



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MESTRADO EM PSICOLOGIA

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: realização, estágios de mudança de comportamento e
barreiras. Um estudo realizado na Universidade Federal do Espírito Santo.**

SCHEILLA VILELLA PINTO

VITÓRIA - ES

2017

SCHEILLA VILELLA PINTO

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: realização, estágios de mudança de comportamento e
barreiras. Um estudo realizado na Universidade Federal do Espírito Santo.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia, sob a orientação dos professores Paulo R. Meira Menandro e Nuno Corte-Real.

VITÓRIA - ES

2017

Dedico esse trabalho ao meu querido pai, que foi viver em outro plano espiritual durante a realização dessa pesquisa e me deixou de herança a “estranha mania” de gostar de estudar.

AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus que foi base, me trouxe alívio, me deu a fé para acreditar e a coragem para questionar realidades e propor possibilidades.

A minha família que, com muito carinho, compreensão e paciência, me apoiou nessa difícil e linda jornada e, assim, me ajudou a concluir esta etapa da minha vida.

Aos meus orientadores, Prof. Paulo R. Meira Menandro e Prof. Nuno Corte-Real Correia Alves, pessoas especiais com quem tive a grande honra de conviver e de receber preciosos ensinamentos, agradeço imensamente pelo apoio e dedicação. Obrigada por estarem sempre ao meu lado, me mostrando o caminho na linda estrada do conhecimento. A vocês, todo meu carinho, minha enorme admiração e minha infinita gratidão.

Ao Prof. Neyval Costa Reis Jr., por acreditar em mim, me apoiar nesse estudo e por tudo que me ensinou neste tempo de convivência.

E a todos aqueles que, de alguma forma, estiveram e estão próximos de mim, fazendo esta vida valer cada vez mais a pena.

Tenho a impressão de ter sido uma criança brincando à beira-mar, divertindo-me em descobrir uma pedrinha mais lisa ou uma concha mais bonita que as outras, enquanto o imenso oceano da verdade continua misterioso diante de meus olhos.

Isaac Newton

SUMÁRIO

LISTA DE APÊNDICES	07
LISTA DE ANEXOS	08
LISTA DE TABELAS	09
LISTA DE FIGURAS	10
LISTA DE SIGLAS	11
RESUMO	12
ABSTRACT	14
APRESENTAÇÃO	15
1 - INTRODUÇÃO GERAL	18
2 - ESTUDO 1.....	26
3 - ESTUDO 2	42
4 - RELATO DE EXPERIÊNCIA	61
5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	80
6 - REFERÊNCIAS	84
APÊNDICES	89
ANEXOS	90

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE A – Solicitação de dados à PROGRAD	89
--	-----------

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A – Fotos do relato de experiência	78
ANEXO 1 – Questionário	90
ANEXO 2 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	93

LISTA DE TABELAS

ESTUDO 1

Tabela 1 – Análise, em função do sexo, da frequência com que os estudantes realizaram atividades físicas com diferentes intensidades na última semana..... 35

Tabela 2 – Frequência com que os estudantes realizaram atividades físicas com diferentes intensidades na última semana, em função da idade. 35

ESTUDO 2

Tabela 1 – Frequência semanal de AF geral e em função do sexo dos participantes 51

Tabela 2 – Análise da frequência da AF em função da idade dos participantes 51

Tabela 3 – Frequência semanal de prática esportiva: Geral, por sexo e por idade 52

Tabela 4 – Comparação e análise dos prós e contras considerando sexo e faixa etária 53

LISTA DE FIGURAS

ESTUDO 2

Figura 1 – Distribuição dos universitários pelos estágios de mudança de comportamento, considerando sexo e faixa etária 52

Figura 2 – Análise das barreiras mais citadas em função do sexo e idade dos participantes 54

LISTA DE SIGLAS

AF – Atividade Física

AFM – Atividade Física Moderada

AFV – Atividade Física Vigorosa

EF – Exercício Físico

EMC – Estágios de Mudança de Comportamento

MTT – Modelo Transteórico

PE – Prática Esportiva

UFES – Universidade Federal do Espírito Santo

Pinto, S. V. (2017). *Prática de atividade física e esportiva em estudantes universitários: realização, estágios de mudança de comportamento e barreiras. Um estudo realizado na Universidade Federal do Espírito Santo*. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia – UFES, Vitória/ES.

RESUMO

Dada a importância da atividade física regular para a saúde e a constatação do estilo de vida pouco ativo dos jovens adultos na atualidade, o objetivo deste estudo foi analisar, em função do sexo e da idade: i) a natureza e a frequência das atividades físicas e práticas esportivas realizadas pelos universitários; ii) as barreiras impeditivas para engajar-se ou não em atividades físicas e os Estágios de Mudança de Comportamento - EMC - em que os acadêmicos se situam de acordo com o Modelo Transteórico - MTT. O trabalho consta de dois artigos e um relato de experiência tendo como participantes estudantes da Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, de diferentes cursos, tendo sido utilizado, para coleta de dados, uma adaptação para o português do Brasil de um inventário de comportamentos relacionados com a Saúde, utilizado em Portugal por Corte-Real et al. (2004, 2008) em estudos similares. No 1º estudo, foram investigados 164 estudantes do Curso Psicologia e no 2º estudo participaram 1697 estudantes de diferentes Cursos. As idades variavam entre 18 e 29 anos (média 21,7), sendo 60 % do sexo feminino e 40 % do sexo masculino. Os resultados mostraram, na amostra global, que 44,5 % dos universitários não praticavam esportes, 47,6 % não realizam nenhuma atividade física vigorosa e 32,7% não faziam atividades físicas moderadas semanalmente. Por outro lado, não chegava a 1/3 os que praticavam de forma regular tanto esporte como atividades físicas vigorosas. Constatou-se uma tendência no sentido de as mulheres e os mais jovens serem menos ativos fisicamente, sendo a “falta de tempo” a principal barreira mencionada pelos inquiridos. Quanto aos estágios de mudança de comportamento, verificou-se que apenas 29,3% dos respondentes encontrava-se no estágio de manutenção, referente aos que se exercitam regularmente há mais de 6 meses. A análise dos EMC sugere, ainda, que apenas uma pequena parcela dos estudantes (7%) demonstrou não ter intenção de adotar um comportamento fisicamente ativo, se posicionando no estágio de pré-contemplação. Isso indica que uma grande parte da população universitária não é

fisicamente ativa, porém está posicionada nos estágios de contemplação e de preparação, pelo que poderia mudar sua atitude se fosse estimulada, por exemplo, com projetos semelhantes aos descritos no relato de experiência. Tais estímulos podem levar os jovens à percepção de que é possível gerir melhor o seu tempo e que podem investir em atividades físicas e esportivas sem prejuízo dos estudos e com ganhos em termos de saúde.

ABSTRACT

Noticing the importance of regular physical activity for health and the confirmation of young adults' less active lifestyle nowadays, the objective of studies was to analyze, considering sex and age: I) nature e frequency of physical activities and sports practices accomplished by university students; II) the barriers to engage at physical activities; III) and the Stages of Behavior Change - EMC – which the academics find themselves according to the Transtheoretical Model - MTT. The dissertation consists of two papers and one experience report. All participants are students of the Federal University of Espírito Santo - UFES, attendants of different courses. Data gathering was on a Behavior Related to Health's inventory used in Portugal in similar studies by Corte-Real and collaborators, which was adapted to the Brazilian Portuguese language. On the 1st study, 164 psychology undergraduate students were investigated. On the 2nd study 1697 students from different courses participated. The ages varied between 18 and 29 years old (average = 21,7), and 60% of the participants were female. It was verified that 44,5% of the university students didn't practice sports, 47,6% don't practice any vigorous physical activity and 32,7% didn't even practice weekly moderate physical activities. Less than 1/3 practiced, regularly, sports or vigorous physical activities. It was confirmed that women and young ones are more alike to be less physically active. The "lack of time" was the main issue mentioned by the respondents. On the stages of behavior changes, it was verified that only 29,3% of the participants found themselves on a maintenance stage, referred to the ones who exercise regularly for more than six months. The EMC analysis showed that a little portion of the students (7%) have no intention of adopting physically active behavior, positioning themselves on the pre-contemplation stage. That indicates that big part of the university population isn't physically active, however, being positioned on the pre-contemplation and preparation stages facilitates change of behavior if stimulated, for example, with similar projects described on the experience report. Such stimuli can take the young ones to realize that it's possible to get a better management of their time and that they can invest in physical and sports activities having no impairment to their study and still gain in terms of health.

Apresentação

Meu interesse por esportes e atividades físicas me conduziu ao Curso de graduação em Educação Física da UFES. No período em que atuei como professora de Educação Física escolar sempre me indagava sobre a resistência dos adolescentes, em especial as moças, em participar ativamente das aulas de Educação Física propostas.

Minha curiosidade em compreender melhor as características psicológicas que fazem com que algumas pessoas sejam motivadas a praticar atividades físicas (AF) com frequência, enquanto outras encontram grande dificuldade em fazê-lo, me trouxe até o tema deste trabalho.

Acima do interesse pessoal, considerou-se o inestimável valor do esporte na vida de um jovem estudante. Por meio dele aprendem-se lições e valores essenciais à juventude tais como: disciplina, responsabilidade, dedicação e autoconfiança (Sevindir, Yazici & Cetinkaya, 2014). Assim, não surpreende que grande volume de literatura sugira que a participação em atividades físicas de forma regular é um dos principais fatores na manutenção da saúde na sociedade moderna. No entanto, apesar de serem muito claros os benefícios de um estilo de vida ativo, a falta de atividade física é um problema significativo para a saúde da população universitária (Deforche, Van Dyck, Deliens & De Bourdeaudhuij, 2015). Adicionalmente, na busca por dados dos estudantes da UFES, não encontramos estudos nesse âmbito, o que nos leva a crer que com a realização deste estudo poderíamos lançar um olhar sobre a atividade física e a prática esportiva desta população de forma a, por um lado, identificar o estado atual deste problema que, como sabemos, é um desafio em

saúde pública muito importante e, por outro lado, encontrar pistas que pudessem de alguma forma orientar futuros projetos de intervenção.

Assim, chegou-se à proposta deste estudo que teve o objetivo de coletar e analisar informações sobre: i) a natureza e a frequência de atividades físicas e práticas esportivas realizadas por estudantes de cursos diurnos de graduação de uma universidade pública (da UFES, no caso); ii) as justificativas alegadas para engajar-se ou não em atividades físicas; iii) o Estágio de Mudança de Comportamento em que o indivíduo se situava (de acordo com a proposição de classificação constante do Modelo Transteórico - MTT - proposto por Prochaska, Norcross e DiClemente (1994), levando em conta, em todas as análises, o sexo e idade dos estudantes.

Para atender ao propósito do estudo, o trabalho foi estruturado a partir de uma introdução, dois artigos e um relato de experiência.

O estudo 1 teve por objetivo descrever os hábitos de atividade física e esportiva dos acadêmicos do Curso de Psicologia da UFES, seus estágios de mudança do comportamento e as barreiras percebidas por eles. Participaram do estudo 164 alunos que responderam ao questionário numa versão em papel. A pesquisa foi realizada pela necessidade de testar a aplicabilidade do instrumento e iniciou-se a partir de uma proposta de intervenção intitulada Projeto Extravasa (mais detalhada no relato de experiência), que teve o objetivo de divulgar algumas atividades físicas e esportivas e incentivar a sua prática junto dos universitários do *campus* de Goiabeiras.

Como um primeiro olhar sobre os hábitos de estudantes de um curso específico, o estudo 1 deixou evidente a necessidade de ampliação de dados e da amostra estudada.

Assim, no estudo 2 buscou-se ampliar a amostra aos demais cursos de graduação da UFES. Este estudo, por sua vez, teve como objetivos descrever: os hábitos de atividade física e esportiva de estudantes universitários, seus estágios de mudança do comportamento de acordo com o Modelo Transteórico e as barreiras percebidas por eles para se engajarem em programas de AF e prática esportiva. Procurou-se ainda verificar as diferenças em função do sexo e da idade dos participantes.

Como os objetivos dos dois estudos eram semelhantes, a metodologia utilizada também foi semelhante, porém, no estudo 1 foi utilizado o questionário em papel enquanto no estudo 2 foi usado o formato online visando alcançar maior número de respondentes. Participaram deste estudo 1697 universitários representando 10 % do universo populacional da instituição em que ocorreu a pesquisa. Ambos os artigos se apresentam formatados de acordo com o Estilo Vancouver, visto ser a norma de formatação exigida pelas revistas às quais foram submetidos.

Buscando extrapolar e aprofundar esta pesquisa, optou-se por incluir no presente trabalho um relato de experiência referente aos Projetos de intervenção para promoção de práticas esportivas realizados na instituição durante os anos de 2015 e 2016.

Por fim, nas considerações finais buscou-se articular os achados dos dois estudos, somados à experiência da intervenção realizada e responder ao objetivo geral do trabalho.

Introdução Geral

Quando se passa a maior parte do tempo sentado, assistindo aulas na faculdade ou estudando em casa, pode-se facilmente aderir a um estilo de vida sedentário. Em estudantes universitários, a rotina de estudos, as horas dedicadas aos trabalhos, projetos de extensão e pesquisas inerentes à graduação, aliadas aos horários de aula que muitas vezes incluem intervalos longos de espera, podem contribuir para exaustão física e mental (Fontes & Vianna, 2009) e para a percepção de falta de tempo disponível para a prática de atividades físicas regulares (Mielke et al., 2010).

O ingresso na universidade é um período crítico, marcado por novas relações sociais e exposição a vários comportamentos de risco, entre eles a inatividade física (Colares, Da França & Gonzalez, 2009). É nesta fase, de maior independência, que o estilo de vida está sendo consolidado e novos comportamentos são incorporados.

Enquanto durante o Ensino Médio os estudantes são compelidos a frequentar aulas semanais de EF, na universidade é imprescindível que eles tenham iniciativa no sentido de optar por um estilo de vida ativo. Um estudo realizado por Deforche et al. (2015) mostrou que a transição da escola para a universidade é um período de risco para o ganho de peso e mudanças desfavoráveis em atividade física. Tal fenômeno tem se constituído em importante campo de investigação, dada a importância da atividade física na promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida da população.

Constatada a diversidade de uso de termos e conceitos relacionados com esta temática, considerou-se importante, numa fase inicial da pesquisa, definir alguns conceitos que estão associados à AF e que consideramos neste estudo.

Assim, por **Atividade física (AF)** entende-se qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

O **Exercício físico (EF)** é a atividade física organizada, planejada, estruturada, que tenha por objetivo melhorar algum componente da aptidão física (Caspersen et al., 1985).

E a **Prática esportiva (PE)** refere-se a todas as formas de atividade física que, por meio de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis (Conselho da Europa, 1995).

A relação positiva entre prática regular de atividade física e saúde, está evidenciada em vários estudos (Arem et al., 2015; Lee et al., 2012; Wen et al., 2011), estando já bem demonstrado que pode reduzir o risco de mortes prematuras, de doenças do coração, de acidente vascular cerebral, de câncer de cólon e de mama e do diabetes tipo II, entre outras doenças. Além disso, pode auxiliar também na redução do estresse, da ansiedade, da depressão, da hipertensão arterial, da osteoporose e do risco de obesidade (World Health Organization [WHO], 2010).

Para alcançar tais benefícios, a Organização Mundial de Saúde - OMS - recomenda (WHO, 2010) que adultos, entre os 18 e 64 anos, façam semanalmente 150 minutos de atividades aeróbicas moderadas ou 75 minutos de atividades vigorosas. Para maiores ganhos para a saúde, recomendam-se, ainda, exercícios de fortalecimento muscular, envolvendo os grandes grupos musculares, em dois ou mais dias da semana (Centers for Disease Control and Prevention, 2011).

