

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL DE UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Dulce Esteves¹, Sergio Vieira¹, Rui Brás¹, Kelly O'Hara¹ e Paulo Pinheiro^{1,2}

Universidade da Beira Interior¹, Portugal e Núcleo de estudos Empresariais², Portugal

RESUMO: Este estudo visa avaliar o nível de atividade física e hábitos de vida saudável de alunos de duas universidades portuguesas. Utilizou-se o Questionário Internacional da Atividade Física para avaliar o nível de atividade física dos estudantes, juntamente com questões de avaliação dos hábitos de vida. 35% dos estudantes inquiridos apresenta nível de atividade física baixo, reportando a disponibilidade, os horários, a distância e o preço, como causas de não participação nos programas de atividade física existentes. Os principais objetivos associados à prática de atividades físicas são melhorar a condição física, relaxamento, diminuição do stress, diversão, prevenção de doenças e aumento da autoestima. Os estudantes evidenciam alguns comportamentos de risco ao nível do consumo excessivo de tabaco, álcool e drogas. As Universidades deverão promover a prática regular de atividades físicas no seio académico e sensibilizar para os malefícios advindos do sedentarismo e comportamentos de risco no bem-estar e saúde desta população.

PALAVRAS CHAVE: Estudantes universitários; Atividade física; hábitos de vida saudáveis.

ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND HEALTHY BEHAVIOUR OF PORTUGUESE UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: This study aims to evaluate physical activity level and some lifestyle habits, presented by students representing two Portuguese universities. The International Physical Activity Questionnaire was used to assess students' physical activity level, together with a questionnaire designed to evaluate lifestyle habits. 35% of students surveyed present a low level of physical activity, reporting availability, timetable, distance and price as causes of non-participation in existing exercise programs. The main objectives associated with physical activity are improving physical fitness, relaxation, decrease stress, have fun, disease prevention and increased self-esteem. Students show some risk behaviors regarding tobacco, alcohol and drugs consumption. University authorities should combine efforts to attract students to practice regular physical activities or sports and design campaigns that sensitize students for the consequences of being sedentary and embrace unhealthy behaviors on health status.

KEYWORDS: College Students; physical activity; healthy lifestyle.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PORTUGUESES

RESUMEN: Esta investigación se propone comparar el nivel de actividad física y el estilo de vida saludable de universitarios de dos universidades portuguesas. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física para evaluar el nivel de actividad física, junto con cuestiones de evaluación de los hábitos de vida de los estudiantes. 35% de los estudiantes presenta un bajo nivel de actividad física, identificando la disponibilidad, los horarios, la distancia y el precio como causas de no participación en estos programas. Los principales objetivos asociados con la actividad física son mejorar la condición física, relajación, disminución del estrés, la diversión, la prevención de enfermedades y el aumento de la autoestima. Los estudiantes muestran comportamientos de riesgo por uso de tabaco, alcohol y drogas. Las autoridades universitarias deben crear estrategias para motivar los estudiantes a practicar actividades físicas sensibilizar sobre los peligros de un estilo de vida sedentario y con comportamientos de riesgo.

PALABRAS CLAVE: Estudiantes Universitarios; Actividad física; estilo de vida saludable.

Manuscrito recibido: 16/12/2015
Manuscrito aceptado: 13/06/2016

Dirección de contacto Dulce Esteves. Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior. 6200 001 Covilhã, Portugal
Correo-e: desteves@ubi.pt

A prática regular de Atividade Física (AF) de intensidade moderada influencia a saúde e o bem-estar, com papel importante na prevenção de várias doenças crónicas (doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, etc.) (Klaverstrand & Vingård, 2009; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006) e na manutenção do

bem-estar psicossocial aumentando a autoestima e autoeficácia, reduzindo assim a depressão e a ansiedade (Vasconcelos-Raposo, Fernandes, Mano, & Martins, 2009).

Apesar de uma maior sensibilização para os perigos da inatividade física, 66% da população adulta europeia apresenta um nível insuficiente de AF, estimando-se que ocorram cerca de 600000 mortes/ano devido ao sedentarismo (Kohl et al., 2012). Portugal apresenta um dos níveis de atividade física mais baixos da União Europeia (Special Eurobarometer 412, 2014).

Aumentar a AF apresenta-se como um eixo prioritário em termos de políticas de saúde pública nos países mais desenvolvidos (Kohl et al., 2012). O período universitário é importante para o estabelecimento de comportamentos que prevalecem durante a vida, dado este período coincidir com um extraordinário aumento de autonomia e de tomada de decisão do jovem (Vankim, Laska, Ehlinger, Lust, & Story, 2010). O estabelecimento de hábitos de vida ativa e de comportamentos saudáveis neste período é, pois, de elevada importância, de modo a que sejam estabelecidos hábitos de vida ativa (Irwin, 2007).

Brás, Esteves, Pinto, Martins, & O'Hara (2009) referem uma diminuição considerável dos níveis de atividade física dos jovens na transição do ensino secundário para o ensino superior, devido à necessidade de realizarem adaptações a novos ambientes e novas exigências com prejuízo para a prática do exercício. Sallis & McKenzie (1991) corroboram esta ideia, referindo que os estudantes universitários, de uma forma geral, não estão preparados de forma eficaz para a transição de um sistema em que a realização de atividade física é obrigatória para um outro em que ela passa a ser voluntária exigindo uma responsabilidade individual que podem não possuir ou não estar dispostos a assumir. Corte-Real et al. (2008) referem ainda que durante o período em que decorre a vida universitária, os estudantes são expostos a uma série de obstáculos e impedimentos à prática desportiva (ex: falta de tempo, distância das infraestruturas disponíveis, oferta disponível, etc.), que, em última análise, tornam a Universidade e os seus órgãos de gestão responsáveis pelo desenvolvimento e promoção de condições para a prática de atividade física e desportiva.

