

MARCILENE CARDOSO DE MOURA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES  
DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS  
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Brasília  
2015

MARCILENE CARDOSO DE MOURA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES  
DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS  
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde  
Centro Universitário de Brasília –  
UniCEUB.

Orientador: Prof.ºMsc. Tácio Rodrigues da Silva Santos

Brasília  
2015

MARCILENE CARDOSO DE MOURA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES  
DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS  
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde  
Centro Universitário de Brasília –  
UniCEUB.

Brasília, Novembro de 2015.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador: Prof.ºMsc. Tácio Rodrigues da Silva Santos

---

Examinador: Prof.ºMsc. Sérgio Adriano Gomes

---

Examinador: Prof.ºMsc. Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, a acadêmica a **Marcilene Cardoso de Moura** foi aprovada junto à disciplina do bacharel **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Nível de atividade física e a prevalência dos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis de estudantes universitários**.



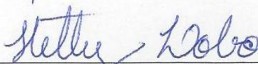
---

**Prof. Msc. Tácio Rodrigues da Silva Santos**  
Presidente



---

**Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes**  
Membro da Banca



---

**Prof. Msc. Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo**  
Membro da Banca

Brasília, DF, 19 /11/ 2015

## RESUMO

**Introdução:** Está comprovado que a atividade física regular reduz o risco de doenças crônicas. As recomendações sobre a atividade física para saúde são divididas em vários aspectos: saúde cardiorrespiratória, saúde metabólica, saúde musculoesquelética, câncer, saúde funcional e prevenção de quedas e depressão. A prática da atividade física deve ser incentivada aos mais jovens, para prepará-los para serem adultos regulamente ativos. **Objetivo:** Analisar o nível de atividade física e a prevalência dos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis de estudantes universitários. **Material e Métodos:** A busca foi realizada em artigos científicos, com busca eletrônica no banco de dados Google Acadêmico. **Revisão da Literatura:** Em relação ao Nível de Atividade Física e os fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) de estudantes universitários, foram identificados grandes números de sedentários, e vários fatores de risco modificáveis como, a obesidade, alimentação inadequada, colesterol elevado, diabetes, tabagismo e consumo de álcool. As pesquisas foram realizadas com vários cursos e altos índices foram encontrados em estudantes dos cursos da área da saúde, exceto no curso de Educação Física. **Considerações Finais:** Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas de campo com o número de amostras maiores, sobre essa temática, com o levantamento sobre o Nível de Atividade Física e se há algum centro de atividade física dentro da instituição e se é de fácil acesso aos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nível de Atividade Física; Sedentarismo; Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

## ABSTRACT

**Introduction:** There is evidence that regular physical activity reduces the risk of some chronic diseases. The recommendations on physical activity for health are divided into several aspects: cardiorespiratory health, metabolic health, musculoskeletal health, cancer, functional health and prevention of falls and depression. The practice of physical activity should be encouraged to younger people, to prepare them to be active adults. **Objective:** The object of this research is analyze the level of physical activity and the prevalence of risk factors for chronic diseases of the students of undergraduate courses. **Material and Methods:** The search was performed in scientific papers with electronic search in Google Scholar database. **Literature Review:** Regarding the level of physical activity and the risk factors of chronic noncommunicable diseases (NCD) of students of undergraduate courses, it was identified large number of sedentary and modifiable risk factors were the obesity, poor diet, high cholesterol, diabetes, smoking and alcohol consumption. The surveys were conducted with students from various courses and high levels were found in students from health courses, except in the course of Physical Education. Some methods were used to assess the level of physical activity, the most common was the IPAQ. **Conclusions:** It is suggested to be carried out new field of research, with the number of larger samples on this theme, with the survey on the level of physical activity and if there is any center of physical activity within the institution and is easily accessible students.

**KEYWORDS:** Level of Physical Activity; Sedentary lifestyle; Chronic Noncommunicable Diseases.

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) define a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo os músculos esquelético e que gere gasto calórico acima do nível de repouso, já o exercício físico é um subgrupo da atividade física que deve ser planejado, estruturado e repetido com o proposito de manter ou melhorar os componentes da aptidão física.

A partir das definições, podemos por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, do inglês *International Physical Activity Questionnaire*) classificar o nível de atividade física do individuo. O IPAQ foi proposto pelo Grupo Internacional para consenso em Medidas da Atividade Física, constituído sob a chancela da Organização Mundial da Saúde, com representantes de 25 países, inclusive o Brasil (GUEDES et al., 2004). De acordo com as resposta do questionário, os indivíduos podem ser classificados segundo as recomendações da OMS (2010) em: Muito Ativo, que cumprem mais de 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana, Ativo que cumpre os 150 minutos, Insuficiente ativo que realiza atividade física por pelo menos no mínimo 10 minutos por semana, porém é insuficiente para ser classificado como Ativo, Sedentário, aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos.

Além do IPAQ, também há outro método válido de avaliação de nível de atividade física, denominado de acelerômetro, medindo a aceleração do corpo exercida pelos músculos, ele é um equipamento capaz de detectar a intensidade, frequência e duração do movimento, do qual os resultados são digitalizados por um conversor analógico para digital, onde acontece a leitura final (CAETANO 2014).