Embora a comunidade acadêmica evidencie a forte associação do conceito de saúde com a AF (Samulski & Noce, 2012), poucos transformam esse

conhecimento em efetiva mudança de comportamento, contribuindo, assim para que a inatividade física seja considerada a quarta principal causa de morte em todo o mundo (Kohl et al., 2012). Estudo realizado por Dumith, Hallal, Reis e Kohl (2011) em 76 países mostrou que em cada cinco adultos, um não é suficientemente ativo para obter benefícios à sua saúde, sendo essa condição de insuficiência maior entre as pessoas do sexo feminino, de faixa etária mais elevada e entre os habitantes de países com renda per capita mais alta (Hallal et al., 2012).

No Brasil, apesar do aumento de 18% na prática de atividades físicas da população, registrado entre os anos de 2006 e 2014, 48,7% da população é considerada insuficientemente ativa (Ministério da Saúde, 2014). O excesso de peso e a obesidade, que atingem 56,9% dos brasileiros com 18 anos ou mais, são fatores de risco para doenças crônicas (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] 2014) e de acordo com relatório “Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles - Brazil” da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2014), 60% das mortes no Brasil são causadas por esse tipo de doença (cardiovasculares, respiratórias, cânceres e diabetes).

Estudantes universitários, de maneira geral, apresentam também baixos índices de atividade física (Jeon; Kim & Heo 2014; Oliveira, Gordia, Quadros & Campos, 2014) e de prática esportiva (Corte-Real et al., 2008) com prevalências de inatividade física muito diversas que variam de zero a 78,9% (Sousa, 2012), o que caracteriza um problema que deve ser constantemente monitorado, tendo em conta as diferentes realidades nas quais se pretende intervir. Por outro lado, ainda que não façam tanto exercício físico como deveriam, a maioria dos estudantes universitários não apresenta problemas de peso ou saúde durante a juventude, quando estão no auge de sua saúde e vigor, o que os poderá levar a acreditar que não precisam

priorizar esta tarefa entre outras tantas demandas do período acadêmico. Mielke et al. (2010) verificaram que 86% dos estudantes universitários relataram gosto pela prática de atividades físicas, mas 40% deles disseram não ter tempo livre para a prática. Corroborando esta ideia, Martins (2010) em estudo de revisão também apontou a falta de tempo como principal razão para o não engajamento em AF relatada por 51,7% dos universitários pesquisados.

Diante dos baixos níveis de AF encontrados em população universitária, faz-se necessário compreender os determinantes psicológicos que podem conduzir as pessoas à decisão de se engajar em programas de AF ou aumentar seus padrões de práticas. Para auxiliar a compreensão dessa mudança de comportamento, optou-se pelo Modelo Transteórico – MTT (Prochaska et al., 1994), também conhecido como Modelo de Estágio de Mudança de Comportamento.

O modelo foi desenvolvido em estudos para cessação de tabagismo e posteriormente adaptado a outros comportamentos de saúde, incluindo a AF. Por integrar processos e princípios provenientes das principais teorias de intervenção, recebeu o prefixo “trans”, utilizado em sua denominação (Toral & Slater, 2007). O MTT baseia-se no pressuposto de que a mudança de comportamento ocorre em várias etapas e que existem características psicológicas semelhantes entre os indivíduos que se encontram no mesmo Estágio de Mudança de Comportamento – EMC.

Desta forma, a partir do conhecimento do estágio em que o sujeito se posiciona, e de quais variáveis sócio-cognitivas específicas são mais importantes, é possível estimular a progressão no sentido da mudança de comportamento utilizando-se as estratégias adequadas a cada fase (Lippke & Plotnikoff, 2009).

De acordo com MTT, as mudanças de comportamento ocorrem em cinco etapas distintas:

1. Pré-contemplação – Resistência à mudança

Neste estágio o indivíduo não está ativo e não está pensando tornar-se ativo nos próximos 6 meses. Geralmente ele não está interessado em mudar porque não tem consciência de seu comportamento de risco, não acha que tem um problema ou não acha que é capaz de mudar. Tal condição pode ser decorrente de ausência de informações sobre as consequências de seu comportamento ou a tentativas frustradas de alterar seu comportamento (Toral & Slater, 2007).

2. Contemplação – A mudança no horizonte

Neste estágio o indivíduo não está ativo, mas começa a considerar a possibilidade de alterar o comportamento nos próximos 6 meses. Ele reconhece que o problema existe e os benefícios da mudança, mas diversas barreiras são percebidas, as quais impedem a tomada de decisão no sentido da mudança (Toral & Slater, 2007).

3. Preparação – Estar pronto

Esta fase caracteriza aqueles que possuem metas específicas de curto prazo e pretendem se tornar ativos, ou regularmente ativos, nos próximos 30 dias. Considerada o alicerce de uma ação eficaz, essa condição proporciona a oportunidade de estabelecer um compromisso sólido para alterar um comportamento (Prochaska et al., 1994). Nesta etapa o sujeito está empenhado em planejar a ação e tomar medidas específicas em direção à mudança, como matricular-se em uma academia ou comprar roupas próprias para realização de exercícios.

4. Ação – Tempo de mudar

Este estágio identifica aqueles que mudaram, de fato, um comportamento. É constituído pelos indivíduos que alteraram suas experiências ou seu ambiente de modo a superar as barreiras antes percebidas e se tornaram regularmente ativos. Trata-se do estágio mais movimentado da mudança e exige grande dedicação e disposição para evitar recaídas. No caso da AF, ao tornarem-se ativos os sujeitos podem sentir-se em melhores condições físicas para lidar com a angústia que acompanha a mudança (Prochaska et al., 1994).

5. Manutenção – Permanecer focado

Neste estágio o indivíduo foi capaz de sustentar a mudança de comportamento e por mais de seis meses se manteve praticando a quantidade recomendada de AF. O foco daqueles assim classificados é prevenir recaídas e consolidar os ganhos obtidos durante a ação. Cabe ressaltar que não se trata de um estágio estático, tendo em vista que há uma continuação da mudança de comportamento iniciada no estágio anterior.

Todas as etapas da mudança requerem dedicação, uma dose de energia e uma série de tarefas. O fato de abandonar um comportamento indesejável não é garantia de superá-lo para sempre. Completar o difícil ciclo de mudança, da Contemplação à Manutenção, requer esforço contínuo.

Importante destacar que a progressão entre os EMC não ocorre de forma linear. A ocorrência de reincidências é comum e proporciona uma evolução dinâmica com delineamento em espiral (Prochaska et al., 1994).

Desta forma, a abordagem do MTT mostra-se muito promissora para subsidiar e direcionar o planejamento e a realização de intervenções voltadas à prática de atividades físicas, de modo a aumentar a sua efetividade e o seu custo-benefício. Para programar intervenções eficazes é imprescindível conhecer o perfil

da população alvo e também as barreiras associadas à prática de AF no ambiente estudado (Dumith, Rodrigues & Gigante, 2008). Nesse sentido, a classificação dos indivíduos em EMC permite distinguir os sujeitos que possuem uma atitude positiva para AF, mostrando-se dispostos a tornarem-se ativos ou regularmente ativos daqueles que demonstram uma atitude desfavorável para mudança e, assim, propor intervenções distintas para cada grupo.

Levando em conta que a juventude é uma fase bastante oportuna para a aquisição e consolidação de hábitos que se desdobrarão pela vida adulta (Fontes, 2009), a prática da atividade física deve ser incentivada como conduta de saúde no ambiente universitário.

Neste contexto, o desafio de uma “Universidade Saudável” é integrar a Promoção de Saúde às políticas e práticas universitárias de ensino (Mello, Moysés & Moysés, 2010), pesquisa e extensão. Promover a prática de AF pode ser considerado um dos grandes desafios da atualidade tanto no meio acadêmico como em saúde pública, o que pode ser alcançado por intermédio de criação de ambientes de estudo e trabalho com facilidades para práticas saudáveis entre outras intervenções que conduzam a uma percepção valorativa das condutas de saúde.

Por tudo isso, essa pesquisa se propôs a descrever os hábitos de atividade física e esportiva de estudantes universitários, seus estágios de mudança do comportamento de acordo com o Modelo Transteórico, verificando as diferenças em função do sexo e da idade dos participantes.

Para atender a tal propósito, esta pesquisa foi estruturada em 2 estudos. Cada estudo será apresentado em formato de artigo nos dois próximos capítulos que se seguem. O terceiro capítulo refere-se a um relato de experiência de promoção de

práticas esportivas no âmbito da UFES e no capítulo final buscou-se articular todos os resultados obtidos.

Estudo 1¹

A atividade física dos universitários: hábitos, estágios de mudança e barreiras

The physical activity of college students: habits, stages of change and barriers

Scheilla Vilella Pinto

Nuno Corte-Real

Paulo Rogério Meira Menandro

¹ Artigo submetido à Revista Ciência & Saúde em 12/01/2017.

RESUMO

Sabe-se que o índice de atividade física declina com o aumento da idade e a taxa brasileira de abandono da prática esportiva atinge valores acima dos 70% aos 24 anos de idade. Tais informações sugerem um olhar atento sobre os universitários, pessoas em fase de grandes mudanças e consolidação do estilo de vida adulto. Neste contexto, este estudo teve por objetivo analisar os hábitos de atividade física e esportiva de universitários, seus estágios de mudança do comportamento e as barreiras percebidas por eles, verificando as diferenças em função do sexo e da idade. Participaram do estudo 52% (164) dos estudantes do curso de Psicologia da UFES, com idades entre 18 e 29 anos. Para coleta de dados foi utilizada uma adaptação para o português do Brasil de um inventário utilizado em Portugal por Corte-Real et al.¹ Verificou-se que 65,5% dos acadêmicos não realizavam atividades vigorosas, que 69,5% não praticavam nenhum esporte e 15,4% nem sequer caminhavam 15 minutos contínuos por dia. Quanto aos estágios de mudança de comportamento, apenas 13,4% dos inquiridos praticava esporte com regularidade há mais de 6 meses (Fase de Manutenção). As duas principais barreiras mencionadas foram “falta de tempo” (84,1%) e “desmotivação” (59,1%). Constatou-se, ainda, uma tendência no sentido de as mulheres e os mais jovens serem menos ativos fisicamente. Para superar essa condição de inatividade dos jovens, pode ser necessário criar mecanismos que os levem à percepção de que é possível despende algum tempo com tais práticas sem prejuízo dos estudos e com ganhos em termos de saúde, relacionamento social e formação de novos vínculos.

PALAVRAS-CHAVE: Universitários, atividade física, exercício físico, esportes, Modelo Transteórico.

ABSTRACT

It is known that the physical activity index declines as age increases and the Brazilian rate in abandoning of sport practice reaches values above 70% in 24 years old. This information suggests a careful study concerning undergraduate students which are in a period of great changes and consolidation of adulthood lifestyle. Given this background, this study aimed to analyze physical activity and sporting habits among undergraduate students, their stages of behavior change and the barriers they faced, verifying the differences according to gender and age. Participated in the study 164 (52%) Psychology students of Federal University of Espírito Santo (UFES) aged between 18 and 29 years. An inventory used in Portugal by Corte-Real et al.¹ was adapted to Portuguese of Brazil to be used as data. It was found that 65.5% of the students did not perform any vigorous activities, 69.5% of participants reported not performing any physical activity and 15.4% do not even go for a walk 15 minutes daily. Regarding the stages of behavior change, only 13,4 of the participants practiced sports regularly for more than 6 months (Maintenance Phase). The lack of motivation and time were the two major barriers mentioned, 59% and 84% sequentially. Additionally, a tendency for women and younger people be less physically active was observed. In order to overcome such condition of inactivity of young people, it is necessary to develop mechanisms that give rise to an awareness that it is possible to spend some quality time with such practices without prejudice in studies and with benefits in terms of health, social relationships and formation of new contacts.

KEYWORDS: University, physical activity, physical exercise, sports, Transtheoretical Model.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde – OMS² recomenda que adultos com idades entre 18 e 64 anos pratiquem, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de atividades vigorosas. Essa atividade física pode ser desenvolvida por meio de deslocamento pessoal (por exemplo, andar a pé ou de bicicleta), lazer (por exemplo: caminhada, dança, jardinagem, esportes, jogos que envolvam movimentação corporal), trabalho (quando envolver atividade física), cumprimento de tarefas domésticas regulares ou exercícios regulares planejados.

Existem dados disponíveis^{3,4} que confirmam a eficácia da atividade física regular na redução dos efeitos nocivos causados pela rotina estressante da sociedade moderna, bem como na prevenção primária e secundária de várias doenças crônicas, entre as quais podem ser mencionadas as doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, hipertensão, obesidade, depressão e osteoporose.

Embora exista crescente interesse da comunidade científica e conseqüente aumento do número de publicações abordando esse objeto de pesquisa⁵, crescem também os índices de inatividade física de diversas populações em todo o mundo. É extremamente preocupante a constatação de que, a cada cinco pessoas no mundo, uma é inativa, como mostram dados de investigação realizada em 76 países⁶.

No Brasil, a pesquisa da Secretaria de Vigilância em Saúde, do Ministério da Saúde, com dados obtidos nas 26 capitais estaduais e no Distrito Federal⁷, mostrou que apesar do aumento percentual da prática de atividades físicas no lazer ter passado de 30%, em 2009, para 35%, em 2014, o número de brasileiros que se exercitam regularmente ainda é considerado baixo.

Em comparação com outros países que adotam o conceito de sedentarismo proposto pela OMS, a taxa de sedentarismo brasileira (45,9%) é menor que a de países como Argentina (68,3%), Portugal (53,0%) e África do Sul (52,4%), está próxima da taxa da Itália (48,0%) e dos Estados Unidos da América (40,5%), mas está bem acima das taxas, por exemplo, da Índia (15,6%), da Inglaterra (17,0%), da Rússia (20,8%) e da França (22,0%)⁸. A taxa de sedentarismo brasileira é maior entre as mulheres do que entre os homens (50,4% e 41,2%, respectivamente). Pode ser um elemento importante para o entendimento das taxas menores de sedentarismo nos países mencionados, entre outros fatores, o fato deles apresentarem a característica atual de uso disseminado de bicicleta como meio de transporte urbano. O fato de haver em algum grupo social a característica cultural dos

indivíduos serem ativos em seu deslocamento cotidiano (andando ou pedalando) tem sido visto como variável relevante para a discussão do sedentarismo⁹.

A taxa de interrupção (abandono) da prática de esportes e atividades físicas dos brasileiros alcança 71,8% aos 24 anos de idade⁸, sendo que só no intervalo entre 16 e 24 anos essa taxa é de 48,0%. Nessa mesma faixa etária, a taxa para as mulheres é cerca de três pontos percentuais superior à dos homens. A principal justificativa para a interrupção, relatada pelos brasileiros entrevistados, foi falta de tempo / outras prioridades (estudos, trabalho, família) tanto por parte das mulheres (58,5%) como por parte dos homens (59,1%). É interessante ressaltar que o período de expressivo abandono de atividades físicas - até 24 anos - corresponde ao período de formação escolar, até o nível superior.

Pelo exposto, fica evidente a importância de compreender os fatores contextuais atuais que contribuem para a falta de motivação e de engajamento em práticas esportivas regulares. Esses fatores podem ser entendidos como barreiras que dificultam o engajamento e que podem constituir obstáculos concretos à execução de atividades físicas (por exemplo, falta de espaço apropriado, ou de segurança, ou de recursos financeiros), ou podem representar atividades concorrentes de grande atratividade (por exemplo, transporte motorizado, lazer hipocinético na forma de uso de televisão ou computador, compromissos familiares, domésticos ou de trabalho). Tendo em vista que cerca de 50% das pessoas que se engajam em programas de prática esportiva desistem nos primeiros 06 meses e não conseguem manter-se em atividade¹⁰, tornar-se regularmente ativo não é tarefa simples e instantânea, mas sim alteração comportamental complexa, que ocorre de forma gradual e cíclica e que envolve estágios de mudança de comportamento¹¹.

