

NÍVEL DE SEDENTARISMO E OS POSSÍVEIS FATORES ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DO CURSO DE FISIOTERAPIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA DA CIDADE DE MACEIÓ - AL.

LEVEL OF SEDENTARISM AND POSSIBLE FACTORS ASSOCIATED WITH SEDENTAL BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE PHYSIOTHERAPY COURSE OF A PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF MACEIÓ - AL.

Adriana Nogueira de Oliveira ¹;

Talita Bandeira Neves Gomes ¹;

Ana Carolina do Nascimento Calles ²;

Priscila Helena Vanin Alves de Souza Matias ³.

RESUMO

Introdução: Atividades físicas em doses insuficientes resultam em sedentarismo, estando fortemente associados a uma enorme quantidade de doenças. O estilo de vida sedentário conduz para maior risco de desenvolvimento de doença arterial coronária, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, assim como algumas formas de câncer. Estudos comprovam altos índices de sedentarismo e inatividade física, em universitários, tanto nos países desenvolvidos como aqueles em desenvolvimento. **Objetivo:** Verificar o nível de atividade física e os possíveis fatores associados ao comportamento sedentário, bem como, o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, nos estudantes do curso de fisioterapia de uma instituição privada da cidade de Maceió – AL. **Metodologia:** Tratou-se de um estudo observacional de abordagem quantitativa e de coorte transversal, realizado numa instituição de ensino superior, privada, do estado de Alagoas. Para verificar o nível de sedentarismo em estudantes do curso de fisioterapia foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta e a Relação Cintura Quadril (RCQ) para mensurar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Resultados:** A amostra foi constituída de 179 estudantes regularmente matriculados no curso de fisioterapia, sendo 131 do sexo feminino e 48 do sexo masculino. Em sua maioria, a amostra foi

composta por alunos que se consideram da raça parda. Após análise dos dados, foi possível observar que a maioria dos estudantes apresenta comportamento ativo apesar de não estarem cientes sobre o tipo de atividade física preconizada pela Organização Mundial da Saúde, bem como suas recomendações. O principal motivo declarado para a não prática de atividade física dentro das recomendações foi: a falta de tempo e falta de interesse ou vontade por parte dos estudantes. No que diz respeito ao risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, revelado através do cálculo do RCQ, a maioria dos estudantes está dentro da classe de Risco Moderado. **Conclusão:** Com o presente estudo pôde-se verificar que o nível de sedentarismo dos estudantes do curso de fisioterapia foi baixo. Os achados mostram que, apesar dos estudantes terem-se mostrado ativos, uma boa parte apresentou risco moderado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, bem como, apresentou a (falta de tempo) como um fator predominante para não realizar atividades físicas estabelecidas pela OMS. Visto como limitação do estudo a subjetividade do IPAQ, assim como, sua pontuação apenas das atividades realizadas na semana anterior à sua aplicação, sugerem-se novos estudos envolvendo outros meios avaliativos assim como, outros cursos de graduação na referida instituição.

Palavras-chave: “sedentarismo”; “exercício físico”; “estudantes”.

ABSTRACT

Introduction: Physical activities in insufficient doses result in sedentary lifestyle, being strongly associated with a huge amount of diseases. A sedentary lifestyle leads to a higher risk of developing coronary artery disease, high blood pressure, obesity, dyslipidemia, type 2 diabetes mellitus, as well as some forms of cancer. Studies show high rates of physical inactivity and inactivity in undergraduates in both developed and developing countries. **Objective:** To verify the level of physical activity and the possible factors associated with sedentary behavior, as well as the risk for the development of cardiovascular diseases, in physiotherapy students of a private institution in the city of Maceió – AL. **Methodology:** This was an observational study of quantitative approach and cross-sectional approach, conducted in a private higher

education institution in the state of Alagoas. To verify the level of physical inactivity in physiotherapy students, the short version International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Hip Waist Ratio (WHR) were used to measure the risk of developing cardiovascular disease. **Results:** The sample consisted of 179 students regularly enrolled in the physiotherapy course, 131 females and 48 males. Most of the sample consisted of students who consider themselves of the brown race. After analyzing the data, it was observed that most students have active behavior despite not being aware of the type of physical activity recommended by the World Health Organization, as well as its recommendations. The main reason stated for not practicing physical activity within the recommendations was: lack of time and lack of interest or willingness on the part of the students. With regard to the risk for developing cardiovascular disease, revealed by calculating the WHR, most students are within the Moderate Risk class. **Conclusion:** With the present study it was possible to verify that the sedentary level of the physiotherapy students was low. The findings show that although the students were active, a good part presented a moderate risk for the development of cardiovascular diseases, as well as (lack of time) as a predominant factor for not performing physical activities established by the WHO. Considering as a limitation of the study the subjectivity of IPAQ, as well as its scoring only of the activities performed in the week prior to its application, further studies involving other evaluative means as well as other undergraduate courses at the aforementioned institution are suggested.