Irwin (2007) aponta igualmente para a diminuição progressiva dos níveis de atividade física, dos hábitos menos saudáveis e aumento dos níveis de sedentarismo nos estudantes universitários. Outros autores corroboram com o que atrás foi mencionado, nomeadamente Gómez-López, Gallegos, & Extremera (2010), Han et al. (2008) e Sinclair, Hamlin, & Steel (2005), sendo que os mesmos afirmam que a transição dos estudantes do ensino secundário para o ensino superior, mais especificamente durante o período universitário, observa-se um aumento dos hábitos de vida menos saudáveis e uma diminuição na AF praticada na população em questão.

Haase, Steptoe, Sallis, & Wardle (2004), numa investigação cujo objetivo foi o de analisar e comparar o nível de atividade física de 19298 estudantes universitários de 23 países distintos, concluiu-se que os países que apresentaram em média os níveis inatividade física superiores no seio dos seus estudantes universitários foram Portugal e África do Sul.

Outras investigações realizadas em Espanha apontaram no mesmo sentido, evidenciando a existência de um elevado

sedentarismo por parte da comunidade universitária espanhola (Ruiz, Garcia, & Gómez, 2005; Sanz, 2005).

Da pesquisa realizada, apenas o estudo de Corte-Real et al. (2008), na Universidade do Porto, considerou especificamente a avaliação do nível de atividade física (NAF) de universitários portugueses, apesar de apenas investigar a participação dos universitários nas atividades desportivas, corroborando os resultados anteriores que indicam um baixo nível de participação dos universitários portugueses em programas de atividade física ou desportiva.

Embora seja na fase de vida universitária que a maior parte dos comportamentos de vida saudável são estabelecidos (Buchworth & Nigg, 2004; Vankim et al., 2010), especificamente os comportamentos relacionados com a atividade física (DeLong, 2006; Han et al., 2008; Sinclair et al., 2005), os estudos sobre o nível de atividade física dos universitários são escassos, sendo este um tópico de investigação que deve ser desenvolvido (Irwing, 2004; Keating, Guan, Piñero, & Bridges, 2005).

Assim, a avaliação do NAF e a promoção da AF nos estudantes universitários poderá ser um importante contributo para o estabelecimento de comportamentos ativos, que levem à prevenção de doenças crónicas relacionadas com a inatividade física.

Arai, Kiuchi, Ishii, Urai & Nakamura (2006) e Vankim et al. (2010), referem a importância de estudar não só o NAF dos universitários, mas também os hábitos de vida saudável dos mesmos, no sentido de avaliar se os comportamentos pouco saudáveis relacionados com o baixo nível de atividade física são transversais para outros comportamentos potencialmente perigosos para a saúde, como o uso de tabaco e drogas, o consumo de álcool e café ou a privação de sono, entre outras.

Neste sentido, o presente estudo pretende avaliar o NAF de estudantes universitários, bem como alguns hábitos de vida da população em causa, dada a relevância que a literatura patenteia acerca desta temática.

MÉTODO

Participantes

A população em estudo foi constituída por uma amostra de estudantes do 1º ciclo das Universidades da Beira Interior (UBI) e Madeira (UMa). Os participantes inquiridos distribuíram-se por 30 cursos das universidades, tendo sido selecionados usando uma amostragem por cotas.

A amostra foi constituída por 300 estudantes da UBI, com idades entre os 18 e os 38 anos (21.39 ± 3.15), sendo 51.6 % do género feminino 48.3% do género masculino, e por 200 estudantes da UMa, com idades compreendidas entre os 17 e os 41 anos (20.42 ± 3.31), sendo 66% do género feminino, e 34% do género masculino, perfazendo assim uma amostra total de 500 estudantes universitários.

Instrumentação

Considerando que um dos objetivos desta investigação é avaliar o NAF de estudantes universitários, há que rever sumariamente os instrumentos existentes para avaliar esse parâmetro. De um modo geral, os instrumentos de medida do NAF podem ser classificados em dois grandes grupos: i) aqueles que utilizam as informações dadas pelos indivíduos (questionários, entrevistas e diários) e ii) aqueles que utilizam marcadores fisiológicos ou

sensores de movimento para a mensuração direta de atividades em determinado período de tempo. Ainsworth, Montoye, & Leon (1994) apresentam esses instrumentos classificados em 6 grupos principais: a) Calorimetria, b) Marcadores Fisiológicos, c) Sensores de Movimento eletrónicos e mecânicos, d) Observação Comportamental, e) Ingestão Calórica e f) Levantamentos de lazer e trabalho.

De modo a cumprir o objetivo principal deste trabalho, que exige uma análise a uma população em larga escala, foi utilizado um tipo de método levantamento de lazer e trabalho como instrumento de análise. Este tipo de métodos envolve instrumentos na forma de questionários, entrevistas e diários de atividade (Kriska & Caspersen, 1997). Um questionário apresenta-se como o instrumento mais adequado, considerando o número e dispersão da amostra e os constrangimentos temporais para a realização deste trabalho. Assim, considerando os questionários existentes para avaliação do nível de atividade física, procurou-se um que tivesse sido validado para a população portuguesa e para a população universitária. O Questionário Internacional da Atividade Física (IPAQ), validado para Portugal e para a população Universitária por Craig et al. (2003) e Dinger, Behrens, & Han (2006), respetivamente, foi o instrumento de avaliação escolhido.

Juntamente com o IPAQ foram também avaliadas as causas da não participação em atividades físicas ou desportivas na Universidade, sendo as causas estudadas retiradas da literatura como sendo as mais importantes para esta população: distância, preço, disponibilidade, horários das atividades, tipo de atividades pouco interessantes, não se identifica com os outros participantes, não concordo com o modo como são organizadas as atividades, não gosta de praticar atividades físicas e/ou desportivas (Allison, Dwyer, & Makin, 1999; Arzu, Tuzun, & Elker, 2006; Bray & Born, 2004; English, 2009; Gyurcsik, Bray, & Brittain, 2004; Gómez-López et al., 2010; Grubbs & Carter, 2002; Irwin, 2007; Leslie, Sparling, & Owen, 2001; Simpson, Brehm, Rasmussen, Ramsay, & Probst, 2002).

