

FATORES RELATIVOS À VIDA ACADÊMICA E À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO SISTEMÁTICA

FACTORS RELATED TO ACADEMIC LIFE AND THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN UNIVERSITY STUDENTS: SYSTEMATIC REVIEW

Ana Carolina Dorigoni Bini
Anara de Oliveira Camilo
Débora Kauane Nascimento
Gustavo Athayde Stockler
Ketllin Bragnholo
Tatiane Budniak Mazur

Departamento de Fisioterapia
Universidade Estadual do Centro Oeste

Contato
Ana Carolina Dorigoni Bini
Rua Simeão Camargo Varela de Sá, 03, Vila Carli
Guarapuava – PR
E-mail: ana.carolina.db@hotmail.com

RESUMO

Introdução: É categoricamente aceito que a prática regular de atividade física pode, em qualquer idade, alterar vários aspectos de relevância na saúde do indivíduo. Durante a vida acadêmica, os fatores que podem levar à prática de atividades físicas são diferenciados, levando em consideração as perspectivas sociais e culturais que prevalecem. **Métodos:** O estudo se trata de uma revisão sistemática, utilizando artigos coletados nas bases de dados: SciELO, ScienceDirect e PubMed, utilizando os descritores: atividade física, universitários e sedentarismo, sendo estes pesquisados nos idiomas português e inglês. Como critérios de inclusão, utilizaram-se: pesquisas publicadas entre os anos de 2010 e 2018, artigos originais, realizados entre universitários de todos os cursos e de ambos os sexos. **Considerações Finais:** A transição da adolescência para a vida adulta, mudança de cidade, período de adaptação ao curso, mudança de perspectiva sobre a prática de exercícios físicos e o comodismo são influenciadores diretos na vida do jovem adulto que acaba de entrar na universidade. Diante dessa realidade, é de suma importância o incentivo à prática de atividades físicas, visto que ela causa tantos benefícios ao corpo quanto à saúde, bem como qualidade de vida em geral.

Palavras-chave: Atividade física. Estudante. Sedentarismo.

ABSTRACT

Introduction: Is categorically accepted that regular practice of physical activities can, at any age, change various aspects of relevance in the individual's health. During academic life, the factors that can lead to the practice of physical activities are differentiated, taking into account the social and cultural perspectives that prevail. **Methods:** The study is a systematic review, using articles collected in the databases: SciELO, ScienceDirect and PubMed, using the descriptors: physical activity, university students and sedentarism, those being searched in Portuguese and English. As inclusion criteria, we used: researches published between the years 2010 and 2018, original articles, carried out among university students in general and of both sexes. **Final Considerations:** The transition from adolescence to adulthood, moving to another city, period of adaptation to the course, change of perspective on physical activity, and convenience are direct influences on the life of the young adults who have just entered university. Before such reality, it is extremely important to encourage the practice of physical activities, since it causes so many benefits to the body, health and quality of life in general.

Keywords: Exercise. Students. Sedentary Lifestyle.

INTRODUÇÃO

A entrada na universidade não transpõe apenas os limites profissionais do jovem, mas também os pessoais e emocionais. Muitos dos que optam por fazer uma graduação acabam mudando completamente seus hábitos em virtude disso, visto que a maneira de se alimentar, estudar, exercitar-se, comunicar-se e gastar o tempo livre muda no processo de adaptação à nova rotina.

O estudo global da saúde nessa fase da vida precisa circundar ambientes muito diversos. Os frequentadores do ensino superior atualmente advêm de diversas origens, condições sociais e culturais¹.

Estudos afirmam que a prática constante de atividade física influencia na manutenção do equilíbrio corporal e mental do indivíduo². Ou seja, durante a formação física e psicológica do ser, esta prática, aliada a bons hábitos alimentares, auxilia no crescimento e prevenção de futuras doenças³.

A análise da prática de atividade física em universitários é diferenciada, sendo um público que dispõe de uma rotina irregular em virtude do tempo que destina aos estudos⁴. Diversos são os motivos que levam o jovem a buscar uma vida fisicamente ativa, entre esses: prevenção de doenças, bem-estar e condição física⁵.

O sedentarismo é considerado por algumas literaturas como um dos maiores problemas epidemiológicos do século. Ele está diretamente relacionado com o avanço da tecnologia e sua tamanha facilidade, que proporciona menor gasto energético até nas atividades mais simples do cotidiano⁶.