Para auxiliar na compreensão dos motivos que conduzem a esta modificação de comportamento, uma abordagem potencialmente promissora está baseada nos construtos do Modelo Transteórico de Mudança do Comportamento – MTT – proposto por Prochaska e Di Clemente¹². Também chamado de “Modelo de Estágios de Mudança”, o MTT propõe que pessoas que estejam vivendo processos de mudança de qualquer modalidade de comportamento movem-se entre cinco etapas ou estágios motivacionais, a saber: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. A movimentação em tais estágios não é linear nem homogênea, pois podem ocorrer dificuldades que resultem em reposicionamento em estágios anteriores, a partir dos quais se poderá ascender novamente em direção à mudança. O MTT tem sido aplicado na modificação de diversos comportamentos: tabagismo, alcoolismo, uso de drogas, manifestação de distúrbios de ansiedade e pânico, prática de atividade física, modo de exposição solar e estratégias de

prevenção de diferentes tipos de câncer, mudança alimentar e estratégias dietéticas para o controle do peso e do diabetes, entre outros¹³.

No caso da adoção de práticas de atividade física, a movimentação entre esses estágios pode ocorrer à medida que os indivíduos avaliam a informação e a relevância da atividade física para suas vidas¹⁴, de forma a comprometerem-se com determinadas atitudes, fortalecendo sua intenção de modificarem-se e, eventualmente, progredindo no sentido de atingirem a meta de adotar ou alterar um comportamento específico.

A característica fundamental do MTT é o fato de constituir uma abordagem pragmática que procura explicar como ocorre cada fase de mudança de comportamento, oferecendo sugestões práticas para auxiliar e dar suporte às pessoas que tentam mudar seus comportamentos. O potencial do MTT está na integração de duas dimensões: os estágios de mudança do comportamento (EMC) e os processos de mudança, ou seja, uma vez identificado o EMC em que se encontra o sujeito, é indicada a estratégia de intervenção mais apropriada para a situação específica que esteja sendo considerada¹⁵. O fato do MTT utilizar estágios de mudança como base para integrar princípios de intervenção é que explica a presença do prefixo "trans" na nomeação do modelo¹³.

O percentual de indivíduos em situação de inatividade física no Brasil cresce em correlação direta com o aumento da idade dos envolvidos⁹ e o maior índice de abandono da atividade física ocorre em faixa etária relacionada à entrada no mundo do trabalho¹⁶. Tais informações sugerem um olhar atento sobre os universitários, jovens adultos que se encontram em importante e decisiva fase de transição de um modelo escolar, em que há estímulo à prática desportiva, assim como há razoável disponibilidade de tempo, para um modelo em que há redução de tempo disponível e maior concorrência de outras atividades com a dedicação à prática de atividade física regular. Nesse quadro, torna-se evidente a pertinência de considerar esse grupo de estudantes como alvo prioritário de pesquisa e intervenção.

Estudo realizado com universitários brasileiros¹⁷ evidenciou prevalência (68,4%) de indivíduos situados em estágios de comportamento inativo (pré-contemplação + contemplação + preparação), sendo destacadamente elevada a proporção de estudantes nos estágios de contemplação (32%) e de preparação (29,5%), nos quais há respostas indicativas de interesse e plano para mudança de comportamento, mas ainda não há ações concretas. Em tais estágios há apenas a admissão de que essas ações deverão ocorrer, mas não agora, ou a postergação de seu início para daqui a tanto tempo (seis meses, por exemplo). Estes achados evidenciam que, embora o ambiente universitário proporcione grande volume de informações sobre saúde e que o conceito de saúde adotado esteja

fortemente relacionado à atividade física¹⁸, mais da metade dos estudantes não apresenta comportamento suficientemente ativo.

A escassez de estudos anteriores, com mesmo tema e amostra semelhante, indicou que a presente pesquisa poderia contribuir para subsidiar estratégias de intervenção e promoção da saúde que estejam de acordo com as recomendações mundiais e que possam vir a ser realizadas nas universidades, especialmente no âmbito da UFES. Por outro lado, um estudo desta natureza permite monitorar, ao longo do tempo, eventuais avanços e recuos que se verifiquem nesta população quanto a tal comportamento.

Desta forma, este estudo teve por objetivo analisar os hábitos dos estudantes do curso de Psicologia da UFES quanto à realização de atividade física e prática esportiva, seus estágios de mudança de comportamento e as barreiras percebidas por eles para o engajamento em tais atividades, sempre levando em conta as diferenças em função de sexo e idade dos participantes.

MATERIAL E MÉTODO

A amostra foi composta por 164 dos 314 estudantes do curso de Graduação em Psicologia, sendo 121 (74%) do sexo feminino e 43 (26%) do sexo masculino. As idades variavam entre 17 e 28 anos, situando-se a média em 20,7 anos.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário adaptado para o português do Brasil, a partir de um inventário de comportamentos relacionados com a Saúde, utilizado em Portugal por Corte-Real et al.^{1,19} em estudos similares. O instrumento é constituído por 04 seções: hábitos de atividade física (AF) e prática esportiva (PE); motivos e barreiras relacionados à realização ou ao abandono de PE; estágios de mudança de comportamento para prática esportiva; e dados sociodemográficos como sexo, idade e período do curso em que estavam matriculados.

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), à prática esportiva e ao caminhar, levando em conta sexo e idade, os estudantes foram classificados em três níveis: I – os que não praticam; II – os que praticam uma ou duas vezes por semana; III – os que praticam três ou mais vezes por semana.

Na análise em função das idades, os estudantes foram agrupados em dois grandes grupos – dos 17 aos 20 anos de idade (que corresponde aos primeiros períodos do curso) e maiores de 20 anos.

O tratamento dos dados foi feito utilizando o *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) para cálculos e para a aplicação do Teste de Qui-quadrado, visando identificar a significância das possíveis diferenças nas respostas relativas aos hábitos de atividade física (AF), de prática esportiva (PE) e aos estágios de mudança, quando consideradas as variáveis sexo e idade.

O protocolo de pesquisa foi delineado conforme Resolução 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. 1.877.819. Assim, antes de iniciar o preenchimento do instrumento propriamente dito, os participantes foram informados sobre os propósitos da pesquisa, os procedimentos utilizados, possíveis benefícios e riscos referentes à execução do estudo; sendo a eles garantido o completo anonimato e confidencialidade dos dados coletados.

RESULTADOS

Quanto à intensidade da Atividade Física (AF) realizada na última semana, os resultados obtidos estão apresentados na Tabela 1 e mostram que a frequência das atividades físicas realizadas foi inversamente proporcional à sua intensidade. Tomando como exemplo a maior frequência (três ou mais dias na semana), a AF vigorosa foi relatada por apenas 13,4% dos participantes (22 pessoas), a AF moderada por 28,7% (47 pessoas), e andar pelo menos quinze minutos seguidos (a menos intensa) por 57,9% dos estudantes (95 pessoas). De forma complementar, constatou-se que os percentuais de estudantes que não realizaram qualquer atividade física são maiores para aquelas de maior intensidade (Andar por 15 minutos = 15,2%; AF Moderada = 43,3%; AF Vigorosa = 65,9%).

Foi alto o percentual de estudantes que relataram não praticar nenhum esporte (69,5%, 114 pessoas) e apenas 20,1% dos participantes (33 pessoas) afirmaram praticar algum esporte três ou mais vezes por semana. Relativamente às modalidades mais praticadas, foram mencionados 18 tipos diferentes, tendo predominado atividades de execução individual, com 119 citações no total, contra apenas 12 citações de atividades coletivas. As modalidades mais citadas foram: caminhada (38 vezes), exercícios em academia (21), corrida (13), andar de bicicleta (19) e natação (9). Entre as atividades coletivas as mais citadas foram Futebol (6 citações) e Voleibol (5).

Foi identificado, com base no Modelo Transteórico, o estágio em que se encontrava o interesse dos estudantes em relação à eventual mudança de seu comportamento de engajamento em prática de exercícios físicos e esportes. Constatou-se que 21 participantes (12,8%) estavam no estágio de Pré-contemplação, ou seja, além de não fazerem exercício físico, não tinham intenção de fazê-lo nos próximos seis meses. Outros 57 participantes (34,8%) encontravam-se no estágio de Contemplação, o que quer dizer que não realizavam qualquer prática esportiva, mas gostariam de aderir a esse tipo de prática nos próximos seis meses. No estágio de Preparação encontravam-se 36 estudantes (22,0%). Ressalta-se aqui o fato do percentual de estudantes situados nesses três estágios mencionados, que se referem a comportamento inativo (pré-contemplação + contemplação + preparação) ser idêntico ao obtidos em outros estudos¹⁷. No estágio de Ação foram detectados 28 estudantes (17,1%), sendo o quadro geral completado por 22 estudantes (13,4%) que se encontravam no estágio de Manutenção, aqueles que já fazem exercícios físicos com regularidade há pelo menos seis meses.

Em relação ao sexo dos participantes, considerou-se que seria pertinente (dadas às diferenças encontradas na literatura) verificar se havia diferenças no engajamento em atividades físicas e esportivas, apesar de mais de 70% dos participantes do estudo serem do sexo feminino, correspondendo ao predomínio de mulheres entre os estudantes dos Cursos de Psicologia no Brasil.

Assim, o primeiro dado a reter é que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em qualquer das análises efetuadas, conforme se pode verificar na Tabela 1.

É possível afirmar, no entanto, que os percentuais de mulheres engajadas em atividades físicas (tanto moderadas como vigorosas) são sempre inferiores aos dos homens, o que indica uma tendência. Como informação adicional registra-se que os percentuais de engajamento em alguma prática desportiva são muito similares em homens e mulheres do grupo investigado.

Tabela 1 – Análise, em função do sexo, da frequência com que os estudantes realizaram atividades físicas com diferentes intensidades na última semana.

		Nenhum dia na semana		1 ou 2 dias/semana		3 ou mais dias/semana		χ^2
		Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	
Andar 15 min.	n	19	6	34	8	66	29	$\chi^2 = 2,07$ $p = 0,356$
	%	16,0%	14,0%	28,6%	18,6%	55,5%	67,4%	
AF Moderada	n	58	13	29	15	32	15	$\chi^2 = 4,45$ $p = 0,108$
	%	48,7%	30,2%	24,4%	34,9%	26,9%	34,9%	
AF Vigorosa	n	83	25	23	10	14	8	$\chi^2 = 1,97$ $p = 0,373$
	%	69,2%	58,1%	19,2%	23,3%	11,7%	18,6%	

Relativamente aos Estágios de Mudança de Comportamento, constatou-se menor percentual de homens nos estágios referentes à inatividade (pré-contemplação + contemplação + preparação): 65,1% contra 71,1% das mulheres, bem como menor percentual de mulheres nos estágios referentes à atividade (ação + manutenção): 28,9% contra 34,9% dos homens. A magnitude de tais diferenças, no entanto, não foi suficiente para caracterizar significância estatística.

Na análise das diferenças em função das idades, também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, como pode ser verificado na Tabela 2. No entanto, é possível falar em uma tendência no sentido de que os estudantes mais velhos, que estão, em princípio, em fase mais adiantada dos cursos, revelaram maior engajamento em atividades físicas, tanto moderadas como vigorosas, e em práticas esportivas.

Tabela 2 - Frequência com que os estudantes realizaram atividades físicas com diferentes intensidades na última semana, em função da idade.

		Nenhum dia na semana		1 ou 2 dias/semana		3 ou mais dias/semana		χ^2
		17-20	> 20	17-20	> 20	17-20	> 20	
Andar 15 min.	n	11	14	21	21	43	52	$\chi^2 = 0,33$ $p = 0,850$
	%	14,7%	16,1%	28,0%	24,1%	57,3%	59,8%	
AF Moderada	n	36	35	20	24	18	29	$\chi^2 = 1,76$ $p = 0,416$
	%	48,6%	39,8%	27,0%	27,3%	24,3%	33,0%	
AF Vigorosa	n	54	54	12	21	9	13	$\chi^2 = 2,16$ $p = 0,340$
	%	72,0%	61,4%	16,0%	23,9%	12,0%	14,8%	

A distribuição dos estudantes pelos Estágios de Mudança de Comportamento, considerando sua faixa etária, apresentou diferenças expressivas em três pontos: no estágio de pré-contemplação o percentual de estudantes com idades entre 17 e 20 anos foi superior ao de

estudantes com mais de 20 anos (respectivamente, 21,3% e 5,6%); nos estágios de preparação e de manutenção, com diferenças percentuais superiores a 7,5 pontos, predominando estudantes mais velhos. Nos outros dois estágios os percentuais de estudantes de cada faixa etária foi similar. Em tal quadro, a análise estatística revelou serem significativas as diferenças ($\chi^2=11,195$ $p = 0,024$).

O último conjunto de dados refere-se às respostas dos estudantes à indagação sobre o que consideravam ser as três principais barreiras impeditivas ou desestimuladoras da prática de esporte e outras atividades físicas. A resposta “falta de tempo” foi absolutamente predominante, aparecendo 138 vezes, tendo sido citada por 84,1% dos estudantes. Outras barreiras bastante mencionadas foram: desmotivação (97 vezes = 59,1% dos participantes) e falta de dinheiro (42 vezes = 25,6%). Também foram citadas, com menor frequência, barreiras como necessidade de estudar, cansaço, não gostar de exercitar-se, falta de companhia, ou inexistência de local apropriado próximo, sendo que algumas dessas barreiras têm evidente similaridade com as mais alegadas falta de tempo ou de motivação.

DISCUSSÃO

De início, salienta-se o fato de se confirmarem tendências que diferentes estudos internacionais^{6,20,21} têm encontrado revelando que, de maneira geral, a população mundial do século XXI é muito menos ativa do que precisaria ser em benefício de sua saúde.

Na amostra estudada, constituída por estudantes do Curso de Psicologia da UFES, constatou-se que 65,9% dos participantes admitiram não fazer qualquer atividade física vigorosa e que 43% deles disseram que não realizavam sequer atividades físicas moderadas. Esses achados são similares aos constatados em estudo semelhante¹⁷ que revelou percentual de 68,4% de estudantes universitários que não apresentavam comportamento suficientemente ativo.

Corroborando tais evidências de expressiva inatividade física em um grupo tão jovem, verificou-se também que apenas 30,5% dos estudantes relataram praticar algum esporte pelo menos uma vez por semana. Tal constatação impressiona, diante da evidência de que os meios de comunicação difundem com regularidade informações sobre a importância da atividade física para a saúde e a televisão, em especial, transmite jogos de diversas modalidades esportivas (com notória predominância do futebol), o que sugere que a população geral tem interesse em esportes, ainda que não desfrute de condições apropriadas para transformar tal interesse em prática pessoal.

Merece ser ressaltado o fato de que esportes coletivos foram pouco mencionados. Mesmo o voleibol, esporte compartilhado por homens e mulheres, e considerando que o estudo foi desenvolvido em uma cidade litorânea na qual existem condições favoráveis à realização de tal atividade, foi mencionado por apenas 3% dos participantes do estudo. Em relação aos esportes mais praticados, o mais citado foi a caminhada. Sem pretender discutir a equiparação de caminhada a modalidade esportiva, trata-se de atividade física regular que pode ser vista como ponto de partida a ser considerado no estímulo à atividade física por sua natureza de exigência cotidiana, e considerando ainda que mesmo em um grupo tão pouco ativo como o que foi estudado, apenas 15,2% dos universitários mencionaram não andar pelo menos quinze minutos seguidos em qualquer dia da semana.