Avaliaram-se ainda os objetivos associados à prática de atividades físicas, tendo-se estudado os mais referenciados pela literatura, como perda de peso, definição muscular, prevenção de doenças, melhorar condição física, sociabilização e conhecer novas pessoas, diversão, aprendizagem de hábitos de vida saudável, aumento da autoestima, reabilitação/recuperação de lesões, relaxamento/diminuição dos níveis de stress (Cropley, Ayers, & Nokes, 2003; DeLong, 2006; English, 2009; Ryan, Fredrick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997).

Os hábitos de vida saudável dos universitários foram estudados pela Avaliação do estilo de vida, nomeadamente das atividades de lazer e pelo Questionário Geral de Saúde (adaptação do *General Health Questionnaire*, desenvolvido por Goldberg & Hillier em 1979, a partir da versão inicial do *General Health Questionnaire*, de Goldberg, 1972).

O questionário foi constituído por perguntas fechadas, usando uma escala de Likert de 1 a 5 com o significado de: 1- discordo completamente e 5- concordo completamente; 1- nunca e 5- muitas vezes; 1- muito insatisfeito e 5- muito satisfeito; - nada

importante e 5- muito importante; 1- nada interessante e 5- muito interessante; 1- muito pouco saudável e 5- muito saudável.

A validade facial do instrumento de medida, grau com que um método aparenta medir aquilo que de facto pretende medir (Schweigert, 1994), foi estabelecida usando diferentes procedimentos, nomeadamente, usou-se um painel de especialistas, constituído por um especialista (Professor Doutor) em desenvolvimento de questionários para estudos de mercado, dois especialistas em Ciências do Desporto e um especialista em gestão do conhecimento da Universidade da Beira Interior para estabelecer a coerência, objetividade e clareza das questões, bem como a avaliação se os itens mediam os parâmetros que de facto se pretendem avaliar (tal como feito por English, 2009). O questionário foi aplicado num pré-teste a 15 estudantes que não participaram no estudo, a fim de perceber se era claro e fazível no tempo estipulado (15 minutos).

Procedimentos

Os questionários foram distribuídos aos estudantes dos vários cursos existentes nas duas Universidades, com autorização do Diretor de cada curso e com ajuda de um Docente de uma Unidade Curricular – os questionários foram preenchidos em ambiente de sala de aula. A amostra presente no estudo é totalmente voluntária, sendo que cada estudante recebeu um questionário, no qual estava presente o propósito do estudo, as escalas de resposta, os autores, o âmbito e era bem explícito que as informações dadas serviriam somente para a finalidade do mesmo, sendo por isso totalmente confidenciais.

Análise de dados

Para a análise dos dados usou-se o programa SPSS versão 21.0, que permitiu fazer o tratamento estatístico dos dados, nomeadamente a análise descritiva (frequências, médias, desvios padrões).

RESULTADOS

Relativamente ao NAF, a Figura 1 apresenta a distribuição dos alunos por nível baixo, moderado e alto Comparando os dois grupos de estudantes universitários e o observando a Figura 1, tem-se que 29% dos estudantes universitários da UBI apresentam NAF baixos, 42% moderados, e 29% altos, enquanto 40% dos estudantes universitários da UMa apresentam NAF baixos, 38% moderados, e 22% altos.

Com os baixos níveis de adesão encontrados, é importante tentar avaliar as causas da não participação nas atividades físicas e/ou desportivas da Universidade, até porque a análise dessas causas pode permitir ajustar melhor a oferta da Universidade nesse âmbito.

As principais causas apontadas pelos estudantes universitários para a não participação nas atividades físicas e/ou desportivas estão descritas na Tabela 1.

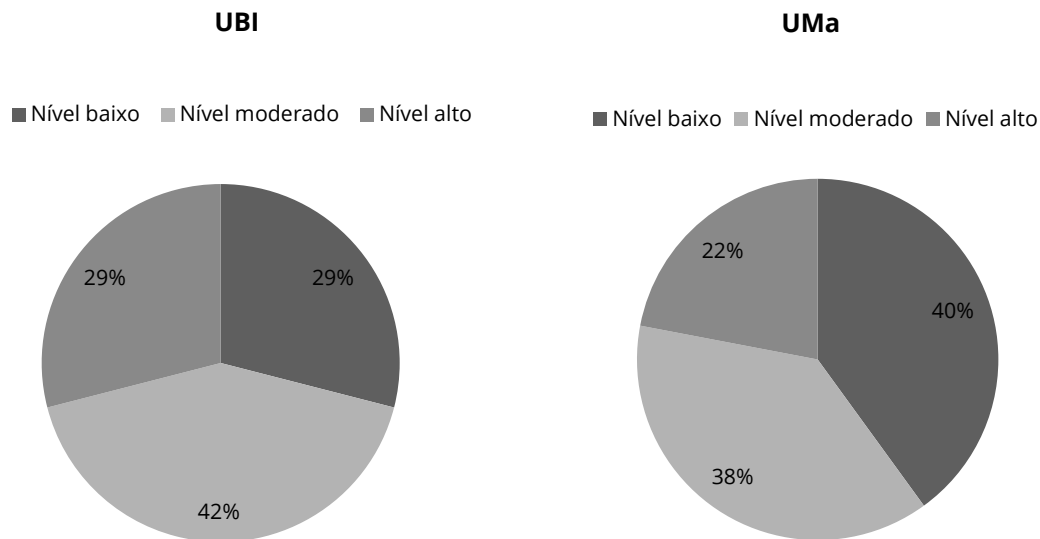


Figura 1. Níveis de atividade física apresentados pelos estudantes universitários da UBI e Uma