Keywords: “sedentary lifestyle”; “physical exercise”; “students”.

INTRODUÇÃO

A inatividade física se apresenta como atual e crescente ameaça à saúde pública. A falta de prática de exercícios físicos na adolescência interfere sobre o hábito de atividade física na fase adulta e estão diretamente relacionadas com alterações cardiometabólicas e doenças adquiridas ao longo da vida. O estilo de vida sedentário conduz para maior risco de desenvolvimento de doenças coronarianas, como: hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, bem como algumas formas de câncer (MELO, *et al.* 2016; CONCHA-CISTERNAS, *et al.* 2016).

Atualmente, os benefícios de saúde da atividade física sejam de baixo ou alto impacto estão bem estabelecidos e incluem um menor risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Além disso, a atividade física tem efeitos positivos na saúde mental, atrasa o início da demência e pode ajudar na manutenção de um peso saudável (GUTHOLD, *et al.* 2018 e GASPAROTTO, *et al.* 2013).

Em todo o mundo, 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não praticam exercícios com frequência e intensidade adequadas para sua faixa etária. No Brasil, 47% das pessoas em idade adulta não praticam atividades físicas suficientemente recomendadas pela OMS que, preconiza que adulto com idade entre 18 e 64 anos deve fazer pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física intensa semanal. O Brasil está entre os mais sedentários do mundo, à frente inclusive dos Estados Unidos (40%). Sendo o mais sedentário da América Latina (GUTHOLD, *et al.* 2018 e Organização Mundial de Saúde 2018).

Três em cada 100 mortes registradas, em 2017, no país podem ter sido influenciadas pelo sedentarismo. Dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde apontam que dos 1,3 milhões de óbitos registrados em 2017, 34.273 mil estão relacionados ao câncer de mama, o de cólon e as doenças cardiovasculares, males estes que estão relacionados à falta da atividade física no dia-a-dia. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo (Ministério da Saúde 2019).

Estudos comprovam altos índices de sedentarismo e inatividade física em universitários, tanto nos países desenvolvidos como aqueles em desenvolvimento, bem como destacam que os estudantes universitários estão sujeitos a situações estressantes do dia a dia, como competitividade, acúmulo de trabalhos acadêmicos, provas e expectativa quanto sua inserção no mercado de trabalho, fatores como a falta de tempo, situação socioeconômica, interação social, cultural, interesse ou vontade, estado emocional, bem como, outros fatores que podem levar esses estudantes à inatividade física e consequentemente ao sedentarismo. Os estudantes universitários constituem uma população de grande relevância para o estudo das condições de saúde, neste caso os níveis de atividade física, principalmente por se

tratar de um grupo populacional acessível, homogêneo, que pode ser facilmente identificado e acessado (MELO, *et al.* 2016; PUELLO, *et al.* 2015 e HENAO; AREVALO, 2016)

O sedentarismo é mais do que um desafio para a saúde, faz parte da lista de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares configurando-se um problema de saúde pública, pois está entre as principais causas de morte prematura e incapacidades físicas em todo o mundo. Seus custos financeiros são enormes. Globalmente, a inatividade física custa 54 bilhões de dólares em assistência médica direta. Assim sendo, a atividade física contribui para uma redução de custos referentes aos serviços de saúde, pois é um fator de proteção à saúde, prevenindo a morbimortalidade. Mesmo com tantos estudos evidenciando seus benefícios, os níveis de sedentarismo estão aumentando em todo o mundo. Verificar os níveis de sedentarismos e seus possíveis fatores associados, bem como, as possíveis comorbidades relacionadas à inatividade física em estudantes universitários se faz importante sabendo-se que esse problema pode ser atenuado com a aplicação de intervenções simples, tais como, o rastreio precoce, identificação do problema possibilitando assim um tratamento adequado, bem como, a promoção e educação em saúde (CONCHA-CISTERNAS, *et al.* 2016; FREITAS, *et al.* 2010 e Organização das nações Unidas – ONU, 2018).

Diante disso, o estudo tem como objetivo verificar o nível de atividade física e os possíveis fatores associados ao comportamento sedentário, bem como, o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, nos estudantes do curso de fisioterapia de uma instituição privada da cidade de Maceió – AL.