O estudo constatou que “falta de tempo” foi, destacadamente, a barreira à realização de atividade física mais citada (84,1%), seguindo-se a menção à falta de motivação (59,1%). Tais dados são concordantes com os obtidos em pesquisa nacional⁹ e podem contribuir para o planejamento de formas de intervenção junto aos acadêmicos, que constituem grupo de dimensão cada vez mais expressiva no país. Estas formas de intervenção devem estar atentas ao fato de que a percepção de “falta de tempo” como barreira pode envolver tanto gestão pouco eficiente do tempo disponível como definição imediatista ou comodista de prioridades, possibilidades confirmadas por dados obtidos com universitários brasileiros que revelam expressiva dedicação de tempo, por exemplo, a atividades de lazer mediadas por computador e mesmo a assistir televisão²². Há necessidade de que os procedimentos de intervenção consigam modificar a percepção predominante sobre o caráter não prioritário da atividade física, levando os estudantes à constatação de que, sem prejuízo de estudo e trabalho, existem ganhos, tanto imediatos como de longo prazo, em termos de saúde, de bem estar físico e psicológico, de ampliação de oportunidades de interação social e de construção de novas relações de amizade e de vinculação grupal.

A priorização de atividades sedentárias concorrentes com a atividade física nos momentos de lazer, que contribui para a percepção de falta de tempo como justificativa aceitável pelo próprio indivíduo, deve ser vista como possível elemento importante para o entendimento do alto percentual de indivíduos verificado nos Estágios de Mudança de Comportamento associados à inatividade. Havendo convicção de que inexistente tempo disponível na rotina do indivíduo, é pouco provável que ele venha a cogitar a inclusão de novas atividades em seu cotidiano, principalmente tratando-se de atividade cujo custo, em termos de esforço físico, não é inexpressivo.

Quando analisadas as diferenças em função do sexo constatou-se tendência de os acadêmicos do sexo masculino serem um pouco mais ativos, mas as diferenças

encontradas não têm significância estatística, tanto em relação à AF como em relação à PE. Analisadas as diferenças em função da idade também foi constatada uma tendência (posto não haver significância estatística) de os estudantes mais velhos serem um pouco mais ativos, tanto em relação à AF como em relação à PE. Tal tendência envolvendo a idade, em paralelo com a evidência de que a distribuição dos participantes do estudo (estudantes de nível superior) pelos Estágios de Mudança de Comportamento variou de forma significativa em relação à idade, com os mais novos mais concentrados em estágios associados à inatividade, confirma achados de Corte-Real¹⁹ indicativos de que a população universitária, em especial a que se encontra nos primeiros anos dos cursos, é grupo que deve merecer toda a atenção.

O fato de que uma pequena variação na idade (associada a estar cursando parte inicial ou final de um curso universitário) possa guardar relação com determinado conjunto de comportamentos, muito provavelmente está vinculado ao período inicial de adaptação às exigências desse novo contexto de vida. Esse período envolve lidar com uma nova realidade de moradia bem distinta daquela encontrada na casa dos pais, muitas vezes moradias compartilhadas com outros estudantes que não conheciam antes, moradias essas a serem gerenciadas por eles próprios, em um novo estilo de vida no qual é improvável a manutenção de hábitos alimentares consolidados, no qual está ausente a segurança da interação familiar contínua, no qual são demandadas condições de tempo e de espaço para dedicação integral aos estudos. Esse novo estilo envolve ainda a construção de novos relacionamentos, amizades e namoros que são consumidores de tempo por implicarem atividades compartilhadas, muitas vezes em contexto de lazer, e em relação às quais a disponibilidade de tempo pode ser mal gerenciada devido à pressão social. É importante assinalar também que nesse novo estilo de vida existe um tipo de adiamento de tarefas diretamente associadas com o estudo, qual seja, a procrastinação do cumprimento de tarefas acadêmicas, que em si são objeto de estudos e de oficinas que objetivam a instalação de comportamentos que proporcionem melhor gestão do tempo disponível²³. É possível que a falta de tempo percebida por muitos estudantes como justificativa adotada para a dificuldade de concretização dos próprios compromissos acadêmicos, que constituem sua tarefa primordial no momento que estão vivendo, os distancie de qualquer eventual preocupação com a realização de atividades físicas, que não são cobradas, não envolvem prazos a cumprir e não resultam em progresso no curso.

Os dados obtidos confirmam o que outros estudos realizados com estudantes universitários vêm constatando: a preocupante condição de engajamento em atividades físicas e esportivas muito aquém do que seria adequado como hábito saudável a ser preservado ao longo da vida. Um primeiro ponto a ser mencionado é que esse resultado indica a

importância de ampliar o estudo no âmbito da instituição em que foi realizado, envolvendo a maior diversidade possível de cursos. Um segundo ponto a destacar, além da confirmação de elevado nível de inatividade, é o alto percentual de estudantes que não cogitam iniciar práticas de atividade física em médio prazo, e que indicam como principais barreiras impeditivas de tais práticas obstáculos cuja superação, em princípio, não é inviável (falta de tempo, falta de motivação). Como terceiro ponto assinala-se que a realidade evidenciada pelos dados sugere que o conhecimento da importância das atividades físicas e esportivas para a saúde não assegura sua prática.

Pode ser necessário, para superar essa condição de inatividade, criar mecanismos convidativos que levem os estudantes à percepção de que é possível despende algum tempo com tais práticas sem prejuízo dos estudos e com ganhos em termos de relacionamento social e formação de novos vínculos. Uma alternativa a ser testada é a de organizar na universidade eventos de estimulação de práticas de atividades físicas em horários e espaços adequados considerando-se a realidade dos alunos, sob gestão de estudantes interessados no tema e gabaritados para conduzir as modalidades de atividade física a serem executadas.

Deve ficar claro que o presente estudo exploratório é um primeiro olhar sobre os hábitos de atividade física e de prática esportiva de estudantes de um curso específico de uma instituição universitária pública, sendo evidente a necessidade de ampliação de dados e do grupo estudado.

REFERÊNCIAS

1. Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM. Versão portuguesa do Stages of Change – Short Form (SOC-SFp). Manuscrito não publicado. Laboratório de Psicologia. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto, 2004.
2. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneve: World Health Organization, 2010.
3. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *Lancet*. 2012; 380(9838): 247-57.
4. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380(9838): 219-29.
5. Dumith SC, Domingues MR, Gigante DP. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2008;10(3):301-7.
6. Dumith SC, Hallal PC, Reis RS, Kohl HW. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*. 2011;53(1):24-8.
7. Ministério da 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, 2014.
8. Ministério do Esporte. Diesporte 2014: Diagnóstico Nacional do Esporte. Brasília: Ministério do Esporte, 2015. Disponível em www.esporte.gov.br/diesporte. Acesso em 30 de junho de 2015.
9. Knuth AG, Malta DC, Dumith SC, Pereira CA, Neto OLM, Temporão JG, Penna G, Hallal PC. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)–2008. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2011; 16(9): 3697-705.
10. Wilson K, Brookfield D. Effect of goal setting on motivation and adherence in a Six-Week exercise program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009;7(1):89-100.
11. Marcus BH, Simkin LR. The transtheoretical model: applications to exercise behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1994; (11):1400-4
12. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983; 51(3):390-5.
13. Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2007; 12 (6): 1641-50.

14. Petroski EL, Oliveira MM. Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários. *Rev Port Cien Desp.* 2008;8(2):209-18.
15. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev bras cineantropom desempenho hum.* 2006;8(4):5-15.
16. Hallal PC, Victora CG, Wells J, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 2003;35(11):1894-900.
17. Madureira AS, Corseuil HX, Pelegrini A, Petroski EL. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. *Cad Saúde Pública.* 2009;25(10):2139-46.
18. Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.* 2012;5(1):5-21.
19. Corte-Real N, Dias C, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T, Fonseca AM. Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.* 2008 (8):219-28.
20. Jeon D-J, Kim K-J, Heo M. Factors Related to Stages of Exercise Behavior Change among University Students Based on the Transtheoretical Model. *Journal of Physical Therapy Science.* 2014;26(12):1929-32.
21. Ronda G, Van Assema P, Brug J. Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health promotion international.* 2001;16(4):305-14.
22. Lourenço CLM, Sousa TF, Fonseca SA, Virtuoso Junior JS, Barbosa AR. Comportamento sedentário em estudantes universitários. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2016;21(1):67-77.
23. Oliveira CT, Carlotto RC, Teixeira MAP, Dias ACG. Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. *Psicol Cienc Prof.* 2016;36(1):224-233.

Estudo 2

Atividade física e prática esportiva de universitários: Análise dos estágios de mudança e percepção de barreiras na Universidade Federal do Espírito Santo

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

Scheilla Vilella Pinto

Nuno Corte-Real

Paulo Rogério Meira Menandro

RESUMO

Foram analisados os hábitos de atividade física e de práticas esportivas dos estudantes universitários na perspectiva de estágios de mudança de comportamento, bem como as barreiras impeditivas a essas práticas. Participaram da pesquisa 1.697 estudantes da Universidade Federal do Espírito Santo, com idades entre 18 e 29 anos, sendo 60,4% do sexo feminino e 39,6% do sexo masculino. Para coleta de dados foi utilizada uma adaptação para o português do Brasil de um inventário utilizado em Portugal por Corte-Real et al¹. Constatou-se que apenas 27% dos estudantes praticavam atividade física vigorosa e 34,4% atividade física moderada de forma regular. A maioria dos estudantes (52%) encontrava-se em estágios relacionados com a inatividade física, sendo 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 do grupo estudado, que promovam o aumento dos índices de atividade física e a adoção de hábitos mais saudáveis pelos estudantes universitários.

PALAVRAS-CHAVE: Universitários, atividade física, exercício físico, esportes, Modelo Transteórico.

ABSTRACT

It was analyzed the physical activities and sports practices' habits of the university students on the perspective of stages of behavior change, as well as the barriers to these practices. 1.697 students aged between 18 and 29 years old of a Federal University at Espírito Santo participated of the research, being 60,4% female and 39,6% male. An inventory used in Portugal by Corte-Real et al¹ was adapted to Brazilian Portuguese Language for data gathering. It was verified that only 27% of the students practiced vigorous physical activity and 34,4% moderate physical activity regularly. Most of the students (52%) found themselves on a stage related to the physical inactivity, being 7% on the pre-contemplation stage, 26% on the contemplation 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 young ones tend to be less active. The results evince the need to adopt strategies and health programs adequate to the Stages of Behavior Change of the analysed group, therefore, promoting the elevation of physical activity's level and the adoption of healthier habits by the university students.

KEYWORDS: 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 a atividade física era constante e necessária para sobrevivência. Dia após dia, os grupos humanos eram compelidos a um conjunto de atividades físicas que envolviam expressivo gasto energético: caminhar longos trechos, correr, saltar, nadar, puxar, lutar, carregar peso, amamentar, escalar encostas, subir em árvores, explorar novos espaços, além de arremessar, deslocar, cortar e quebrar diversos tipos de objetos. Em período posterior, muitos grupos humanos puderam abandonar o nomadismo a partir do domínio da produção de alimentos e da domesticação de animais, passando a viver em núcleos populacionais permanentes. Tal mudança proporcionou nova organização na qual nem todos faziam as mesmas coisas, ou seja, divisão de tarefas, gerando redução do rigor da atividade física realizada por muitos dos componentes do núcleo populacional.

Em 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 tornaram-se expressivamente menos ativos². É possível dizer, portanto, que o avanço tecnológico tornou os indivíduos progressivamente mais sedentários³.

Desta forma, nos ambientes urbanos atuais, o pequeno volume de atividade física (AF) incorporado ao cotidiano das pessoas constitui importante questão de saúde coletiva. Em pesquisa realizada em 76 países, Dumith⁴ revelou que um em cada cinco adultos, em tal universo, não é suficientemente ativo; no Brasil, apenas 35% dos adultos se exercitam regularmente⁵. Comparando-se com países em patamar de

desenvolvimento semelhante, a taxa de sedentarismo brasileira (45,9%) é muito superior à taxa de sedentarismo da Rússia (20,8%), da Índia (15,6%) e da China (31%)⁶.

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, diminuição da incidência de várias doenças não transmissíveis, como câncer e diabetes, são evidenciados em diversas pesquisas sobre atividade física e saúde^{7, 8, 9}.

Diante de tais evidências, a Organização Mundial da Saúde – OMS¹⁰ estabeleceu parâmetros recomendados de atividade física conforme a faixa etária. Assim, na idade adulta, entre 18 e 64 anos, é recomendável dedicar-se, semanalmente, a pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou a 75 minutos de atividades vigorosas. O total de 150 minutos por semana pode parecer excessivo, para algumas pessoas, mas as atividades, de acordo com recomendações da OMS¹⁰, podem ser divididas em vários momentos de pelo menos dez minutos de duração ao longo da semana, da forma que funcione melhor para cada indivíduo¹⁰. Para maiores benefícios à saúde são também recomendados exercícios de fortalecimento muscular, envolvendo os grandes grupos musculares, em dois ou mais dias da semana⁹.

A redução dos níveis de atividade física durante a adolescência é achado consistente na literatura¹¹, o que é fato preocupante, principalmente por sua influência na adoção de hábitos sedentários na vida adulta. Os fatores ambientais, sociais e culturais, estão diretamente relacionados com a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo⁹, mas esses fatores podem ser profundamente modificados no período universitário.

O ingresso na universidade é marcado por grandes mudanças. Além da mudança na rotina de estudos, os jovens sofrem várias pressões (social, sexual, acesso ao álcool e a drogas, desafio de se alimentar e dormir bem e de equilibrar 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 saúde¹².

Neste contexto, não seria de se estranhar que os universitários, tanto no Brasil^{13,14} como no mundo^{1,15,16}, apresentem baixas taxas de atividade física e prática esportiva. Em seu estudo, Sousa¹⁷ mostrou que a entrada na universidade está associada à percepção de barreiras para a prática de atividade física, sendo mais frequentemente mencionadas às 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.

Para melhor compreender o processo que leva as pessoas à adesão de práticas esportivas neste estudo foi considerado o Modelo Transteórico – MTT. Desenvolvido por Prochaska e DiClemente¹⁸ em pesquisa de automudança de fumantes, o MTT passou a ser aplicado a diversos comportamentos de saúde, tais como alimentação, alcoolismo, exercício físico, entre outros¹⁹. O modelo concentra-se nas semelhanças em termos de estágios e barreiras que as pessoas enfrentam ao tentarem mudar um comportamento¹⁸. O MTT focaliza o movimento dos indivíduos por cinco diferentes Estágios de Mudança de Comportamento – EMC (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção) à medida que progridem na adoção de um comportamento positivo²⁰.

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 progressão em espiral²¹. Por sua abordagem pragmática, o MTT enfatiza que as pessoas estão em diferentes estados de prontidão para mudança e que, uma vez identificado o EMC em que se encontra uma pessoa, serão indicadas as estratégias de intervenção mais apropriadas a ela²².

Em tal contexto, o objetivo do presente estudo foi descrever os hábitos de atividade física e esportiva 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

O estudo proposto caracteriza-se como levantamento de abordagem quantitativa, de caráter exploratório descritivo e de corte transversal. Participaram 1.697 estudantes, que representam 10% do total de alunos 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 entre 18 a 29 anos (média 21,7), sendo 60,4% do sexo feminino e 39,6% do sexo masculino.

Entre os estudantes dos 70 cursos que responderam ao questionário, a maior participação foi do curso Engenharia Civil (73 respondentes) e a menor participação foi dos alunos do curso de Ciências Biológicas (02 respondentes).

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário *on line*. Tal questionário foi utilizado em pesquisa semelhante realizada em Portugal por Corte-Real et al¹. Para este estudo, a linguagem foi adaptada ao português do Brasil. O instrumento é constituído por cinco seções: hábitos de atividade física e prática esportiva (PE); barreiras relacionados à realização ou ao abandono de PE; estágios de mudança de comportamento; balanço decisional, e dados sociodemográficos, como sexo, idade e período do curso em que o estudante está matriculado.

