



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ARTHUR GUILHERME SILVA PEREIRA

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ.

FORTALEZA

2018

ARTHUR GUILHERME SILVA PEREIRA

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Monografia apresentada ao Instituto De Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito à aprovação no TCC 2 e obtenção do título Graduado em Educação Física Bacharelado.

Orientador: Dr. Ricardo Hugo Gonzalez.

FORTALEZA
2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- P489e Pereira, Arthur Guilherme Silva.
Estilo de vida de universitários de educação física da Universidade Federal do Ceará / Arthur Guilherme Silva Pereira. – 2018.
40 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2018.
Orientação: Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez.
1. Comportamento sedentário. 2. Estilo de vida. 3. Universitários. 4. Educação física. I. Título.
CDD 790
-

ARTHUR GUILHERME SILVA PEREIRA

**ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ.**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à
Coordenação do Curso de Graduação em
Educação Física da Universidade Federal do
Ceará, como requisito parcial para a obtenção do
grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez (Orientador)
Universidade Federal do Ceará-UFC

Prof. Léo Barbosa Nepomuceno
Universidade Federal do Ceará-UFC

Prof. Yuri Alberto Freire de Assis
Universidade Federal do Ceará-UFC

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador Ricardo Gonzalez, pelo suporte, por sua paciência e por todo empenho em me auxiliar de todas as formas neste trabalho, seja com apoio didático ou emocional.

Ao meu grande amigo Francisco José, que me incentivou e ajudou apesar de todas as dificuldades enfrentadas durante o trabalho.

A minha grande amiga Andréia Fontenele, que me apoiou e se mostrou solícita durante esta caminhada.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

A minha prima Irla Camila, que me apoiou e incentivou a superar todas as dificuldades.

A minha tia Rosângela Pereira, que sempre de forma terna acreditou no meu esforço e na minha capacidade.

E a todos os demais amigos e professores que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

RESUMO

No Brasil, o ensino básico é obrigatório às pessoas de 4 a 17 anos, organizadas no ensino infantil, fundamental e médio. No caso de universitários, o tempo aproximado de estudo é de 17 anos. Levando em consideração que a posição utilizada para se estudar, percebe-se que se trata de um Comportamento Sedentário. Dessa forma, o objetivo desse estudo é analisar o estilo de vida e o tempo em comportamento sedentário de universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. Trata-se de um estudo transversal, em que coube ao participante responder a dois questionários: QSB (comportamento sedentário) e FANTASTICO (estilo de vida). Com uma amostra total de 155 pessoas, a idade média foi de $21,84 \pm 3,5$ anos. Quanto ao estilo de vida dos universitários, mensurado por meio do questionário FANTASTICO, obteve-se maior prevalência na classificação “Muito Bom” (49,0%). O tempo despendido em comportamento sedentário foi de $3,26 \pm 1,52$ horas dia, elevando-se para $6,58 \pm 2,98$ h/d no final de semana ($p = 0,000$). Apesar de não haver diferença significativa entre associação da classificação do estilo de vida nas diversas condições de período em CS, a classificação “Excelente” obteve menor tempo gasto em CS e a pior classificação (Regular) obteve maior média de tempo durante a semana ($2,59 \pm 1,65$ vs $3,77 \pm 1,66$). Contudo, pode-se concluir que os acadêmicos do curso de Educação Física vinculados ao Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará possuem baixo tempo em comportamento sedentário, assim como possuem um estilo de vida satisfatório. E, apesar de não existir associação significativa, pessoas com menor tempo em comportamento sedentário possuem melhor status no estilo de vida.

Palavras-Chave: Comportamento Sedentário, Estilo de vida, Universitários, Educação Física.

ABSTRACT

In Brazil, basic education is compulsory for people between the ages of 4 and 17, organized in elementary and secondary education. In the case of university students, the approximate study time is 17 years. Taking into account that the position used to study, it is perceived that it is a Sedentary Behavior. Thus, the objective of this study is to analyze the lifestyle and the time in sedentary behavior of university students of the Physical Education course of the Federal University of Ceará. This is a cross-sectional, observational study in which the participant had to answer two questionnaires: QSB (sedentary behavior) and FANTASTICO (lifestyle). With a total sample of 155 people, the mean age was 21.84 ± 3.5 years. As for the university students' lifestyle, measured by means of the FANTASTICO questionnaire, a higher prevalence was obtained in the "Very Good" classification (49.0%). The time spent in sedentary behavior was 3.26 ± 1.52 hours day, rising to 6.58 ± 2.98 h / d at the weekend ($p = 0.000$). Although there was no significant difference between association of the classification of the lifestyle in the different conditions of period in CS, the classification "Excellent" obtained a shorter time spent in CS and the worse classification (Regular) obtained a larger average of time during the week ($2,59 \pm 1.65$ vs 3.77 ± 1.66). However, it can be concluded that the academics of the Physical Education course linked to the Institute of Physical Education and Sports of the Federal University of Ceará have low time in sedentary behavior, as well as have a satisfactory lifestyle. And, although there is no significant association, people with less time in sedentary behavior have better status in the lifestyle.

Key Words: Sedentary Behavior, Lifestyle, University students, Physical Education.

LISTA DE IMAGEM

IMAGEM 1 - Estruturação conceitual de atividade física como um complexo e multidimensional comportamento.....	17
---	----

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 - Resumo da caracterização do comportamento sedentário e suas variantes.....	14
Quadro 2 - Guidelines sobre comportamento sedentário discricionário de lazer.....	15
Quadro 3 - Caracterização dos domínios da atividade física.....	18

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AFMV	Atividade Física Moderada e Vigorosa
CS	Comportamento Sedentário
CSD	Comportamento Sedentário Discricionário
CSND	Comportamento Sedentário (Não Discricionário)
EF	Exercício Físico
EFE	Educação Física Escolar
MET	Metabolic Equivalent Task
NAF	Nível de Atividade Física
SBRN	Sedentary Behavior Research Network

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 OBJETIVO	12
2.1 Objetivo geral.	12
2.2 Objetivos Específicos	12
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
3.1 Comportamento Sedentário.	13
3.2 Prática de atividade física	16
3.3 Saúde do universitário.	19
4. METODOLOGIA.....	22
4.1 Delineamento do estudo.....	22
4.2. População e amostra.	22
4.3 Procedimentos de coleta de dados	22
4.3.1 <i>QSB</i>	23
4.3.2 <i>FANTASTICO</i>	23
4.4. Análise estatística	24
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
6. CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	31
APÊNDICE 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	36
ANEXO 1 – Questionário de Comportamento Sedentário.....	38
ANEXO 2 - <i>FANTASTICO</i>	40

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, o ensino básico é obrigatório às pessoas de 4 a 17 anos, organizadas no ensino infantil, fundamental e médio. No caso de universitários, o tempo aproximado de estudo é de 17 anos. Levando em consideração a posição e o esforço do comportamento estudar, percebe-se que se trata de um Comportamento Sedentário (CS) (TREMBLAY et al., 2017), se enquadrando no tipo Comportamento Sedentário Não Discricionário (CSND) (GABRIEL; MORROW; WOOLSEY, 2012) na dimensão de trabalho (OWEN et al., 2011).

Tendo em vista que ficar na posição sentada com baixo esforço metabólico (i.e. comportamento sedentário) representa maior risco de doença (DUVIVER, et al., 2017), nos três contextos da saúde: físico, emocional e social (REZENDE et al., 2014) independente do Nível de Atividade Física (NAF) (TREMBLAY et al., 2011), cabe o questionamento se a exposição ao comportamento estudar pode favorecer a aquisição de doenças.