METODOLOGIA

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo observacional de abordagem quantitativa e de coorte transversal, desenvolvido no Centro Universitário Tiradentes-UNIT, localizado na cidade de Maceió – AL. O projeto respeitou a resolução 466/12 para pesquisas com seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida

instituição sob o parecer nº 3.600.486. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A população estudada foi constituída por estudantes de graduação do curso de fisioterapia de uma instituição privada da cidade de Maceió - AL no de 2019. A instituição contou com 330 alunos matriculados no curso de fisioterapia. Para tanto, a amostra foi definida através do cálculo amostral, onde o nível de confiança adotado foi de 95% e o erro amostral de 5%, aceitando um valor mínimo de 177,76 estudantes. O cálculo amostral foi feito com utilização da fórmula da distribuição gaussiana ($n = N \times Z^2 \times p \times (1-p) / (N-1) \times E^2 + Z^2 \times p \times (1-p)$), onde (N) é a população e (Z) é o desvio do valor médio aceitável para alcançar o nível de confiança de 95%, (E) é a margem de erro e (p) é a proporção. Desse modo, o cálculo foi:

$$n = \frac{330 \times 1,96^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5)}{(330 - 1) \times 0,05^2 + 1,96^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5)}$$

N = 330
Z = 1,96
E = 5% (0,05)
P = 50% (0,5)

Assim, o valor obtido foi n = 177,76 alunos a serem avaliados.

Para a coleta dos dados foram escolhidas aleatoriamente as turmas do turno da noite e do turno da manhã, foram incluídos estudantes de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos regularmente matriculados no curso de fisioterapia do Centro Universitário Tiradentes – AL. Foram excluídos indivíduos com incapacidade motora que não tenham aptidão para praticar atividade física de qualquer natureza, como por exemplo: caminhar, correr, exercícios de intensidade leve, moderada ou vigorosa, bem como: atividades sentadas, em pé e esportes, além de indivíduos com incapacidade mental para compreender e responder ao questionário.

A coleta de dados foi realizada nas salas de aulas onde foi entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE, logo após foi aplicado de forma online o questionário avaliativo sobre dados pessoais dos estudantes, onde continha idade, gênero e os possíveis fatores associados como falta de tempo, falta de interesse ou vontade, situação financeira, interação social e outros para a não realização de atividade física dentro do padrão estabelecido pela Organização Mundial de Saúde – OMS.

Avaliação do Nível de Atividade Física

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, foi utilizado como instrumento para medida do nível de atividade física (NAF) dos estudantes. O IPAQ é um questionário proposto pela Organização Mundial de Saúde e utilizado para estimar o nível da prática habitual de atividade física de populações de diferentes países e contextos socioculturais, tendo sido validado em âmbito internacional e no Brasil. Durante o preenchimento do questionário o pesquisador esteve disponível em tempo integral para eventuais dúvidas, a distribuição dos questionários foi efetuada de acordo com a disponibilidade de cada estudante sendo seu preenchimento de caráter voluntário.

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário, os estudantes tiveram seus dados tabulados, avaliados e foram posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em: Sedentário; Insuficientemente Ativo; Insuficientemente Ativo A; Insuficientemente Ativo B; Ativo e Muito Ativo.

Sendo pontuados da seguinte forma: Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas+ moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos: Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência de 5 dias na semana ou duração de 150 minutos semanal. Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A. Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – > 3 dias na semana e > 20 minutos cada sessão. b) moderada ou caminhada – > 5 dias na semana e > 30 minutos cada sessão. c) qualquer atividade somada: > 5 dias na semana e > 150 minutos na semana. Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – > 5 dias na semana e > 30 minutos cada sessão. b)

vigorosa – > 3 dias na semana e > 20 minutos cada sessão + moderada e ou caminhada 5 dias na semana e > 30 minutos cada sessão (CRAIG, C. L., *et al.*, 2003 e MATSUDO, S., *et al.* 2001).

Avaliação para Risco Cardiovascular

Para a avaliação dos riscos cardiovasculares foi utilizada a medida antropométrica Relação Cintura x Quadril (RCQ). Trata-se do cálculo que se faz a partir das medidas da circunferência da cintura e da circunferência do quadril, onde é possível verificar o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Ambas as medidas foram aferidas em centímetros em um plano horizontal. Na área de maior protuberância glútea foi mensurada a medida da circunferência do quadril, enquanto que a circunferência da cintura foi realizada dois dedos acima da cicatriz umbilical. A relação cintura-quadril é calculada dividindo-se a medida da circunferência da cintura em centímetros pela medida da circunferência do quadril em centímetros e, para a classificação destes, foram utilizados os valores de referência determinados por risco baixo, moderado, alto e muito alto. Essa classificação é dividida entre gênero masculino, feminino e faixa etária (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000).