Na avaliação da frequência de AF e PE, os alunos deveriam indicar “com que frequência praticaram 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 atividade física foram identificados por meio da versão traduzida e adaptada²³ do *Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire*²⁴. 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 Cardinal²⁵ e utilizado em vários estudos^{22,26,27} no Brasil.

Na última seção do questionário, foi avaliado o balanço decisional dos estudantes utilizando-se a *Decision Balance Scale for Exercise*, versão traduzida e adaptada para o português por Corte-Real, Dias & Fonseca²⁸ da *Decision Balance Scale for Exercise*²⁹. 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 deveriam indicar em que medida consideravam cada item importante para a sua decisão de praticarem ou não atividade física valendo-se de uma escala tipo Likert de 5 pontos (De 1 = Concordo totalmente a 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 no mês de maio de 2015.

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 a eles garantido o completo anonimato e confidencialidade dos dados coletados.

Para 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 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 prática esportiva em relação ao sexo e à idade, a amostra foi classificada em quatro níveis: I – os que não praticam; II – os que praticam de forma IRREGULAR, menos de uma vez por semana; III – os que praticam com regularidade semanal INSUFICIENTE para obter efeitos positivos à saúde, um ou dois dias por semana; IV – os que praticam de maneira REGULAR e frequente, ou seja, mais de dois dias por semana. Na análise em função das idades, os estudantes foram agrupados em quatro faixas etárias – dos 18 aos 19, dos 20 aos 21, dos 22 aos 23 e dos 24 aos 29 anos de idade.

Os dados coletados foram analisados por meio do programa SPSS 21, verificando-se as diferenças em função do sexo e da idade, bem como a classificação quanto aos Estágios de Mudança de Comportamento. 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 dos sexos e das idades eram estatisticamente significativas.

Para analisar as diferenças em função dos sexos e das idades encontradas no balanço decisional, foi utilizado o teste *t* para amostras independentes. Esse teste avalia a pontuação média de concordância com as afirmativas positivas e negativas manifestadas pelos respondentes. Em todas as análises, considerou-se o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Os dados apresentados na Tabela 1 mostram que 32,7% dos estudantes não realizam AF moderada, percentual semelhante ao de alunos que realizam mais de duas vezes por semana (34,4%). Quando se considera a AF vigorosa, é maior o percentual dos que não a realizam (47,6%) e menor o percentual dos que a praticam mais de duas vezes por semana (27,1%).

Na análise da frequência das atividades físicas em relação ao sexo dos participantes (Tabela 1), verificou-se que os homens apresentaram índices mais elevados de AF

em comparação com as mulheres em ambos os tipos de AF analisados. Destaca-se, ainda, que mais da metade (55%) das mulheres não faziam qualquer AF vigorosa em nenhum dia da semana, número significativamente maior que o dos homens. Essas diferenças são estatisticamente significativas.

Tabela 1 – Frequência semanal de AF geral e em função do sexo dos participantes.

FREQUENCIA SEMANAL		AF MODERADA			AF VIGOROSA		
		GERAL	POR SEXO		GERAL	POR SEXO	
			Fem	Masc		Fem	Masc
Nenhum dia/semana	n %	546 32,7%	361 35,7%	185 28,1%	805 47,6%	563 55,0%	242 36,2%
Menos de 1 vez/semana	n %	223 13,4%	133 13,2%	90 13,7%	152 9,0%	75 7,3%	77 11,5%
1 a 2 vezes/semana	n %	326 19,5%	199 19,7%	127 19,3%	276 16,3%	147 14,4%	129 19,3%
Mais de 2 vezes/semana	n %	574 34,4%	317 31,4%	257 39,0%	459 27,1%	238 23,3%	221 33,0%
	χ^2	$\chi^2 = 14,00$ $p = 0,003$			$\chi^2 = 58,32$ $p < 0,001$		

Na análise dos níveis de prática de AF em função das idades (Tabela 2), os resultados encontrados indicam que os estudantes mais velhos, nas faixas etárias de 22 a 23 e de 24 a 29 anos, se exercitavam com frequências mais elevadas do que os outros grupos etários, tanto para as AF moderadas quanto para as vigorosas, sendo essas diferenças estatisticamente significativas apenas nas AF vigorosas.

Tabela 2 - Análise da frequência da AF em função da idade dos participantes.

FREQUENCIA SEMANAL		AF MODERADA				AF VIGOROSA			
		18-19 anos	20-21 anos	22-23 anos	24-29 anos	18-19 anos	20-21 anos	22-23 anos	24-29 anos
Nenhum dia/semana	n %	123 34,5%	170 33,6%	135 32,4%	118 30,3%	195 53,3%	250 48,9%	186 44,4%	174 43,9%
Menos de 1 vez/semana	n %	49 13,7%	65 12,8%	52 12,5%	57 14,7%	28 7,7%	54 10,6%	36 8,6%	34 8,6%
1 a 2 dias/semana	n %	70 19,6%	101 20,0%	79 18,9%	76 19,5%	55 15,0%	79 15,5%	61 14,6%	81 20,5%
Mais de 2 dias/semana	n %	115 32,2%	170 33,6%	151 36,2%	138 35,5%	88 24,0%	128 25,0%	136 32,5%	107 27,0%
	χ^2	$\chi^2 = 3,251$ $p = 0,954$				$\chi^2 = 19,025$ $p = 0,025$			

Quanto à frequência semanal de Prática Esportiva (PE), pode-se notar, na Tabela 3, que 44,5% da amostra relataram ter abandonado os esportes, com amplo

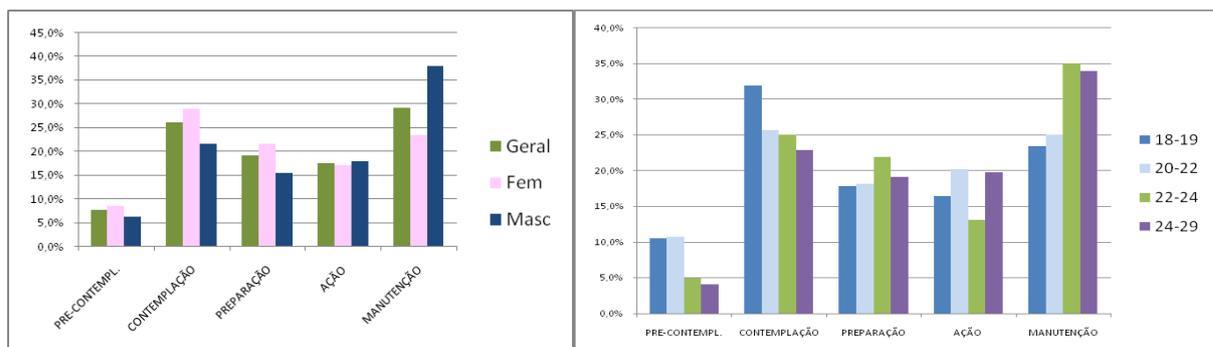
predomínio das mulheres (52,5% delas e 33,2% dos homens). Quando considerada a faixa etária o maior percentual de abandonos foi verificado entre os mais novos (faixa de 18-19 anos): 51,2% contra 39,8% entre os mais velhos (faixa de 24-29 anos). As diferenças encontradas na frequência de práticas esportivas, tanto entre os sexos como entre as idades, são estatisticamente significativas.

Tabela 3 – Frequência semanal de prática esportiva: Geral, por sexo e por idade

		GERAL	SEXO		IDADES			
			Fem	Masc	18-19 anos	20-21 anos	22-23 anos	24-29 anos
Já praticou	n	683	472	211	170	206	162	145
	%	44,5%	52,5%	33,2%	51,2%	45,5%	42,1%	39,8%
Pratica irregularmente	n	289	157	132	51	96	73	69
	%	18,8%	17,5%	20,8%	15,4%	21,2%	19 %	19,0%
Pratica regularmente	n	562	270	292	111	151	150	150
	%	36,6%	30,0%	46,0%	33,4%	33,3%	39 %	41,2%
χ^2			$\chi^2 = 59,077$ $p > 0,001$		$\chi^2 = 14,127$ $p = 0,028$			

Na distribuição dos universitários pelos estágios de mudança de comportamento (Figura 1), os dados revelaram que a maioria deles (52%) encontrava-se em estágios relacionados com a inatividade física, sendo 7% (n = 127) na fase de pré-contemplação, 26% (n = 433) na contemplação e 19% (n = 318) no estágio de preparação. Destaca-se que apenas 29% (n = 484) encontravam-se no estágio de manutenção, sendo mais elevado, nesse estágio, o número de indivíduos do sexo masculino (38%, n = 249) e dos escalões etários mais altos (34%, n = 132).

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



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

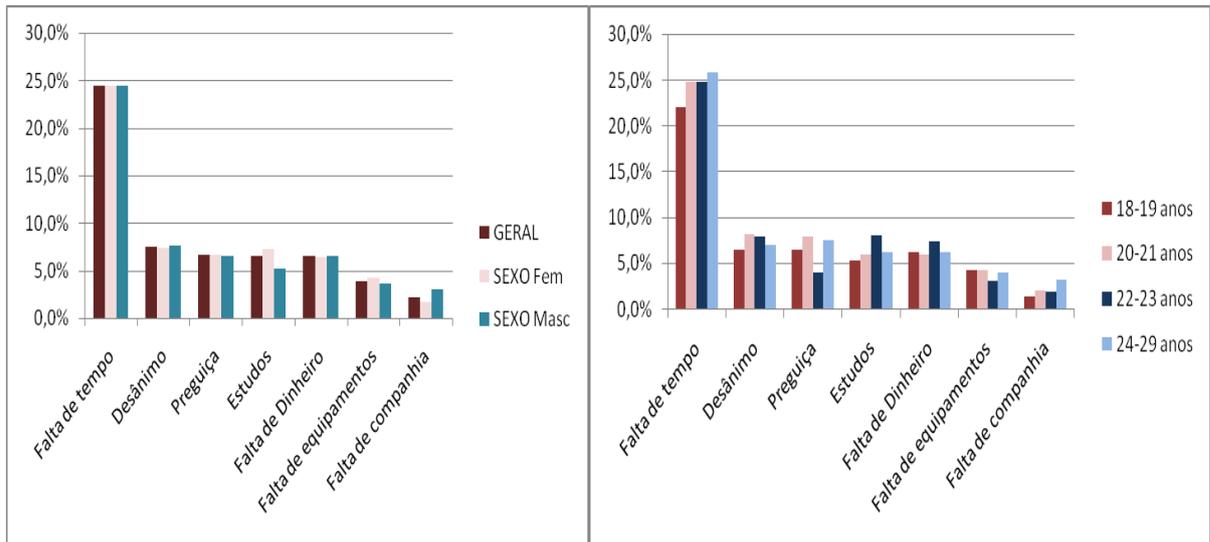
Tabela 4 – Comparação e análise dos prós e contras (respostas que valorizam ou desvalorizam a realização de atividade física, respectivamente), considerando sexo e faixa etária.

	GERAL	POR SEXO		POR IDADE					
		Masc.	Fem.	18-19 anos	20-21 anos	22-23 anos	24-29 anos		
Prós	4,48	4,45	4,50	$p = 0,101$ $F = ,694$	4,42	4,46	4,54	4,50	$p = 0,037$ $F = 2,832$
Contras	2,29	2,15	2,38	$p > 0,001$ $F = ,415$	2,38	2,34	2,20	2,22	$p = 0,001$ $F = 5,472$
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, citada por 24,4% dos respondentes ($n = 414$). Também foram citadas outras barreiras, tais como “desânimo” (7,5%), “preguiça” (6,6%), falta de dinheiro (6,5%), carga de estudos (6,5%), falta de estrutura/equipamentos (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 família, a dedicação aos relacionamentos, a alimentação ruim e a sensação de perda de tempo.

Conforme pode se ver na Figura 2, quanto às barreiras mencionadas, não foram encontradas diferenças expressivas em função dos sexos e das idades, o que indicou ser desnecessário aferir o nível de significância de tais diferenças.

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



DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Inicia-se a discussão relembando que o presente estudo buscou descrever os hábitos de atividade física e esportiva dos estudantes de graduação da UFES, identificar os estágios de mudança do comportamento em que se encontram em relação a tal tema, conhecer as barreiras percebidas por eles para engajamento habitual em atividades físicas ou prática esportiva e analisar as eventuais diferenças entre os sexos e as idades, com o propósito de ampliar o conhecimento sobre o assunto e de sugerir possibilidades de intervenção.

De um modo geral, os resultados revelaram elevados índices de inatividade física, tanto do tipo moderada quanto vigorosa (32,7% e 47,6%, respectivamente). Também foram encontrados índices comparáveis de prática regular de AF moderadas (34,4%), sendo menor entre eles o índice de atividades vigorosas (27,1%).

Tal como a AF, os baixos índices de prática esportiva (PE) reforçam a evidência de que o grupo estudado pode ser visto como população na qual predominam hábitos sedentários. Dos estudantes pesquisados, 44,5% relataram não praticar qualquer esporte e apenas 36,6% relataram engajamento em prática esportiva regular (mais de uma vez por semana). Tais achados são semelhantes aos de Corte-Real¹ em pesquisa com universitários portugueses, que encontrou 47% de PE inexistente e 39% de PE regular.

Os dados obtidos nesta investigação repetem o padrão de estudos anteriores realizados com universitários brasileiros. Nesses estudos, foram encontrados 28% de sedentários e 30% de fisicamente ativos no Piauí¹³, e apenas 22,5% de acadêmicos fisicamente ativos no Ceará³. Esses índices sugerem que os estudantes universitários exercitam-se pouco e, portanto, devem merecer atenção especial e políticas públicas que possibilitem a mudança de comportamento e a adoção de hábitos mais saudáveis. Ao que tudo indica, essa população, muito suscetível a comportamentos de risco¹², embora relacione fortemente a AF ao conceito de saúde³⁰, encontra dificuldades para gerenciar as demandas de estudos e as novas relações sociais que surgem durante o período acadêmico e, assim, apresenta dificuldades 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 em PE no sentido de que as moças sejam menos ativas que os rapazes. Corroborando, Oliveira², em 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 à AF regular.

Da mesma forma que as mulheres, os (as) estudantes mais jovens, situados nos períodos iniciais do curso, também devem merecer atenção diferenciada. Na análise das respostas em função das idades, constatou-se que os participantes mais jovens (18 e 19 anos) apresentaram menor envolvimento com AF moderada (32,2%), com AF vigorosa (24%) e com PE regular (33,4%), do que os estudantes das faixas etárias mais elevadas, de 24 a 29 anos, que revelaram índices de AFM (35,5%), de AFV (27%) e de PE (41,2%) um pouco mais elevados. 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 a preocupação com a saúde (e, eventualmente, com a aparência

física) também aumente e por isso os mais velhos mostraram-se mais ativos. Outra justificativa poderá ser conseguirem melhorar a gestão do seu tempo à medida que avançam nos anos dos seus cursos.

A distribuição dos universitários em relação aos estágios de mudança de comportamento (EMC) revelou menos de metade (46,9%) dos participantes posicionados em estágios ativos, estando 29,3% no estágio de manutenção, aqueles que se exercitam regularmente há mais de 6 meses, e 17,6% no estágio de ação, aqueles que se exercitam com regularidade há menos de 6 meses. Dados semelhantes foram encontrados por Ronda¹⁵, Dumith²⁶ e Madureira²⁷, com ocorrência de 57,9%, 63,9% e 61% de seus participantes, respectivamente, posicionados em estágios associados à inatividade física.

Mesmo tendo os universitários se mostrado pouco ativos, a análise dos EMC indicou que apenas uma pequena parcela deles (7%) admitiu não ter intenção de adotar comportamento fisicamente ativo, posicionando-se no estágio de pré-contemplação. Adicionalmente, os participantes posicionados nos estágios de contemplação (26,2%) e de preparação (19,2%), mostraram ter intenção de se tornarem fisicamente ativos em médio ou curto prazo, ressaltando-se que esses dois grupos congregam quase metade dos participantes.