Estudos que investigaram a saúde do universitário, sem levar em consideração exposições antes da inserção na universidade, apontam que os acadêmicos apresentam sinais e confirmação de sintomas de ansiedade (SOUSA; MOREIRA; SANTOS, 2016). Indicadores de pensamentos suicidas foram identificados por meio da sintomatologia: depressão, a solidão, a ansiedade social e ansiedade nas relações afetivas (PEREIRA, 2011). O baixo nível de Atividade Física (AF), tendo a falta de tempo como fator determinante (OLIVEIRA, et al., 2014) também foi apontado como um comportamento comum entre os universitários.

Mais um indicador que a rotina acadêmica pode ser um preditor de baixa qualidade de vida, foi o acompanhamento realizado em universitários desde o 2º anos do ensino médio, que apontou que alguns indicadores determinantes da saúde pioraram ao ingressar na universidade, tais como sono, consumo de álcool e tabaco, uso de preservativo nas relações sexuais e hábitos alimentares (REIS, et al., 2015).

Sendo a Atividade Física, em concomitante a prática de Exercício Físico (EF), um comportamento que ameniza os riscos associados ao Comportamento Sedentário (EKELUND, et al., 2016) e proporciona diversos benefícios à saúde física, mental e social (DEL DUCA; SILVA; NAHAS, 2011), cabe investigar se acadêmicos com elevado tempo de comportamento sedentário, porém com maior nível de atividade física quando comparado a outros acadêmicos, por serem do curso de Educação Física (OLIVEIRA, et al., 2014) tem melhor estilo de vida.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral.

Analisar o estilo de vida e o tempo em comportamento sedentário em universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará.

2.2 Objetivos Específicos

Apresentar o tempo total de comportamento sedentário por dia em adultos universitários.

Apresentar o estilo de vida dos acadêmicos do curso analisado.

Associar o tempo em comportamento sedentário com estilo de vida.

Identificar o tempo em comportamento sedentário e estilo de vida de acordo com o semestre e a habilitação dos alunos (licenciatura/bacharelado).

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Comportamento Sedentário.

O Comportamento Sedentário (CS) se refere a uma atividade que não aumenta o dispêndio energético de forma substancial, equivalente a um gasto energético de 1.0 - 1.5 Metabolic Equivalent Task (MET). Estão inclusas nesta categoria atividades tais como estar na posição sentada ou deitada assistindo televisão, ou outras atividades de entretenimento (PATE; O'NEILL; LOREDO, 2008).

Mais recentemente, elaborou-se o consenso sobre a definição de CS, que leva em consideração todos os significados já aplicados a tal comportamento, onde após as análises realizadas, apontam que se deve levar em consideração a posição e o baixo esforço (e.g. < 1,5 MET). A SBRN, que se trata de uma instituição que apresenta uma rede de trabalho sobre pesquisas em comportamento sedentário, orienta que as posições em que se enquadrará em CS são: sentado, deitado e uma posição intermediária entre deitado e sentado (SBRN, 2017).

Diversos termos são usados aplicando-se ao comportamento sedentário, o que acaba por confundir e dificultar a compreensão do assunto, conforme apresenta SBRN. Cita-se como exemplo: inatividade física, tempo estacionário, standing, tempo de tela, tempo sentado, entre outros (TREMBLAY, et al., 2017).

Gabriel, Morrow e Woolsey (2012) apontam que existem dois tipos de comportamento sedentário: discricionário e não discricionário. O comportamento sedentário discricionário pode ser entendido como aquele comportamento que não possui caráter obrigatório, já o não discricionário, é aquele comportamento que não se pode evitar devido as característica da prática. Tais comportamentos ainda podem ser separados por diferentes domínios: trabalho, lazer e entretenimento, doméstico e deslocamento (OWEN et al., 2011).

Existem ainda os fatores sociais e individuais que podem influenciar para o comportamento sedentário: a temperatura ou clima da região onde se mora, a família, o tipo de trabalho, locais onde frequenta, etc. (OWEN et al., 2011). Para melhor compreender, alguém já viu pessoas assistindo filme em pé no cinema? Ou em um teatro? Ademais, assistir aulas e se alimentar são outros exemplos de atividades que comumente são realizadas na posição sentada.

Ao se pesquisar estudantes universitários, identificou-se que 83,7% dos estudantes usam computador para estudo, e que acadêmicos em semestres mais avançados, possuem maior risco aos desfechos negativos do comportamento sedentário (LOURENÇO, et al.,

2016). Ou seja, muitas vezes o comportamento sedentário não se torna uma escolha, porém, como ressalta Owen et al., (2011), se faz necessário identificar formas que reduzam o tempo total diário de comportamento sedentário.

Quadro 1. Resumo da caracterização do comportamento sedentário e suas variantes.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO	DISCRICIONÁRIO	Jogar vídeo game; Assistir televisão; Ficar no computador por lazer; Conversar sentado; Uso de smartphone e tablete;	Lazer Doméstica Deslocamento
	NÃO DISCRICIONÁRIO	Dirigir veículos; Assistir aula; Estudar; Viajar;	Trabalho Deslocamento

Fonte: Aatoria própria.

A estratégia de redução deve ser tomada a partir do tipo e domínio do comportamento sedentário, como também do grupo alvo. Por isso é importante conhecer as variáveis associadas para que seja possível realizar intervenções que reduzam o tempo total de CS, e assim, atenuar os desfechos negativos à saúde.

O CS passou a ser um objeto de investigação na medida em que surgiram evidências de que a prática de Atividade Física Moderada e Vigorosa (AFMV) gera efeito positivo na saúde, e por ser um comportamento que possui um padrão oposto, este foi apresentado como um possível preditor de efeitos deletérios à saúde (PATE; O'NEILL; LOREDO, 2008).

Na revisão sistemática de Rezende et al., (2014), foi apontado que existem associações entre CS com todas as causas de morte, doenças cardiovasculares, câncer, diabetes de mellitus tipo 2, síndrome metabólica, composição corporal, saúde mental, doenças musculoesquelética e outros comportamentos (e.g. nível de atividade física, dieta, socialização). Os autores concluíram que a associação realizada é complexa, e que depende do tipo de comportamento e do grupo etário. A associação que se mostrou mais forte foi entre tempo de tela e estudo com a obesidade. Já em adultos, a maior evidencia foi do tempo de tela, estudo e tempo sentado com doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e diabetes de mellitus tipo 2.

Tremblay et al., (2011) também aponta o comportamento sedentário como um desfecho negativo de saúde em 6 indicadores: composição corporal, aptidão física, síndrome metabólica, autoestima, socialização e rendimento acadêmico. Os autores orientam que as

crianças e adolescentes, população incluída no estudo, deveriam permanecer menos de 2 horas por dia em atividades discricionárias.

Owen, Bauman e Brown (2009), realizaram a divisão em atividades diversas em Australianos e identificaram média de 9,3 horas dia (h/d) em comportamento sedentário; 6,5 horas por dia em atividade física leve 43 minutos em atividade física moderada e vigorosa. Com uma amostra mais representativa da população mundial, 51 países, identificou-se que a média em tempo em comportamento sedentário é de 4,7 horas dias. Também se evidenciou que alguns países da Europa ocidental apresentam prevalência de 64,6% acima de 3 h/d, na América do Norte 61,8% e no Brasil entre 30 a 39% (REZENDE, et al., 2016).

Atualmente, existem duas diretrizes (QUADRO 2) que orientam o tempo em exposição ao comportamento sedentário que representa menor risco ao desfecho negativo à saúde: Guidelines Australiano de Atividade Física e comportamento sedentário (CA, 2014), e Guidelines Canadense de comportamento sedentário (CSEP, 2012, 2011).

Quadro 2. Guidelines sobre comportamento sedentário discricionário de lazer.