Relação do índice cintura/quadril (centímetros)

Risco estimado

Idade	Baixo		Moderado		Alto		Muito alto	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
20 – 29	<0,83	<0,71	0,83 – 0,88	0,71 – 0,77	0,89 – 0,94	0,78 – 0,82	>0,94	>0,82
30 – 39	<0,84	<0,72	0,84 – 0,91	0,72 – 0,78	0,92 – 0,96	0,79 – 0,84	>0,96	>0,84
40 – 49	<0,88	<0,73	0,88 – 0,95	0,73 – 0,79	0,96 – 1,00	0,80 – 0,87	>1,00	>0,87
50 – 59	<0,90	<0,74	0,90 – 0,96	0,74 – 0,81	0,97 – 1,02	0,82 – 0,88	>1,02	>0,88
60 – 69	<0,91	<0,76	0,91 – 0,98	0,76 – 0,90	0,99 – 1,03	0,84 – 0,90	>1,03	>0,90

Adaptado de HEYWARD; STOLARCZYK, 2000.

Análise Estatística

Os dados obtidos foram armazenados no programa Microsoft Excel para Windows e analisados no programa SPSS® para Windows, versão 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL; EUA). Para a análise descritiva das variáveis quantitativas utilizaram-se

medidas de tendência central (média e desvio padrão) e as qualitativas foram apresentadas através da análise de distribuição de frequências.

RESULTADOS

Foram avaliados 179 estudantes de ambos os sexos, com idade entre 18 e 44 anos, regularmente matriculados no curso de fisioterapia do Centro Universitário Tiradentes.

Tabela 1: Perfil sociodemográfico dos alunos do curso de fisioterapia do Centro Universitário Tiradentes Alagoas

Variáveis	Média	Desvio padrão	Frequência Absoluta	Porcentagem
Idade	23	4		
Gênero				
Masculino			48	26,8%
Feminino			131	73,2%

Fontes: Dados da Pesquisa

Quanto à frequência absoluta dos estudantes pela classificação do IPAQ, é possível observar que a maioria dos estudantes é classificado como Ativos. Conforme descrito na **tabela 2**.

Tabela 2: Classificação total do IPAQ N=179

Variáveis	Frequência absoluta	Porcentagem
Sedentário	11	6,1%
Irregularmente Ativo A	45	25,1%
Irregularmente Ativo B	23	12,8%
Ativo	68	38,0%
Muito Ativo	32	17,9%

Fonte: Dados da Pesquisa

Quando questionado se os estudantes realizam atividade física de acordo com a recomendação da Organização Mundial da Saúde, de 150 minutos (o equivalente a 2h 30) de atividade de intensidade moderada ou fazer pelo menos 75 minutos (equivalente a 1h 15) de atividade física vigorosa semanal, verificou-se que

a maioria dos estudantes não praticam atividade física dentro do padrão estabelecido pela OMS. **Tabela 3.**

Tabela 3: Atividade Física (OMS) N=179		
Atividade Física		
Sim	76	42,5%
Não	103	57,5%

Fonte: Dados da Pesquisa

Quando questionado sobre os possíveis fatores que levam os estudantes a não realizar atividade física no padrão estabelecido pela OMS, é possível observar que, a falta de tempo mostrou-se um fator predominante, seguido de falta de interesse ou vontade relatado pelo os estudantes que alegaram não cumprir as recomendações da OMS. **Tabela 4.**

Tabela 4: Possíveis fatores associados ao sedentarismo N= 103		
Variáveis	Frequência Absoluta	Porcentagem
Falta de Tempo	58	56,3%
Falta de interesse ou vontade	38	36,8%
Situação Financeira	3	2,9%
Interação Social	2	1,9%
Outros	2	1,9%

Fontes: Dados da Pesquisa

Quanto ao RCQ é possível observar que, a maioria dos estudantes apresenta risco moderado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Quando somados os dados representados por risco moderado, alto e muito alto, temos uma soma de 64,2% dos estudantes com riscos para desenvolvimento de doenças cardiovasculares em menor ou maior grau. **Tabela 5.**

