etárias de 22-23 e de 24-29 anos, se exercitavam com maior frequência do que os outros grupos etários, tanto para a AF moderada quanto para a vigorosa, sendo essas diferenças estatisticamente significativas apenas na AF vigorosa.

QUADRO 2. Análise da frequência da atividade física em função da idade dos participantes.

FREQUÊNCIA SEMANAL	AF MODERADA				AF VIGOROSA				
	18-19*	20-21*	22-23*	24-29*	18-19*	20-21*	22-23*	24-29*	
Nenhum dia/semana	n	123	170	135	118	195	250	186	174
	%	34.5%	33.6%	32.4%	30.3%	53.3%	48.9%	44.4%	43.9%
Menos de 1 vez/semana	n	49	65	52	57	28	54	36	34
	%	13.7%	12.8%	12.5%	14.7%	7.7%	10.6%	8.6%	8.6%
1 a 2 dias/semana	n	70	101	79	76	55	79	61	81
	%	19.6%	20.0%	18.9%	19.5%	15.0%	15.5%	14.6%	20.5%
Mais de 2 dias/semana	n	115	170	151	138	88	128	136	107
	%	32.2%	33.6%	36.2%	35.5%	24.0%	25.0%	32.5%	27.0%
	χ^2	c2 = 3.25				c2 = 19.03			
		p = .95				p = .03			

* anos.

Quanto à frequência semanal de PE, pode notar-se que 44.5% dos participantes relataram ter abandonado os esportes, com amplo predomínio das mulheres (52.5% delas e 33.2% dos homens). Quando considerada a faixa etária, o maior percentual de abandonos verificou-se entre os mais novos (18-19 anos), com 51.2%, contra 39.8% entre os mais velhos (24-29 anos). As diferenças encontradas na frequência de PE, tanto entre os sexos como entre as idades, eram estatisticamente significativas (QUADRO 3).

QUADRO 3. Frequência semanal de prática esportiva geral, por sexo e por idade.

	GERAL	SEXO		IDADES				
		Fem	Masc	18-19	20-21	22-23	24-29	
Já praticou	n	683	472	211	170	206	162	145
	%	44.5%	52.5%	33.2%	51.2%	45.5%	42.1%	39.8%
Prática irregularmente	n	289	157	132	51	96	73	69
	%	18.8%	17.5%	20.8%	15.4%	21.2%	19%	19.0%
Prática regularmente	n	562	270	292	111	151	150	150
	%	36.6%	30.0%	46.0%	33.4%	33.3%	39%	41.2%
	χ^2	c2 = 59.077			c2 = 14.127			
		p > .001			p = .028			

Na distribuição dos universitários pelos EMC (FIGURA 1), os dados revelaram que a maioria (52%) se encontrava em estágios relacionados com a inatividade física: 7% ($n = 127$) estavam na fase de pré-contemplação, 26% ($n = 433$) na contemplação e 19% ($n = 318$) na preparação. Apenas 29% ($n = 484$) estavam no estágio de manutenção, estágio no qual havia mais estudantes do sexo masculino (38%, $n = 249$) que do feminino, e dos escalões etários mais velhos (34%, $n = 132$) do que dos mais novos.

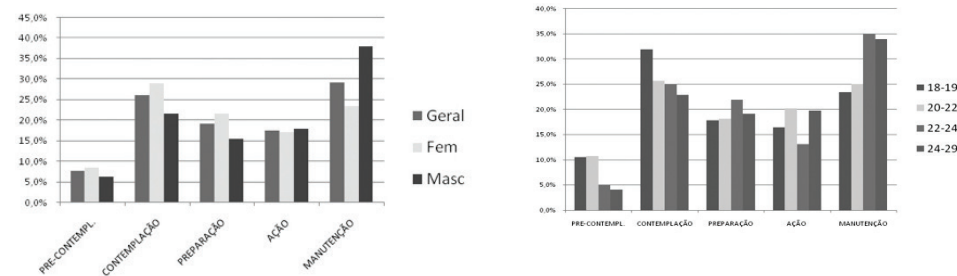


FIGURA 1. Distribuição dos universitários pelos estágios de mudança de comportamento, considerando sexo e faixa etária