Tabela 1

Causas da não participação em atividades físicas e/ou desportivas existentes na Universidade (por ordem decrescente de relevância)

Causas	Relevância	
	UBI	UMa
Disponibilidade	61.0%	63.0%
Horário das atividades	50.6%	40.0%
Distância	40.3%	22.0%
Preço	35.6%	24.0%
Tipo de atividades pouco interessantes	27.0%	17.0%
Não gosto de praticar atividades físicas e/ou desportivas	16.6%	12.0%
Não me identifico com os outros participantes	10.3%	14.0%
Não concordo como são organizadas as atividades	9.3%	5.0%

Observando a Tabela 1, é possível aferir que as principais causas da não participação em atividades físicas/desportivas na UBI pelos alunos, indicadas pelos mesmos são: falta de tempo (61.0%), os horários das atividades (50.6%), a distância de onde os alunos vivem relativamente aos locais onde decorrem as atividades físicas/desportivas (40.3%), e o preço (35.6%) Relativamente aos alunos da UMa as principais causas da não participação dos mesmos em atividades físicas e/ou desportivas existentes na UMa são a disponibilidade (63.0%) e os horários das atividades (40.0%).

Ao contrário das opiniões proferidas pelos alunos da UBI, para os alunos da UMa os fatores preço e distância parecem não ser preponderantes para a taxa de adesão dos mesmos nas atividades físicas e/ou desportivas existentes na Universidade onde estão inseridos.

Os objetivos individuais associados à prática de exercício têm sido vistos como um fator importante nos baixos níveis de adesão dos estudantes universitários aos programas de

atividades físicas (DeLong, 2006). Os objetivos considerados mais importantes em cada Universidade estão hierarquizados na Tabela 2.

Analisando a Tabela 2, para os alunos da UBI os objetivos principais na prática regular de atividade física e/ou desportiva são, melhorar a condição física (84.0%), relaxamento e diminuição dos níveis de stress (79.0%), diversão (75.6%), prevenção de doenças (72.6%) aprendizagem de hábitos de vida saudáveis (72.3%) e aumento da autoestima (72.3%). No que diz respeito à opinião dos alunos da UMa, os principais objetivos associados à prática regular de atividade física e/ou desportiva são, a prevenção de doenças (76.0%), melhoria da condição física (75.5%), aprendizagem de hábitos de vida saudável (72.0%), relaxamento, diminuição de níveis de stress (69.0%) e o aumento da autoestima (63.0%).

Tabela 2

Objetivos associados à prática de atividade física e/ou desportiva pelos alunos da UBI e UMA (por ordem decrescente de relevância).

Objetivos	Relevância	
	UBI	UMA
Melhorar a condição física	84.0%	75.5%
Relaxamento, diminuição dos níveis de stress	79.0%	69.0%
Diversão	75.6%	58.5%
Prevenção de doenças	72.6%	76.0%
Aumento da autoestima	72.3%	63.0%
Aprendizagem de hábitos de vida saudáveis	72.3%	72.0%
Definição muscular	58.0%	55.5%
Sociabilização e conhecer novas pessoas	46.0%	42.0%
Perda de peso	40.0%	50.5%
Reabilitação/Recuperação de lesões	33.6%	40.0%

Para além do estudo no NAF dos universitários e de causas que justifiquem os resultados encontrados (e esperados), este trabalho compreendeu também uma análise sumária dos hábitos de vida dos universitários. Nesse sentido, começou por se caracterizar as atividades mais habituais nos períodos de

lazer, por esta apresentar uma importância determinante na vida saudável dos estudantes (Haase et al., 2004). Os resultados apresentam-se na Tabela 3.

Tabela 3

Atividades de lazer dos alunos (Análise descritiva).

Atividade	UBI			UMA		
	Média	Raramente	Frequentemente	Média	Raramente	Frequentemente
Praticar atividade física	2.91	37.9%	35.0%	2.54	49.0%	24.5%
Ler	2.98	34.9%	33.3%	2.87	41.5%	32.0%
Ir ao cinema	2.49	57.3%	32.9%	2.65	51.0%	34.5%
Sair com os amigos	4.04	11.3%	74.9%	3.71	16.5%	61.0%
Jogar computador	2.45	55.9%	26.0%	2.65	48.0%	29.5%
Passear, ver montras ou ir às compras	2.60	47.6%	23.6%	3.08	31.5%	34.0%
Ver TV	3.56	19.9%	54.9%	3.72	15.5%	60.0%
Navegar na Internet	4.10	9.3%	76.6%	3.96	9.0%	70.5%
Ir a teatros, museus ou exposições	1.68	83.3%	8.6%	1.76	78.5%	11.0%
Fazer trabalhos manuais/bricolage	1.62	84.3%	7.3%	1.81	75.5%	7.5%
Fazer voluntariado	1.42	88.9%	7.0%	1.52	83.5%	7.5%
Aumentar formação (estudar línguas, música ou informática)	2.32	59.3%	24.2%	2.37	56.5%	24.5%

Observando a Tabela 3, relativamente aos alunos da UBI, as atividades de lazer indicadas como preferenciais são, “navegar na internet” (76.6%), “sair com os amigos” (74.9%), e “ver TV” (54.9%). Relativamente às atividades de lazer mais apreciadas pelos alunos da UMA, estas são idênticas às do grupo de estudantes anterior, apenas com algumas oscilações nas percentagens. Assim sendo o resultado percentual obtido pelos alunos da UMA é o seguinte, “navegar na internet” (70.5%), “sair com os amigos” (61.0%) e “ver TV” (60.0%). A preferência por atividades de lazer sedentárias é concordante com os resultados apresentados pela literatura (Behrens & Dinger, 2003; Haase et al., 2004; Wang, Ou, Chen, & Duan, 2009).

O Questionário geral de saúde aplicado neste trabalho pretende avaliar quer perceções sobre a saúde individual, quer hábitos que podem ser perigosos para a saúde do indivíduo. Os resultados obtidos encontram-se na Tabela 4.

