

Artigo Original

Comportamento sedentário e barreiras para a prática de atividade física no curso de Educação Física: um estudo comparativo entre universitários iniciantes e concluintes

Sedentary behavior and barriers to physical activity in Physical Education students: a comparative study between freshman and senior university students

Maria Clara Elias Polo 

Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 03.09.2024
Revisado: 21.03.2025
Aprovado: 27.03.2025

PALAVRAS-CHAVE:

Comportamento sedentário;
Universitários;
Atividade Física.

KEYWORDS:

Sedentary Behavior;
University Students;
Physical Activity.

PUBLICADO:

08.04.2025

AUTOR CORRESPONDENTE:

Maria Clara Elias Polo
mcepolo@gmail.com

COMO CITAR ESTE ARTIGO (HOW TO CITE):

POLO, M. C. E. Comportamento sedentário e barreiras para a prática de atividade física no curso de Educação Física: um estudo comparativo entre universitários iniciantes e concluintes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 23, e34100, 2025. DOI: [10.36453/cefe.2025.34100](http://doi.org/10.36453/cefe.2025.34100).

RESUMO

OBJETIVO: Este estudo objetivou analisar o comportamento sedentário e as barreiras para a prática de atividade física de universitários de um curso de Educação Física.

METODOLOGIA: Participaram do estudo 185 universitários, divididos em dois grupos – iniciantes e concluintes. Foram utilizados para coletas de dados os instrumentos monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos e PACE. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão, distribuição de frequência) e estatística inferencial para análise de dados não-paramétricos pelo Teste de Mann-Whitney para amostras independentes e para a comparação entre as variáveis categóricas Qui-Quadrado.

RESULTADOS: Os alunos concluintes (G2) apresentam maiores tempos dispendidos em comportamento sedentário ($p < 0,05$) em uma semana regular quando comparados com alunos iniciantes (G1). A “Falta de Vontade” está dentre as principais dificuldade relatadas para a prática regular de AF para o G2 ($p = 0,04$).

CONCLUSÃO: Importante centrar a atenção na necessidade de intervenções com programas institucionais e a oferta de políticas universitárias de apoio para a diminuição de comportamentos nocivos à saúde dos estudantes.

ABSTRACT

OBJECTIVE: This study aimed to analyze the sedentary behavior and barriers to physical activity among university students of a Physical Education course.

METHODS: The study included 185 university students, divided into two groups: freshman (G1) and senior students (G2). Data were collected using the instruments "Monitoring of Health Indicators and Quality of Life in Academics" and PACE. Data analysis was performed using descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency distribution) and inferential statistics for non-parametric data using the Mann-Whitney test for independent samples and the Chi-Square test for categorical variables.

RESULTS: Final-year students (G2) spent significantly more time in sedentary behavior ($p < 0.05$) during a regular week compared to beginner students (G1). "Lack of motivation" was among the main difficulties reported for regular physical activity practice.

CONCLUSION: It is essential to focus on the need for interventions through institutional programs and university support policies to reduce harmful health behaviors among students.

▼ INTRODUÇÃO

As mudanças recorrentes nos comportamentos da sociedade atual devido, principalmente, ao surgimento e desenvolvimento de novas tecnologias e facilidades, urbanização acelerada e ao processo de industrialização com mudanças no padrão alimentar têm sido bastante debatidas. As mudanças contemporâneas nos transportes, ocupações/trabalho, tarefas domésticas e atividades no contexto do lazer resultam em efeitos negativos no dispêndio energético diário, contribuindo consequentemente para um estilo de vida menos ativo, mais exposto a comportamentos sedentários e influenciando negativamente na qualidade de vida da população (WHO, 2018; 2022; Brasil, 2023). Diante disso, torna-se crucial a produção e disseminação de informações que possam auxiliar na redução desses comportamentos, bem como na identificação das principais barreiras para a prática de atividade física, especialmente entre futuros profissionais de saúde.

A população universitária, em particular, está sujeita a uma série de mudanças constantes, tanto por aspectos biológicos quanto por condições sociais. Por exemplo, à medida que os universitários avançam na universidade, seus hábitos não saudáveis tendem a aumentar como uma menor prevalência de atividades físicas, o que provoca efeitos deletérios às condições de saúde (Anderson; Shapiro; Lundgren, 2003). Atualmente, não há um consenso entre os resultados das pesquisas que objetivaram medir nível de atividade física e/ou comportamento sedentário de universitários. Com relação às proporções de inatividade física, notam-se divergências entre os estudos, mesmo que os instrumentos utilizados sejam os mesmos.

Enquanto alguns estudos apontam altos índices de inatividade física (Brandão *et al.*, 2011; Andrade *et al.*, 2017), assim como a revisão sistemática sobre o tema, a qual concluiu que estudantes universitários - não apenas estudantes de educação física, apresentam prevalências elevadas de inatividade física independentemente do domínio (Sousa, 2011), outras pesquisas sugerem que estudantes universitários, inclusive da área da saúde, são suficientemente ativos (Bieleman *et al.*, 2007; Cheik; Mayer, 2008; Cieslak *et al.*, 2012; Mendes-Netto *et al.*, 2013; Mielke *et al.*, 2010), especialmente estudantes do curso de educação física (Salve *et al.*, 2008). Essa falta de consenso evidencia a necessidade de mais pesquisas que explorem o tema de forma aprofundada.

O curso de educação física, enquanto formador de profissionais da área da saúde, não pode se distanciar dos diagnósticos epidemiológicos e das discussões contemporâneas no campo da saúde pública. Conforme Nahas (1997), os conteúdos e conhecimentos produzidos neste âmbito devem estar alinhados a elementos fundamentais da saúde pública, tais como a análise de evidências científicas e a promoção da relação entre atividade física e qualidade de vida, tanto em nível individual quanto coletivo.

É interessante superar o paradigma biomédico hegemônico, adotando uma perspectiva multifatorial que compreenda a saúde e a atividade física não apenas como "tratamentos" isolados, mas como fenômenos complexos e interconectados. Essa abordagem deve incorporar a noção de que os comportamentos relacionados à saúde não se restringem a escolhas individuais, mas são influenciados

por uma ampla gama de fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais (PNUD, 2017). Portanto, é fundamental que esses múltiplos eixos sejam pautados e discutidos de forma crítica, visando à promoção de práticas mais equitativas no campo da saúde.