Nesse sentido, Guedes²² observou que ao identificar os EMC descritos no MTT e sua associação com os níveis relatados de AF pode-se propor ações mais efetivas quanto à adoção e manutenção de um estilo de vida ativo. Os EMC constatados em 45% da amostra (participantes posicionados em dois dos estágios associados à inatividade), indicam 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^{2,13}, 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 é justificado por

fatores como “cansaço/desânimo, preguiça e sobrecarga de estudos”. Esse conjunto de obstáculos relatados pelos participantes leva a crer que a maioria dos estudantes possui 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 lazer³¹ 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, reconhecem mais vantagens do que aspectos negativos em se exercitar de forma regular, visto que a média dos prós foi maior que a de contras para esses sujeitos. Prochaska¹⁸ observou que a atitude positiva em relação à AF pode fortalecer a intenção de mudança de comportamento. Assim, podemos inferir que programas que estimulem os estudantes a valorizarem as vantagens da AF, como ganho e não como perda de tempo, por exemplo, podem acelerar a progressão entre os estágios de mudança no sentido de adoção e manutenção de práticas esportivas.

Por fim, 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 saúde³², 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, tais como: oficinas de gestão do tempo, “manhãs de lazer”, projetos de extensão voltados aos esportes, jogos etc., buscando levar a esse grupo a percepção da importância da AF, posto que a universidade deve servir para disseminar saberes, cultura e valores³³, dentre eles a atividade física, a saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Corte-Real N, Dias C, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T, Fonseca AM. Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2008; 8: 219-28.
2. Oliveira CDS, Gordia AP, Quadros TMBD, Campos WD. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à Saúde*. 2014; 12(42).
3. Mendes CML, da Cunha RCL. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*. 2013; 1(2).
4. Dumith SC, Hallal PC, Reis RS, Kohl HW. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*. 2011; 53(1): 24-8.
5. Ministério da Saúde (BR). 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; 2014.
6. Ministério do Esporte (BR). *Diesporte 2014: Diagnóstico Nacional do Esporte*. Brasília: Ministério do Esporte; 2015.
7. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *Lancet*. 2012; 380(9838): 247-257.
8. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380(9838): 219-229
9. Centers For Disease Control And Prevention (CDC). *Physical Activity Guidelines, National Physical Activity Plan, Guidelines for School and community Programs*. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity. 2008.
10. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneve: WHO; 2010.
11. Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR, Kohl HW. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*. 2011; 40(3): 685-698.
12. Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015; 12(1): 16.

13. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiol.* 2010; 95(2): 192-199.
14. Sousa TF. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista de Atenção à Saúde.* 2012; 9(29).
15. Ronda G, Van AP, Brug J. Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health promotion international.* 2001; 16(4):305-14.
16. Jeon D-J, Kim K-J, Heo M. Factors Related to Stages of Exercise Behavior Change among University Students Based on the Transtheoretical Model. *Journal of Physical Therapy Science.* 2014; 26(12):1929-32.
17. Sousa TFD, Fonseca SA, Barbosa AR. Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.* 2013; 15(2): 164-173.
18. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1983; 51(3):390-5.
19. Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2007; 12(6): 1641-1650.
20. Prochaska JO, Marcus BH. The transtheoretical model: Applications to exercise. 1994.
21. Prochaska JO, Norcross JC, DiClemente CC. Changing for good. New York: Avon Books. 1995.
22. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev bras cineantropom desempenho hum.* 2006;8(4): 5-15.
23. Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM. Versão portuguesa do Stages of Change – Short Form (SOC-SFp). Manuscrito não publicado. Laboratório de Psicologia. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto, 2004b.
24. Marcus, BH; Selby, VC; Niaura, RS & Rossi, JS. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 1992; 63(1): 60-66.
25. Cardinal BJ. Construct validity of stages of change for exercise behavior. *American Journal of Health Promotion.* 1997;12(1): 68-74.
26. Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR. Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2007; 4(1): 25.
27. Madureira AS, Corseuil HX, Pelegrini A, Petroski EL. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado

- nutricional em universitários. *Cadernos de Saúde Pública*. 2009; 25(10): 2139-46.
28. Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM. Versão portuguesa da Decisional Balance Scale (DBSp). Manuscrito não publicado. Laboratório de Psicologia. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto, 2004b.
 29. Nigg C, Rossi J, Norman G, Benisovich S. Structure of decisional balance for exercise adoption. *Annals Behav Med*. 1998; 20: S211.
 30. Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2012; 5(1): 5-21.
 31. Knuth AG, Malta DC, Dumith SC, Pereira CA, Neto OLM, Temporão JG, Penna G, Hallal PC. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)–2008. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2011; 16(9): 3697-3705.
 32. Mello AL, Schaefer F; Moysés ST; Moysés SJ. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*. 2010; 14(34): 683-692.
 33. Fontes ACD, Vianna RPT. 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*. 2009; 12(1): 20-29.

Relato de Experiência

Projeto de intervenção: Promoção da prática esportiva na UFES

Uma abordagem centrada no Desenvolvimento Positivo, na Teoria da Autodeterminação e no Modelo Transteórico das Fases de Mudança



RESUMO

O objetivo deste relato é descrever a experiência de elaboração e implantação de um projeto de intervenção voltado à promoção de prática de atividades físicas no ambiente universitário realizado entre o primeiro semestre de 2015 e o segundo semestre de 2016, no âmbito de atividades interdisciplinares ministradas pelo Prof^o Nuno Corte-Real e com a minha colaboração, tanto nas reuniões como na supervisão dos projetos *Extravasa! 1*, *Extravasa! 2*, *Desconecte-se! 1* e *Desconecte-se! 2*. As atividades foram iniciadas com uma abordagem teórica do tema, seguidas pela formação de uma equipe de “estudantes promotores” e sessões práticas promovidas em dias, horários e modalidades diversificadas. No total, participaram 43 estudantes promotores das diferentes atividades e aproximadamente 577 estudantes de diferentes cursos da UFES, que se envolveram de uma forma mais ou menos pontual ao longo dos diferentes projetos. Destacaram-se como resultados mais expressivos o aumento do número de “estudantes promotores” e também de “estudantes participantes” do 1º para o 4º projeto o que nos permitiu aprender muito sobre como fazer e quais as atividades mais adequadas a serem realizadas no futuro. Através das observações que fomos fazendo e das reflexões deixadas por todos os alunos envolvidos sabemos hoje mais sobre a possibilidade de estruturação de ações práticas futuras na UFES que possuam o esporte como eixo norteador.

JUSTIFICATIVA

Considerando a importância da prática regular de atividade física para saúde e o estilo de vida pouco ativo dos jovens universitários, (amplamente referenciados nos estudos incluídos nesta dissertação), acreditamos que iniciativas como as relatadas aqui, possam proporcionar oportunidade de reflexão e de prática de atividades à comunidade acadêmica, em especial aos estudantes da UFES.

A INSTITUIÇÃO: Estrutura, Contexto e Oferta de Atividades Físicas

Fundada em 1954, a UFES possui quatro *campi* universitários – em Goiabeiras e Maruípe, na capital; e nos municípios de Alegre, no sul do Estado; e São Mateus, no norte capixaba – com uma área territorial total de 4,3 milhões de metros quadrados. Sua infraestrutura física global é de 298.835 mil metros quadrados de área construída.

A UFES oferece 101 cursos de graduação, 53 cursos de mestrado e 22 de doutorado, conta com 1.630 professores, 2.200 técnico-administrativos, 19 mil estudantes matriculados na graduação e 2.680 na pós-graduação. Tem ainda cerca de 1.100 projetos de pesquisa em andamento, e desenvolve 840 projetos extensão contemplando cerca de 800 mil pessoas com abrangência em todos os municípios capixabas (UFES, 2017).

A UFES também presta diversos serviços ao público acadêmico e à comunidade, como teatro, cinema, galerias de arte, centro de ensino de idiomas, bibliotecas, planetário e observatório astronômico, auditórios, ginásio de esportes e outras instalações esportivas.

No Centro de Educação Física e Desportos, *Campus* de Goiabeiras, são disponibilizadas diversas atividades ao público e comunidade acadêmica, em sua maioria gratuitos, tais como tiro com arco, natação, judô, capoeira, sandabox chinês, jiu jitsu, zumba, forró, grupo de corrida, musculação, pilates, hidroginástica e slackline.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO

Sensibilizar a comunidade acadêmica para a importância da prática esportiva e envolver o maior número possível de estudantes da UFES em atividades físicas e esportivas, buscando ampliar a visão de que é possível investir algum tempo na realização de exercícios físicos sem prejuízo dos estudos.

Objetivos específicos:

- Formar um grupo de estudantes que venham a ser agentes promotores de atividades físicas e esportivas.
- Promover a sensibilização do maior número possível de alunos da UFES para que esses reconheçam a importância de inserir práticas de atividades físicas e esportivas no seu cotidiano.
- Desenvolver um plano de atividades físicas e esportivas, propostas pelos estudantes das disciplinas optativas e cursos de extensão e concretizá-lo ao longo dos semestres.

PARTICIPANTES

Inicialmente o trabalho foi realizado com os estudantes das disciplinas optativas e cursos de extensão, ministradas pelo Prof. Nuno Corte-Real, depois cada grupo de trabalho procurou atrair mais estudantes para participarem das atividades. Assim, durante os quatro semestres estiveram envolvidos como coordenadores/promotores dos projetos um total de 40 alunos de graduação, 3 alunos de pós-graduação e 3 profissionais das áreas de Educação Física e Psicologia.

Devido às diferentes características das atividades promovidas e devido ao fato da participação das pessoas não exigir inscrições, foi difícil controlar com exatidão o número de participantes. Contudo, com a ajuda de registros das presenças, assim como através de fotos (Anexo A) e vídeos feitos em cada sessão, calcula-se que aproximadamente 577 pessoas participaram das atividades oferecidas nos projetos durante os quatro semestres.

METODOLOGIA

Para atender aos objetivos propostos foram realizadas ações de fundamentação teórica, planejamento e estruturação de projetos, monitoramento e avaliação que foram descritas em quatro “passos”:

1. PRIMEIRO PASSO - Formação dos agentes promotores

Numa primeira fase, abordamos teoricamente alguns conceitos e teorias de forma a que os estudantes entendessem como poderiam ser, eles próprios, agentes promotores da prática esportiva. Utilizamos ainda diferentes dinâmicas de grupo de

forma a proporcionar a melhoria do conhecimento intra e interpessoal dos estudantes.

Como referencial científico nestas atividades interdisciplinares, baseamo-nos no Modelo Transteórico – MTT – proposto por Prochaska e DiClemente (1983) para auxiliar na compreensão dos motivos que conduzem a esta mudança de comportamento. Também chamado de “Modelo de Estágios de Mudança”, o MTT descreve como as pessoas se movem através de uma série de cinco estágios distintos (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção) à medida que avaliam a informação e a relevância desta para suas vidas, comprometendo-se a tomar atitudes, fortalecendo sua intenção de modificar-se, e eventualmente progredindo no sentido de atingir a meta de adotar ou alterar um comportamento específico.

Seguimos também a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), que além de afirmar a importância da motivação intrínseca para a adesão a qualquer novo comportamento, salienta ainda o quanto é fundamental a satisfação de três necessidades psicológicas consideradas básicas: a percepção de competência (ou seja, todos gostam de realizar atividades em que nos sentimos competentes), a necessidade de sermos autônomos (percebermos que somos nós que tomamos as decisões e fazemos algo porque queremos mesmo, de uma forma autodeterminada) e por fim, a necessidade de nos relacionarmos socialmente (o que quer dizer que as atividades a propor devem ocorrer, tanto quanto possível, em um clima que proporcione boas e saudáveis relações).

Buscamos apoio, ainda, em algumas estratégias para intervenção utilizadas em programas que procuram desenvolver de forma positiva os jovens através do esporte. Rastuccia e Bundy, (2003) numa extensa revisão da literatura sobre este

tema, reconheceram a importância que têm, por exemplo, as relações de afeto, as expectativas positivas, as oportunidades de participar e de contribuir, o clima amigável das sessões e a importância de dar voz aos participantes. Assim, ao longo das diferentes atividades que foram desenvolvidas buscamos trabalhar dessa forma positiva, não só com os estudantes que organizavam as sessões, mas com todos os participantes. Acreditamos que essa forma de trabalho colaborou para que os estudantes se envolvessem mais, como responsáveis pelos projetos, o que lhes dava maior motivação para propor atividades e persistir na meta estabelecida.

2. SEGUNDO PASSO - Elaboração e planejamento de projetos

Seguindo os diferentes interesses e preferências, foram formados grupos de trabalho que criaram um plano de atividades físicas e esportivas abertas a todos os estudantes da UFES a ser concretizado ao longo de cada semestre. Nesta fase foram definidas as atividades a realizar, as modalidades esportivas, listados os recursos necessários, escolhidos os locais de realização e as formas de divulgação. Deste planejamento surgiram os projetos “Extravasa! e Desconecte-se!”

As 1ª e 2ª etapas foram realizadas em sala de aula, bem como as reuniões de avaliação e monitoramento.

3. TERCEIRO PASSO - Concretização das Atividades planejadas

A seguir, devidamente supervisionados, cada grupo deu início à concretização dos seus planos de ação. As atividades propostas foram realizadas em diferentes espaços de grande circulação de dois *campi* da UFES (*campus* de Goiabeiras e *campus* de Maruípe), nas áreas abertas ao redor dos respectivos Restaurantes Universitários - RU, conforme as necessidades e depois de obtidas as devidas autorizações.

Na tabela 1 estão apresentadas, de forma resumida, as atividades que os grupos dinamizaram.

4. QUARTO PASSO - Balanço e avaliação do trabalho realizado

Periodicamente fizemos reuniões para balanço do que se fez e projeção das tarefas a realizar. Desta forma, face às dificuldades e problemas detectados, foram debatidas nestas sessões formas de resolução.

Tabela 1 – Resumo das atividades desenvolvidas por semestre

Período letivo	2015/1	2015/2	2016/1	2016/2
Atividade de ensino	Disciplina optativa da Graduação em Psicologia	Curso de extensão	Disciplina optativa da Graduação em Psicologia e em Ed. Física	Projeto de extensão
Projeto	Extravasa! 1	Extravasa! 2	Desconecte-se! 1	Desconecte-se! 2
Formato das sessões: Dia, hora, local	No Dia Mundial do Desafio (27/05/15) foram realizadas, no período da manhã, diversas oficinas nos espaços próximos ao Cemuni VI e ao RU.	Às 3ª feiras, do mês de outubro/2015, das 17 e as 19 h. Num total de 4 sessões que aconteceram em frente ao RU e ao prédio da Reitoria.	Às 5ª feiras, do mês de junho/2016, das 09 as 11h. Num total de 4 sessões, todas em frente ao RU.	2 vezes/semana (3ª e 6ª feiras) em frente ao RU de Goiabeiras e às 4ª e 5ª em Maruípe no período de agosto a novembro/2016.
Estudantes organizadores/promotores	3 de graduação em Psicologia 1 de Mestrado em Psicologia e 5 monitores de oficinas (nem todos estudantes da UFES).	3 de graduação em Psicologia, 1 de graduação em Educação Física e 2 de pós-graduação em Psicologia e Educação Física.	3 de graduação em, Educação Física e 1 de graduação em Psicologia.	1 de graduação em Biologia; 5 de Design; 5 de Ed. Física; 7 de Fisioterapia; 1 de Geografia; 1 de Jornalismo; 1 de Pedagogia e 5 de Psicologia.
Atividades oferecidas	Oficinas de Capoeira, Forró, Ginástica laboral, slackline, Queimada e educação postural	Oficinas de Slackline, Oficina “Aprendendo a pedalar”, Circuito funcional e Jogos com bola.	Vôlei, jogo dos “três cortes”, tacobol, frescobol, jogos de cartas e tabuleiros.	Vôlei, jogo dos “três cortes”, tacobol, frescobol, Slackline, jogos de cartas, tabuleiros e brincadeiras.
Público participante (aproximado)	Participaram cerca de 100 pessoas , algumas em mais de uma oficina. Ginást.Laboral – 23 Educação postural – 30 Queimada - 12 Forró – 10 Slackline - 24 Capoeira - 22	Participaram cerca de 42 pessoas nas 4 sessões realizadas, variando entre 5 a 20 participantes por sessão.	Participaram cerca de 35 pessoas nas 4 sessões realizadas, variando entre 4 a 20 participantes por sessão.	Participaram cerca de 400 pessoas nas 36 sessões (22 em Goiabeiras e 14 em Maruípe), sendo 100 em Agosto; 125 em Setembro; 140 em Outubro e 40 em Novembro.