Da Tabela 4 há que salientar 5-6% dos alunos sente-se doente; cerca de 20-25% sente dificuldades em concentrar-se; 25% sente-se em stress; 15% reportam ataques de ansiedade; 14-15% reporta que se sente lento (demora mais a fazer as tarefas

que o usual) 15-22% dos estudantes têm dificuldade em adormecer; cerca de 30% reportam dores de costas/pescoço.

Sobre hábitos de vida, salienta-se que 25-30% dos universitários dormem menos que 6 horas por noite e há uma elevada prevalência de hábitos de ingestão de bebidas alcoólicas até à embriaguez, de consumo de tabaco e drogas.

DISCUSSÃO

A comunidade científica tem apresentado um interesse crescente na investigação do NAF de estudantes universitários, uma vez que se considera esta fase de vida dos jovens-adultos ser determinante, na medida em que é na mesma que os jovens consolidam comportamentos e hábitos de vida que lhes permitirão ou não garantir um futuro com qualidade de vida, bem-estar e saúde (Arzu et al., 2006; Bray & Born, 2004; Buckworth, 2001; Haase et al., 2004; Irwin, 2007). No presente estudo para além de se avaliar o nível de atividade física universitários, houve a preocupação em avaliar alguns hábitos e comportamentos de vida da população em questão, com vista a ter um conhecimento mais aprofundado da mesma.

Tabela 4
Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (análise descritiva).

Questões	UBI			UMa		
	Média	Discordo	Concordo	Média	Discordo	Concordo
Sinto-me perfeitamente de boa saúde	3.9	6.3%	69.3%	3.72	6.5%	57.5%
Sinto dores de cabeça/pescoço/costas	2.66	45.0%	29.6%	2.76	42.0%	27.0%
Sinto-me doente	1.62	84.0%	5.6%	1.79	77.5%	8.0%
Sinto dificuldades em concentrar-me	2.60	51.0%	23.6%	2.63	46.5%	20.5%
Tenho dormido pouco (< 6 horas por noite)	2.80	44.6%	31.3%	2.59	49.5%	26.5%
Tenho dificuldades em adormecer	2.37	9.6%	22.0%	2.26	63.5%	15.5%
Sinto-me em stress	2.66	47.6%	25.6%	2.63	48.0%	25.5%
Sinto-me impaciente e mal-humorado/a	2.16	63.0%	11.0%	2.24	63.5%	15.5%
Tenho ataques de ansiedade	2.01	71.3%	14.0%	2.15	64.5%	15.5%
Sinto que não tenho tempo suficiente para as tarefas que me são pedidas	3.10	31.6%	40.3%	3.00	34.0%	30.5%
Demoro a fazer as tarefas mais que o costume	2.29	58.0%	14.0%	2.15	66.5%	12.5%
Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado	3.44	12.3%	47.3%	3.31	7.5%	40.5%
Sinto-me capaz de tomar decisões	3.99	4.0%	75.0%	3.74	10.5%	60.5%
Sinto-me cansado/a	2.87	37.3%	31.6%	3.06	31.0%	36.5%
Costumo beber álcool até ficar embriagado/a	2.17	65.3%	16.6%	1.68	77.5%	6.0%
Costumo beber álcool regularmente	2.11	67.6%	16.3%	1.53	83.5%	6.0%
Consumo drogas	1.40	88.3%	6.0%	1.26	91.5%	3.5%
Sou fumador/a	1.89	74.3%	18.7%	1.48	85.5%	7.0%
Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia)	1.78	78.3%	10.6%	1.60	80.5%	7.5%
Tomo medicamentos regularmente	1.51	87.0%	7.0%	1.65	81.5%	10.5%

Relativamente aos níveis de atividade física é possível aferir que a percentagem de estudantes que apresenta um NAF baixo é considerável (UBI- 29% e UMA- 40%), resultado semelhante aos apresentados em outros estudos afins, quer em Portugal (Corte-Real et al., 2008, onde 60% dos alunos apresentaram NAF baixos), quer em estudos internacionais como o realizado por Buckworth (2001), cerca de 20% de alunos inativos; por Ruiz et al. (2005), 40-50% de alunos inativos; por Matias (2010), cerca de 30% de alunos inativos; por Sanz (2005), 40-50% de alunos inativos; por Reading (2005), 40-50% de alunos inativos; e finalmente por English (2009), com cerca de 50% de alunos inativos.

Face aos resultados obtidos, onde cerca de 1/3 dos estudantes universitários estudados evidenciaram NAF baixos, houve a necessidade de investigar as causas do baixo NAF encontrado. As principais causas de não adesão apontadas pelos estudantes universitários são a falta de tempo (disponibilidade) e os horários das atividades. Sendo o resultado obtido corroborado por Arzu et al. (2006) e Reichert, Barros, Domingues, & Hallal (2007), onde os autores evidenciam a falta de tempo livre (disponibilidade) existente para a prática de atividades físicas/desportivas como uma das principais barreiras para a prática regular da mesmas na comunidade Universitária. Outros autores defendem que os fatores que influenciam positivamente o comportamento relacionado à prática regular de atividade física são a proximidade e a facilidade de acesso dos locais onde ocorrem tais atividades (Gómez-López et al., 2010; Reed & Phillips, 2005).

Uma outra possível causa para a fraca adesão dos estudantes universitários às ofertas desportivas existentes e assim elevar a insatisfação dos mesmos, poderá prender-se com o facto da oferta existente não ir de encontro aos objetivos, ou às preferências dos universitários. Nesse sentido, estudamos os objetivos e as atividades preferenciais dos universitários e temos que os estudantes apresentam como objetivos principais, melhorar a condição física relaxamento e diminuição dos níveis

de stress, diversão e prevenção de doenças. Estes resultados vão de encontro à investigação realizada por Salvé (2007), que reporta que os principais objetivos dos universitários, relativamente ao exercício são o combate e controle do stress, a manutenção da condição física, estética, socialização, saúde, qualidade de vida e por fim o lazer e a hipertrofia muscular. Okuma (1994) evidenciou a melhoria da aparência e a redução dos níveis de stress, como principais objetivos associados à prática regular de atividades físicas/desportivas.