Commonwealth of Australia, 2014		Canadian Society for Exercise Physiology, 2011, 2012	
0 - 2	Não se recomenda.	0 – 2 anos	Não se recomenda.
2 – 5 anos	1 hora por dia.	2 – 4 anos	1 hora por dia.
5 – 12 anos	2 horas por dia.	5 – 11 anos	2 horas por dia.
13 – 17 anos	2 horas por dia.	12 – 17 anos	2 horas por dia.
Acima de 17 anos	Mínimo possível. Quebra do tempo em CS.	-	-

Fonte: Autoria própria.

Vale ressaltar que as recomendações estão associadas ao tempo gasto em atividades tais, como assistir televisão, uso de computador para lazer, vídeo game, smartphone, tablete, jogos de tabuleiros entre outros. Especificamente no caso do adulto, as atividades não discricionárias não podem ser evitadas. Por esse motivo, é ressaltada a necessidade de redução do tempo total por meio das quebras do comportamento sedentário.

Diversos estudos têm apresentado associações da quebra do tempo prolongado em comportamento sedentário com resultados positivos em indicadores de saúde. Henson et al., (2016) investigaram se curto período em pé ou caminhar melhora os marcadores cardiometabólicos em mulheres com risco de diabetes de mellitus tipo 2, e identificaram que 5 minutos em pé a cada 30 minutos, gera benefícios semelhantes a caminhar em intensidade leve. Inclusive, a prática de atividade física antes de longos períodos de comportamento

sedentário se mostrou benéfica à saúde, contudo, a depender da duração (e.g. contínuo ou intervalado), intensidade e período de ingestão calórica (ENGEROFF et al., 2017).

Ademais, a quebra do comportamento sedentário surge como uma ferramenta na redução do tempo total de CS do tipo não discricionário (MAILEY, et al., 2016). Porém, não existem métodos específicos para mensuração da quebra do CS, assim como, uma recomendação de valores mínimos para adquirir tais benefícios. Por enquanto, tais medidas são somente recomendações, visto que essa variável se tornou um objeto de estudo apenas recentemente.

3.2 Prática de Atividade Física

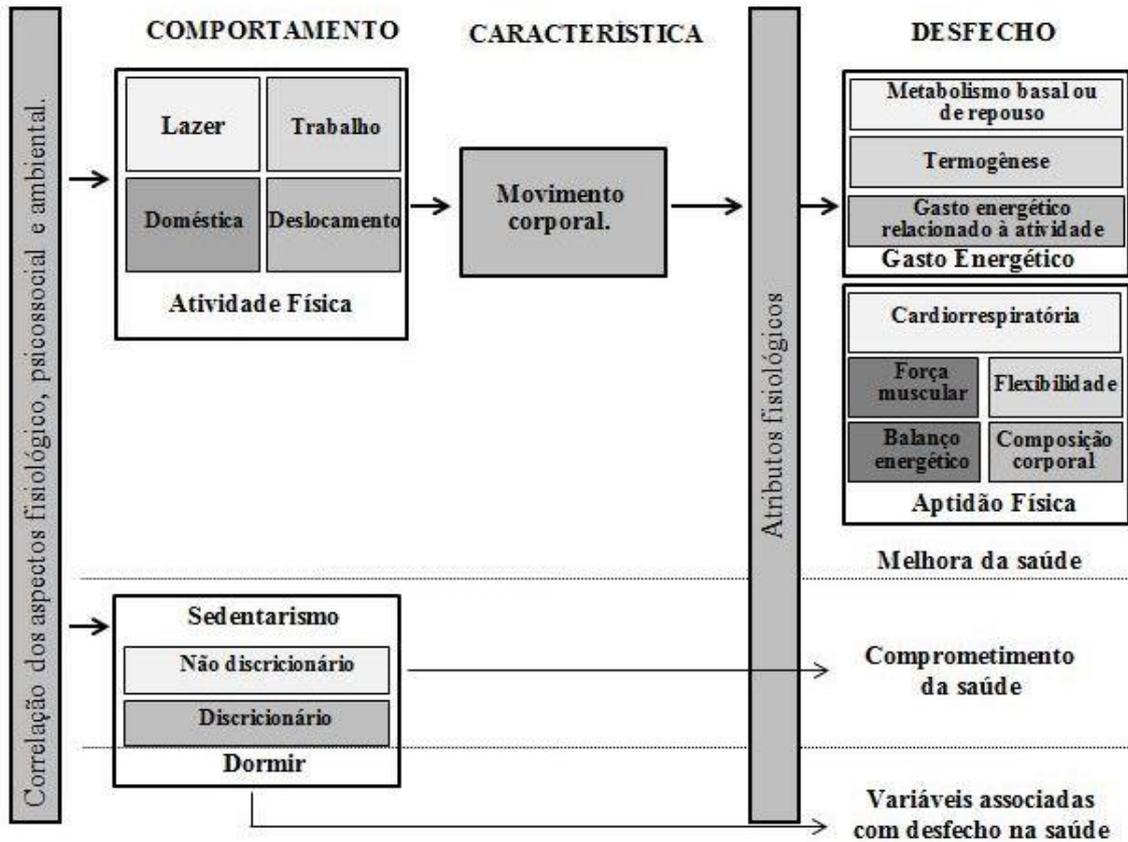
A prática de Atividade Física já está consolidada como uma ferramenta a ser usada para melhora da condição de saúde (DEL DUCA, SILVAS, NAHAS, 2011). É usada no tratamento de pessoas com hipertensão (BENEDET, DEL DUCA, 2011), com diabetes (DEL DUCA, RIBEIRO, 2011), com obesidade (RIBEIRO, GARCIA, 2011), depressão (SANTOS, BARROS, DEL DUCA, 2011) e osteoporose (ROSSATO, ALMEIDA, 2011). Sendo compreendida como qualquer movimento corporal que resulte em um gasto calórico acima do estágio de repouso (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985).

Porém, Gabriel, Morrow e Woolsey (2012), apresentam o questionamento sobre a aplicabilidade dessa definição, pois inclui qualquer nível de prática no mesmo patamar, visto que não leva em consideração condições que podem influenciar esse comportamento.

Desta forma, a prática de atividade física deve ser compreendida como um complexo e multidimensional comportamento (IMAGEM 1) que está associado à outros fatores, tais como gasto energético, nível da prática, comportamento sedentário e aptidão física (GABRIEL; MORROW; WOOLSEY, 2012). Essa orientação deixa evidente que não se deve pensar apenas na prática de atividade física, e sim levar em considerações as alterações fisiológicas, o nível da prática, entre outros.

Segundo os autores, existem dois tipos de comportamentos: ativo (atividade física e exercício físico) e sedentário. A AF está organizada em 4 domínios: de lazer, do trabalho, de deslocamento e doméstica (GABRIEL; MORROW; WOOLSEY, 2012). As atividades de lazer são situações que são realizadas por satisfação própria; as de trabalho são todas as situações realizadas em detrimento ao seu trabalho; já o de deslocamento se trata da ação de se mover de um local a outro; e as atividades domésticas, são as que práticas feitas dentro de sua residência.

IMAGEM 1. Estruturação conceitual de atividade física como um complexo e multidimensional comportamento.



Autoria: GABRIEL; MORROW; WOOLSEY, 2012.

O Exercício Físico é uma categoria inserida em atividade física do lazer, sendo o EF, uma prática sistemática, orientada por um profissional, visando a melhora de alguma aptidão física (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985).

Ademais, se uma pessoa frequenta o racha de final de semana, ela está praticando atividade física do tipo lazer. Porém, se essas mesmas pessoas começam a sistematizar seus encontros, passam a serem orientadas por um profissional, iniciam o desenvolvimento de suas aptidões (e.g. condição cardiorrespiratória, força membro inferior) para melhora do rendimento no jogo em si, tal atividade antes classificada como Atividade Física, passa a ser um Exercício Físico.