Quanto à comparação entre as respostas de prós e contras (valorização de aspectos positivos ou negativos) relativas ao engajamento na atividade física – as quais, recorde-se, permitem aferir o balanço decisional –, os resultados mostraram valores médios mais favoráveis à prática de AF (i.e., mais prós do que contras) por parte dos indivíduos do sexo masculino e dos mais velhos, sendo que as diferenças só não se revelaram estatisticamente significativas na análise dos prós entre os sexos (ver Quadro 4).

QUADRO 4. Comparação e análise dos prós e contras (respostas que valorizam ou desvalorizam a realização de atividade física, respectivamente), considerando o sexo e faixa etária.

	POR SEXO			p	POR IDADE				F
	GERAL	Masc.	Fem.		18-19 anos	20-21 anos	22-23 anos	24-29 anos	
Prós	4.48	4.45	4.50	$p = .101$ $F = 0.694$	4.42	4.46	4.54	4.50	$p = .037$ $F = 2.832$
Contras	2.29	2.15	2.38	$p > .001$ $F = 0.415$	2.38	2.34	2.20	2.22	$p = .001$ $F = 5.472$
n		672	1025		368	513	420	396	

Relativamente às barreiras impeditivas para a prática de AF e de atividades esportivas, a resposta “falta de tempo” foi a mais referida, tendo sido citada por 24.4% dos respondentes ($n = 414$). Também foram citadas outras barreiras, como “desânimo” (7.5%), “preguiça” (6.6%), “falta de dinheiro” (6.5%), “carga de estudos” (6.5%), “falta de estrutura/ equipamen-

tos” (3.9%), “falta de companhia” (2.2%), “doenças limitantes” (1.5%), “falta de oportunidade” (1.1%), “atividades sedentárias mais atraentes” (0.9%), “inaptidão” (0.5%), “stress” (0.5%) e “mudanças climáticas” (0.5%). Na categoria “outras” foram agrupadas respostas pouco mencionadas, como a “falta de hábito”, os “compromissos com a família”, a “dedicação aos relacionamentos”, a “alimentação ruim” e a “sensação de perda de tempo”. Conforme se pode ver na Figura 2, não foram encontradas diferenças significativas em função do sexo e da idade.

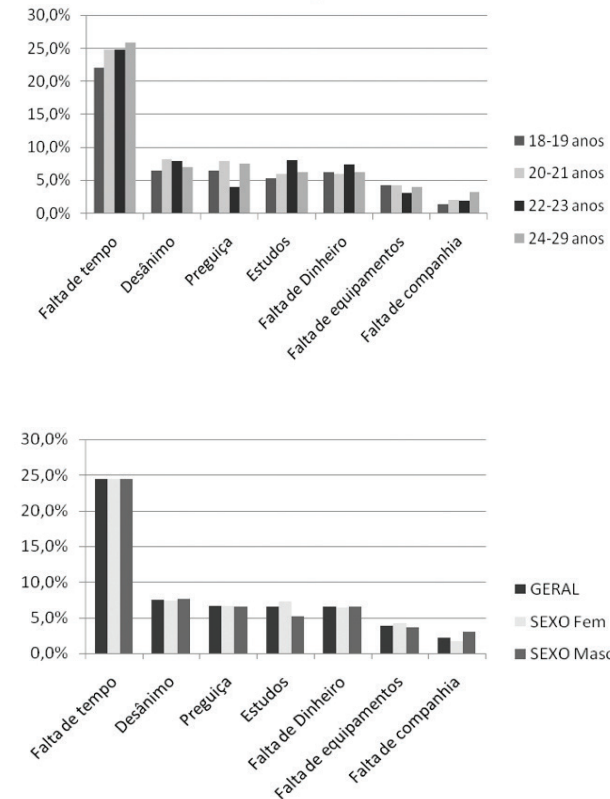


FIGURA 2. Análise das barreiras mais citadas em função do sexo e idade dos participantes

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Com o propósito de ampliar o conhecimento sobre o assunto e de sugerir possibilidades de intervenção, o presente estudo buscou descrever os hábitos de AF e PE dos estudantes de graduação da UFES, identificar os EMC em que se encontravam em relação a tal tema, conhecer as barreiras percebidas para o engajamento habitual na AF ou PE e analisar eventuais diferenças nestas variáveis em função do sexo e da idade.