A atividade física é um dos fatores para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis como, por exemplo, as doenças cardiorrespiratórias, doenças metabólicas entre outras. E com o avanço da idade ocorre o risco do aparecimento dessas doenças, por isso é necessário prevenir (OLIVEIRA et al., 2008). No período da graduação alguns estudantes têm uma carga horária integral ou até mesmo uma dupla jornada entre estudo e trabalho, veremos no decorrer das análises se há alguma influência sobre a qualidade de vida.

Está comprovado que a atividade física regular reduz o risco de algumas doenças crônicas. As recomendações sobre a atividade física para saúde são

divididas em seguintes aspectos: saúde cardiorrespiratória (doença coronária, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, hipertensão), saúde metabólica (diabetes e obesidade), saúde musculoesquelética (saúde óssea, osteoporose) câncer (câncer de mama, câncer de cólon), saúde funcional e prevenção de quedas e depressão (OMS, 2010).

Segundo a OMS (2014) as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), são as principais causas de óbito no mundo, tendo em 2012, 68% das mortes. Alguns estudos comprovam que, por meio da alteração do estilo de vida para hábitos saudáveis, eliminando os fatores de risco como inatividade física, alimentação não saudável e obesidade podem reduzir os riscos das DCNT (CORREIA et al., 2009). No Brasil, se observa um aumento de pessoas sedentárias, considerando a população adulta em 2011 cerca de 14% eram sedentária e 30,3% seguindo as recomendações da OMS, era considerada ativa, incluindo as atividades no tempo livre (lazer), no trabalho, no deslocamento e as atividades domésticas (BRASIL, 2011).

No Brasil, segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), cerca de 15,8% da população adulta é considerada obesa, 5,6% foram diagnosticada com diabetes e 20% hipertensas (BRASIL, 2011), a nível mundial a obesidade chega a 32%, diabéticos 10% e hipertensos 22%. São muitos os fatores modificáveis que incidem para o que indivíduo possa desenvolver um quadro de obesidade, diabetes e hipertensão, entre eles estão a má alimentação, a ingestão insuficiente de frutas e verduras, e o sedentarismo (OMS, 2014).

Guedes et al. (2004) propuseram que a prática de atividade física deve ser incentivada na adolescência, para buscar um melhor estado de saúde e para preparar os jovens serem adultos regularmente ativos. Alguns dos adolescentes saem do Ensino Médio e vão para o ensino superior, Oliveira et al. (2013), também falam sobre a formação do indivíduo, para que reconheça a importância da atividade física durante a graduação.

Com base neste contexto, o presente trabalho de revisão teve como objetivo, analisar o nível de atividade física e a prevalência dos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis de estudantes universitários.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

A revisão da literatura do presente estudo foi baseada em artigos científicos, com busca eletrônica no banco de dados Google Acadêmico, utilizando as palavras chaves: Universitários, Estudantes de graduação, Nível de Atividade Física, Sedentarismo, Doenças Crônicas Não Transmissíveis e IPAQ. Foram encontrados estudos periódicos como: Revista Brasileira de Clínica Médica, Revista Enfermagem UERJ, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Revista de Atenção à saúde, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Revista Brasileira de Medicina e Esporte, Revista Brasileira de Ciência e Esporte, Revista Univap, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Arquivos Catarinenses de Medicina, Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Revista Ciência et Praxis, Revista de Nutrição, Revista Brasileira de Ciências da Saúde, Revista Saúde Pública, Revista SOCERJ, Revista RENE, Revista Brasileira de Epidemiologia, e os documentos, VIGITEL do Ministério da Saúde, Recomendações mundial sobre atividade física para a saúde, é o Informe sobre a situação mundial das doenças crônicas não transmissíveis da OMS.

Não foi determinado um período de tempo específico dos artigos, sendo utilizados no presente estudo a maioria artigos originais e somente um de revisão. A pesquisa foi realizada usando dois pontos de acordo aos objetivos, primeiro método foi a busca referente aos temas Nível de Atividade Física em estudantes universitários, e em seguida as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, verificando a relevância dos achados e selecionando os artigos que mais coube ao tema. No segundo ponto foi o processo de leitura dos materiais, finalizado após adquirir a quantidade suficiente para ser analisada e revisada de acordo com o tema proposto com o objetivo do estudo.

## **3 REVISÃO DA LITERATURA**

### **3.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FALTA DE MOTIVAÇÃO PARA REALIZÁ-LA**

Mudanças de hábitos podem alterar o nível de atividade física, as variáveis mais comuns entrem os estudantes são, o turno e jornada de trabalho. Estudo feito



na Universidade Estadual de Londrina do Paraná, verificou os estágios de mudança de comportamento e aos níveis da prática de atividade física, a amostra foi composta por 590 acadêmicos (270 moças e 320 rapazes), com idade entre 18 e 35 anos, dos cursos de Educação Física e de esporte. O levantamento dos dados foi realizado pelo questionário IPAQ. O nível de sedentarismo entre moças foram 23,7%, rapazes 20,0%. Em relação à jornada de trabalho, 30,4% dos estudantes tinham uma carga horária de maior que 20 horas (GUEDES et al., 2006).