O baixo nível de AF dos estudantes apresentado faz com que haja uma tendência para a adoção de um estilo de vida pouco ativo e como tal pouco saudável. Este estilo de vida relaciona-se com um conjunto de atividades de lazer, como atividades de cariz mais sedentário. Os resultados obtidos neste estudo reforçam o que atrás foi referido, uma vez que os estudantes universitários presentes neste estudo têm como duas das preferenciais atividades de lazer, o navegar na internet (cerca de 70%) e ver TV (cerca de 60%). A acrescentar ao referido, 37.9% dos estudantes universitários da UBI e 49.0% dos estudantes universitários da UMA admite que nunca ou raramente praticam atividades físicas/desportivas nos tempos de lazer. Assim sendo, e observando os resultados atrás mencionados, é possível constatar que em tempo de lazer os estudantes em questão despendem mais tempo a realizar atividades de cariz sedentário do que a praticar atividades mais ativas. Resultados semelhantes foram encontrados por Arai et al. (2006), e Buckworth & Nigg (2004), pois ambos verificaram que a maioria dos alunos universitários tem como atividades preferências extra-aulas (atividades de lazer) o uso da TV e do computador.

Relativamente ao questionário geral de saúde aplicado aos estudantes universitários, da tabela 4 é importante destacar alguns aspetos que são considerados comportamentos de risco, nomeadamente as horas de sono reportadas, os níveis de stress, os hábitos tabágicos, de consumo de álcool e de drogas.

Considerando as horas de sono, 31.3% dos estudantes da UBI e 26.5% da UMA reportam dormir menos que 6 horas/noite, e

22% dos estudantes da UBI e 15.5% da UMa referem dificuldades em adormecer. Estes resultados vão de encontro à tendência reportada na literatura por Taylor, Bramoweth, Grieser, Tatum & Roane (2013), onde 15% dos estudantes reportam horas insuficientes de sono e 12-13% dificuldades em adormecer, sendo que os valores encontrados na presente investigação (em modo particular na UBI) são bastante superiores. Os resultados obtidos são também substancialmente superiores aos encontrados por Gomes, Tavares & Azevedo (2009), onde a percentagem de estudantes universitários que dormem menos de 6 horas/noite é de 6,0%. Assim, os valores encontrados enfatizam o problema dos inadequados padrões de sono da população universitária avaliada.

Quanto aos níveis de stress auto reportados, tem-se cerca de 25% em ambas as universidades. Estes resultados são coincidentes com os apresentados por Bayram & Bilgel (2008), que reportam uma prevalência de cerca de 27% de ansiedade nos estudantes universitários. De referir que, segundo Regehr, Glancy & Pitts (2013), a ansiedade auto-reportada eleva a propensão para a depressão e relaciona-se com a diminuição do rendimento escolar.

Considerando os hábitos tabágicos, tem-se que 18,7% dos estudantes da UBI e 7,0% dos estudantes da UMa são fumadores frequentes. O resultado da UBI é semelhante ao encontrado num estudo da Direção Geral de Saúde (2015), que reportava uma média de 18.1% de universitários como fumadores frequentes.

Os problemas associados ao consumo de tabaco estão por demais documentados (WHO, 2011), pelo que é um dado preocupante que cerca de 1 em cada 5 estudantes da UBI seja fumador.

Os dados dos alunos com consumo frequente de álcool são de 16,3% para a UBI e 6,0% para a UMa. Estes valores, apesar de elevados, são menores que os reportados por Martins, Coelho & Ferreira (2010), que indicam 36.8% de alunos universitários com elevado consumo de álcool.

Relativamente ao consumo de substância ilícitas, os resultados mostram que 6,0% dos estudantes da UBI e 3,5% da UMa consomem habitualmente drogas. Apesar de elevados, estes números estão aquém dos apresentados por Almeida et al. (2015), que reportam 11.9% de alunos universitários consumidores frequentes de substância ilícitas.

Considerando o consumo de tabaco, álcool e drogas, Pekmezovic, Popovic, Tepavcevic, Gazibara & Paunic (2011) ao avaliarem a relação da saúde e qualidade de vida em estudantes universitários de Belgrado (Sérvia), observaram resultados semelhantes, concluindo que muitos dos universitários apresentam comportamentos de risco, como elevado uso de álcool e drogas, e hábitos tabágicos. Wagner & Andrade (2008) numa investigação cujo objetivo foi avaliar o consumo de álcool, tabaco e drogas no seio da comunidade Universitária Brasileira, obtiveram também resultados semelhantes, concluindo que o consumo desse tipo substâncias aumenta significativamente com o acesso dos estudantes no ensino superior. No que se refere ao elevado consumo de álcool durante a etapa universitária, resultados semelhantes são também apontados por Johanson & Marlatt (1989) e Vankim et al. (2010). Estes autores concluem que as possíveis explicações para os hábitos de vida menos saudáveis encontrados podem estar em fatores

que vão muito além do campus universitário, tais como as normas da sociedade e outras influências sócia ambientais existentes entre os jovens adultos.

De uma forma geral ficou bem patente com os resultados obtidos e os evidenciados pela literatura, que uma parte considerável da comunidade universitária apresenta comportamentos de risco, que se poderão tornar nocivos à saúde dos mesmos.

Os níveis de atividade física baixos e os hábitos de vida menos saudáveis associados aos níveis de stress e cansaço apresentados por uma grande parte da população em estudo poderão colocar em causa a saúde e a qualidade de vida dos mesmos num futuro próximo, e é importante que as Universidades tomem consciência desta realidade e implementem políticas de saúde Pública.