Neste estudo, buscamos evidenciar e analisar o comportamento sedentário e as barreiras relatadas para a prática de atividade física entre universitários iniciantes e concluintes do curso de educação física. Mas, para além dos dados quantitativos coletados, a proposta foi apresentar discussões que compreendem as categorias de diferenciação - especialmente classe, renda salarial e carga horária de trabalho, como partes cruciais para a análise dos comportamentos adotados/narrados e dos dados coletados.

Para atingir estes objetivos, algumas questões foram elencadas: Qual o perfil do aluno que apresenta as barreiras para a prática de atividade física? O aluno iniciante se difere do aluno concluinte em comportamentos relacionados à prática de atividade física? Quais seriam as principais dificuldades e barreiras retratadas para a prática de atividade física por parte de discentes do curso de educação física? E essas barreiras, estão relacionadas à renda salarial, classe, carga de trabalho?

▼ MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa quantitativa com delineamento transversal. A amostra foi intencional por convite. A seleção, feita intencionalmente com estudantes com as características específicas pré-determinadas, só foi possível devido ao apoio da coordenação do curso de educação física (licenciatura e bacharelado, vespertino) e de professores(as) ministrantes das disciplinas do 1º ao 9º período.

O curso possuía nove turmas, com 314 alunos matriculados. Como critérios de inclusão, todos os alunos regularmente matriculados no curso de educação física e que estivessem presentes em sala de aula no momento de aplicação do questionário. Como critérios de exclusão, os alunos que no período de coleta já haviam excedido as faltas nas disciplinas, e alunos do quarto e quinto período. Estes dois períodos foram excluídos devido às suas semelhanças.

Ao aplicar os critérios, foram excluídos 129 estudantes. A amostra total do estudo foi de 185 alunos. O procedimento de coleta de dados foi conduzido em etapas estruturadas, conforme descrito a seguir:

1. Solicitação de acesso ao ambiente (salas de aula): Inicialmente, foi enviado um e-mail à coordenação do curso de educação física (período vespertino), solicitando autorização para que a pesquisadora pudesse utilizar o início ou o término das aulas ministradas por professores(as) das disciplinas do 1º ao 9º período (4º e 5º períodos foram excluídos), realizadas nos turnos da manhã e da tarde.
2. Contato com os professores e explicação dos objetivos da pesquisa: Após a obtenção da liberação por parte de cada professor(a), a pesquisadora compareceu presencialmente às salas de aula para explicar os objetivos da pesquisa, a natureza dos questionários e o tempo médio estimado para sua conclusão (em média, 15-20 minutos).

3. Aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): Os estudantes presentes no momento da coleta de dados receberam e assinaram o TCLE.

4. Distribuição e Recolhimento dos Questionários e do TCLE: Os questionários e o TCLE foram distribuídos e recolhidos no próprio momento da coleta, assegurando a integridade dos dados obtidos.

As coletas forem realizadas nos turnos manhã e tarde durante duas semanas. O tempo de coleta apresentou variações para cada turma, de 20 a 30 minutos por período, contando a explicação do estudo, do TCLE e o preenchimento do questionário per se. Para responder ao problema de pesquisa, a amostra foi dividida em dois grupos, sendo Grupo 1 (G1) os universitários matriculados do primeiro ao terceiro período, e Grupo 2 (G2), universitários matriculados do sexto ao nono período do curso.

Para a coleta de dados, foi utilizado o instrumento "Monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos" (Monisa), construído com base em outros instrumentos utilizados em estudos com universitários e adultos (Sousa, 2011). O referido instrumento consta de 43 questões. Das seções, elegeu-se analisar a seção de indicadores de ambiente (barreiras e motivações para a prática de atividade física), informações sobre o curso e indicadores sociodemográficos com a finalidade de responder o problema de pesquisa.

Utilizou-se também, o instrumento PACE - The Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ) o qual foi designado para investigar a quantidade de tempo sentado despendido em nove comportamentos, a saber: 1) assistindo televisão; 2) usando computador ou jogando video-games; 3) sentado ouvindo música; 4) sentado e falando no telefone; 5) trabalhando sentado; 6) sentado e lendo; 7) tocando algum instrumento musical; 8) fazendo artesanato; 9) dirigindo ou sentado em um carro, ônibus, trem. Estes nove itens são completamente separados no instrumento em "dias da semana" e "finais de semana" (Rosenberg *et al.*, 2010).

Inicialmente foi verificada a normalidade dos dados pelo teste Kolmogorov-Smirnov. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão, distribuição de frequência) e estatística inferencial para análise de dados não-paramétricos pelo Teste Mann-Whitney para amostras independentes e para a comparação entre as variáveis categóricas Qui-Quadrado. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$. Os testes foram realizados por meio do software SPSS 20.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia sob Parecer nº 2.173.862 (CAAE: 58276616.4.0000.5152).

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Curso de Educação Física em questão

De modo a caracterizar o contexto do curso que será analisado, este curso de educação física de período integral, era pertencente ao currículo da Resolução 03/87 (BRASIL, 1987) - a qual permitia o aluno a sair do curso com duas titulações (bacharel e licenciado) com carga horária

de 4,5 anos de duração, total de 4.250 horas.

O primeiro grupo (G1) foi composto por 51,3% da amostra, e o segundo grupo (G2), por 48,6% da amostra. Com relação às características sociodemográficas dos participantes, nota-se que os dois grupos possuem diferenças entre as variáveis. Os homens compõem a maioria do G1, apenas 32 participantes do G1 trabalham em comparação com 51 participantes do G2 e a carga horária de trabalho dos grupos se apresenta diferença significativa entre G1 e G2 (Tabela 1). Com relação às semelhanças, grande parte dos universitários possui idade entre 17 e 22 anos, independentemente do momento do curso.

Tabela 1. Distribuição da amostra estudantes do Curso de Educação Física e suas variáveis sociodemográficas (n=185).