Campos et al. (2006) realizaram um comparativo entre os estudantes do curso de Educação Física (40) e Zootecnia (40) da Universidade Católica de Goiás, com idade entre 16 e 37 anos, foi utilizado o IPAQ para classificar o nível de atividade física dos estudantes. Os resultados foram: Curso de Educação Física, Muito Ativo 50%, Ativo 30%, Irregularmente Ativo 12,5%, Sedentário 7,5%, estudantes do curso de Zootecnia Muito Ativo 30%, Ativo 22%, Irregularmente Ativo 15%, Sedentário 32,5%. Uns dos motivos que os estudantes não realizam atividade física seriam a falta de tempo e indisposição.

Silva et al. (2007) verificaram o nível de atividade física em estudantes de Educação Física em relação a gênero e ao tempo de graduação, e comparou com os estudantes de diferentes cursos da saúde da Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF, com um total de 284 alunos, sendo 194 estudantes de Educação Física. A pesquisa foi realizada por meio do questionário IPAQ, e os resultados foram que, 92% dos estudantes de Educação Física foram classificados como muito ativo ou ativo, não se observou diferença significativa entre o grupo masculino e feminino. Em relação aos outros cursos analisados, constatou-se que a amostra feminina é menos ativa fisicamente que a masculina. Comparando os diferentes cursos analisados e considerando o valor conjunto das categorias Ativo/Muito e Ativo, os estudantes de Biologia (86,9%) e Educação Física (90%) se mostraram mais ativos fisicamente que os da Farmácia (56%) e Odontologia (61,1%). Observa-se que os estudantes de Educação Física têm o nível de atividade física mais prevalente.

Na Universidade Federal da Paraíba localizada no município de João Pessoa, identificou se que 31,2% dos estudantes tinham baixo nível de atividade física e que 15,3% estavam com sobrepeso e 5,7% com obesidade. Para obter essas informações foram utilizados o IPAQ e o Índice de Massa Corporal (IMC), compondo

a amostra com 1.503 estudantes. Na conclusão da pesquisa, mostrou que os alunos que tiveram o baixo nível de atividade física, eram do período noturno, passavam menos tempo na universidade e estava há mais tempo ingresso (FONTES et al., 2009).

Mielke et al. (2010) identificaram os níveis de atividade física e fatores associados em estudantes do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). No total foram 485 estudantes que responderam o IPAQ. Nos resultados mostraram que a relação para a prática de atividade física, foram 57,1% dos acadêmicos classificados como ativos no lazer, 59,1% no deslocamento e 84,4% no total de indivíduos ativos. Nessa pesquisa, os estudantes da área da saúde foram considerados mais ativos do que os estudantes de outra área, e no total os homens foram considerados mais ativos.

Em uma avaliação em estudantes de Medicina de instituições privadas e públicas de Fortaleza – CE foi possível identificar o nível de atividade física e fatores associados. Essa avaliação foi realizada em estudantes com idade entre 17 e 33 anos, a amostra foi composta por 840 avaliados, sendo 409 do sexo feminino e 431 do sexo masculino. Para obter os resultados, foram utilizados o IMC e o IPAQ. Entre os estudantes analisados, 21,1% estavam com sobrepeso/obeso, e 52,3% estavam realizando alguma atividade física. Foram realizados alguns comparativos entre categorias dos sedentários: Início do curso 52,3%, meio 58,4% e final 54,4%, observa-se que os estudantes que estão no meio do curso tendem a ser mais sedentários. Comparado o nível de atividade física, entre sedentários e insuficientemente ativos, 70,5% são de instituições públicas, 79% de instituições privadas, os estudantes das instituições privadas são menos ativos. Os estudantes relataram que a maior falta de motivação para a prática de atividade física é a falta de tempo (CASTRO JUNIOR et al., 2012).

Existem vários fatores sócio-demográficos como: sexo, idade, estado civil, nível socioeconômico, local de residência, turno e área de estudo, que podem ser associados com o nível de atividade física. Visando esses fatores, Gasparotto et al. (2013), verificaram esses dados com 1.599 Universitários do ensino Federal do Paraná, dividindo em 1.197 calouros, e 402 veteranos, utilizou-se o Questionário da Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa (ABEP) e o IPAQ. Nos resultados a

prevalência de indivíduos ativos foi de 45,5%, em relação aos dados socioeconômicos se obteve algumas variáveis, o sexo feminino foi a maioria, a idade teve uma média de 20 anos, a maior parte dos estudantes eram solteiros, a classificação socioeconômico mais prevalente foi a classe B, muitos moravam com os pais e irmãos e estudavam durante o dia, a maioria dos universitários eram do curso da área de humanas. Mais da metade dos estudantes são sedentários, essa pesquisa aponta a necessidade de estratégia para o estímulo da prática de atividade física.