DESCRIÇÃO E BALANÇO DOS PROJETOS

Extravasa! 1

No dia 27 de maio de 2015 ocorreu a 21ª edição do Dia do Desafio (Movebrasil, 2015). Esse evento que ocorre em todo continente Americano foi inicialmente criado nos anos 80 no Canadá tendo como objetivo o incentivo a prática regular de atividades físicas por, no mínimo, 15 minutos diários.

Motivados pelo evento mundial, na mesma data, durante o período da manhã, foram organizadas no *Campus* de Goiabeiras, oficinas de Ginástica Laboral, Capoeira, Slackline, Queimada e Forró ministradas por alunos dos Cursos de Educação Física. As atividades aconteceram de forma sequencial no espaço exterior ao Cemuni VI e em frente ao Restaurante Universitário.

No geral as oficinas tiveram boa aceitação. Os estudantes que participaram relataram ter gostado e muitos deles pediram que eventos do mesmo tipo acontecessem com maior frequência.

Além das atividades foi realizada uma coleta de dados por meio de aplicação de um questionário para fazer uma primeira análise sobre os hábitos de atividade física e esportiva dos estudantes, que gerou o estudo 1 desta dissertação de mestrado, apresentado no capítulo II.

Extravasa! 2

Dando continuidade à atividade dinamizada no semestre anterior, o “Extravasa! 2”, um espaço de práticas esportivas, jogos e diversão, aconteceu às 3ª feiras do mês de outubro de 2015, em 4 sessões, realizadas entre as 17 e as 19 horas no gramado em frente ao RU. Tal programação pretendeu envolver mais estudantes, de forma mais continuada e regular, em atividades físicas e esportivas,

uma vez que assim poderiam resultar mudanças efetivas nos comportamentos, inicialmente dos estudantes participantes do projeto e depois de quem participasse das atividades propostas.

Além de promover a prática esportiva junto dos estudantes da UFES, no “Extravasa! 2” foram estabelecidas novas metas: i) Conseguir que cada estudante participante do projeto envolvesse pelo menos 10 outros estudantes do Curso de Psicologia da UFES nas diferentes atividades. ii) Conseguir que cada estudante participante do projeto que não fosse praticante esportivo regular (pelo menos 3 x semana) passasse a sê-lo.

Neste projeto as atividades eram planejadas por sessões, acontecendo três oficinas diferentes a cada semana entre oficina de slackline, oficina “aprendendo a pedalar”, circuito funcional, vôlei, 3 cortes e jogos lúdicos.

Desconecte-se! 1

O projeto surgiu do compartilhamento de interesses, em decorrência da natureza interdisciplinar do assunto, entre alunos dos cursos de Educação Física e Psicologia, visando fazer a ligação entre as duas áreas para atuarem em conjunto, preservando-se a especificidade de cada uma. A ideia baseou-se nos dois projetos anteriores, o “Extravasa! 1” e “Extravasa! 2”, visando a continuidade dos mesmos, porém, adicionando-se o objetivo de favorecer as pessoas a se desligarem por alguns minutos do mundo virtual, por meio do “resgate” de jogos lúdicos e brincadeiras de infância.

Assim, foram oferecidas várias atividades de forma a atender aos interesses e pedidos dos alunos que participassem: O Vôlei (tanto com rede, dividindo campos, quanto a brincadeira de “três cortes”) sempre despertou interesse de alguns grupos, o Bets (também conhecido com Tacobol) foi o que despertou maior interesse dos

participantes, foi oferecido ainda o frescobol, e, como existem algumas mesas disponíveis no local, foram disponibilizados alguns jogos como Can-Can, Dutch Blitz, Dominó, Damas e Xadrez.

As atividades aconteceram durante às quintas-feiras do mês de Junho de 2016, das 9 às 11 horas da manhã, em frente ao Restaurante Universitário do Campus de Goiabeiras. O RU foi o local escolhido por ser um ambiente de fácil acesso, por onde os alunos transitam cotidianamente, propiciando a quem passa a oportunidade de ver as práticas em andamento e, eventualmente, se interessar pelas atividades ofertadas.

Desconecte-se! 2

No semestre 2016/2 foi registrado o projeto de extensão “Promover a Prática Esportiva nos Estudantes da UFES” pela Pró-reitoria de Extensão, tendo sido disponibilizado o valor de uma bolsa de extensão da Ufes para sua implementação – (a ser feita, portanto, com recursos muito limitados para aquisição de material). Buscando aproveitar a experiência das últimas edições o projeto, que teve seu lançamento feito no dia 12 de Agosto de 2016 adotou o nome “Desconecte-se!” e o compromisso de procurar afastar os estudantes das redes sociais por um breve período do cotidiano acadêmico.

Foi disponibilizado aos participantes todo o material que foi possível angariar durante o projeto, havendo já algum conhecimento sobre a atratividade de cada atividade. Destacaram-se o slackline, o vôlei e o “três cortes” como práticas com maior frequência de participantes, enquanto outras, como Frescobol e Peteca se mostraram mais incisivas na tarefa de convidar os universitários para uma pausa na rotina estudantil. Para além do princípio de estimular a reflexão sobre a saúde física, atividades de menor intensidade (jogos de cartas e tabuleiros) foram incorporadas

ao projeto, como forma de promover interação e cuidado da saúde mental dos participantes.

Buscou-se a realização das atividades quatro vezes por semana, com início no horário de almoço, em dois *campi* da Universidade Federal do Espírito Santo, às terças e sextas-feiras em Goiabeiras e às segundas e quintas-feiras em Maruípe - este último posteriormente alterado para Quartas e Quintas), além de eventos esporádicos nos finais de semana. A duração média foi de 3 horas por sessão, embora com alta variabilidade (entre uma e cinco horas) de acordo com a presença de participantes. Os locais foram escolhidos levando-se em conta os mesmos critérios das versões anteriores, tanto da visibilidade e trânsito de estudantes, quanto de uma área aberta, fresca e segura para a prática de atividade física, sendo, portanto realizado em gramados próximos aos Restaurantes Universitários de cada *campus*.

Acrescente-se que todas as atividades realizadas foram devidamente registradas e foram objeto de avaliação a partir de diferentes formas: questionários, entrevistas, observação, recolha fotográfica e em vídeo. Estes dados serão analisados, posteriormente, para produção de um artigo com o relato desta experiência. Assim, neste capítulo optamos por apresentar uma primeira versão, ainda não concluída, deste projeto de intervenção.

No Anexo A estão disponíveis alguns registros fotográficos feitos durante a realização dos quatro projetos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Balanco final e um olhar sobre o futuro...

Nada foi fácil neste percurso, desde a organização das atividades até à divulgação das mesmas. De qualquer modo, quando pretendemos intervir e criar condições para que os comportamentos mudem, é importante sermos persistentes, respeitarmos a metodologia de projeto e avançar com planos de atividades que tenham continuidade e sejam devidamente avaliados.

Uma das ideias centrais desta Intervenção foi dar continuidade às atividades que foram sendo realizadas, tanto no contexto de aulas da Graduação e Pós-graduação, como em Projetos de Extensão. Esta continuidade passou por envolver mais estudantes de uma forma mais continuada e regular em atividades físicas e esportivas. Ou seja, espera-se que haja de fato mudanças nos comportamentos deles, inicialmente dos estudantes que eram agentes promotores e depois do público que participe das atividades propostas. É importante ressaltar que as mudanças não ocorrem de forma simples e instantânea, elas demoram a se instalar, constituindo-se em processo complexo, que ocorre de forma gradual e cíclica e que envolve estágios de mudança (Marcus & Simkin, 1994). Porém, não intervir significa contribuir com tendência de piorar progressivamente o problema. É fato que estamos perante um problema que afeta o mundo moderno, sem olhar a idade, sexo, condições socioeconômicas ou mapa geográfico e, qualquer intervenção que se faça deveria ter em conta tais diferenças do público alvo numa abordagem diversificada e adequada aos diversos Estágios de Mudança de Comportamento. No entanto, também sabemos que temos de começar por algum ponto e se cada um de nós (e também cada instituição) fizer a sua parte a probabilidade de se obterem resultados positivos aumenta.

Apesar de termos cumprido o que se pretendia, não podemos estar totalmente satisfeitos já que o número de participantes ficou aquém do que prevíamos e não podemos considerar que houve mudança de comportamento real dos estudantes. Acreditamos que num caso ou noutro isso tenha sido realidade (por exemplo, uma das participantes da oficina “Aprendendo a pedalar” disse que ia comprar uma bicicleta e outra relatou ter retornado as aulas de balé após o projeto), mas temos a noção de que precisaremos ser mais insistentes e que mudanças só se concretizarão se houver continuidade nestas propostas.

A facilidade de acesso às atividades, assim como a sua visibilidade, horário e tipo de oferta são determinantes para que mais pessoas se envolvam.

Devido à inércia instalada no *campus*, causava estranhamento haver atividades esportivas no imenso gramado em frente ao RU, espaço onde desenvolvemos a maioria das atividades. Por ser um local de passagem de grande número de pessoas, o que podia dar maior visibilidade também originava alguma dispersão. Quanto ao horário em que nos foi possível realizar as atividades, apesar de ser diversificado em cada semestre, percebeu-se que limitava a participação de muitos estudantes, ou porque tinham aulas no mesmo horário, ou porque não tinham aulas e, conseqüentemente, não estavam na UFES. Observou-se também que os dias frios ou chuvosos, pouco comuns na região, mas que foram frequentes em determinados períodos, eram desestimuladores da participação dos alunos e nesses dias a frequência era bem reduzida.

O que funcionou melhor?

Podemos dizer que os jogos de vôlei resultaram em boa participação, atraindo participantes regulares, assim como o slackline e o tacobol, atividades de esforço

moderado, já que os estudantes não trazem roupa apropriada para esporte e, na sua maioria, não se querem se cansar muito, mas apenas se divertir. Podemos também dizer que conseguimos que alguns estudantes refletissem sobre a possibilidade de serem ativos fisicamente, já que nas avaliações realizadas muitos relataram ter gostado, que foi divertido participar e sugeriram maior frequência de atividades do projeto.

Outro ganho foi a parceria feita com uma empresa de material esportivo que disponibilizou bolas, raquetes, redes, cordas, slackline etc. para utilizarmos nas nossas atividades e também para emprestar aos alunos que quisessem praticar um pouco de esporte em qualquer hora.

O que podemos melhorar? Sugestões

Um aspecto que consideramos importante melhorar, diz respeito à divulgação. É preciso apostar em mais e melhores estratégias de divulgação, fazer uso mais inteligente das redes sociais, divulgar com maior antecedência e com maior intensidade entre os estudantes, informando em salas de aula e por meio de cartazes as atividades e os objetivos do Projeto. Pode ser outra medida adequada a sensibilização dos professores para que incentivem os estudantes (e eles próprios) a participarem.

Assim, para que haja uma mudança em termos de motivação intrínseca, parece-nos que poderia ser iniciativa interessante a criação de grupos de estudantes que se assumissem como agentes promotores e começassem a organizar atividades físicas e esportivas nos espaços da UFES e que depois procurassem envolver cada vez mais colegas. Se houver um plano de atividades e se essas atividades forem ao

encontro dos interesses dos estudantes, diversificadas, de fácil acesso e em horários compatíveis, a probabilidade de forte adesão é grande.

Finalmente, espera-se que esta experiência tenha contribuído para que a prática esporádica passe a ser exercida como hábito, ou seja, que realmente mais pessoas fiquem sensibilizadas para a necessidade de serem ativos fisicamente e que na UFES, além da oferta que já existe, sejam cada vez mais organizadas atividades esportivas dirigidas à população universitária e à comunidade acadêmica como um todo.

REFERÊNCIAS

- Deci, E. E., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Plenum Press*.
- Marcus, B. H., & Simkin, L. R. (1994). The transtheoretical model: applications to exercise behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26 (11), 1400-1404.
- Movebrasil. (2015). Vem aí o Dia do Desafio 2015. Recuperado de <http://www.movebrasil.org.br/blog/dia-do-desafio-2015.aspx>
- Prochaska, J. O. & DiClemente C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Restuccia, D., & Bundy, A. (2003). Positive youth development: A literature review. Rhode Island: Kids Count.
- Universidade Federal do Espírito Santo. (2016). A instituição. Recuperado de <http://ufes.br/instituição>

ANEXO A – FOTOS DE ALGUMAS DAS ATIVIDADES REALIZADAS NOS PROJETOS



Projeto Extravasa! 1 - Oficina de ginástica e Aulão de Capoeira.



Projeto Extravasa!2 - Circuito funcional e Oficina de slackline.



Projeto Desconecte-se! 1 - Jogo de Bets (Tacobol) e Jogo de Dominó.



Projeto Desconecte-se! 2 - Voleibol e Oficina de slackline.

Considerações Finais

A análise dos resultados dos estudos realizados, apresentados em dois artigos, proporcionou a ampliação da compreensão dos comportamentos cotidianos desenvolvidos por estudantes universitários para lidar com as diferentes demandas às quais precisam responder e das barreiras que reconhecem como fatores que dificultam ou impedem seu engajamento em atividades físicas e esportivas. Dessa forma, é possível afirmar que foram cumpridos os objetivos propostos para esses estudos.

Em ambos os estudos verificou-se: (a) proporção substancial de estudantes que não atendiam ao nível mínimo recomendado de atividade física; (b) que os integrantes da amostra de cada estudo, em sua maioria (70% no estudo 1 e 54% no estudo 2) classificaram-se de forma que permite afirmar que são inativos (posicionados em estágios que se referem à inatividade); (c) que quanto mais intensa a AF referida menor é o número de indivíduos que se afirmam praticantes; e (d) que os estudantes do sexo masculino e os mais velhos eram mais ativos.

A análise dos EMC dos participantes de ambos os estudos revelou que 56,8% deles, em um estudo, e 45,4% no outro, apesar de estarem posicionados em estágios referentes à inatividade física, indicaram ter intenção de se tornarem fisicamente ativos em médio ou curto prazo, sentindo-se impedidos, principalmente, pela falta de tempo.

A maior diferença entre os estudos foi encontrada na comparação dos EMC inicial e final, ou seja, no Estágio de Pré-contemplanção, quando os sujeitos são inativos e não pretendem mudar, estavam posicionados 12,8% no estudo 1 e 7% no estudo 2; e no Estágio de Manutenção, quando os sujeitos são adequadamente

ativos, estavam posicionados 13,4% no estudo 1 e 29,3% no estudo 2. Isto indica que os alunos do curso de Psicologia além de apresentarem maior índice de inatividade, tinham também menor intenção de tornarem-se ativos do que os alunos da UFES como todo.

É importante destacar alguns pontos da realização desta pesquisa e das características do tema abordado para refletir sobre as limitações do presente estudo.

Em primeiro lugar, o estudo teve um delineamento transversal, que capta a condição momentânea dos participantes. Estudos de delineamento longitudinal para acompanhamento, por exemplo, das mudanças ocorridas nos participantes ao longo de todo o seu período universitário seriam de grande valia para produzir dados adicionais e para o enfrentamento do problema.