Variáveis	G1 (n)	G2 (n)	p
Sexo			0,04
Masculino	62	45	
Feminino	33	46	
Faixa Etária			0,42
17 aos 22	77	58	
23 aos 28	13	27	
29 aos 34	4	3	
35 aos 40	1	2	
41 aos 46	1	1	
Estado Civil			0,26
Com parceiro	9	13	
Sem parceiro	86	78	
Trabalho			0,00
Sim	32	51	
Não	63	40	
Carga Horária Semanal			0,03
0 horas	63	40	
1 - 10 horas	11	9	
11 - 20 horas	10	24	
21 - 30 horas	8	6	
31 - 40 horas	3	4	
41 - 50 horas	0	12	
Renda Mensal			0,05
não tenho	2	3	
< 510	1	3	
510 - 1530 reais	6	53	
15301 - 2549 reais	20	28	
> ou igual 2550 reais	66	42	
não respondeu	0	1	

* Qui Quadrado $p < 0,05$.
Fonte: Elaboração própria

O instrumento utilizado para analisar o comportamento sedentário, divide as nove categorias entre "dias da semana" e "finais de semana". Portanto, os dois grupos foram avaliados em duas etapas da semana: segunda à sexta-feira (semana regular), sábado e domingo (finais de semana). De acordo com a Tabela 2, os alunos em final de curso (G2) apresentam maiores tempos dispendidos em comportamento sedentário ($p < 0,05$) em uma semana regular (650,84; IC95% 572,45 - 729,23 contagem/min), quando comparados com alunos do início do curso

(G1) (519,09; IC95% 446,49-591,69 contagem/min). O comportamento sedentário analisado nos finais de semana, não diferiu ($p=0,2$) entre o Grupo 1 (570,42 IC95% 492,7 – 648,14 contagem/min) e o Grupo 2 (626,56; IC95% 548,28 – 704,84 contagem/min).

Tabela 2. Momento do curso e Comportamento Sedentário do G1 (início do curso) e G2 (final do curso) ($n=185$).

Caracterização do Momento	Média (IC 95%)	<i>p</i>
<i>Semana Regular</i>		
G1	519,09 (446,49 - 591,69)	0,00*
G2	650,84 (572,45 - 729,23)	
<i>Final de Semana</i>		
G1	570,42 (492,7 - 648,14)	0,22
G2	626,56 (548,28 - 704,84)	

Legenda: G1: Início do curso (1º ao 3º períodos). G2: Final do curso (6º ao 9º períodos)
*Teste Mann-Whitney; IC 95% - Intervalo de Confiança 95%.
Fonte: Elaboração própria.

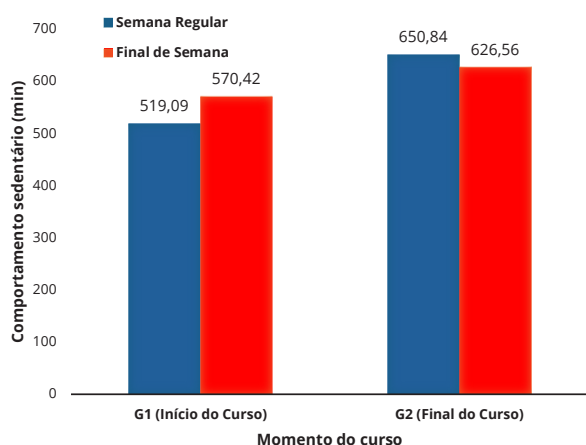


Figura 1. Comparação entre os grupos (G1 e G2) e o tempo dispendido em comportamento sedentário (em min) durante uma semana regular e durante o final de semana.

A Tabela 3 demonstra que a principal dificuldade relatada para a prática regular de atividades físicas, tanto nos períodos iniciais quanto nos períodos finais do curso, é o cansaço (44,2% para o Grupo 1, e 42,2% para o Grupo 2). A segunda maior dificuldade tanto para o Grupo 1, quanto para o Grupo 2, são as obrigações de estudo (28,4% e 24,4% respectivamente).

Tabela 3. Comparação da frequência de respostas sobre principais dificuldades relatadas entre o Grupo 1 – início de curso, e Grupo 2 – final de curso ($n=185$).

Dificuldades	G1 %	G2 %	<i>p</i>
Cansaço	44,2	42,2	0,91
Obrigações de estudo	28,4	24,4	0,43
Falta de vontade	3,2	22,6	0,04*
Excesso de trabalho	1,1	5	0,30

Fonte: Elaboração própria

O “cansaço” e as “obrigações de estudo” foram as dificuldades mais relatadas para os dois grupos, não há diferença significativa entre o G1 e o G2. Sobre a “falta de vontade”, também é uma dificuldade apontada por ambos os grupos, no entanto, nota-se que essa variável se difere significativamente entre o G1 e G2. Isto é, os participantes do grupo de concluintes, apontam “mais-falta de vontade” para a prática de atividade física quando comparados com os participantes iniciantes (G1).

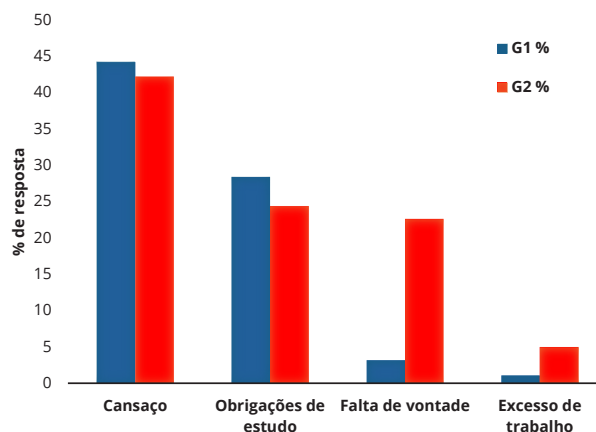


Figura 2. Comparação entre os grupos (G1 e G2) e as dificuldades (em percentuais de respostas) apontadas para a prática de atividade física.

Para dar início à discussão, a prática de atividades físicas pode desempenhar um papel fundamental nos processos que remetem à vida universitária. Autoras e autores evidenciam que, os universitários (de várias formações) que se engajam regularmente em atividades físicas demonstram níveis superiores de adaptação à universidade, além de maior autoestima e autoeficácia, quando comparados àqueles que não praticam tais atividades (Corrêa; Dias, 2020). Somado a isso, os estudantes que mantêm uma rotina de atividades físicas atribuem a essas práticas efeitos protetivos para a saúde mental, bem como benefícios relacionados ao desempenho acadêmico, à socialização e à sensação de pertencimento ao contexto universitário (Corrêa; Dias, 2023).

Em relação ao curso de educação física especificamente, há uma expectativa de que haja uma menor frequência de práticas não saudáveis se comparada com outros cursos, pois cursam disciplinas que tratam de exercícios físicos e outros conceitos de saúde em sua grade curricular, além do perfil dos ingressantes, como ex-atletas mirins e esportistas (Silva, 2011). Um assunto que atravessa esse estudo, refere-se ao fato de que o curso analisado nesta pesquisa estava vinculado à antiga legislação, na qual o aluno concluía a graduação com dupla habilitação, obtendo simultaneamente os diplomas de Bacharelado e Licenciatura.