Santos et al. (2014) analisaram a prevalência de sedentarismo em estudantes da instituição Federal de Ensino Superior (IFES), do Piauí. No total participaram da pesquisa 101 estudantes, sendo dos cursos de Bacharelado em Enfermagem (26), Bacharelado em Administração (26), Licenciatura Plena em Pedagogia (24), e Licenciatura Plena em Ciências Biológicas (25). Utilizou-se para análise, formulários, estatura, IMC, circunferência da cintura (CC) e coleta de gota de sangue para obter o nível glicêmico. A idade dos alunos era entre 18 a 39 anos, e a média encontrada nos resultados foi de 21,4 anos. O sedentarismo esteve prevalente em 77,2% dos estudantes, sendo a maioria do sexo feminino, a maior parte dos sedentários eram do curso de licenciatura em Biologia, o primeiro período foi o que mais apresentou sedentários. Outros dados importantes em relação ao sedentarismo, 2,9% apresentaram a CC elevada, 24,7% IMC sobrepeso/obesidade, glicemia capilar 2%. O estudo propõe intervenção para o incentivo dos mais jovens para diminuir as chances apresentarem futuramente doenças crônicas.

Radd et al. (2014) verificaram no período de dez anos, o nível de atividade e acúmulo de tempo sentado em estudantes de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP). No total foram 186 estudantes do terceiro ano, divididos em grupo I do ano de 2000/2001 (117) e grupo II do ano 2011 (69). Para verificar o nível de atividade física e o tempo sentado se utilizou o IPAQ. Os resultados apresentaram diferenças significativas em relação ao nível de atividade física, no grupo I 75,2% dos estudantes atingiram o nível de atividade recomendada, já no grupo II apenas 47,9% estavam dentro dos padrões, tendo uma diferença de 27,4%, observa-se que com o passar do tempo, o nível de atividade física diminuiu entre os estudantes de Medicina. Em relação ao tempo sentado não

houve grande diferença, a média encontrada foi de: 8,92 e de 8,72 horas para o dia de semana e 7,27 e de 7,70 horas para os dias do fim de semana. Comparando com os estudantes dos grupos após 10 anos, o grupo I era mais ativo que o grupo II, por mais que em comparação ao tempo sentado não tenha muita diferença.

Estudos foram feitos para identificar e analisar o nível de atividade física e a relação com algumas doenças crônicas de diversas instituições de graduação, observando esses indivíduos Oliveira et al. (2014), realizaram uma revisão bibliográfica, sobre os aspectos da atividade física a relação com a saúde, métodos de pesquisas, os níveis de atividade física dos estudantes e sobre o papel das instituições em relação à saúde. Nas análises, foram observadas a prevalência do sedentarismo dos estudantes, e fatores associados à falta de tempo para praticar alguma atividade física. Dentro das investigações, o instrumento de avaliação mais utilizado foi o questionário, sendo o IPAQ o mais utilizado. Conclui-se que há uma necessidade de programas que auxiliem as instituições a estimular os estudantes a realizar atividade física, sendo programas de fácil acesso, dentro da própria universidade, assim promovendo a qualidade de vida, e até mesmo prevenindo de alguma doença crônica.

### **3.2 HÁBITOS SAUDÁVEIS, QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO**

Uma pesquisa foi realizada com estudantes do 3º ao 5º semestre (Universidade de Brasília- DF) da área da saúde (Medicina, farmácia, Enfermagem, Odontologia e Educação Física), utilizando um questionário e dados antropométricos (massa e estatura), foi verificado o nível de atividade física e também os hábitos alimentares. A amostra foi composta por 281 estudantes, sendo 182 do sexo feminino e 99 do sexo masculino, com idade entre 18 a 46 anos. Em relação ao nível de atividade física 184 estudantes eram sedentários (65,5%), o curso de Educação Física apresentou o menor percentual (6,5%), a alimentação foi considerada inadequada para a maioria dos estudantes (79,7%). Apesar de a amostra ser composta por estudantes da área da saúde, observou-se alto nível de sedentarismo, exceto nos alunos de Educação Física (MARCONDELLI et al., 2008).

Em uma universidade de Gurupi-TO, verificou-se a prevalência de estudantes sedentários e associou com o hábito de fumar. No total foram 871 universitários que fizeram parte da amostra, para avaliar o nível de atividade física se utilizou o IPAQ, e para verificar o consumo de cigarro utilizou o questionário modificado da OMS e o grau de dependência nicotínica dos fumantes pela escala de Fagerström. A média de idade foi de 25 anos. Dos estudantes pesquisados, 29,9% foram considerados sedentários e 7,2% fumantes. A prevalência de estudantes sedentários e fumantes foi de 8,5% e não fumantes 91,5%. A prevalência do tabagismo e sedentarismos foram em estudantes acima de 25 anos. O consumo de tabaco foi maior em estudantes do sexo masculino (10,8%), em relação ao sedentarismo não houve diferença entre os sexos. Nesse estudo mostra que os alunos tiveram o primeiro contato com o tabaco em média aos 17 anos. Conclui se que os jovens estão cada vez mais cedo tendo o hábito de fumar (RODRIGUES et al., 2008).