O universitário, sendo sujeito de risco a se tornar sedentário, tem sido alvo de inúmeras políticas públicas em desenvolvimento nas universidades. Tais medidas objetivam pesquisar os fatores motivacionais que levam à prática de atividade física; e por meio dos resultados, incentivar o acadêmico a melhorar seus hábitos.

A depressão, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um transtorno mental comum caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono ou do apetite, é observada como uma das principais doenças entre os universitários atualmente, causada por diversas razões, inclusive a saída do seio familiar e adaptação à nova rotina.

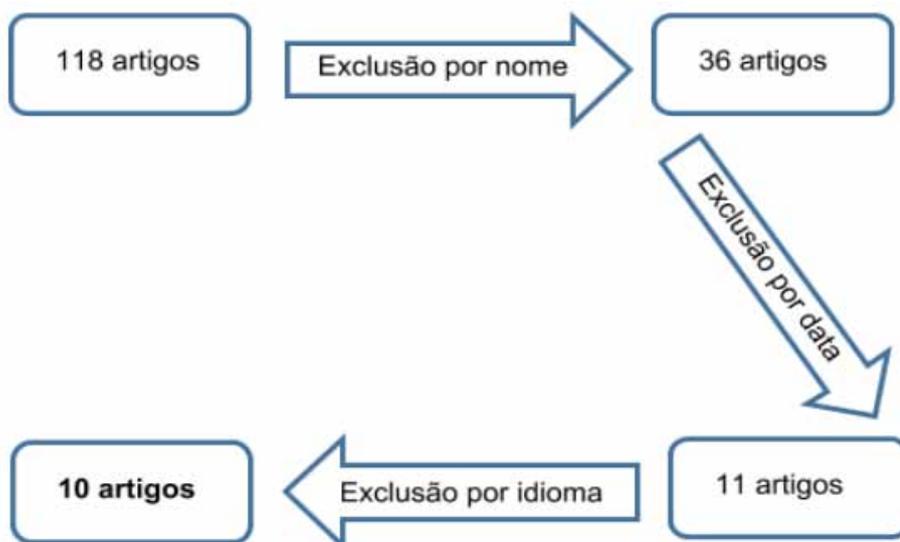
Além dos motivadores por fatores físicos, o fator psíquico também tem sido estudado em grande escala. Assim, observa-se que a prática constante de atividades físicas diminui a probabilidade de o universitário desenvolver doenças como a depressão², além de diminuir a incidência de desistentes durante o período da graduação^{7,8}.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi verificar, por meio da literatura atual, como a prática de atividades físicas interfere na vida do universitário.

MÉTODOS

O estudo se trata de uma revisão da literatura com o intuito de proporcionar a avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis no tema estudado. Primeiramente, definiu-se uma questão norteadora que direcionou o estudo: “Como a prática de atividades físicas interfere na vida do universitário?”. Os dados foram coletados por meio de uma busca eletrônica nas bases de dados: SciELO, ScienceDirect e PubMed, utilizando os seguintes descritores: atividade física, universitários e sedentarismo, nas combinações: atividade física em universitários, universitários e sedentarismo, universitários sedentários, atividade física e qualidade de vida, universitários e doenças; estas pesquisadas nos idiomas português e inglês.

Foram adotados como critérios de inclusão: documentos publicados entre os anos de 2010 e 2018 sobre estudos realizados em humanos, artigos originais, entre universitários em geral de ambos os sexos. Os dados foram levantados nos meses de março e abril de 2017, obtendo 37 artigos no total. A partir destes, foram retirados 25 que não atenderam a todos os critérios de inclusão. Após a leitura completa, foram excluídos mais 3 artigos, tendo o montante final de 9 trabalhos inclusos nos resultados do escrito final.