Isto é, o curso em questão não era apenas “licenciatura” ou apenas “bacharelado”. Importante pontuar, pois podem existir diferenças entre os perfis de alunos que ingressam na licenciatura e no bacharelado. Por exemplo, no estudo de Silva *et al.* (2012), foi observado que os alunos da licenciatura apresentaram estilo de vida e condutas de sono,

estresse, comportamento sexuais mais inadequadas que estudantes do bacharelado. Bezerra *et al.*, (2020) evidenciou que alunos do curso de licenciatura estão expostos a maior tempo de comportamento sedentário. No entanto, no que se refere ao nível de atividade física, o estudo de Melo *et al.*, (2016) apresenta que não há diferenças entre o comportamento relacionado à prática de atividade física entre os cursos de bacharelado e licenciatura em educação física. Outras pesquisas como de Mielke *et al.*, (2010), Silva *et al.*, (2012), Santos *et al.*, (2017) e Camargo e Both (2020) também apontam para os mesmos resultados.

Os estudos de Fontes e Vianna (2009) alertam para o fato de que há uma maior chance de adoção de baixos níveis de atividade física ao longo do avanço dos períodos na universidade. De acordo com estes autores, era esperado que universitários de cursos de áreas relacionadas à saúde, ficassem menos expostos a comportamentos nocivos à saúde, levando em consideração os conteúdos ministrados os quais informam sobre os fatores de risco existentes relacionados as exposições a esses comportamentos e à inatividade física.

O que se faz interessante é o fato de que um curso que dissemina informações e evidências científicas sobre o papel da atividade física na promoção da saúde, pode não possuir grande influência sobre o comportamento de seus alunos, visto que há uma grande parcela (92,6% para Grupo 1, e 95,6% para Grupo 2) que impõem dificuldades para a prática da atividade física. Ou seja, o aluno do curso de educação física possui conhecimento abrangente à respeito da importância de um estilo de vida ativo para o ser humano – seja por aspectos biológicos, seja por aspectos sociais e culturais, mas os resultados são conflitantes: Os alunos concluintes já cursaram as disciplinas relacionadas à temática Atividade Física e Saúde possuem maior tempo dispendido em comportamento sedentário e relatam com maior incidência quando comparado ao G1, “falta de vontade” (22,6%) como uma barreira para a prática de atividade física.

Em outro estudo, foram observadas diferenças significativas entre alunos de início e final de curso, especialmente no que tange o estilo de vida relacionado ao consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, e outros hábitos nocivos (Colares; Franca; Gonzalez, 2009). Isto é, além de apresentarem maiores tempos dispendidos em comportamento sedentário em uma semana regular, as condutas de universitários em períodos finais, podem não se encaixar exatamente como “comportamentos saudáveis”.

Assim que o aluno ingressa em um curso superior, traz consigo seus conhecimentos, bagagens e experiências (Formosinho, 2001). Estes podem ser moldados e lapidados a partir dos conhecimentos, por conseguinte adquiridos. O aluno de graduação em educação física recebe diversos estímulos ao longo de sua formação, a respeito de temas como educação, ensino, esporte, lazer, saúde e qualidade de vida e estes conhecimentos serão passados adiante, independentemente da carreira do profissional, de modo que, aqueles que possuírem formação em bacharelado ou formação em licenciatura deverão atuar como promotores de saúde (Marcon; Graça; Nascimento, 2011). Os futuros profissionais devem graduar-se com conhecimentos passíveis de aplicação em quatro esferas importantes e indissociáveis: pessoal, política, social e governamental. O currículo do curso - seja bacharelado ou licenciatura

-, deve atender às dimensões de formação ampliada sendo: biológica do corpo humano, relação ser humano-sociedade e produção do conhecimento (BRASIL, 2004).

Embora sejam conhecidos os benefícios psicológicos, fisiológicos, sociais provindos da prática de atividade física e outras práticas saudáveis, especialmente entre futuros profissionais de saúde, muitos alunos ainda não conseguem driblar as barreiras e impõem dificuldades para a prática de atividade física. Atualmente, há um corpo de conhecimento robusto sobre as restrições para a prática de atividades físicas de universitários – não apenas de estudantes de educação física. Em uma revisão sistemática recente sobre o tema, os principais obstáculos enfrentados estão associados a aspectos psicológicos, emocionais, cognitivos, socioculturais e ambientais, tais como a escassez de tempo, a falta de motivação, a falta apoio social e a carência de espaços acessíveis (Ferreira Silva *et al.*, 2022).

Na pesquisa realizada por Braga, Alves e Souza (2022), as duas principais barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre estudantes foi o tempo dedicado aos estudos e a jornada de trabalho extensa. No estudo de Silva *et al.*, 2022, a falta de tempo e a falta de motivação foram as barreiras mais relatadas. Esses dados se aproximam dos achados desse estudo em duas questões principais: 1) as duas principais barreiras aqui relatadas foram “cansaço” e “obrigações de estudo”, essas que comumente ocupam espaços centrais em outros estudos recentes sobre população universitária e; “cansaço”, “obrigações de estudo”, “falta de motivação” são desafios e dificuldades que estão fundamentalmente interconectadas – tanto na dimensão entre-elas, quanto com outras barreiras narradas como “falta de tempo”, “falta de recursos financeiro” e “jornada de trabalho intensa”.

Nesse sentido, não é possível fazer uma segregação entre a profissão, vida pessoal, social e trabalho do ser humano. Por exemplo, ao analisar a dificuldade mais relatada pelo G2 (com diferença significativa), “Falta de Vontade” para a prática de atividade física, é possível que esta dificuldade esteja muito além da definição estanque “falta de vontade”.

Nota-se que muitos estudos se debruçam a desvendar as relações entre comportamentos nocivos à saúde, fatores socioeconômicos e barreiras encontradas para a prática de atividade física de jovens, adultos e idosos (Brazão *et al.*, 2009; Ceschini *et al.*, 2007; Silva *et al.*, 2011; Dambros; Lopes; Santos, 2011; Dias; Loch; Ronque, 2015; Gobbi *et al.*, 2008; Jesus; Jesus, 2012; Nascimento *et al.*, 2008; Quadros *et al.*, 2009; Rigoni *et al.*, 2012; Santos *et al.*, 2010; Silva; Petroski; Reis, 2009; Sousa; Santos; José, 2010).