Martins et al. (2010) avaliaram o estado nutricional, o nível de atividade física e os níveis de pressão arterial de estudantes da Universidade Federal do Piauí (UFPI) dos cursos, de Centro de Ciências Agrárias, Centro de Ciências e Educação, Centro de Ciências Humanas e Letras, Centro de Ciências da Natureza, Centro de Ciências da Saúde e Centro de Tecnologia, utilizando o IMC, IPAQ, pressão arterial, massa corporal, estatura e Circunferência da Cintura (CC). A avaliação foi realizada com 605 estudantes, sendo 279 homens e 326 mulheres, com idade entre 16 a 47 anos. Os resultados encontrados nos estudantes foram de 15,2% com sobrepeso, e 3% com obesidade, em relação ao sedentarismo 52%, a pressão arterial elevada foi de 9,7% sendo ela maior nos homens, a CC 2,4%. O índice mais prevalente nos estudantes foi o de sedentarismo, sendo presente em mais da metade dos avaliados.

Netto et al. (2012) aplicaram os questionários IPAQ e Qualidade de Vida, na Universidade pública no Nordeste, para identificar as relações entre qualidade de vida, estado nutricional e atividade física. No total 352 estudantes, em idade média de 21 anos, responderam a pesquisa. Em relação à qualidade de vida, 75,3% dos estudantes responderam boa ou muito boa, e satisfação com a saúde 66,8%. A média do IMC foi de 21,6kg/m<sup>2</sup> para mulheres e 24,3kg/m<sup>2</sup> para homens. A maioria dos estudantes pesquisados foram considerados ativos, 48,2% homens e 42,1%

mulheres. A prática de atividade física pode ter uma correlação com a qualidade de vida.

Soar et al. (2012) analisaram as características da alimentação (consumo alimentar) e da atividade física dos estudantes de uma Universidade particular de São José dos Campos - SP. Os estudantes foram das seguintes áreas da saúde: Enfermagem, Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia e Terapia Ocupacional, sendo no total de 61 estudantes, 54 do sexo feminino e 7 do sexo masculino com idade média de 21 anos. Para realização da pesquisa utilizou-se o IMC e um questionários com várias perguntas. Sobre o nível de atividade física, apenas 36% realizavam alguma atividade e 64% eram considerados sedentários 21,3% estavam com sobrepeso, 70% relatou que tinha conhecimento sobre a necessidade energética diária, sendo que 39% tinham o conhecimento sobre essa necessidade. Mais uma vez, os estudantes da área da saúde apresentaram a sua baixa relação com a atividade física, e fica uma proposta de programa para educação para saúde no meio acadêmico.

### **3.3 PREVALÊNCIA DOS FATORES DE RISCO PARA DOENÇA CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

Em uma Universidade privada de São Paulo, foi realizada uma pesquisa a fim de verificar o perfil de risco para doença aterosclerótica, em estudantes entre 17 a 25 anos. Foram validados como amostra 209 estudantes, sendo avaliados de forma clínica nutricional, utilizando questionário, exame físico, dados antropométricos (massa e estatura), análise laboratorial, pressão arterial e o Índice de Massa Corporal (IMC). Das análises, o fator de risco para desenvolver doença aterosclerótica que mais prevaleceu foi o sedentarismo, sendo 78,9% da amostra, seguido da ingestão inadequada de gordura total com 77,5%, na questão tabagismo e hipertensão arterial 15,8% e obesidade 7,2%. Observa-se os altos índices de risco em jovens, sendo assim uma necessidade de planos preventivos (RABELO et al., 1999).

Fisberg et al. (2001) realizaram uma pesquisa em uma Universidade Pública de São Paulo com alunas de Nutrição, para descrever o perfil lipídico e verificar a

relação com fatores de risco para doenças cardiovasculares. Foram 118 alunas, com idade entre 17 a 25 anos, sendo utilizados um questionário referente a estilo de vida e dieta, um aparelho de bioimpedância e coleta sanguínea. Nos resultados, além do histórico familiar com 38,9% como fator de risco para doença cardiovascular, o sedentarismo prevaleceu com 35,6%, os níveis de colesterol total foram de 17,7% e lipoproteína de baixa densidade (LDLc) limítrofes e aumentados 10,2%. Por serem mulheres jovens e da área da saúde, os índices foram bastantes elevados.

Coelho et al. (2005) realizaram também uma pesquisa para analisar o perfil lipídico e sua correlação com fatores de risco para doenças cardiovasculares, em estudantes de Medicina. Foram 153 estudantes da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, SP- FAMERP, em idade entre 18 e 31 anos. Os métodos utilizados na pesquisa foram medidas antropométricas (massa e estatura) e coleta de sangue. Nos resultados destacou se o sedentarismo com 43,1%, para antecedentes familiares prevaleceu a hipertensão arterial com 74,5%, os níveis de Colesterol Total (CT), Lipoproteína de Baixa Densidade (LDLc) e Triglicérides (TG) foram respectivamente 11,8%, 9,8% e 8,5%. Os fatores de risco para doenças cardiovasculares foram bastantes elevados.