A prática de AF em altos índices da intensidade moderada, ou seja, 60 – 75 min. por dia elimina o aumento do risco de morte quando associada a elevados tempo em comportamento sedentário na posição sentada. Porém, a prática de AF nesse nível atenua, mas não elimina o aumento do risco de morte em comportamento sedentário por tempo de tela (EKELUND et al., 2016). Os autores ainda orientam que quando as pessoas tem elevado

tempo de CS do tipo não discricionário (e.g. inevitável), se faz necessário serem ativas fisicamente (e.g. alcançar recomendações da prática de atividade física moderada e vigorosa).

Quadro 3. Caracterização dos domínios da atividade física.

COMPORTAMENTO ATIVO	Lazer	Prática de esportes no final de semana; Andar ou correr na praça; Aulas de musculação, dança, ginástica, funcional e crossfit; Andar de bicicleta por diversão.
	Trabalho	Ministrar aula de ginástica, dança entre outros exercício físico; Fazer faxina devido a sua profissão; Carteiro;
	Deslocamento	Sair de casa para ir ao trabalho/loja/supermercado/academia a pé;
	Doméstica	Estar no supermercado escolhendo produtos para sua casa; Fazer os serviços em sua casa, tais como lavar roupa na pia, varrer, passar o pano;

Fonte: Autoria própria.

As recomendações globais para a prática de Atividade Física são direcionadas por faixa etária, levando em consideração a frequência da prática, o tempo por dia e a intensidade, em que, esses indicadores possibilitam a mensuração do Nível de Atividade Física.

Crianças de 1 – 5 anos, devem ser fisicamente ativas pelo menos 3 horas distribuídas durante o dia por todos os dias. As práticas podem ser diversas, tais como, brincar com diferentes tipos de bolas, manuseio de objetos, atividades musicais e rítmicas, andar em diferentes terrenos e superar diferentes obstáculos, deslocar-se como diferentes animais, entre outros tipos de práticas (CA, 2014).

De 5 – 17 anos, recomenda-se que pratique 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa todos os dias por meio de jogos e brincadeiras, esporte durante a Educação Física Escolar (EFE) ou inserida no ambiente escolar e comunitário. A melhora da aptidão cardiorrespiratória e a força são indicadas, assim como atividades que aumentem a sua saúde de uma forma geral (WHO, 2010).

De 18 - 64 anos, a recomendação é que se pratique 150 minutos de atividade física de intensidade moderada e 75 minutos na intensidade vigorosa durante a semana. O tempo mínimo para uma prática gerar benefícios à saúde é de 10 minutos. A combinação de uma prática moderada e vigorosa (AFMV) é mais indicada, assim como ultrapassar a

recomendação para 300 minutos na semana de atividade moderada e 150 de atividade vigorosa para adquirir benefícios adicionais à saúde. As recomendações podem ser alcançadas por meio de atividades de lazer, recreação, deslocamento, do trabalho, doméstica, exercício físico, jogos e brincadeiras inseridas no contexto familiar e social (WHO, 2010).

A partir 65 anos, os idosos com baixa mobilidade devem realizar AFMV 3 vezes na semana para a melhora da força, e assim a melhora do equilíbrio e redução do risco de queda. E treinamento de força 2 vezes na semana, dando prioridade aos grandes grupos musculares (WHO, 2010).

3.3 Saúde do universitário.

O estudar se trata de uma dimensão Trabalho de comportamento sedentário do tipo não discricionário. Se for considerado o ensino básico, são 17 anos de estudo totais (i.e. infantil 1 ao 3º anos ensino médio). Porém, a complexidade no ensino superior e a carga horário, se torna um fator determinante para que o aluno tenha maior dedicação a esse estudo. Por esse motivo, existem diversos estudos que tem como população de estudo, estudantes universitários, e como desfecho, indicadores de saúde, tendo como variáveis determinantes o sedentarismo, inatividade e composição corporal.

Em um estudo que identificou a prevalência de fatores de risco em universitários com idade media de 26,9 anos, obteve os antecedentes familiares como o maior risco (66,6%), seguidos pelo fator de risco sedentarismo (44,4%). Ademais, 11,1% desses universitários foram diagnosticados com Hipertensão arterial, em que 63,6% dos alunos hipertensos, têm seus pais com a mesma patologia (CORREIA; CAVALCANTE; SANTOS, 2010).

Heinisch, Zukowski e Heinisch (2007), tiveram objetivo semelhante, porém, especificaram aos acadêmicos de medicina. Como método, os autores criaram um grupo controle, composto por acadêmicos da engenharia elétrica e economia. A escolha dessa área de conhecimento se deu pelo fato de eles não estudarem os conteúdos relacionados à saúde, o que poderia influenciar no seu comportamento frente os fatores associados à saúde. Foi identificado que os acadêmicos de medicina pesquisados obtiveram resultados negativos na prática de atividade física (52,1% medicina, 80% outros) e consumo de álcool (84,5% medicina, 65,9% outros).

Em conclusão, os autores apontam que não existiu diferença entre os acadêmicos de medicina e outros cursos. Ou seja, o acesso ao conhecimento teórico dos alunos da área da saúde não foi determinante para melhor condição de saúde. Não havendo separação por

grupo, o estudo realizado por (VERAS, et al., 2007) identificou 29,7% de prática de atividade física e 33,1% de consumo de álcool em universitários.

Em estudantes de enfermagem, identificou-se que em todos os domínios do comportamento, foi identificado maior prevalência de comportamento sedentário quando realizada uma divisão entre comportamento ativo e sedentário, das atividades realizadas comumente. Na dimensão trabalho, obteve-se 87,6%. No deslocamento, 67,7%. Já na dimensão atividades do lar, 82,5% e lazer 57,8%. Em todos os casos, prevalência do comportamento sedentário (PIRES, et al., 2013).

Ao analisar acadêmicos de diversos cursos, evidenciou-se que morar com familiares, ter renda familiar entre 5-10 salários mínimos e pertencer à classe social A, apresentou maior chance de realizar baixo NAF independente do sexo e idade (FONTES; VIANNA, 2009).

Especificamente nos aspectos nutricionais, o estudo realizado por Soar, Silva e Lira (2012), em acadêmicos do curso enfermagem, os alunos que informaram conhecer sobre o consumo alimentar (70%), ao ser mensurado o letramento nesse conteúdo, foi identificado um número reduzido de acadêmicos que possuem conhecimento correto (39%) sobre demanda energética diária. Os mesmos obtiveram prevalência de 27,8% em composição corporal não adequado (e.g. > do peso, < do peso).

A saúde mental e qualidade de vida dos universitários também têm sido acompanhadas e tem mostrado que essa população tem apresentado traços moderados de ansiedade (35 a 49 pontos – questionário IDATE) e pontuação média aproximada de 60 no SF-36, no domínio saúde mental, conforme apresentam os estudos Sousa, Moreira e Santos (2016) e Lantyer et al., (2016), estudos estes que corroboram entre os resultados.

Em uma revisão sistemática sobre prática de atividade física em universitários, foi apontado que todos os estudos apresentam maior prevalência do NAF em pessoas do sexo masculino, que a falta de tempo foi o principal fator determinante para baixo NAF, e que os acadêmicos do curso Educação Física, apresentam maiores níveis de prática de atividade física (OLIVEIRA, et al., 2014).

Ainda com acadêmicos do curso Educação Física, concluiu-se que independente do nível socioeconômico, sexo e idade, fatores ambientais, comportamentais, sociais e físicos tem maior chance de serem determinantes da inatividade física, tanto em alunos da licenciatura quanto bacharelado.

É seguindo esta mesma linha investigativa que se torna pertinente analisar o estilo de vida e o tempo em comportamento sedentário dos graduandos do curso de Educação Física da

Universidade Federal do Ceará, buscando caracterizar o comportamento dos mesmos e associar este com fatores tais como tempo de curso e habilitação (licenciatura/bacharelado).