No entanto, ainda são poucos os estudos que realizam análises aprofundadas de modo a entender restrições para a prática de atividade física que vão para além de tópicos assertivos (Benedetti *et al.*, 2012; Krug; Lopes; Mazo, 2015; Lopes *et al.*, 2016); que ampliem as discussões à respeito das respostas selecionadas nos questionários e que utilizam de métodos combinados (quali-quantitativos) considerando que a combinação dos métodos permite que as variáveis, os sujeitos e os problemas sejam avaliados de forma integral (Hallal; Knuth, 2011). Comumente observa-se em estudos, revistas, revisores da área de educação física, atribuírem uma culpa ao sujeito não praticante de atividade física.

No entanto, cabe ao pesquisador, abandonar o papel principal de culpar o sujeito. É importante entender: quem são estes alunos concluintes? Por que estão imersos no grupo de maior tempo em comportamento sedentário e maior “falta de vontade”? Será que os conhecimentos adquiridos não condizem com as condições para a aplicação e contexto social para a prática individual?

Ao observar a esfera “externa” ao perfil acadêmico, com relação aos resultados coletados, a diferença social entre os grupos pode ter impactado neste resultado: mais participantes do G2 trabalham além dos estudos sendo que até 12 participantes trabalham mais de 40 horas semanais. Os dois grupos se diferem nesta variável analisada ($p=0,002$; $p=0,031$, respectivamente). Assim como demonstra o levantamento brasileiro sobre o perfil do universitário, do total de discentes, 29,9% são trabalhadores(as), 40,6% estão em busca de trabalho e apenas 29,5% não trabalham e não estão em busca deste. Dentre os universitários que trabalham, 20% destes possuem vínculos precários – sem carteira assinada, “empregos familiares”, contratos temporários (Andifes/Fonoprace, 2018). A análise desse cenário amplo/nacional auxilia no entendimento dos dados encontrados neste estudo, e com base nisto, torna-se impossível ignorar estas questões no que toca a prática de atividade física, comportamento sedentário e estilo de vida destes.

Ademais, no que diz respeito à retenção mensal salarial dos participantes, encontrou-se uma diferença significativa entre os dois grupos ($p=0,048$). Os universitários do G1 possuem um poder aquisitivo maior do que os participantes do G2: 66 alunos do G1 possuem renda maior ou igual 2550 reais, sendo que 42 do G2 apresentam esta mesma renda. Somado a isto, mais de 50 universitários do G2 estão na faixa de retenção salarial de R\$ 510 - 1530 reais por mês, sendo que no G1, apenas 6 participantes possuem essa retenção salarial (1 a 2 salários-mínimos). Este resultado vai ao encontro da questão comprovada de forma veemente de que a condição socioeconômica representa um fator importante em favorecer um estilo de vida ativo e qualidade de vida da população (PNUD, 2017).

Pensando para além dos dados quantitativos, com o enfoque em entender quem é este aluno concluinte, um dos possíveis motivos para a ocorrência de maior tempo em comportamento sedentário em uma semana regular e da “Falta de Vontade” ser uma dificuldade mais relatada nos períodos finais do curso de educação física, seria o aumento dos compromissos fora da Universidade e tarefas acadêmicas conforme se passam os anos de faculdade, como estágios supervisionados remunerados e não remunerados, envolvimento em projetos de iniciação científica, projetos de ensino e de extensão e também o acúmulo de disciplinas – daqueles que reprovam (Sousa *et al.* 2013; Bezyak; Clark, 2016).

Corroborando com os resultados encontrados neste estudo, em outro estudo com universitários de vários cursos, foi explicitado que homens com três anos de vivência acadêmica – no curso de educação física, podendo ser caracterizados como “final de curso” -, e mulheres com atividades ocupacionais são considerados mais propensos a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer (Sousa; Nahas, 2011).

Sobre o comportamento sedentário, os resultados apontam que os alunos em final de curso (G2) apresentam

maiores tempos dispendidos em comportamento sedentário em uma semana regular quando comparados com alunos do início do curso (G1). Aos finais de semana, o tempo dispendido em comportamento sedentário não se diferencia entre estudantes calouros ou concluintes. O público universitário constitui um subgrupo populacional com maior propensão a apresentar elevados níveis de comportamento sedentário (CS), uma vez que uma parcela considerável do seu tempo é dedicada a atividades acadêmicas, como estudos e permanência em sala de aula (Cotten; Prepavessis, 2016). Há de se pensar, por consequência, no padrão da educação (Routen, 2011), aulas expositivas de até 4 horas mesmo em cursos que possuam disciplinas as quais exigem movimentação (como o Curso de Educação Física).

Evidências preliminares demonstram que os universitários apresentam altos níveis de comportamento sedentário (Farinola; Bazán, 2011; Moulin; Irwin, 2017; Prapavessis; Gaston; Dejesus, 2015; Rouse; Biddle, 2010). Os resultados obtidos por Lourenço *et al.*, (2016) corroboram com os achados deste estudo, evidenciando que a prevalência de comportamento sedentário tende a aumentar progressivamente ao longo dos anos de formação universitária. Em um estudo recente, Guerra *et al.* (2024) investigaram os fatores associados ao comportamento sedentário entre acadêmicos da área da saúde, constatando que os estudantes de Medicina apresentaram uma prevalência de comportamento sedentário 16% superior em comparação aos demais cursos da saúde.

Sobre estudantes de educação física especificamente, Bezerra *et al.* (2020), encontra resultados semelhantes: a proporção de comportamento sedentário é maior entre estudantes do 7º e 8º períodos, ou seja, alunos concluintes. Em um outro estudo, de Brandão *et al.* (2021) também aponta que estudantes do curso de educação física dedicam uma parcela significativa do dia a comportamentos sedentários, mas sem distinção de fases do curso.

O padrão dos estudos sobre comportamento sedentário entre estudantes acompanha o desenvolvimento da tecnologia. Por exemplo, 80% dos universitários brasileiros alegam possuir vastos conhecimentos sobre a utilização de computadores, sendo que apenas 1,3% dos universitários indicam que não possuem habilidades ou noções básicas com as máquinas (Andifes/Fonoprace, 2018). Bezerra *et al.* (2020) investigaram o comportamento sedentário relacionado ao uso de telas entre universitários de educação física. O destaque foi que o tempo médio diário em frente a dispositivos como smartphones foi de $6,28 \pm 2,74$ horas. Além disso, universitários que não trabalhavam no contra-turno da faculdade, mostraram maior tendência ao comportamento sedentário associado ao uso de celulares (59,8%).