Além dos fatores de risco modificáveis das doenças crônicas, deve-se considerar também a questão do histórico familiar. Em um estudo realizado no Campus de Saúde da Universidade Pública de Pernambuco, detectou que 44,2% dos estudantes tinham parentes com sobrepeso, hipertensos 49,2%, diabetes 43,7% e com cardiopatias 36,7%. A pesquisa foi realizada com estudantes dos cursos de Enfermagem, Medicina, Odontologia e Educação Física, no total de 240 universitários entre 18 e 22 anos. Encontrou se prevalente obesidade e sobrepeso 1,2% e 9,2% respectivamente, parte dos pesquisados são sedentários (41,2%), e possuem o hábito de consumir lanches calóricos (66,3%). Essa pesquisa foi realizada utilizando se questionário e o IMC (FALCÃO et al., 2007).

Heinisch et al. (2007) organizaram uma pesquisa para verificar a frequência de fatores de risco cardiovascular em acadêmicos da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, do curso de Medicina e foi comparado com os estudantes de Engenharia Elétrica e Economia, verificando a influência da formação acadêmica na frequência de fatores de risco cardiovasculares. A amostra foi composta por 142

acadêmicos, divididos em grupos: Medicina com 71 é o grupo controle com estudantes de Economia com 41, e Engenharia Elétrica com 30, a idade dos estudantes era entre 18 a 28 anos, os métodos utilizados foram questionário e o IMC. Nos resultados, a prática de atividade física regular, foi prevalente no grupo controle com 67,6%, e no grupo de Medicina 52,1 %. Em relação ao consumo de álcool, o grupo de Medicina foi de 84,5%, enquanto no grupo controle foi de 73,2% (sendo que 65,9% eram alunos de Economia). Em relação ao nível de estresse foi de 49,3 % do grupo medicina contra 26,7 % dos acadêmicos de Engenharia Elétrica e 26,8 % dos acadêmicos de Economia. Conclui-se, que os estudantes da área da saúde (Medicina) tiveram índices mais elevados.

Oliveira et al. (2008) identificaram por meio de questionário, avaliação antropométrica (massa, estatura), IMC e mensuração da pressão arterial, a prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes dos cursos de Enfermagem, Ciências Biológicas, Nutrição e Educação Física da Fundação de Ensino Superior de Passos-FESP|UEMG, com uma amostra composta por 349 universitários, com idade entre 16 a 54 anos. Dos 349 estudantes, 202 estudantes (57,9%), não realizavam nenhuma atividade física, e 19,5% foram considerados com sobrepeso (IMC 25–29,9), e 8,0% com obesidade (IMC>30). Em relação à pressão arterial sistólica e diastólica, não houve diferença significativa, os fumantes houve diferença entre sexo masculino (13,2%) e as mulheres (6,6%). O autor da pesquisa conclui que, há uma necessidade de prevenção desses hábitos, desde primário, para uma possível redução.

Salvaro et al. (2009) verificaram o perfil lipídico de 63 estudantes do curso de Nutrição do sexo feminino, de uma Universidade privada de Santa Catarina e a sua relação com outros fatores de risco para doenças cardiovascular. A idade média dessas estudantes foi de 24 anos. Por meio de coleta sanguínea, questionário e medidas antropométricas, obtiveram-se os seguintes resultados: sedentarismo (81%), antecedentes familiares (65,1%), uso de anticoncepcional (52,4%). Em relação aos dados lipídicos, 38,1% das estudantes apresentaram Colesterol Total (CT) elevado, 47,6% de Lipoproteína de Alta Intensidade (HDLc) e 11,1% Triglicérides (TG) elevados. Os fatores foram bastante prevalentes para o risco de



doenças cardiovasculares, e o que mais chama atenção é que a análise foi realizada com estudantes da área da saúde do curso de Nutrição.

Sabendo que as doenças cardiovasculares são grandes problemas para saúde pública, Correia et al. (2010) realizaram uma pesquisa para verificar a existência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes do Centro Universitário Lusíada. Os 90 estudantes que participaram da amostra tinham mais de 18 anos. Para obter os resultados foram utilizados: questionário, pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e mensuração de estatura e da massa corporal. O estudo realizado em estudante demonstrou que os maiores fatores de risco para doenças cardiovasculares foram, sobrepeso com 24,44%, sedentarismos com 44% e antecedentes familiares 66,67%. Com esses valores é preciso se atentar, para que haja um programa de prevenção.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É de conhecimento que existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, sendo eles fatores não modificáveis (hereditariedade, idade, gênero) e modificáveis (tabagismo, colesterol alterado, hipertensão arterial, sedentarismo, obesidade, diabetes, alimentação inadequada e circunferência abdominal). Para prevenir das DCNT, deve-se seguir as orientações adotar hábitos de vida saudável.