4. METODOLOGIA

4.1 Delineamento do estudo.

Trata-se de um estudo transversal, com metodologia quantitativa, em que coube ao participante responder dois questionários objetivos contendo perguntas sobre a qualidade de vida dos universitários.

4.2. População e amostra.

A população escolhida para a realização desse estudo tratou-se de universitários devido ao elevado tempo de comportamento sedentário em que estão expostos obrigatoriamente. A escolha dessa população se justifica uma vez que estudos apontam elevados índices de associação entre universitários e desfechos negativos quanto a indicadores de doenças (SOUSA; MOREIRA; SANTOS, 2016. PEREIRA, 2011. OLIVEIRA, et al., 2014).

O parâmetro amostral escolhido foi por conglomerado, aplicando-se os questionários com todos os alunos presentes em sala, e realizando tal procedimento com todas as turmas do 2º ao 7º semestre.

Foram inclusos na pesquisa acadêmicos devidamente matriculados no Instituto de Educação Física e Esportes, a partir do segundo semestre da graduação em Educação Física – licenciatura ou bacharelado diurno, e que preenchessem os instrumentos de forma correta.

Foram excluídos do estudo os acadêmicos que recentemente adquiriram ou se curaram de patologias (i.e. tríade do *Aedes Aegypti*), adquiriram ou possuem lesões que modificam o padrão comum de comportamento e alunos do curso noturno visto o comportamento em termo de atividades diárias serem diferenciadas aos dos alunos do turno diurno.

Os critérios éticos determinados foram: autorização dos acadêmicos por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 1) da utilização dos dados para uso científico e autorização da coordenação.

4.3 Procedimentos de coleta de dados

Após a autorização concedida, foi realizada uma visita na turma do primeiro semestre para a realização de teste piloto visando identificar algumas dúvidas por parte dos alunos quanto à compreensão e preenchimento dos questionários. A exclusão do primeiro semestre deve-se a ao processo de adaptação que o aluno ainda está passando, não sendo possível considerar o padrão atual de comportamento sedentário como um fator determinante para a sua qualidade de vida. Da mesma forma que os últimos semestres, visto que os alunos já estão inseridos em outro contexto comportamental.

Os alunos presentes nas salas responderam a dois questionários, um sobre tempo total de comportamento sedentário (QSB) (ANEXO 1) por semana e no final de semana e outro sobre estilo de vida (FANTASTICO) (ANEXO 2).

4.3.1 QSB

Para a determinação do comportamento sedentário total, foi utilizada uma adaptação QSB traduzida para o Português. A validação realizada por Rosenberg, et al., (2010), apresenta medidas específicas para estudos e vigilância populacional em adultos.

O questionário é dividido nos domínios lazer, trabalho e deslocamento, separado por semana e final de semana.

Devido à ausência de validação realizada no Brasil, é necessária a adaptação do QSB para a nossa realidade, tais como língua e termos. Porém, visando melhorar a validade externa e interna, foi realizado um teste piloto, realizando as adaptações quanto ao que foi identificado. Apesar de o questionário ser usado para diversos domínios, foi utilizada a soma do tempo total, transformando em horas dia na semana, final de semana e total.

4.3.2 FANTASTICO

O questionário estilo de vida FANTÁSTICO se trata da versão brasileira do questionário FANTASTIC. A validação realizada por Añez, Reis e Petroski (2008), apresentou consistência interna e externa adequada para a avaliação do estilo de vida de adultos jovens em pesquisas do tipo epidemiológicas, como esta.

O instrumento está organizado em 25 questões, em 9 domínios: I-família, II-atividade física, III-nutrição, IV-cigarros e drogas, v-álcool, VI-sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, VII-tipo de comportamento, VIII- inteligência intrapessoal e IX-cuidado de si.

As questões estão dispostas na forma de escala Likert, 23 possuem cinco alternativas de resposta e 2 são dicotômicas. 0 para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. A partir da soma total, se classifica o resultado em: Excelente (85 – 100), Muito Bom (70 - 84), Bom (55 - 69), Regular (35 - 54) e Necessita Melhorar (0-34).

4.4. Análise estatística

O tratamento estatístico foi realizado no SPSS 20.0, por meio da análise descritiva e inferencial. Para as variáveis qualitativas univariadas, foi utilizada a distribuição de frequência absoluta e relativa, e para as bivariadas, comparação de proporção. Para as variáveis quantitativas univariadas, foi utilizada medida de tendência central e de variabilidade, e para as bivariadas, comparação de média. O teste t dependente foi utilizado para identificar a diferença entre tempo em CS semana e final de semana. ANOVA one way foi utilizado para identificar associação da qualidade de vida e semestre com o tempo em CS, e teste t dependente para diferença entre níveis da qualidade de vida associada ao tempo em CS.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com um total de 155 pessoas, a idade média foi de $21,84 \pm 3,5$ anos, sendo 58,47% do sexo masculino. Apesar de a maioria pertencer ao 3º semestre (20,6%), ocorreu uma semelhança de prevalência entre os períodos e entre as habilitações (licenciatura e bacharelado) existentes na Educação Física (TABELA 1).

Tabela 1. Caracterização da amostra

N	155
Sexo	
Masculino	91 (58,47%)
Feminino	64 (41,3%)
Idade	
	$21,84 \pm 3,5$
Semestre	
2º semestre	22 (14,2%)
3º semestre	32 (20,6%)
4º semestre	26 (16,8%)
5º semestre	26 (16,8%)
6º semestre	29 (18,7%)
7º semestre	20 (12,9%)
Habilitação	
Licenciatura	78 (50,3%)
Bacharelado	77 (49,7%)

Nota: Dados estão apresentados em média \pm SD e frequência absoluta (%).

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto ao estilo de vida dos universitários, mensurado por meio do questionário FANTASTICO, obteve-se maior prevalência na classificação “Muito Bom” (49,0%). Entretanto, ocorreu baixo índice de acadêmicos classificados como “Excelente”, sendo inclusive menor que acadêmicos classificados como “Regular” (5,8% vs 6,5% respectivamente). O tempo despendido em comportamento sedentário foi $3,26 \pm 1,52$ horas dia, elevando-se para $6,58 \pm 2,98$ h/d no final de semana ($p = 0,000$) (TABELA 2).

Tabela 2. Estilo de vida e tempo em comportamento sedentário de universitários.

(Continua)

Score FANTASTICO	$70,77 \pm 9,82$
Classificação FANTASTICO	
Regular	10 (6,5%)
Bom	60 (38,7%)
Muito bom	76 (49,0%)
Excelente	9 (5,8%)

Tabela 2. Estilo de vida e tempo em comportamento sedentário de universitários.

(Continuação)

Tempo em comportamento sedentário	
Horas dia na semana	3,26 ± 1,52
Horas dia no final de semana	6,58 ± 2,95
Horas dia total	4,21 ± 176

Nota: Dados estão apresentados em média ± SD e frequência absoluta (%).

Significativo com hora/dia na semana com $p < 0,05$

Fonte: Dados da pesquisa.

Em um estudo também realizado com acadêmicos de Educação Física, $72,6 \pm 10,9$ foi a média do score de alunos (classificado como Muito Bom) recém-ingressos no curso, reduzindo para $71,6 \pm 10,2$ ao final da graduação (SANTOS, et al., 2014). Resultado semelhante ao encontrado neste estudo ($70,77 \pm 9,82$). Bomfim et al., (2017) identificou menor score ($68,47 \pm 10,9$ = classificado como Bom) em acadêmicos de outros cursos, assim como o estudo de Santos et al., (2014), em que acadêmicos dos cursos de Administração e Direito obtiveram média de $63,0 \pm 9,2$ e $66,7 \pm 10,3$ respectivamente (classificados como Bom).