De um modo geral, os resultados revelaram um elevado número de estudantes não praticavam AF, quer moderada quer vigorosamente. Por outro lado, a prática regular de AF moderada (i.e., mais de duas vezes/ semana) situava-se no 34.4%, mas era claramente mais baixa quando se considerava a AF vigorosa (27.1%). Tal como na AF, os baixos níveis de PE reforçam a evidência de que o grupo estudado pode ser visto como fazendo parte de uma população na qual predominam hábitos sedentários. Recorde-se que, dos estudantes pesquisados, 44.5% relataram não praticar qualquer esporte e apenas 36.6% afirmaram estar envolvidos numa PE regular (i.e., mais de uma vez por semana). Tais achados são semelhantes aos de Corte-Real et al. ⁽¹⁾ numa pesquisa realizada com universitários portugueses, na qual se verificou que 47% dos estudantes não praticam esporte e 39% relataram uma prática regular. Adicionalmente, os dados obtidos nesta investigação repetem o padrão de estudos anteriores realizados com universitários Brasileiros. Num estudo no Piauí ⁽¹⁸⁾, 28% dos estudantes eram sedentários e 30% fisicamente ativos, e no Ceará ⁽²⁰⁾ apenas 22.5% de acadêmicos eram fisicamente ativos. Esses valores sugerem que os estudantes universitários se exercitam pouco e, portanto, devem merecer atenção especial e políticas públicas que possibilitem a mudança de comportamentos e a adoção de hábitos mais saudáveis. Ao que tudo indica, essa população, embora relacione fortemente a AF ao conceito de saúde ⁽³⁰⁾ é muito suscetível a comportamentos de risco ⁽⁶⁾, encontrando dificuldades para gerenciar as demandas de estudos e as novas relações sociais que surgem durante o período acadêmico e, conseqüentemente, em optar por um estilo de vida ativo e saudável.

Destaca-se, ainda, que na comparação entre os hábitos de moças e rapazes, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, tanto nos padrões de AF como na PE, no sentido de que as moças eram menos ativas que os rapazes. Corroborando estes dados, Oliveira ⁽²⁴⁾, em um estudo de revisão com universitários de várias regiões Brasileiras, encontrou a mesma tendência em todos os artigos analisados. Uma possível justificativa para essa diferença entre os sexos pode ser o aspecto sociocultural que sustenta a noção tradicional de gênero, visto que, desde cedo, os homens são estimulados ao esporte, enquanto as mulheres são direcionadas para os cuidados com a família e com a casa. Com a entrada na universidade, esses aspectos podem contribuir para que as mulheres não incluam tais atividades entre suas preferências, ou que assumam múltiplas tarefas além de suas obrigações de estudo e tenham ainda menos tempo para se dedicar a uma AF regular.

Da mesma forma que as mulheres, os (as) estudantes mais jovens, nos períodos iniciais do curso, também devem merecer atenção diferenciada. Com efeito, na análise das respostas em função da idade, constatou-se que os participantes mais jovens (18 e 19 anos) apresentaram menor envolvimento com uma AF moderada e vigorosa e com uma PE regular; do os estudantes das faixas etárias mais elevadas, entre os 24 e os 29 anos. Talvez por estarem no auge de seu vigor e saúde, os jovens parecem não se preocupar com o tema. Assim, a relação encontrada neste estudo entre idade e nível de AF pode indicar que, com o avanço da

idade, aumenta a preocupação com a saúde (e, eventualmente, com a aparência física) e, por isso, os mais velhos mostraram-se mais ativos. Outra justificação poderá ser conseguirem melhorar a gestão do seu tempo à medida que avançam nos anos dos seus cursos.