Analisando os estudos utilizados nesta revisão de literatura sobre o Nível de Atividade Física e os fatores de risco das DCNT de estudantes Universitários, foi identificado grande número de sedentários, sendo que as pesquisas foram realizadas com estudantes de vários cursos. O que mais chamou atenção foi os altos índices em estudantes dos cursos da área da saúde, exceto no curso de Educação Física. Vários métodos foram utilizados para avaliar o Nível de Atividade Física, o mais comum foi o IPAQ, porém em alguns artigos não foi citado o nome do questionário utilizado. Além do sedentarismo foram encontrados outros fatores de risco modificáveis que levam o indivíduo a desenvolver alguma DCTN, entre eles estão: Obesidade, alimentação inadequada, colesterol elevado, diabetes, tabagismo e consumo de álcool. Muitos dos estudantes alegam não ter tempo para praticar

algum tipo de atividade física, e passam grande parte do tempo sentado, influenciando na qualidade de vida.

Se as instituições de curso de graduação investissem mais nessa questão, incentivando os estudantes a prática de atividade física, implantando planos preventivos ou até mesmo estratégias para que os estudantes praticassem alguma atividade dentro da própria instituição, poderia ser uma solução para alterar esses índices elevados.

Portanto, sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas de campo com o numero de amostras maiores, sobre essa temática, com o levantamento sobre o Nível de Atividade Física e se há algum centro de atividade física dentro da instituição e se é de fácil acesso aos estudantes.

## 5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Vigitel Brasil 2011 **Secretaria de Vigilância em Saúde**, Brasília/DF, 2012.

CAETANO, Isabella Toledo. Nível de atividade física em crianças de dez anos de idade. 121 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 2014.

CAMPOS, Rosângela Soares; AMUI, Artur Araujo; BERNARDES, Marilene Maria; CAETANO, Flávio Guimarães, CAROLINO, Valclelia da Siva; MAGALHÃES; Alessandra Crisostomo; OLIVEIRA, Galeno Gomes; SILVA, Fatima Cabral; SOUSA, Geisa Patricia de; SANTOS, Plga Regina Reis. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física. **Rev. Goiânia**, v.33, n.78, p 615-633, jul./ago.2006.

CASTRO JUNIOR, Euton Freitas de Castro; BARRETO, Levi Alves; OLIVEIRA, José Alberto Alves; ALMEIDA, Paulo César Almeida; LEITE, José Alberto Dias. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de Medicina de Fortaleza-CE. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis/SC, vol.34, n.4, p 955-967, out./dez. 2012.

COELHO, Vanessa Gregorin; CAETANO, Loeni Fátima, LIBERATONE JÚNIOR, Raphael Del Roio; CORDEIRO, José Antônio; SOUZA, Dorotéia Rossi Silva. Perfil Lipídico e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Estudantes de Medicina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São José do Rio Preto/SP, vol.85, n.1, p 57-62, julho, 2005.

CORREIA, Beatriz Rolim; CAVALCANTE, Elder; SANTOS, Emerson dos. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. **Rev. Bras. Clin. Med.**, vol.8, p 25-29. 2010.

FALCÃO, Viviane Tannuri Ferreira Lima; MIRANDA, Marcelino Leite; SILVA, Roseane Maria Cavalcanti. Prevalência de obesidade e sobrepeso entre os universitários do campus da Universidade de Pernambuco. **Rev. RENE**, Fortaleza/CE, vol.8, n.3, p.17-25, set./dez.2007.

FISBERG, Regina Mara; STELLA, Roberta Horschutz; MORIMOTO, Juliana Masami; PASQUALI, Luciana Sicca; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LATORRE, Maria do Rosário D. O. Perfil Lipídico de Estudantes de Nutrição e a sua associação com Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares. **Arq. Bras. Cardiol**, São Paulo/SP, vol.76, n.2, p 137-42. 2001.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste. **Rev. Bras. Epidemiol**, João Pessoa/PB, vol.23, n.2, p 42-135, abri./jun. 2009.

GASPAROTTO, Guilherme; MOREIRA, Natália B; GASPAROTTO, Livia P; SILVA, Michael P; CAMPOS, Wagner de. Associação entre fatores sociodemográficos e o nível de atividade física de universitários. **R. Bras. Ci. E Mov**, vol.21, n.4, p 30-40. 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SANTOS, Cintia Anira dos; LOPES, Cynthia Correa. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Ver. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**, vol.8, n.4, p 5-15. 2006.

HEINISCH, Roberto Henrique; ZUKOWSKI, Cleverson Neves; HEINISCH, Liana Mirian Miranda. Fatores de risco cardiovascular em acadêmicos de medicina. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, vol.36, n.1, p 76-84. 2007.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos Alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr**, Campinas/SP, vol.21, n.1, p 39-47, jan./fev. 2008.

MARTINS, Maria do Carmo de Carvalho; RICARTE, Irapuá Ferreira; ROCHA, Cláudio Henrique Lima; MAIA, Rodrigo Batista, SILVA, Vitor Brito da; VERAS, André Bastos, SOUZA FILHO, Manoel Dias de. Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública. **Arq. Bras. Cardiol**, Teresina/PI, vol.95, n.2. p 192-199, jul./dez. 2010.