Atualmente, já é elucidado que o estilo de vida ou os fatores comportamentais são determinantes para o processo de construção da saúde (PITANGA, 2002), que deve ser um processo contínuo, inferindo na saúde de forma positiva ou negativa (GUEDES, 2016). Ou seja, as situações vividas no dia-a-dia (ou o estilo de vida) continuamente inferem uma condição sobre a saúde, sendo esta modificada com a mudança desses fatores.

O tempo total com a soma da semana e final de semana foi de 4,21 h/dia, tempo este satisfatório quando comparado a estimativa apresentada por Young et al., (2016), em que o tempo médio diário gasto em diversas formas de CS foi de 7,7 horas/dia. Entretanto, ao incluir 54 países na análise do tempo gasto em CS, obteve-se a média de 4,7 horas por dia (REZENDE et al., 2016). No público jovem (18-29 anos), a prevalência foi de 9,85 h/dia (BATISPTA, et al., 2012).

Os riscos associados que os acadêmicos estão expostos é que elevados níveis de comportamento sedentário estão associados com diversos malefícios à saúde (CHAU, et al., 2013. YOUNG et al., 2016). Entretanto, a redução do tempo em comportamento sedentário não tem tanto efeito positivo quando não associada a níveis insatisfatórios de Atividade Física Moderada e Vigorosa (EKELUND et al., 2016). Estes autores apresentam 60-75 min/dia de Atividade Física Moderada e Vigorosa como atenuante para os riscos associados ao elevado tempo em comportamento sedentário.

O tempo gasto em atividades acadêmicas é considerado um fator associado à não praticar atividade física (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017), em concordância com os achados na revisão de literatura realizada por Oliveira et al., (2014), sendo as atividades acadêmicas uma das atividades consideradas não discricionárias, ou seja, de permanência obrigatória (GABRIEL; MORROW; WOOLSEY 2012). Entretanto, o contexto em que a população deste estudo está inserida ameniza esse achado, pois muitas disciplinas são de teor prático, onde os discentes se comportam de forma ativa fisicamente.

Ocorreu diferença significativa entre o tempo gasto em CS durante a semana e final de semana ($p = 0,000$). Apesar de não ter sido realizada a análise separada do tempo em CS gasto com atividades discricionária ou não discricionária, Pate, O'neil e Lobelo (2008) ressaltam que muitas das atividades realizadas no final de semana favorecem aumento do tempo em comportamento sedentário, o que pode ter favorecido essa diferença.

Vale ressaltar que a prática de atividade física quando realizada nos níveis recomendados gera diversos benefícios a saúde do praticante (EKELUND et al., 2016), benefícios estes que podem influenciar na qualidade de vida (FÜZÉKI; ENGEROFF; BANZER, 2017). Inclusive, pode ser um dos fatores que induziu os achados deste estudo.

Tabela 3. Associação do tempo em comportamento com semestre cursado e habilitação.

	h/dia na semana	h/dia no final de semana	h/dia total
Semestre			
2º	4,33 ± 1,54	7,53 ± 3,09	5,24 ± 1,80
3º	2,86 ± 1,52*	6,71 ± 3,43	3,96 ± 1,95
4º	3,14 ± 1,63	5,85 ± 3,11	3,91 ± 1,86
5º	3,45 ± 1,18	6,89 ± 2,52	4,43 ± 1,38
6º	2,98 ± 1,41*	6,01 ± 2,87	3,85 ± 1,66
7º	3,05 ± 1,47	6,66 ± 2,27	4,08 ± 1,55
Habilitação			
Licenciatura	3,11 ± 1,41	6,76 ± 2,84	4,15 ± 1,67
Bacharelado	3,42 ± 1,41	6,39 ± 3,07	4,27 ± 1,67

Nota: Dados estão apresentados em média e desvio padrão.

Significativo com 2º semestre ($p < 0,05$)

Fonte: Dados da pesquisa.

Quando estratificado do tempo diário em CS por semestre, identificou-se semelhança entre os valores. Entretanto, o 3º e o 6º semestre ($2,86 \pm 1,52$ e $2,98 \pm 1,41$ respectivamente) se diferenciaram significativamente do 2º, sendo este, o período letivo com maior tempo diário em CS ($4,33 \pm 1,54$) (TABELA 3).

De acordo com o fluxograma do currículo bacharelado, no qual incluem os alunos do 6º semestre ($2,98 \pm 1,41$ h/dia de CS), os mesmo têm como disciplinas obrigatórias medidas e avaliação (48h), musculação (52), estudo do lazer (32h) e estágio supervisionado em esportes (96h) (IEFES, 2018). Ou seja, as atividades obrigatórias oriundas da graduação favoreceram o aumento do tempo em atividade física, o que, por consequência, reduziu o tempo em CS.

De acordo com Dohrn et al., (2018) uma das estratégias usadas atualmente para redução do tempo em comportamento sedentário seria a substituição desse tempo em atividade física independente no nível alcançado, tendo inclusive, efeitos benéficos na redução do risco de morte por todas as causas e Doença Cardiovascular.

Ser aluno do bacharelado e licenciatura não foi considerado fator determinante para o tempo em CS durante a semana ($p = 0,199$). Porém, quando analisado o nível de atividade física em acadêmicos dos cursos de Educação Física, mensurada por meio do modelo transteórico, o bacharelado obteve maior prevalência de fisicamente ativos quando comparados aos licenciados (70% vs 54%. $p = 0,005$) (PINTO, et al., 2017). Vale ressaltar que, fisicamente ativo e sedentarismo não são considerados mesmo tipo de comportamento.

Os cursos bacharelado e licenciatura da Universidade Federal do Ceará, inseridos no Instituto de Educação Física e Esportes apresentam como missão promover a formação integral do profissional de Educação Física. Esta formação deve se dar de forma excelente, dando oportunidade ao desenvolvimento das atividades indissociáveis de ensino, pesquisa e extensão para transformações no campo social, político, cultural e científico, se configurando desta maneira como uma instituição de excelência acadêmica.

Dessa forma, a integralização curricular aplicada nesses acadêmicos, independente da habilitação, é o mesmo, assim como as missões (IEFES-UFC, 2018), o que pode favorecer a semelhança identificada entre as habilitações (licenciatura e bacharelado).

Tabela 4. Associação do estilo de vida com tempo em comportamento.

	hr/dia por semana	hr/dia fds	hr/dia total
Regular	$3,77 \pm 1,66$	$7,36 \pm 3,28$	$4,70 \pm 2,05$
Bom	$3,27 \pm 1,37$	$6,77 \pm 2,95$	$4,27 \pm 1,65$
Muito Bom	$3,27 \pm 1,59$	$6,52 \pm 2,90$	$4,19 \pm 1,80$
Excelente	$2,59 \pm 1,65$	$4,91 \pm 2,89$	$3,25 \pm 1,74$

Nota: Dados estão apresentados em média e desvio padrão.

fds = final de semana

Realizado teste ANOVA Oneway, sem significância.

Fonte: Dados da pesquisa.

Apesar de não haver diferença significativa entre associação da classificação do estilo de vida nas diversas condições de período em CS, a classificação “Excelente” obteve menor tempo gasto em CS e a pior classificação (Regular) obteve maior média de tempo durante a semana ($2,59 \pm 1,65$ vs $3,77 \pm 1,66$). O mesmo padrão se repetiu no tempo gasto em CS no final de semana ($4,91 \pm 2,89$ vs $7,36 \pm 3,28$) e com a média total ($3,25 \pm 1,74$ vs $4,70 \pm 2,05$).