Em segundo lugar, os dados foram baseados em auto-relatos, o que pode ter influenciado os resultados obtidos. Ronda, Van Assema & Brug (2001), em estudo sobre a conscientização dos níveis de atividade física, verificaram que 61% das pessoas com nível de atividade inadequada tendem a superestimar sua atividade física.

Os resultados dos estudos mostram que para superar este quadro de hábitos pouco ativos da população universitária, estratégias de intervenção orientadas conforme o Modelo Transteórico, com conhecimento dos EMC da população envolvida, podem ser eficazes para aumentar os índices de atividade física da população, uma vez que permitem distinguir aqueles que estão dispostos a mudar daqueles que não estão, e possibilitam adequar as estratégias a cada grupo (Dumith, Domingues & Gigante, 2008).

Assim, o estudo fornece alguns pontos de partida para proposições práticas que podem ser úteis para minimizar o problema no âmbito das Instituições Federais de Ensino Superior.

Primeiramente, os resultados confirmam a necessidade de iniciativas destinadas a levar este grupo a aumentar a sua atividade física. Após intervenção, mesmo que os indivíduos posicionados em estágios inativos não completem o ciclo de mudança, chegando ao estágio de manutenção, a progressão para um novo EMC ou, simplesmente, o fato de levar as pessoas a considerarem a possibilidade de aumento no seu nível de AF, já constituem passo importante para o crescimento da quantidade de indivíduos com perfil de saúde mais favorável (Dumith, Gigante & Domingues, 2007).

A falta de tempo, assinalada pela maioria dos participantes como principal barreira para a prática regular de AF, pode estar superestimada por dificuldades na organização do tempo ou pela ausência de valorização fundamentada da AF, de forma a colocá-la entre as prioridades. Tal problema de falta de tempo, eventualmente, poderia ser reduzido por meio de oficinas de gestão do tempo que levassem os estudantes a organizar suas tarefas acadêmicas e a aproveitar melhor seu tempo.

Adicionalmente, seria interessante promover campanhas de esclarecimento, orientações e ferramentas práticas que visem anular possíveis crenças negativas sobre a AF.

Esclarecer a comunidade acadêmica, incluindo educadores – que são formadores de opinião – a respeito de que a AF pode ser uma boa maneira de conhecer pessoas, de lidar com o estresse e de promover o bem estar, além de enfatizar que não é necessário fazer grandes quantidades de exercícios para obter

benefícios a saúde, e que as quantidades recomendadas podem ser alcançadas de várias maneiras, com atividades prazerosas que se encaixem em suas rotinas diárias e para as quais não são necessárias habilidades específicas.

Outra estratégia que poderia proporcionar bons resultados seria facilitar o acesso a atividades recreativas e esportivas inseridas no cotidiano da Instituição, como no exemplo dos projetos relatados no Capítulo III. São propostas que visam oferecer oportunidades de práticas esportivas e podem, de forma lúdica, favorecer a reflexão e a mudança de comportamento.

Finalmente, seria importante, ainda, criar condições e estimular o transporte ativo, por meio do ciclismo e caminhada, apresentando argumentos econômicos e mostrando os benefícios desta mudança de estilo de vida para a saúde.

Pelo exposto, é possível dizer que os estudos confirmaram e complementaram o que vem sendo demonstrado em outras pesquisas de mesma natureza, alertando para a necessidade de criação de programas de saúde voltados à promoção de atividades físicas como elemento essencial ao bem estar e saúde não só dos universitários, mas dos jovens adultos em geral.

Referências

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, K., ... Matthers, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine*, 175(6), 959-967. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.0533
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 101, 126-146.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). *Physical Activity Guidelines, National Physical Activity Plan, Guidelines for School and Community Programs*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/resources/recommendations.html>
- Colares, V., Da França, C., & Gonzalez, E. (2009). Conduas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(3), 521-528. doi: 10.1590/S0102-311X2009000300007
- Conselho da Europa (1995). *The significance of sport for society - health, socialisations, economy: a scientific review*. Strasbourg: Council of Europe Press.
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 219-228.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of*

- Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(16). doi: 10.1186/s12966-015-0173-9
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., & Domingues, M. R. (2007). Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 25.
- Dumith, S. C., Domingues, M. R., & Gigante, D. P. (2008). Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 10(3), 301-307. doi: 10.5007/1980-0037.2008v10n3p301
- Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., & Kohl, H. W. (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*, 53, 24-28. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.02.017
- Fontes, A. C. D., & Vianna, R. P. T. (2009). 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*, 12(1), 20-29. doi: 10.1590/S1415-790X2009000100003
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2014). *Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação*. Rio de Janeiro: IBGE. Recuperado de <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>

- 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. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(12),1929-3192. doi: 10.1589/jpts.26.1929
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Lippke, S., & Plotnikoff, R. C. (2009). The protection motivation theory within the stages of the transtheoretical model—Stage-specific interplay of variables and prediction of exercise stage transitions. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 211-229. doi: 10.1348/135910708X399906
- Martins, M. C. C., Ricarte, I. F., Rocha, C. H. L., Maia, R. B., Silva, V. B., Veras, A. B., & Souza Filho, M. D. (2010). Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 95(2), 192-199. doi: 10.1590/S0066-782X2010005000069
- Mello, A. L. S. F., Moysés, S. T., & Moysés, S. J. (2010). A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 14(34), 683-692. doi: 10.1590/S1414-32832010005000017

- Mielke, G. I., Ramis, T. R., Habeyche, E. C., Oliz, M. M., Tessmer, M. G. S., Azevedo, M. R., & Hallal, P. C. (2010). Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(1), 57-64.
- Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. (2014). Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde.
- Oliveira, C. S., Gordia, A. P., Quadros, T. M. B., & Campos, W. (2014). Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à Saúde*, 12(42), 71-77. doi: 10.13037/rbcs.vol12n42.2457
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Mudar para Melhor*. Barcarena: Marcador Editora.
- Prochaska, J. O. & DiClemente C.C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Ronda, G.; Van Assema, P., & Brug, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health promotion international*, 16 (4), 305-314.
- Samulski, D. M. & Noce, F. (2012). A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(1), 5-21. doi: 10.12820/rbafs.v.5n1p5-21
- Sevindir, H. K., Yazici, C., & Cetinkaya, S. (2014). A study on physical exercise habit. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 648-652. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.257

- Sousa, T. F. (2012). Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 9(29), 47-55. doi: 10.13037/rbcs.vol9n29.1293
- Toral, N., & Slater, B. (2007). Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciência & Saúde Coletiva*, 12(6), 1641-1650. doi: 10.1590/S1413-81232007000600025
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., ... Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378 (9798), 1244-1253. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60749-6
- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- World Health Organization (2014) - Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, Brazil. Recuperado de http://www.who.int/nmh/countries/bra_en.pdf?ua=1

APÊNDICE A - SOLICITAÇÃO DE DADOS À PROGRAD



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

SOLICITAÇÃO

A Pró-Reitoria de Graduação/PROGRAD

Prof^a. Dra. Maria Auxiliadora de Carvalho Corassa

Assunto: Solicitação de dados para pesquisa acadêmica

Prezada Pró-Reitora,

Para fins de pesquisa acadêmica de Mestrado em Psicologia, que visa identificar os hábitos de atividades físicas dos estudantes da UFES suas motivações e barreiras, solicitamos que nos sejam fornecidos:

- O número de estudantes matriculados no período 2015/1 no Curso de Psicologia.

- Relatório com o número total de alunos da graduação matriculados no período 2016/1 separados por curso, turno e *Campus*.

Coloco-me a disposição para mais esclarecimento e agradeço desde já a atenção.

Com os melhores cumprimentos.

Em 29 de março de 2016.

Scheilla Vilella (Mestranda)

Prof. Paulo Menandro e Prof. Nuno Corte-Real (Orientadores)

ANEXO 1 – INSTRUMENTO



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA SOCIAL

PESQUISA: Prática de Atividade Física e Esportiva entre estudantes universitários

Esse questionário é um instrumento de pesquisa que tem por objetivo conhecer os hábitos relacionados à prática de atividade física e esportiva dos(as) estudantes da UFES. São cerca de 08 minutos em que propomos que faça uma reflexão sobre suas atividades físicas diárias/semanais. Não se trata de uma avaliação, mas apenas da descrição dos hábitos e comportamentos que tem no dia a dia. Pedimos que responda todas as questões com sinceridade e asseguramos que sua identidade será preservada.

Você pode, ainda, desistir de participar a qualquer momento da pesquisa, sem prejuízo algum.

Sobre os seus hábitos relacionados à atividade física...

As questões que se seguem referem-se, em geral, a alguns dos comportamentos ou hábitos que você normalmente tem no seu dia a dia. Não se trata de uma avaliação, mas apenas da descrição do que você faz.

Ao responder, leve em consideração o tempo despendido **DURANTE A ÚLTIMA SEMANA** em que fez atividades físicas com duração de pelo menos **15 MINUTOS SEGUIDOS**, incluindo as atividades que faz para se deslocar, as atividades realizadas na sua casa e aquelas que efetua no seu tempo livre.

1 - Na última semana, em quantos dias fez atividades físicas VIGOROSAS (que requerem um esforço físico intenso e fazem ficar com a respiração ofegante) por, pelo menos, 15 minutos ?

- Nenhum dia da semana
- Irregular - Menos de 1 vez por semana
- Frequente - 1 ou 2 dias por semana
- Muito frequente - 3 ou mais dias por semana

2 - Na última semana, em quantos dias fez atividades físicas MODERADAS (que requerem um esforço físico menos intenso e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal) por, pelo menos, 15 minutos?

- Nenhum dia da semana
- Irregular - Menos de 1 vez por semana
- Frequente - 1 ou 2 dias por semana
- Muito frequente - 3 ou mais dias por semana

3 - Na última semana, em quantos dias andou pelo menos 15 minutos seguidos?

- Nenhum dia da semana
 Irregular - Menos de 1 vez por semana
 Frequente - 1 ou 2 dias por semana
 Muito frequente - 3 ou mais dias por semana

Sobre os seus hábitos esportivos...

5 – Você pratica algum tipo de esporte habitualmente?

- Já pratiquei, mas agora não pratico
 Pratico de forma irregular (só às vezes)
 Pratico com regularidade

6 - Se abandonou essa prática, informe há quanto tempo.

7 – Se pratica com regularidade. Indique qual(ais) o(s) esporte(s) pratica?

8 - Indique as três principais razões que o/a levam a praticar esportes com regularidade.

9 - Indique as três principais razões que o/a levam a não praticar esportes ou a não praticar com a regularidade que gostaria.

Sobre o Exercício Físico que realiza...

Quando falamos em **exercício físico**, nos referimos a uma atividade física planejada, algo que faz pelo menos duas vezes por semana com uma duração entre 20 e 60 minutos de cada vez.

10 - Em relação às afirmações que se seguem, selecione a que se aproxima mais da sua situação atual.

- Não faço** exercício físico com regularidade **nem pretendo começar** nos próximos 6 meses.
 Não faço exercício físico com regularidade, **mas pretendo começar nos próximos 6 meses.**
 Não faço exercício físico com regularidade, **mas pretendo começar nos próximos 30 dias.**
 Faço exercício físico com regularidade **há menos de 6 meses.**
 Faço exercício físico com regularidade **há mais de 6 meses.**

Ainda sobre o Exercício Físico...

11 - Leia as afirmações abaixo e assinale com X de acordo com seu grau de concordância.

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
1 - Fazer exercício físico com regularidade me dá mais energia para conviver com a minha família e amigos.					
2 - Fazer exercício físico com alguém observando faz com que me sinta envergonhado(a).					
3 - Fazer exercício físico regularmente faz-me sentir menos estressado(a).					
4 - Fazer exercício físico tira-me tempo para estar com os meus amigos.					
5 - Fazer exercício físico me dá uma melhor disposição para o resto do dia.					
6 - Sinto-me desconfortável, ou pouco à vontade, com roupas próprias para fazer exercício físico.					
7 - Fazer exercício físico regularmente faz com que me sinta mais à vontade com o meu corpo.					
8 - Para fazer exercício físico tive (tenho) que aprender muitas coisas.					
9 - Fazer exercício físico implica numa sobrecarga para as pessoas que estão mais próximas a mim.					
10 - Fazer exercício físico regular me ajuda a ter uma visão mais positiva da vida.					

Sobre você...

12 – Qual o seu sexo? _____

13 – Qual a sua idade? _____

14 – Em que período do curso está? _____

15 – Em que ano entrou no curso? _____

16 – Qual o seu peso? _____

17 – Qual a sua altura? _____

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO.

ANEXO 2 – TCLE



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prática de Atividade Física e Esportiva entre estudantes universitários: realização, motivação e barreiras.

Caro(a) participante, você está sendo convidado a participar de uma pesquisa intitulada **Prática de Atividade Física e Esportiva entre estudantes universitários: realização, motivação e barreiras.**

Esta pesquisa está sendo coordenada pelos Profs. Drs. Paulo Rogério Meira Menandro e Nuno Corte-real; e será realizada pela mestrandia do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Scheilla Vilella Pinto, PPGP 2015131975. O estudo tem como objetivo coletar e analisar informações sobre: a natureza e a frequência de atividades físicas e esportivas realizadas pelos estudantes de graduação da UFES; seus Estágios de Mudança de Comportamento e as justificativas para engajar-se ou não em programas de atividades físicas.

Esse tema é considerado necessário para ampliar o conhecimento a respeito dessa população com intenção de melhor atender as suas demandas e contribuir com proposições de intervenção que minimizem a magnitude do problema do sedentarismo entre os jovens.

Você está sendo convidado (a) a participar de maneira voluntária e possui pleno direito de se recusar ou desistir de sua participação em qualquer momento sem que sofra nenhuma penalidade. Eventualmente, é possível que seja experimentada alguma sensação de desconforto ou acanhamento. Caso sinta algum desconforto, o prosseguimento deve ser cessado e, se necessário, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável para orientações, apoio psicológico ou outros tipos de apoio de instituições e serviços que possam prestar esse tipo de acompanhamento. Ao respondente é garantida, ainda, a indenização de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

São cerca de 08 minutos em que propomos que faça uma reflexão sobre suas atividades físicas diárias/semanais. Não se trata de uma avaliação, mas apenas da descrição dos hábitos e comportamentos que tem no dia a dia.

Sua participação será tratada com total sigilo e privacidade, uma vez que na apresentação dos resultados todas as identificações serão omitidas e os dados serão avaliados em um conjunto e não de maneira individual.

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, pode-se contatar o pesquisador no telefone (27) 4009-2501, no endereço Universidade Federal do Espírito Santo, Departamento de Psicologia, Prédio Professor Lídio de Souza, Centro de Ciências Humanas e Naturais (CCHN), e-mail: scheilla.vilella@ufes.br.

Para denúncias e/ou intercorrências na pesquisa pode-se entrar em contato com o Comitê de Ética e Pesquisa pelo telefone (27) 3145-9820, pelo e-mail cep.goiabeiras@gmail.com, ou no endereço: Av. Fernando Ferrari, 514 - Campus Universitário, sala 07 do Prédio Administrativo do CCHN, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP 29.075-910.

Caso de prosseguimento a este termo você declara ciência que os resultados deste estudo poderão ser apresentados em eventos e publicações científicas e em contextos acadêmicos e que foi feita a leitura integral do texto deste documento.

Você atesta ter ciência deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na qualidade de pesquisador responsável pela pesquisa **Prática de Atividade Física e Esportiva entre estudantes universitários: realização, motivação e barreiras**, eu, Scheilla Vilella Pinto, declaro ter cumprido as exigências da Resolução CNS 466/12, que estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

=====

Eu, _____ li e concordo em participar da pesquisa Prática de Atividade Física e Esportiva entre estudantes universitários: realização, motivação e barreiras.

Vitória, _____ de _____ de 2016.

Assinatura do participante

Assinatura do pesquisador

Scheilla Vilella Pinto