MIELKE, Gregore Iven; RAMIS, Thiago Rozales; HABEYCHEL, Esther Campos; OLIZ, Manoela Maciel; TESSMER, Mateus Germano Scaglioni; AZEVEDO, Mario Renato; HALLAL, Pedro Curi. Atividade física e fatores associados em universitários

do primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, vol.15, n.1. 2010.

NETTO, Raquel Simões Mendes; SILVA, Camilla Santos; COSTA, Dayanne, RAPOSO, Oscar Felipe Falcão. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, vol.10, n.34, p 47-55, out./dez. 2012.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza;.GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini; CAMPOS, Wagner. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde**, v.12, n.42, out./dez, p 71-77. 2014.

OLIVEIRA, Thaianete Teixeira de; SOUZA, Bethânia Cristina de; SILVEIRA, Georgea Soares Leonel da; SANTOS, Marcelo. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários das áreas de ciências biológicas e da saúde. **Ciência et Praxis**, vol.1, n.2, p 55-60. 2008.

OMS. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. **Organización Mundial de la Salud**, 16 p. 2014.

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. **Organización Mundial de la Salud**, 58 p. 2010.

RABELO, Lisa Marcílio; VIANA, Roberto Marcio; SCHIMITH, Maria Arlete, PATIN, Rose Vega; VALVERDE, Mara Ara Andréa; DENADAI, Regina Célia; CLEARY, Ana Paula; LEMES, Sandra; AURIEMO, Caio; FISBERG, Mauro; MARTINEZ, Tania Leme da Rocha. Fatores de Risco para Doença Aterosclerótica em Estudantes de uma Universidade Privada em São Paulo – Brasil. **Arq. Bras. Cardiol**, São Paulo/SP, vol.72, n.5, p 569-574. 1999.

RADDI, Leandro Luiz de Oliveira; SILVA JUNIOR, João Pedro da; FERRARI, Gerson Luis de Moraes; OLIVEIRA, Luis Carlos de; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Nível de Atividade Física e Acúmulo de Tempo Sentado em Estudantes de Medicina. **Ver. Bras. Med. Esporte**, vol.20, n.2, p 151-154, mar./abril. 2014.

RODRIGUES, Elizângela Sofi Ribeiro; CHEIK, Nadia Carla; MAYER, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev. Saúde Pública**, vol.42, n.4, p 672-678, 2008.

SALVARO, Rosangele Pavan; ÁVILA JÚNIOR, Silvio. Perfil Lipídico e a sua Relação com Fatores de Risco Cardiovascular em Estudantes de Nutrição. **Rev. SOCERJ**, Siderópolis/SC, vol.22, n.5, p 309-317, set./out. 2009.

SANTOS, Leianny Rodrigues; BRITO, Emmanuel Calisto da Costa; LIRA NETO José Cláudio Garcia; ALVES, Lívio Eduardo Pereira; ALVES, Lunara Rocha Antunes; FREITAS, Roberto Wagner Júnior Freire. Análise do sedentarismo em

estudantes universitários. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro/RJ, vol.22, n.3, p 416-21, mai./jun. 2014.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira; BERGAMASCHINE, Rogério; ROSA, Marcela; MELO, Carolina; MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Mauricio . Fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários das áreas de ciências biológicas e da saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**, vol.13, n.1, jan./fev. 2007.

SOAR, Claudia; SILVA, Patricia de Souza e; LIRA, Janaina Guarino. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários d a área de saúde. **Revista Univap**, São José dos Campos/SP, vol.18, n.31, p 41-47, jun. 2012.

## **6 ANEXOS**

## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### Declaração de aceite do orientador

Eu, Tácio Santos Rodrigues da Silva Santos, declaro aceitar orientar a aluna Marcilene Cardoso de Moura no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 11 de Agosto de 2015.



ASSINATURA





## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

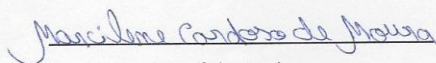
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

### Declaração de Autoria

Eu, Marcilene Cardoso de Moura, declaro ser a autora de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outros autores sob a pena de ser desligada desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 20 de Novembro de 2015.

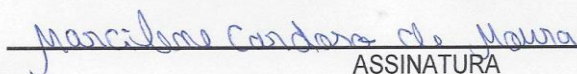


Orientando



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Marcilene Cardoso de Moura RA: 21475636 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS, no dia 19/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

  
ASSINATURA






## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS, autorizar sua apresentação no dia 19/11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



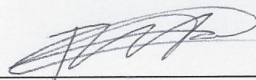
Orientador



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS, da aluna Marcilene Cardoso de Moura autorizar sua apresentação no dia 19/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



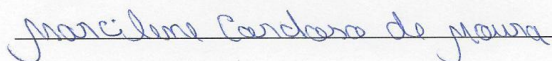


## AUTORIZAÇÃO

Eu, Marcilene Cardoso de Moura

RA 21475636, aluna do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autora do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PREVALÊNCIA DOS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 20 de Novembro de 2015.



Assinatura do Aluno