Silva et al, (2011) ressalta a necessidade de orientação do universitário para um estilo de vida saudável e ativo fisicamente. Assim como Marques (2017), que aponta a necessidade de maior investimento na prevenção e sensibilização da academia para a adoção de um estilo de vida saudável.

Assim sendo, o fato de a formação em Educação Física nessa instituição, em ambas as habilitações, contemplar uma formação básica visando o conhecimento do ser humano, da sociedade, e o conhecimento do corpo humano e da saúde (IEFES-UFC, 2018), esta abordagem formativa pode suprir as recomendações apresentadas em outros estudos que avaliaram o estilo de vida de universitários. Inclusive, as dimensões inseridas no instrumento usado neste estudo para a mensuração do estilo de vida estão contempladas na integralização curricular no qual os alunos estão inseridos (IEFES-UFC, 2018).

6. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os acadêmicos do curso de Educação Física vinculados ao Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará possuem baixo tempo em comportamento sedentário, assim como possuem um estilo de vida satisfatório. E, apesar de não existir associação significativa, pessoas com menor tempo em comportamento sedentário possuem melhor status no estilo de vida.

Assim sendo, podemos inferir que a inserção em um curso de Educação Física, quando comparado a cursos de graduação de outras áreas, pode servir como fator de proteção ao CS e seus riscos e agravos para a saúde. Este fato pode estar associado ao caráter eminentemente prático do curso analisado, visto que seus discentes se inserem em atividades fisicamente ativas no decorrer do processo formativo.

Salienta-se o papel da Universidade em fornecer subsídios para que seus acadêmicos se insiram em atividades que reduzam o CS. Uma possibilidade de efetividade destas ações seria a realização de projetos/programas em parceria com o curso de Educação Física e demais cursos da área da Saúde, visando a disseminação de informações e atividades que auxiliem na adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Vale ressaltar que o instrumento utilizado para a mensuração do CS pode estimar os resultados, assim como não captar o tempo diário de forma fidedigna, sendo essas as limitações desse estudo. Entretanto, esta é uma das características da mensuração por autorrelato por meio de questionários.

A utilização da acelerometria para mensuração do comportamento sedentário se torna uma recomendação para estudos futuros, assim como a inclusão da análise da mensuração dos níveis de Atividade Física, visto ser este um dos fatores determinantes para melhor estilo de vida.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- AÑEZ, C. R.R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário “Estilo de Vida Fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. **Arq Bras Cardiol**, v. 91, n. 2, p. 102-9, 2008.
- BAPTISTA, F.; SANTOS, D. A.; SILVA, A. M.; MOTA, J.; SANTOS, R.; VALE, S.; SARDINHA, L. B. Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 44, n. 3, p. 466-473, 2012.
- BENEDET, J.; DEL DUCA, G.F. Atividade física e hipertensão arterial sistêmica. . In.: DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V.; **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1º ed. Londrina Midiograf. Florianópolis – SC. 2011.
- BOMFIM, R.A.; MAFRA, M.A.S.; GHARIB, I.M.S.; DE-CARLI, A.D.; ZAFALON, E.J. Fatores associados ao estilo de vida fantástico de universitários brasileiros-uma análise multinível. **Revista CEFAC**, v. 19, n. 5, 2017.
- BRASIL. Lei das diretrizes e bases da educação. Lei nº 12.796, de 4 de abril de 2013. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12796.htm#art1. Acesso em: 25 Jun 2017.
- CA. Commonwealth of Australia. **Austrália’s physical activity and sedentary behavior Guidelines**. 2014
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- CHAU, J. Y.; GRUNSEIT, A. C.; CHEY, T.; STAMATAKIS, E.; BROWN, W. J.; MATTHEWS, C. E.; VAN DER PLOEG. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. **PloS one**, v. 8, n. 11, p. e80000, 2013.
- CHAU, Josephine Y. et al. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. **PloS one**, v. 8, n. 11, p. e80000, 2013.
- CORREIA, Beatriz Rolim; CAVALCANTE, Elder; SANTOS, E. dos. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. **Rev Bras Clin Med**, v. 8, n. 1, p. 25-29, 2010.
- CSEP. Canadian Society for Exercise Physiology . **Canadian Sedentary Behaviour Guidelines**. For the early year 0 - 4. 2012.
- CSEP. Canadian Society for Exercise Physiology . **Canadian Sedentary Behaviour Guidelines**. For the early year 5 - 17. 2011.
- DEL DUCA, G.F.; RIBEIRO, E.A.G. Atividade física e diabetes. In.: DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V.; **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1º ed. Londrina Midiograf. Florianópolis – SC. 2011.

DEL DUCA, G.F.; SILVA, S.G.; NAHAS, M.K. Introdução. In.: DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V.; **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1º ed. Londrina Midiograf. Florianópolis – SC. 2011

DOHRN, M.; KWAK, L.; OJA, P.; SJÖSTRÖM, M.; HAGSTRÖMER, M. Replacing sedentary time with physical activity: a 15-year follow-up of mortality in a national cohort. **Clinical Epidemiology**, v. 10, p. 179, 2018.

DUVIVIER, Bernard MFM et al. Benefits of Substituting Sitting with Standing and Walking in Free-Living Conditions for Cardiometabolic Risk Markers, Cognition and Mood in Overweight Adults. **Frontiers in Physiology**, v. 8, p. 353, 2017.

EKELUND, Ulf et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016.

ENGEROFF, Tobias et al. Breaking up sedentary time, physical activity and lipoprotein metabolism. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 20, n. 7, p. 678, 2017.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

GABRIEL, Kelley K. Pettee; MORROW JR, James R.; WOOLSEY, Anne-Lorraine T. Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 9, n. s1, p. S11-S18, 2012.

GUEDES, D.P.; Educação Física Escolar: Contribuição para educação em saúde. In: GONZALEZ, R.H.; **Promoção da saúde em crianças e adolescentes**. 1.ed. João Pessoa/PB: EdImprell, 2016.

HEINISCH, Roberto Henrique; ZUKOWSKI, Cleverson N.; HEINISCH, L. M. Fatores de risco cardiovascular em acadêmicos de medicina. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 36, n. 1, p. 77, 2007.

HENSON, Joseph et al. Breaking up prolonged sitting with standing or walking attenuates the postprandial metabolic response in postmenopausal women: a randomized acute study. **Diabetes Care**, v. 39, n. 1, p. 130-138, 2016.

IEFES-UFC. Graduação. Disponível em: <http://www.iefes.ufc.br/p/graduacao.html>. Acesso em: 04 de jun. 2018.

LANTYER, Angélica da Silva et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, 2016.

LOURENÇO, Camilo et al. Comportamento sedentário em estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 67-77, 2016.

MAILEY, Emily L. et al. Comparing the effects of two different break strategies on occupational sedentary behavior in a real world setting: A randomized trial. **Preventive medicine reports**, v. 4, p. 423-428, 2016.

MARQUES, C. R. C. Estilo de vida dos estudantes do ensino superior. Dissertação (mestrado em enfermagem comunitária). Escola superior de saúde. Guarda 2017.

NASCIMENTO, T. P.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 2, p. 137-146, 2017.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza et al. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 12, n. 42, 2014.

OWEN, Neville et al. Adults' sedentary behavior: determinants and interventions. **American journal of preventive medicine**, v. 41, n. 2, p. 189-196, 2011.

OWEN, Neville; BAUMAN, Adrian; BROWN, Wendy. Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?. **British journal of sports medicine**, v. 43, n. 2, p. 81-83, 2009.

PATE, Russell R.; O'NEILL, Jennifer R.; LOBELO, Felipe. The evolving definition of "sedentary". **Exercise and sport sciences reviews**, v. 36, n. 4, p. 173-178, 2008.