RESULTADOS

Ano de publicação/ Autores	Local	Amostra/ Cursos	Objetivos	Principais conclusões
Costa et al., 2015;	Pernambuco - Brasil	199 alunos Educação física.	Analisou e comparou o comportamento, a qualidade de vida e o nível de atividade física entre universitários do curso de educação física.	Os resultados não assinalaram grandes diferenças entre a qualidade de vida e níveis de atividade física de alunos do primeiro e último ano.
Guedes, Legnani e Legnani, 2013;	Universidade Estadual de Londrina - Paraná, Brasil	2.380 universitários, 1.213 mulheres e 1.167 homens.	Motivos pelos quais os universitários procuram a prática de atividade física.	Os fatores motivacionais para o exercício variam de acordo com: sexo, idade, além de classe econômica familiar e IMC.
Legnani et al., 2011;	Universidade Estadual de Londrina - Paraná, Brasil	63 universitários, sendo 54% homens e 46% mulheres Engenharia Civil e Psicologia,	Fatores motivacionais relacionados com a prática de exercícios físicos em acadêmicos.	Encontrou-se como os maiores incentivadores motivacionais para a prática de exercícios físicos: prevenção de doenças, condição física, prazer e bem-estar.
Lapa, 2015;	Universidade Aknediz, Turquia	700 estudantes, sendo 400 mulheres e 300 homens.	Comparou o bem-estar psicológico de universitários de acordo com sexo e níveis de atividade física.	Os níveis de bem-estar psicológico entre homens e mulheres foram ambos satisfatórios, porém os participantes do sexo masculino foram melhor avaliados na autoaceitação.
Cieslak et al., 2012;	Curitiba - Paraná	178 universitários, 83 homens e 95 mulheres Administração, Biologia, Economia, Engenharias, Enfermagem, Farmácia e Odontologia.	Níveis de qualidade de vida e atividade física em universitários em geral.	Os níveis de qualidade física e de atividade física foram considerados satisfatórios, porém, houve grandes diferenças quando analisados os níveis relacionando os sexos.
Noce et al., 2016;		32 universitários.	Influência de atividades físicas nos níveis de qualidade de vida em jovens.	Não foram observadas grandes mudanças nos níveis de qualidade de vida dos sujeitos sedentários e fisicamente ativos.
Diehl e Hilger, 2016;	Alemanha	600 universitários Alemanha.	Níveis de atividade física durante a transição da escola para a faculdade.	Aqueles que mudaram de residência para o início dos estudos tiveram menor nível de atividade física em comparação com aqueles que permaneceram em sua cidade natal para estudar.
McFadden, Fortier e Guérin, 2017;	Canadá	05 participantes.	Influência do nível de atividade física em estudantes de graduação do sexo feminino com depressão.	O estudo revelou que os sintomas depressivos diminuíram e a atividade física aumentou a partir da implantação do PAC (Aconselhamento de Atividade Física).

DISCUSSÃO

A entrada na universidade traz consigo alguns fatores que causam mudança na vida do universitário, tais como o nível de atividade física. Por meio da análise dos artigos selecionados, pode-se observar a forma que a mudança na rotina de atividade física influencia no cotidiano do acadêmico, bem como a medida que variáveis como o curso, o período e o sexo alteram as taxas de praticantes de exercícios físicos.

No trabalho que analisou os acadêmicos de educação física de uma universidade do Pernambuco, em que a amostra era de 199 alunos, não foram constatadas grandes diferenças no número de sedentários e fisicamente ativos entre os ingressantes e concluintes do curso⁹. Em contrapartida, um estudo realizado na Alemanha, no qual foram analisados 600 universitários de todos os cursos, mostrou que o índice de prática de exercícios físicos cai quando o jovem adentra no âmbito acadêmico, devido a fatores, como: distância dos pais, obrigação de encontrar um novo círculo de amizades, aumento de responsabilidades e trabalhos e, conseqüentemente, diminuição do tempo livre^{5,10}.

Observou-se também, de acordo com as coletas realizadas na Universidade Estadual de Londrina – UEL, com amostra total de 2.443 acadêmicos, que vários agentes são responsáveis por influenciar o universitário na adoção à prática regular de exercícios físicos. Destes agentes, os principais encontrados foram: prevenção de doenças, condição física, prazer e bem-estar⁵, estes que foram analisados distintamente de acordo com sexo, idade, classe econômica familiar e IMC⁴.

Em análise realizada visando distinguir os níveis de atividade física de acordo com os sexos, dentro de uma amostra de 178 alunos de Curitiba – PR, foi encontrada uma grande porcentagem de universitários fisicamente ativos, porém se encontram mais homens praticantes de exercícios físicos em relação às mulheres¹¹, e outras, realizadas em Londrina – PR, com uma amostra de 63 universitários, não notaram-se grandes diferenças entre os sexos, mas ficou evidente que os homens pontuam mais quando o quesito analisado é a autoaceitação, o que corrobora as afirmativas de que a prática de exercícios físicos influi neste quesito⁵.