No que respeita à distribuição dos universitários em relação aos EMC, a análise dos resultados revelou que menos de metade (46.9%) dos participantes se encontravam em estágios ativos, estando 29.3% no estágio de manutenção (i.e., exercitavam-se regularmente há mais de seis meses), e 17.6% no estágio de ação (i.e., exercitavam-se com regularidade há menos de seis meses). Dados semelhantes foram encontrados por Ronda ⁽²⁹⁾, Dumith ⁽⁷⁾ e Madureira ⁽¹⁶⁾, com ocorrências de 57.9%, 63.9% e 61% de seus participantes posicionados, respetivamente, em estágios associados à inatividade física. Por outro lado, mesmo tendo os universitários se mostrado pouco ativos, apenas uma pequena parcela admitiu não ter intenção de adotar um comportamento fisicamente ativo, posicionando-se no estágio de pré-contemplação. Os participantes nos estágios de contemplação e de preparação mostraram ter intenção de se tornarem fisicamente ativos a médio ou curto prazo, ressaltando-se que esses dois grupos congregavam quase metade dos participantes. Nesse sentido, Guedes ⁽¹¹⁾ observou que, ao identificar os EMC descritos no MTT e sua associação com os níveis relatados de AF em mais de 500 estudantes universitários Brasileiros, podem propor-se ações mais efetivas quanto à adoção e manutenção de um estilo de vida ativo. Mais especificamente, o autor sugere que os EMC constatados em 45% dos participantes do seu estudo, referentes a dois dos estágios associados à inatividade (i.e., contemplação e preparação), indicavam um grande potencial de mudança de comportamento se houver estimulação por meio de informações sobre a relevância do tema, oferta de atividades físicas dentro da universidade e auxílio na gestão do tempo. Tais estratégias deveriam ser elaboradas com olhar mais atento e diferenciado, tanto para as mulheres quanto para os estudantes ingressantes.

Coincidentemente com outras investigações ^(18, 24), a "falta de tempo", mencionada por 25% dos acadêmicos como principal barreira impeditiva à prática regular de esportes pode ser um fator que justifica a inatividade física encontrada nesse grupo. Somados à "falta de tempo", o não envolvimento em AF também foi justificado por fatores como "cansaço/desânimo", "preguiça" e "sobrecarga de estudos". Esse conjunto de obstáculos leva a crer que a maioria dos estudantes possuía hábitos pouco ativos, não por escolha própria mas devido às obrigações curriculares do período letivo. Cabe destacar que a escolha individual de comportamentos ativos é resultante de uma configuração ampla de vida, saúde e lazer ⁽¹⁴⁾ e, assim vista, a explicação dada pelo conjunto de barreiras não só "desresponsabiliza" como valoriza a atitude de não se exercitar em benefício da formação acadêmica.

No que diz respeito ao balanço decisional, os resultados mostram que os indivíduos mais ativos, os do sexo masculino e os da faixa etária mais elevada, reconheciam mais vantagens (i.e., média dos prós maior que a de contras) do que aspectos negativos em se exercitarem de forma regular. Prochaska ⁽²⁶⁾ observou que a atitude positiva em relação à

AF pode fortalecer a intenção de mudança de comportamento. Assim, podemos especular que programas que estimulem os estudantes a valorizarem as vantagens da AF, encarando-a como ganho e não como perda de tempo, por exemplo, podem acelerar a progressão entre os estágios de mudança no sentido da adoção e manutenção de PE.