PEREIRA, Adelino António Gonçalves. Ideação suicida e fatores associados: estudo realizado numa amostra da população universitária da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. 2011. Dissertação (mestrado em psicologia) universidade de trás-os- montes e alto douro. Alto Douro. 2011

PINTO, A.; CLAUMANN, G.; CORDEIRO, P.; FELDEN, E; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 66-75, 2017.

PINTO, André et al. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 66-75, 2017.

PITANGA, FJ G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2008.

REIS, Marta et al. A escola e a transição para a universidade: idades transacionais e o seu impacto na saúde-notas a partir do estudo hbsc/oms. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v. 6, n. 2, p. 77-92, 2016.

REZENDE, L. F. M.; SÁ, T. H.; MIELKE, G. I.; VISCONDI, J. Y. K.; REY-LÓPEZ, J. P.; GARCIA, L. M. T.. All-cause mortality attributable to sitting time. **American journal of preventive medicine**, v. 51, n. 2, p. 253-263, 2016.

REZENDE, Leandro Fornias Machado et al. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. **PloS one**, v. 9, n. 8, p. e105620, 2014.

RIBEIRO, E.A.G.; GARCIA, L.M.G. atividade física e obesidade. In.: DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V.; **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1º ed. Londrina Midiograf. Florianópolis – SC. 2011.

ROSENBERG, D. E.; NORMAN, G. J.; WAGNER, N.; PATRICK, K.; CALFAS, K. J.; SALLIS, J. F. Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. 6, p. 697-705, 2010.

ROSSATO, L.C.; ALMEIDA, C.B. In.: DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V.; **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1º ed. Londrina Midiograf. Florianópolis – SC. 2011.

SANTOS, C.M.; BARROS, S.S.H.; DEL DUCA, G.F. Atividade física e depressão. In.: DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V.; **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1º ed. Londrina Midiograf. Florianópolis – SC. 2011.

SANTOS, J. J. A.; SARACINI, N.; DA SILVA, W. C.; GUILHERME, J. H., DA COSTA, T. A.; DE ASSUNÇÃO GONÇALVES, M. R.. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS Health Sciences**, v. 39, n. 1, 2014.

SBRN. Sedentary Behavior Research Network. terminology Consensus Project. Disponível em: <http://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project>. Acesso em 25 Jun 2017.

SILVA PIRES, Cláudia Geovana et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm**, v. 26, n. 5, p. 436-43, 2013.

SOAR, Claudia; SILVA, Patricia de Sousa; LIRA, Janaína Guarino. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Univap**, v. 18, n. 31, p. 41-47, 2012.

SOUSA, Edson Flavio; MOREIRA, Tania Regina; SANTOS, Luiz Henrique Gomes. Correlação do nível de ansiedade e da qualidade de vida com os sinais e sintomas da disfunção temporomandibular em universitários. **Clínica e Pesquisa em Odontologia-UNITAU**, v. 8, n. 1, p. 16-21, 2016.

TREMBLAY, Mark S. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN)–Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 75, 2017.

TREMBLAY, Mark S. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 1, p. 98, 2011.

VERAS, Vivian Saraiva et al. Levantamento dos fatores de risco para doenças crônicas em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 20, n. 3, 2007.

WHO. Global recommendations on physical activity for health, 2010.

YOUNG, D. R.; HIVERT, M. F.; ALHASSAN, S.; CAMHI, S. M.; FERGUSON, J. F.; KATZMARZYK, P. T.; YONG, C. M. Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the American Heart Association. **Circulation**, v. 134, n. 13, p. e262-e279, 2016.

APÊNDICE 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO
Título do Projeto: ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
Pesquisador(a) Responsável: Arthur Guilherme Silva Pereira
Instituição do(a) Pesquisador(a) Responsável: Universidade Federal do Ceará (UFC)
Telefone/e-mail para contato: (85) 997171491 / arthurgmsilva@hotmail.com

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa “Estilo de vida de universitários de Educação Física da Universidade Federal do Ceará”, de responsabilidade do (a) pesquisador (a) Arthur Guilherme Silva Pereira.

- Esta pesquisa tem o intuito de responder questões sobre a influência do comportamento sedentário na qualidade de vida do estudante universitário, tendo como objetivo, verificar o tempo em comportamento sedentário e relacioná-lo com a qualidade de vida.
- Espera-se que com as informações concedidas possa-se chegar a uma conclusão sobre o assunto gerador da pesquisa, e através desta, identificar possibilidades de mudanças que tragam melhorias para a área da Educação Física e saúde em geral.
- Solicito sua participação no estudo para responder a dois questionários sobre a temática investigada.
- O procedimento será realizado individualmente e em ambiente fechado cedido pela Universidade Federal do Ceará.
- A participação nos questionários não implicará em nenhum risco físico ou uso indevido de sua imagem. O estudo apresentará riscos no que diz respeito a possíveis constrangimentos que o (a) senhor (a) venha a ter diante de alguma pergunta contida nos roteiros adotados. Caso isso aconteça, o (a) senhor (a) poderá retirar seu consentimento e deixar a pesquisa sem ônus para si.
- Caso surja algum tipo de dúvida com relação às questões apresentadas ou qualquer outro aspecto dos questionários, o (a) senhor (a) poderá esclarecer esta dúvida com o pesquisador responsável que estará presente no ambiente para explicar estes pontos.

- A sua participação no estudo é de natureza voluntária, não havendo nenhum tipo de ressarcimento financeiro ou de outra natureza.
- O (a) senhor (a) poderá retirar seu consentimento a qualquer momento do desenvolvimento da pesquisa caso julgue necessário, esta retirada não acarretará em prejuízos para si.
- Ao assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o (a) senhor (a) concede ao pesquisador o direito de usar suas respostas na avaliação final e garante para si a proteção e sigilo da sua identidade e dados pessoais, sendo seu nome substituído por codinome (ex: discente 1) quando se fizer necessário.

ATENÇÃO: Se você tiver alguma consideração ou dúvida, sobre a sua participação na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFC/PROPESQ – Rua Coronel Nunes de Melo, 1000 - Rodolfo Teófilo, fone: 3366-8344. (Horário: 08:00-12:00 horas de segunda a sexta-feira).

O CEP/UFC/PROPESQ é a instância da Universidade Federal do Ceará responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

_____, ____ de _____ de _____

PESQUISADOR (A) RESPONSÁVEL

AVALIADO

ANEXO 2 – FANTASTICO

Rodriguez-Añez e cols.
Questionário sobre estilo de vida para brasileiros

Artigo Original

Anexo 1

Instruções

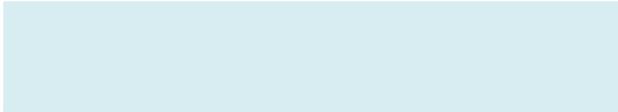
Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no final do questionário.

Quadro I - Questionário de estilo de vida Fantástico.

Família e amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Dou e recebo afeto.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Como uma dieta balanceada (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável.	Mais de 8 kg	8 kg	6 kg	4 kg	2 kg
Cigarro e drogas	Fumo cigarros.	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos cinco anos
	Uso drogas como maconha e cocaína.	Algumas vezes				Nunca
	Abuso de remédios ou exagero.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas").	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses (ver explicação).	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Dirijo após beber.	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Uso cinto de segurança.	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Pratico sexo seguro (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me com raiva e hostil.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Instropecção	Penso de forma positiva e otimista.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Sinto-me tenso e desapontado.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me triste e deprimido.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho ou função.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre

FICHA DE APROVAÇÃO**ARTHUR GUILHERME SILVA PEREIRA****ESTILO DE VIDA EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFC**APROVADO, em: 26, junho, 2018.

Prof. Dr. Ricardo Hugo González – Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.



Prof. Esp. Yuri Alberto Freire de Assis
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.



Prof. Dr. Leo Barbosa Nepomuceno
Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES

Fortaleza – CE
2018