Em outro estudo, foi observado que estudantes universitários (não apenas de educação física) que relataram uso moderado ou excessivo da internet apresentaram 2,06 vezes mais chances de adotar comportamentos sedentários em comparação àqueles que faziam uso leve ou normal da rede (Alves, 2021). Neste estudo não foram encontradas diferenças comportamentais entre os cursos. Uma revisão sistemática que analisou o comportamento sedentário entre universitários identificou uma prevalência de 41,4% para o tempo de tela (incluindo TV, computador e videogame) superior a 6 horas diárias (Castro *et al.*, 2020).

Esses achados reforçam a relação entre o tempo de exposição à internet e o aumento do comportamento sedentário, destacando a importância de estratégias para equilibrar o uso de tecnologias. Isto é, quiçá torna proveitoso utilizar a tecnologia como uma aliada para incentivar o movimento.

No que toca a relação entre comportamento sedentário e atividade física, alguns estudos comprovam que há relação significativa entre o aumento do comportamento sedentário com baixos níveis de atividade física de universitários (Buckworth; Nigg, 2004; Keating *et al.*, 2005). Por outro lado, outras pesquisas demonstram que os universitários podem ser tanto muito ativos, quanto apresentarem muito tempo despendido em comportamento sedentário simultaneamente (Cotten; Prapavessis, 2016; Harmouche-Karaki *et al.*, 2019; Peterson *et al.*, 2018; Vainshelboim *et al.*, 2019).

Com base nos cenários identificados, torna-se imprescindível investigar os fatores subjacentes aos elevados tempos de exposição ao comportamento sedentário, indo além das barreiras comumente relatadas em questionários fechados, como a "Falta de Vontade". Além disso, é fundamental propor e implementar soluções viáveis e efetivas para reduzir tais comportamentos nocivos entre os universitários, promovendo estratégias que incentivem a adoção de hábitos mais ativos e saudáveis. Isso pode incluir intervenções institucionais, como a criação de programas de atividade física integrados à rotina acadêmica e campanhas de conscientização sobre os riscos do sedentarismo.

O artigo de Plotnikoff *et al.* (2015) realiza uma revisão sistemática e meta-análise de intervenções voltadas para a promoção de atividade física, nutrição e controle de peso entre estudantes universitários. No caso da atividade física, 18 dos 29 estudos mostraram aumentos significativos nos níveis de atividade física, especialmente em atividades moderadas. Um ponto relevante a ser destacado é que intervenções que utilizavam feedback personalizado e eram integradas a disciplinas universitárias demonstraram maior eficácia na promoção de hábitos saudáveis, sugerindo que abordagens contextualizadas e interativas podem ser mais impactantes.

No entanto, é importante ressaltar que a maioria dos estudos foi conduzida nos Estados Unidos ou em países anglo-saxões, evidenciando uma lacuna significativa na realização de intervenções semelhantes com universitários no Brasil e em outros países da América Latina. Essa ausência de pesquisas em contextos latino-americanos limita a compreensão de como essas estratégias podem ser adaptadas e aplicadas em realidades socioeconômicas e culturais distintas. Portanto, futuras pesquisas devem priorizar a investigação e o desenvolvimento de intervenções específicas para essas populações, visando reduzir o comportamento sedentário e promover estilos de vida mais saudáveis entre os universitários.

▼ CONCLUSÃO

A partir dos dados coletados com uma amostra de 185 universitários, foi possível concluir que os alunos em fase final do curso apresentam maior tempo despendido em comportamento sedentário ($p < 0,05$) durante a semana re-

gular, quando comparados aos alunos do início do curso. Além disso, foi possível identificar e relacionar as principais dificuldades que interferem na prática regular de atividade física com o momento do curso. Tanto os alunos dos períodos iniciais quanto os dos períodos finais relataram o "cansaço" como a principal barreira, seguido das "obrigações de estudo". A dificuldade "Falta de Vontade", relatada com maior frequência pelos alunos do G2, demanda uma interpretação que vá além de uma análise superficial e restrita, considerando fatores contextuais e multifatoriais.

As barreiras para a prática de atividade física devem ser superadas por meio de mudanças comportamentais, as quais são influenciadas por uma complexa gama de fatores internos e externos interconectados. Para tanto, é essencial promover não apenas a motivação intrínseca dos indivíduos, mas também transformações sociais e ambientais, como a ampliação de oportunidades, a implementação de políticas públicas e a melhoria da estrutura social. Essas mudanças são fundamentais para criar um ambiente propício à adoção de hábitos mais ativos e saudáveis.

Para estudos futuros, recomenda-se a adoção de abordagens metodológicas mistas, combinando técnicas qualitativas, como entrevistas semiestruturadas ou grupos focais, com dados quantitativos, a fim de aprofundar a compreensão sobre as barreiras e restrições enfrentadas por universitários para a prática de atividade física. Essa integração metodológica permitiria uma análise mais abrangente e melhor contextualizada, enriquecendo a interpretação dos resultados e contribuindo para a elaboração de estratégias mais eficazes de promoção da atividade física e redução do comportamento sedentário nesse público.

Além disso, conforme observado neste estudo, a maioria das pesquisas identificadas sobre barreiras percebidas para a prática de atividades físicas adota delineamentos transversais, com a utilização de questionários como principal instrumento de coleta de dados. Diante disso, sugere-se a realização de investigações longitudinais que permitam analisar a evolução desses comportamentos ao longo do tempo, bem como estudos que avaliem o impacto de intervenções específicas. Como exemplo, poderiam ser propostas iniciativas como a oferta gratuita de atividades físicas e a criação de estímulos palpáveis para a prática regular, integrados a programas de formação em áreas para além da educação física, visando ampliar o acesso e a adesão a um estilo de vida ativo.

► AGRADECIMENTOS

Expresso sinceros agradecimentos à professora Solange Rodovalho Lima da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia (FAEF/UFU).

► CONFLITO DE INTERESSE

A autora declara não haver nenhum conflito de interesse.