CONCLUSÕES

Uma percentagem consideravelmente elevada dos estudantes universitários em estudo (cerca de 35%) apresenta NAF baixos, indo de encontro ao evidenciado por muitos estudos semelhantes (Buckworth & Nigg, 2004; Matias, 2010). As principais causas apontadas pelos estudantes universitários para a fraca adesão às atividades físicas/desportivas existentes foram: a disponibilidade (falta de tempo), os horários das atividades, a distância e o preço, enquanto os principais objetivos associados à prática de atividades físicas e/ou desportivas são melhorar a condição física, relaxamento e diminuição dos níveis de stress diversão prevenção de doenças (aprendizagem de hábitos de vida saudáveis e aumento da autoestima).

A maioria dos estudantes tem como atividades preferenciais as seguintes: “navegar na internet”, “ver TV”, e “sair com os amigos”. As atividades de lazer enunciadas demonstram que os estudantes presentes no estudo despendem a maior parte do tempo livre que dispõem diariamente em atividades de cariz sedentário.

Relativamente aos hábitos de vida saudável, uma percentagem considerável dos estudantes universitários entrevistados apresentam comportamentos de risco, nomeadamente em relação às horas de sono reportadas, aos níveis de stress e ao consumo excessivo de álcool, tabaco, e outras drogas, sendo que as horas de sono reportadas são consideravelmente inferiores a estudos similares existentes na literatura.

Recomendações

Na faixa etária jovem, sendo a fase de transição da adolescência para a idade adulta, as faculdades e universidades oferecem um ambiente importante para intervenções destinadas a ajudar os jovens adultos no desenvolvimento e manutenção de comportamentos de promoção da saúde que reduzam o risco de doenças crónicas e morte prematura (Vankim et al., 2010).

Dado o referido anteriormente, era importante que os órgãos representativos das Universidades tivessem conhecimento acerca das preferências desportivas dos seus estudantes para que a oferta existente fosse de encontro às mesmas.

Para além disso, era importante que as Universidades fomentassem o gosto pela prática de atividades físicas/desportivas naqueles estudantes que apresentam pouco

interesse neste tipo de atividades, incutindo nos mesmos a relevância que a AF tem para o desenvolvimento do bem-estar físico, psicológico e social. Segundo Corte-Real et al. (2008), para que o nível de adesão às atividades desportivas existentes aumente entre os estudantes universitários é necessário flexibilizar a oferta desportiva existente, com o intuito de corresponder ao máximo às exigências, interesses e objetivos amplos da comunidade Universitária. Assim, ao elaborar a oferta das atividades físicas/desportivas da própria Universidade, devem ter tomadas em consideração os resultados aqui apresentados, como as preferências dos estudantes e os objetivos quanto à prática de AF.

Relativamente ao combate aos comportamentos de risco observados, há que ter consciência da extensão do problema existente. Nesse sentido, as conclusões apresentadas nesta investigação propiciam o aumento do conhecimento sobre a realidade concreta de duas Universidades portuguesas. Um relatório com base nos dados recolhidos está a ser preparado para ser entregue a cada uma das Universidades, para que estas possam delinear um plano de ação fundamental para a prevenção de comportamentos de risco.

REFERÊNCIAS

- Ainsworth, E., Montoye, J., & Leon, S., (1994). Methods of assessing physical activity during leisure and work. In Bouchard, C., Shepard, R., Stephens, T. *Physical activity, fitness and health: Consensus Statement*. (pp. 146-159). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Allison, K. R., Dwyer, J. M., & Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28(6), 608-615. doi:10.1006/pmed.1999.0489
- Almeida, I., Gomes, J., Cerqueira, S., Rodrigues, T., Samorinha, A. C. C., & Precioso, J. (2015). Prevalência do consumo de substâncias ilícitas em estudantes universitários portugueses. *Gaceta Sanitaria*, 29, 145-146.
- Arai, H., Kiuchi, A., Ishii, T., Urai, R., & Nakamura, T., (2006). Evaluation of the relationship between sedentary behavior and physical activity and correlation factors of sedentary behavior in male university students. *School Health*, 2, 1-8.
- Arzu, A., Tuzun, E., & Elker, L. (2006). Perceived Barriers to physical activity in University Students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 615-620.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672. doi:10.1007/s00127-008-0345-x
- Behrens, T. K., & Dinger, M. K. (2003). A preliminary investigation of college students' physical activity patterns. *American Journal of Health Studies*, 18(2), 169-172.
- Brás, R., Esteves, D., Pinto, P., Martins, C., & O'Hara, K. (2009). Excesso de Peso em Estudantes Universitários. Desafios de Saúde e Comportamento - *Actas do 1º Congresso de saúde e comportamento dos países de língua portuguesa*. Ed. Universidade do Minho.
- Bray, S. R., & Born, H. A. (2004). Transition to University and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health* 52(4), 181-188. doi:10.3200/JACH.52.4.181-188
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 53(3), 335-345. doi:10.1080/00336297.2001.10491750.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise and sedentary behavior in college students. *The Journal of American College Health*, 53(1), 28-34. doi:10.3200/JACH.53.1.28-34.
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. (2008). A Prática desportiva de estudantes universitários: O caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 219-228.
- Craig, L., Marshall, L., Sjostrom, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J., & Oja, P. (2003) International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine Science Sports Exercise*, 35(8), 1381-1395. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Cropley, M., Ayers, S., & Nokes, L. (2003). People don't exercise because they can't think of reasons to exercise: an examination of causal reasoning within the Transtheoretical Model. *Psychology, Health, & Medicine*, 8(4), 409-414. doi:10.1080/13548500310001604540.
- DeLong, L. L. (2006). *College Students' Motivation for Physical Activity* (Tese de Doutoramento não publicada). University of Louisiana at Monroe, Monroe.
- Dishman, R. K. (1988). *Exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dinger, M. K., Behrens, T. K., & Han, J. L. (2006). Validity and Reliability of the International Physical Activity Questionnaire in College Students. *American Journal of Health Education*, 37(6), 337-343. doi:10.1080/19325037.2006.10598924.
- Direção Geral de Saúde (2015). *Portugal – Prevenção e controlo do tabagismo em números 2015*. Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo, Direção Geral de Saúde. Recuperado de <http://www.dgs.pt/em-destaque/portugal-prevencao-e-controlo-do-tabagismo-em-numeros-2015.aspx>.
- English, L. (2009). College Students' Perceived Benefits, Barriers, and Cues to Vigorous Physical Activity. (Tese de Doutoramento não publicada). Recuperada de http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc_num=ucin1258663443.
- Goldberg, D. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor, UK: NFER Publishing.
- Goldberg, D., & Hillier, V. (1979). A scaled version of the general health questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145. doi: 10.1017/S0033291700021644
- Gomes, A. A., Tavares, J., & Azevedo, M. H. (2009). Padrões de sono em estudantes universitários portugueses. *Acta Médica Portuguesa*, 22(5), 545-552.
- Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine* 9(3), 374-381.
- Grubbs, L. & Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behaviors. *Family & Community Health* 25(2), 76-84. doi: 10.1097/00003727-200207000-00009