Esperamos que os dados e reflexões expostos neste estudo possam auxiliar na formulação de políticas públicas que visem promover a adoção, o aumento e a manutenção da prática de AF entre os universitários, fazendo com que a universidade assuma sua função de promotora de saúde⁽¹⁹⁾, com a criação de um ambiente saudável para o trabalho, a convivência e a aprendizagem. Nesse sentido, esta análise do comportamento para o exercício usando a abordagem de estágios de mudança pode ajudar no desenvolvimento de intervenções mais apropriadas ao público alvo, incluindo, por exemplo, oficinas de gestão do tempo, “manhãs de lazer”, projetos de extensão voltados aos esportes ou jogos, buscando levar a esse grupo a percepção da importância da AF. A universidade deve servir para disseminar saberes, cultura e valores⁽¹⁰⁾, dentre eles a atividade física, a saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- Cardinal BJ (1997). Construct validity of stages of change for exercise behavior. *Am J Health Promot* 12(1): 68-74.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2008). *Physical activity guidelines, National Physical Activity Plan, Guidelines for School and Community Programs*. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity. 2008.
- Corte-Real N, Dias C, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T, Fonseca AM (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Rev Portug Ciên Desporto* 8: 219-228.
- Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM (2004). *Versão portuguesa da Decisional Balance Scale (DBSp)*. Manuscrito não publicado. Porto: Laboratório de Psicologia, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM (2004). *Versão portuguesa do Stages of Change – Short Form (SOC-SFp)*. Manuscrito não publicado. Porto: Laboratório de Psicologia, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International J Behavioral Nutr Phys Act* 12(1): 16.
- Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR (2007). Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. *Int J Behav Nutr Phys Act* 4(1): 25. 26
- Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR, Kohl HW (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int J Epidemiol* 40(3): 685-698.
- Dumith SC, Hallal PC, Reis RS, Kohl HW (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Prev Med* 53(1): 24-28.
- Fontes ACD, Vianna RPT (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 12(1): 20-29.
- Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. (2006) Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 8(4): 5-15.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *Lancet* 380(9838): 247-257.
- Jeon D-J, Kim K-J, Heo M (2014). Factors related to stages of exercise behavior change among university students based on the transtheoretical model. *J Phys Ther Sci* 26(12): 1929-1932.
- Knuth AG, Malta DC, Dumith SC, Pereira CA, Neto OLM, Temporão JG, Penna G, Hallal PC (2011). Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)–2008. *Cien Saude Colet* 16(9): 3697-3705.
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT (2012). Lancet physical activity series working group: e. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380(9838): 219-229.
- Madureira AS, Corseuil HX, Pelegrini A, Petroski EL (2009). Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. *Cad Saude Publica* 25(10): 2139-2146.
- Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Res Q Exerc Sport* 63(1): 60-66.
- Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. (2010). Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiol* 95(2): 192-199.
- Mello AL, Schaefer F, Moysés ST, Moysés SJ (2010). A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface – Comunic Saude Educ* 14(34): 683-692.
- Mendes CML, da Cunha RCL (2013). As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. *Rev Interfaces* 1(3).
- Ministério da Saúde (BR) (2014). *Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Ministério do Esporte (BR) (2015). *Diesporte 2014: Diagnóstico Nacional do Esporte*. Brasília: Ministério do Esporte.
- Nigg C, Rossi J, Norman G, Benisovich S (1998). Structure of decisional balance for exercise adoption. *Annals Behav Med* 20: S211.
- Oliveira CDS, Gordia AP, Quadros TMDB, Campos WD (2014). Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Rev At Saude* 12(42).

25. Organização Mundial de Saúde (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneve: WHO.
26. Prochaska JO, DiClemente CC (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *J Consult Clin Psychol* 51(3): 390-395.
27. Prochaska JO, Marcus BH (1994). The transtheoretical model: applications to exercise. In: Dishman RK, editor. *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
28. Prochaska JO, Norcross JC, DiClemente CC (1995). *Changing for good*. New York: Avon Books.
29. Ronda G, Van AP, Brug J (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health Prom Int* 16(4): 305-314.
30. Samulski DM, Noce F (2012). A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 5(1): 5-21.
31. Sousa TF (2012). Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev At Saúde* 9(29).
32. Sousa TFD, Fonseca SA, Barbosa AR (2013). Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. *Rev Bras Cineantrop De-semp Hum* 15(2): 164-173.
33. Toral N, Slater B (2007). Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciêñ Saúde Colet* 12(6): 1641-1650.