Em estudo realizado em cinco mulheres no Canadá com ênfase na depressão em geral, observou-se que a prática regular de exercícios físicos tem um efeito semelhante ao uso de medicamentos usados atualmente no combate à doença¹². Esse “remédio” age semelhantemente, por exemplo, aos fármacos compostos por endorfina, hormônio este que tem seus níveis elevados naturalmente durante a prática de exercícios físicos, passando ao indivíduo uma sensação de bem-estar e de saúde geral.

Nas instituições estudadas durante a mesma análise canadense, afirmou-se que a implantação de programas de Aconselhamento de Atividade Física, PAC, dentro dos *campi* universitários resultou em uma diminuição dos níveis de depressão e aumento do número de universitários fisicamente ativos, pois a regularidade dos exercícios físicos auxilia na adaptação a essa nova etapa e na gestão do estresse¹².

CONCLUSÃO

Alguns fatores, como a transição da adolescência para a vida adulta, mudança de cidade, período de adaptação ao curso, mudança de perspectiva sobre a prática de atividades físicas e o comodismo, são influenciadores diretos na vida do jovem adulto que acaba de entrar na universidade.

A entrada no âmbito acadêmico muitas vezes se dá após o fim do ensino médio, com média de idade de 17 anos e requer um grande amadurecimento em um pequeno período, devido às responsabilidades que começam a surgir na vida do jovem. A falta de *campus* universitário em algumas cidades exige que, em muitas vezes, o acadêmico tenha que se deslocar para poder estudar, fazendo com que o recém-universitário se adapte rapidamente a um novo círculo social, que, na maioria dos casos, é um ambiente heterogêneo, com indivíduos de diferentes idades, sexo, condições sociais.

Muitas vezes, o estudante entra na universidade sem conhecer o curso e o que ele oferece e acaba se decepcionando, aumentando assim os níveis de desistência entre os novatos, bem como as chances de estes desenvolverem depressão. A atividade física age nesse contexto causando efeito reverso, diminuindo a chance de eles desenvolverem essa patologia, além de diminuir os níveis de desistência.

REFERENCIAS

1. Oliveira NRC, Padovani RdaC. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão, *Cien & Saude Col.* 2012; 19 (3): 995-996.
2. Lapa TY. Physical Activity Levels and Physicological Well-Being: A Case Study of University Students, *Int J of Prev Med* 2015; 4 (3): 293-310.
3. Pinheiro BO, Andrade ALM, Micheli D. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida no uso de drogas em adolescentes. *Rev Elet Saúde Mental Álcool e Drogas* 2016; 12 (3):178-187.
4. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Exercise motives in a sample of Brazilian university students. *Rev Motriz* 2013; 19(3): 590-596.
5. Legnani RFS, Guedes DP, Legnani E, Filho VCB, Campos, Wde. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte* 2011; 33(3): 761-772.
6. Noce F, Castro HdeO, Ferreira TS, Guo J, Andrade AGPde, Costa, VTda. A 6-month comparison of quality of life and mood states between physically active and sedentary college students. *Rev da Fac de Med de Ribeirão Preto e do Hosp das Clínicas da FMRP* 2016; 49(1): 9-16.
7. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Motivos para a pática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Rev Bras de Ativ Fís e Saúde* 2012; 17(4): 270-274.
8. Wilson O, Vairo N, Bopp MJ, Sims D, Dutt K, Pinkos B. Melhores práticas para promover o ciclismo entre estudantes universitários e funcionários. *J of Transp and Health* 2018; 9:234-243.
9. Costa BDV, Batista GR, Leão NES, Paes PP. Quality of life, stages of behavioral changes and physical activity level of Physical Education students. *Rev Bras de Ativ Fis e Saúde* 2015; 20(5): 476-482.
10. Diehl K, Hilger J. Physical activity and the transition from school to university: A cross-sectional survey among university students in Germany. *Sci & Spo* 2016; 31(4): 223- 226.
11. Cieslak F, Cavazza GF, Lazarotto L, Titski ACK, Stefanello JMF, Leite N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Rev da Edu Fis/UEM* 2012; 23 (2):251-260.
12. McFadden T, Fortier MS, Guérin E. Investigating the effects of Physical Activity Counselling on depressive symptoms and physical activity in female undergraduate students with depression: A multiple baseline single-subject design. *Ment Health and Phys Activ* 2017; 12: 25-36.