- Gyurcsik, N. C., Bray, S. R., & Brittain, D. R. (2004). Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Family & Community Health* 27(2), 130-142. doi: 10.1097/00003727-200404000-00006
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine* 39(1), 182-190. doi:10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- Han, J. L., Dinger, M. K., Hull, H. R., Randall, N. B., Heesch, K. C. & Fields, D. A. (2008). Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education* 39(4), 194-199. doi:10.1080/19325037.2008.10599038.
- Irwin, J. (2007). The Prevalence of Physical Activity Maintenance in a Sample of University Students: A Longitudinal Study. *Journal of American College Health*, 56(1), 37-41. doi:10.3200/JACH.56.1.37-42
- Johanson, M. E., & Marlatt, G. A., (1989). *Drinking behavior in university residences*. Poster apresentado em *Research Society on Alcoholism*. Beaver Creek, CO, EUA.
- Keating, X., Guan, J., Piñero, J., & Bridges, D. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health* 54(2), 116-126. doi:10.3200/JACH.54.2.116-126
- Klavestrand, J., & Vingård, E. (2009). The relationship between physical activity and health-related quality of life: a systematic review of current evidence. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*. 19(3), 300-312. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00939.x
- Kriska, A. M. & Caspersen, C. J. (1997). Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 129(6), S5-S9. doi:10.1097/00005768-199706001-00003
- 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.
- Leslie, E., Sparling, P.B. & Owen, N. (2001). University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia the USA. *Health Education* 1101(3), 116-125. doi:10.1108/09654280110387880.
- Martins, J. Coelho, M. & Ferreira, J. (2010). Hábitos de consumo de álcool em estudantes do ensino superior universitário: alguns dados empíricos. *Psicologica*, 53, 397-411.
- Matias, W. (2010). Nível de atividade física habitual de universitários. *Efdeportes Revista Digital*, 15(146).
- Okuma, S.S. (1994). Fatores de adesão e desistência das pessoas aos programas de atividade física. In *Anais... Semana da Educação Física. São Paulo*. Universidade São Paulo.
- Pekmezovic, T., Popovic, A., Tepavcivic, D. K., Gazibara, T., & Punic, M. (2011). Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Quality of life research*, 20(3), 391-397. doi:10.1007/s11136-010-9754-x
- Reed, J. A., & Phillips, A. (2005). Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *Journal of American College Health* 55(6), 285-290. doi:10.3200/JACH.55.6.285-290.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. doi:10.1016/j.jad.2012.11.026.
- Ryan, R. M., Fredrick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Ruiz, F., Garcia, M. E., & Gómez, M. (2005). Práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. In F. Ruiz, M. E. García., M. Gómez (Orgs.), *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios* (pp. 137-162). Madrid: Gymnos.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Sallis, J. F., & Mckenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124-137. doi:10.1080/02701367.1991.10608701.
- Salvé, M. (2007). A prática de atividade física: Estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP. *Revista de desporto e saúde. Fundação Técnica e Científica do Desporto*, 4(3), 441-447. doi:org/10.6063/motricidade.4(3).26
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: análisis y propuestas de mejora*. Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Schweigert, W. (1994). *Research methods and statistics for psychology*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Simpson, W, Brehm, H. N., Rasmussen M. L., Ramsay, J. & Probst, J. C. (2002). Health and fitness profiles of collegiate undergraduate students. *Official Journal of the American Society of Exercise Physiologists (ASEP)* 5(3), 14-27.
- Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., & Steel, G. D. (2005). Physical activity levels of first-year New Zealand university students. A pilot study. *Youth Studies Australia* 24(1), 38-42.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity*. Conducted by TNS Opinion & Social at the request of Directorate General Education and Culture. European Commission. Available at http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf.
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: Relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior therapy*, 44(3), 339-348. doi:10.1016/j.beth.2012.12.001
- Vankim, N., Laska, M., Ehlinger, E., Lust, K., & Story, M. (2010). Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use incommunity colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. *BMC Public Health*, 10(208), 1-9. doi:10.1186/1471-2458-10-208
- Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., Mano, M., & Martins E. (2009). Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. *Motricidade* 5(1), 21-32.
- Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R., & Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American*

- Journal Public Health*. March 97(3), 515-519. doi:10.2105/AJPH.2005.070144
- Wagner, G. A., & Andrade, A. G. (2008). Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. *Revista de Psiquiatria Clínica* 35, supl. 1, 48-54. doi:10.1590/S0101-60832008000700011
- Wang, D., Ou, C. Q., Chen, M. Y., & Duan, N. (2009). Health-promoting lifestyles of university students in Mainland China. *BMC Public Health* 9(9), 379. doi:10.1186/1471-2458-9-379
- WHO (2011). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco*. Geneva: World Health Organization.