► FINANCIAMENTO

Esse trabalho foi financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

■ REFERÊNCIAS

- ALVES, R. **Prevalência de comportamento sedentário no lazer em estudantes universitários e seus fatores associados: estudos PADu**. 2021. 75f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/3548>
- ANDERSON, D.; SHAPIRO, J.; LUNDGREN, J. The freshman year of college as a critical period for weight gain: An initial evaluation. *Eating Behaviors*, v. 4, p. 363-7, 2003. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00030-8](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00030-8)
- ANDIFES/FONAPRACE. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **IV Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos da IFES**, 2014. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/IV-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES.pdf> Acesso em 10/06/2019.
- ANDRADE, R.; FELDEN, É.; TEIXEIRA, C.; PELEGRINI, A. Sono, percepção de saúde e atividade física em adolescentes universitários. *Adolescência e Saúde*, v. 14, n. 4, p. 150-6, 2017. Disponível em: <https://adolescenciaesaude.com/2017/vol-14-4/sleep-health-perception-and-physical-activity-in-university-adolescents/>
- BENEDETTI, T.; SCHWINGEL, A.; GOMEZ, L.; CHODZKO-ZAJKO, W. Programa "VAMOS" (Vida Ativa Melhorando a Saúde): Da concepção aos primeiros resultados. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 1, n.6, p.723-737, 2012. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2012v1n6p723>
- BEZERRA, M. A. A.; DE SOUZA ALENCAR, A.; PEREIRA, C. C. B.; SILVA, C. R.; BOTTCHER, L. B. Comportamento sedentário em universitários de educação física. *Medicus*, v. 2, n. 1, p. 14-20, 2020. <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2020.001.0003>
- BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, M.; RENATO; REICHERT, F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 12, n. 3, p. 65-72, 2007. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.12n3p65-72>
- BRAGA, A.; ALVES, F.; SOUZA, E. Percepção de barreiras para prática de atividade física em estudantes do curso de educação física. *Conexões*, v. 20, p. e022019, 2022. <https://doi.org/10.20396/conex.v20i00.8664632>
- BRANDÃO, M.; PIMENTEL, F.; CARDOSO, M. Impact of academic exposure on health status of university students. *Revista de Saúde Pública*, v. 45, n. 1, p. 49-58, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011000100006>
- BRANDÃO, R. O.; COSTA, C. M.; MONTEIRO, E. R.; CORRÊA NETO, V. G.; TRIANI, F. da S. Nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de educação física. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 6, e16210615553, 2021. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15553>
- BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº. 7, de 31 de março de 2004. **Institui as diretrizes curriculares nacionais para os cursos de graduação em educação física, em nível superior de graduação plena**. Brasília. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/ces0704edfísica.pdf> Acesso em: 20/04/2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Vigilatel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vigilatel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view>
- BRAZAO, M.; HIRAYAMA, M.; GOBBI, S.; CRISPIM NASCIMENTO, C.; ROSEGUINI, A. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. *Motriz*, v. 15, n. 4, p.759-67, 2009. <https://doi.org/10.5016/2326>
- BUCKWORTH, J; NIGG, C. Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, v. 53, n. 1, p. 28-34, 2004. <https://doi.org/10.3200/JACH.53.1.28-34>
- CASTRO, O.; BENNIE, J.; VERGEER, I.; BOSSELUT, G.; BIDDLE, S. J. How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science*, v. 21, p. 332-43, 2020. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11121-020-01093-8>
- CESCHINI, F.; FIGUEIRA JÚNIOR, A.; UMBERTO BOCCIONE, R.; SANTO ANTÔNIO, C.; PAULO, S. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 15, n. p. 29-36, 2007. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/download/727/730>
- CHEIK, N.; MAYER, A. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Revista de Saúde Pública*, v. 42, n. 4, p. 672-8, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000400013>
- CIESLAK, F.; CAVAZZA, J. F.; LAZAROTTO, L.; TITSKI, A. C. K.; STEFANELLO, J. M. F.; LEITE N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Revista da Educação Física*, v. 23, n. 2, p. 251-60, 2012. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.10924>
- COLARES, V.; FRANCA, C.; GONZALEZ, E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 25, n. 3, p. 521-8, 2009. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000300007>
- COTTEN, E.; PRAPAVESSIS, H. Increasing nonsedentary behaviors in university students using text messages: randomized controlled trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, v.4, n. 99, 2016. <https://doi.org/10.2196/mhealth.5411>
- DAMBROS, D.; LOPES, L.; SANTOS, D. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 13, n. 6, p. 422-8, 2011. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n6p422>
- DIAS, D.; LOCH, M.; RONQUE, E. Perceived barriers to leisure-time physical activity and associated factors in adolescents. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 20, n. 11, p. 3339-50, 2015. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00592014>
- FARINOLA, M.; BAZÁN, N. Sedentary behavior and physical activity in university students: a pilot study. *Revista Argentina de Cardiología*, v. 79, p. 351-4, 2011. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/Sedentary_Behavior_and_Physical_Activity.pdf
- FONTES, A.; VIANNA, R. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste. *Revista Brasileira Epidemiologia*, v. 2, n. 1, p. 20-9, 2009. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000100003>
- FORMOSINHO, J. A formação prática de professores. In: **Formação profissional de professores no ensino superior**. Porto: Porto, 2001. p. 46-64.
- GUERRA, H. S.; BRUGNOLI, A. V. M.; STAHNKE, D. N.; PATTUSSI, M. P.; COSTA, J. S. D. D. Prevalência e fatores associados ao comportamento sedentário em universitários da área da saúde de uma instituição goiana. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 32, n. 4, p. e32040534, 2024. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202432040534>
- GOBBI, S.; CARITÁ, L. P.; HIRAYAMA, M. S.; QUADROS JUNIOR, A. C. D.; SANTOS, R. F.; GOBBI, L. T. B. Comportamento e Barreiras: Atividade Física. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 24, n. 4, p. 451-8, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000400008>
- HALLAL, P.; KNUTH, A. Epidemiologia da atividade física e a aproximação necessária com as pesquisas qualitativas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 33, n. 1, p. 181-92, 2011. <https://doi.org/10.1590/s0101-32892011000100012>
- HARMOUCHE-KARAKI, M.; MAHFOUZ, M.; MAHFOUZ, Y.; FAKHOURY-SAYEGH, N.; HELOU, K. Combined effect of physical activity and sedentary behavior on body composition in university students. *Clinical Nutrition*, v. 39, n. 5, p. 1517-24, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.06.015>
- JESUS, G.; JESUS, É. Nível de atividade física e barreiras percebidas

para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, v. 34 n. 2, p. 433-48, 2012. <https://doi.org/10.1590/s0101-32892012000200013>

KEATING, X. D.; GUAN, J.; PIÑERO, J. C.; BRIDGES, D. M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, v. 54, n. 2, p. 116-25, 2005. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>

KRUG, R.; LOPES, M.; MAZO, G. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21 n. 1, p. 57-64, 2015. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>

LOPES, M.; KRUG, R.; BONETTI, A.; MAZO, G. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 1, p. 76-83, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.10.011>

LOURENÇO, C.; SOUSA, T.; FONSECA, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J.; BARBOSA, A. Comportamento sedentário em estudantes Universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 1, p. 67-77, 2016. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n1p67-77>

MARCON, D.; GRAÇA, A. B. S.; NASCIMENTO, J. V. Reinterpretação da estrutura teórico-conceitual do conhecimento pedagógico do conteúdo. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, v. 25, n. 2, p. 323-39, 2011. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1981-46902011000200013&script=sci_abstract

MELLO, A. B.; CARVALHO, E. M.; SÁ, F. G. D. S. D.; CORDEIRO, J. P.; LEOPOLDO, A. S.; LIMA-LEOPOLDO, A. P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*, v. 27, p. e2723, 2016. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>

MENDES-NETTO, R.; SILVA, C.; COSTA, D.; RAPOSO, O. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 10, n. 34, p. 47-55, 2013. <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>

MIELKE, G. I.; RAMIS, T. R.; HABEYCHE, E. C.; OLIZ, M. M.; TESSMER, M. G. S.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.15n1p57-64>

MOULIN, S.; IRWIN, J. An assessment of sedentary time among undergraduate students at a Canadian University. *International Journal of Exercise Science*, v. 10, p. 1116-29, 2017. Disponível em: <https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol10/iss8/3/>

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. In: IV Seminário de Educação Física Escolar/Escola de Educação Física e Esporte. *Anais...* Universidade de São Paulo: São Paulo, 1997. p. 17-20.

NASCIMENTO, C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M.; BRAZÃO, M. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. *Revista da Educação Física*, v. 19, n. 1, p. 109-18, 2008. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v19i1.4321>

PETERSON, N.; SIRARD, J.; KULBOK, P.; DEBOER, M.; ERICKSON, J. Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Research in Nursing and Health*, v. 41, n. 1, p. 30-8, 2018. <https://doi.org/10.1002/nur.21845>

PIZANI, J.; BARBOSA-RINALDI, I. Identidade dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física no Paraná: uma análise das áreas do conhecimento. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, v. 28 n. 4, p. 671-82, 2014. <https://doi.org/10.1590/1807-55092014000400671>

PLOTNIKOFF, R. C.; COSTIGAN, S. A.; WILLIAMS, R. L.; HUTCHESON, M. J.; KENNEDY, S. G.; ROBARDS, S. L.; ... ; GERMOV, J. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 12, n. 45, p. 1-10, 2015. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-015-0203-7>

PRAPAVESSIS, H.; GASTON, A.; DEJESUS, S. The theory of planned behavior as a model for understanding sedentary behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 19, p. 23-32, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.001>

doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.001

PNUD. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. *Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas*, 2017. Disponível em: <https://www.undp.org/pt/brazil/publications/movimento-e-vida-atividades-fisicas-e-esportivas-para-todas-pessoas-relatorio-nacional-de-desenvolvimento-humano-do-brasil-2017> Acesso: 04/03/2019

QUADROS, T.; PETROSKI, E.; SANTOS-SILVA, D.; PINHEIRO-GORDIA, A. Prevalência de sedentarismo em universitários brasileiros: associação com variáveis sociodemográficas. *Revista de Salud Publica*, v. 11, n. 5, p. 724-33, 2009. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642009000500005>

RIGONI, P.; JUNIOR, J.; COSTA, G.; VIEIRA, L. Estágios de Mudança de Comportamento e Percepção de Barreiras para a Prática de Atividade Física em Universitários do Curso de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 17, n. 2, p. 87-92, 2012. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.17n2p87-92>

ROSENBERG, D.; NORMAN, G.; WAGNER, N.; PATRICK, K.; CALFAS, K.; SALLIS, J. F. Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 7, n. 6, p. 697-705, 2010. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.6.697>

ROUSE, P.; BIDDLE, S. An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behaviour patterns of university students. *Health Education Journal*, v. 69, p. 116-25, 2010. <https://doi.org/10.1177/0017896910363145>

ROUTEN, A. C. Should our children be sitting comfortably in school? *BMJ*, v. 6, n. 343, 2011. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4273>

SANTOS, M.; HINO, A.; REIS, R.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 13, n. 1, p. 94-104, 2010. <https://www.scielo.br/rjbepid/a/ggV8YsSPSPPhDJSfqZvhLvj/?format=pdf&lang>

SILVA, R. M. F.; FONSECA TERRA, L.; FERNANDES, M. D. S. V.; NOLL, P. R. E. S.; ABREU, L. C. D.; NOLL, M. Barriers to physical activity among full-time students: A case study during the Covid-19 Pandemic. *Sustainability*, v. 14, n. 19, e11896, 2022. <https://doi.org/10.3390/su141911896>

SILVA, R. M. F.; MENDONÇA, C. R.; NOLL, M. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS One*, v. 17, n. 4, e0265913, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.plosone.2021.101743>

SILVA, S.; SILVA, M.; NAHAS, M.; SÉRGIO, L. V. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 27, n. 2, p. 249-59, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000200006>

SILVA, D. A. S.; PEREIRA, I. M. M.; ALMEIDA, M. B. D.; SILVA, R. J. D. S.; OLIVEIRA, A. C. C. D. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, n. 1, p. 53-67, 2012. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000100005>

SILVA, D. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 3, p. 193-8, 2011. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n3p193-198>

SILVA, D.; PETROSKI, E.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. *Motriz*, v. 15, n. 2, p. 219-27, 2009. <https://doi.org/10.5016/2243>

SOUSA, T. *Atividade física progressiva e atual em estudantes de uma universidade pública do estado da Bahia*. 2011. 113f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011a. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/95389>

SOUSA, T. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 9, n. 29, p. 47-55, 2011b. <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol9n29.1293>

SOUSA, T. F.; SANTOS, S. F. S.; JOSÉ, H. P. M. Barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do Brasil. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2010. <https://doi.org/10.5216/rpp.v13i1.8448>

SOUSA, T.; NAHAS, M. V. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 322-9, 2011. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n4p322-329>

SOUSA, T.; FONSECA, S.; BARBOSA, A. R. Barreiras para a prática de atividade física no lazer em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 15, n. 2, p. 164-73, 2013. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n2p164>

VAINSELBOIM, B.; BRENNAN, G.; LORUSSO, S.; FITZGERALD, P.; WISNIEWSKI, K. Sedentary behavior and physiological health determinants in male and female college students. **Physiology and Behavior**, v. 204, p. 277-82, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.041>

WHO. World Health Organization. **World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals**. Geneva: WHO; 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565585>

WHO. World Health Organization. **World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals**. Geneva: WHO, 2022a. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051157>