Tabela 5: Relação Cintura x Quadril N= 179		
Variáveis	Contagem	Porcentagem
Baixo	64	35,8%
Moderado	71	39,7%
Alto	27	15%
Muito Alto	17	9,5%

Fontes: Dados da Pesquisa

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de sedentarismo bem como seus possíveis fatores associados ao comportamento sedentário entre estudantes universitários do curso de fisioterapia, constatando assim que, 38% dos estudantes são considerados Ativos; 17,9% são classificados como Muito Ativo; 25,1% estão classificados como Irregularmente Ativo A; 12,8% são classificados como Irregularmente Ativos B e apenas 6,1% encontram-se na classe de Sedentários segundo a classificação do IPAQ, resultados que divergem da literatura onde é possível observar em estudos semelhantes que os estudantes universitários são classificados como sendo sedentários, como é possível observar no estudo de Lansini, *et al.* (2017), onde foi constatado que 41% dos alunos apresentam perfil sedentário, bem como no estudo de Moraes, *et al.* (2017), quando observou que 40,6% das mulheres e 28,9% dos homens foram categorizados como sedentários.

Diante desse achado aparentemente divergente da literatura, onde os estudantes apresentaram-se ativos, é importante ressaltar que, a maioria dos estudos como a exemplo dos estudos de Lansini, *et al.* (2017); Moraes, *et al.* (2017); Puello, *et al.* (2015); Concha-Cisternas, *et al.* (2016) e Henao; Arevalo, (2016), Pengrid, *et al.* (2015); Oyeyemi *et al.* (2017); PalenciaL *et al.* (2015) foram realizados com estudantes universitários de forma geral, de diferentes cursos, nenhum estudo faz menção ao curso de fisioterapia isoladamente, podendo-se levar a acreditar que esse resultado deu-se pelo fato de que o curso de fisioterapia é considerado o curso do movimento, onde os estudantes desde a graduação aprendem a importância de hábitos saudáveis. No entanto, levando-se em consideração o estudo realizado por Melo, *et. al.*, (2016), nossos resultados são convergentes, quando observou que dos estudantes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, 50% foram classificados como Muito Ativo e 36% como Ativo.

No que se refere ao questionário avaliativo, quando questionado aos estudantes quanto à prática de atividade física de acordo com a recomendação da Organização Mundial da Saúde - OMS verificou-se que, um pouco mais da metade dos estudantes (57,5%) responderam que não praticam atividade física dentro do padrão estabelecido pela OMS. Embora esse resultado aparentemente paradoxal do resultado segundo a classificação do IPAQ onde os estudantes foram classificados

como ativos, conota a falta de compreensão ou conhecimento por parte dos estudantes no que tange ao tipo de atividade física e as recomendações da OMS. Porém, vale ressaltar que, o IPAQ além de um questionário subjetivo, sua pontuação são referentes às atividades realizadas na semana anterior à sua aplicação, podendo-se levantar a hipótese de ter sido uma semana atípica, mais ativa para os estudantes devido às exigências acadêmicas, exigindo assim um pouco mais de atividade dos estudantes. Resultados convergentes com o estudo realizado por Peterson, *et al.* (2018), quando observou que, a relação entre o comportamento sedentário e a atividade física é multifacetada e que seu estudo contribui com outra dimensão da compreensão do comportamento sedentário em jovens universitários adultos quando olhado por outro prisma, foi observado que estudantes altamente ativos também podem ser altamente sedentários.

Outro achado importante do nosso estudo refere-se aos possíveis fatores associados ao sedentarismo. Quando questionado aos estudantes que afirmaram não realizar atividade física dentro das recomendações pela OMS, 56,3% alegaram não realizar a referida atividade por falta de tempo, seguido de 36,8% que alegaram falta de interesse ou vontade. Embora esse resultado seja convergente com os estudos de Henao; Arevalo (2016), quando observou que, as principais barreiras percebidas para falta de atividade física pelos universitários foram: falta de tempo e falta de vontade. No entanto, a falta de tempo mostrou-se como a barreira mais fortemente relacionada, sendo considerada característica nessa população de estudantes, pois a carga acadêmica dada pelos horários das aulas bem como a realização de tarefas e trabalhos extraclasse, diminui o tempo livre em que poderiam fazer atividade física. Vale ressaltar que, esse resultado também conota a falta de compreensão ou conhecimento por parte dos estudantes no que se refere ao tipo de atividade física e as recomendações da OMS, bem como, levar em consideração também a limitação do estudo visto a subjetividade do IPAQ, bem como, sua pontuação apenas das atividades realizadas na semana anterior à sua aplicação, uma vez que essa população foi classificada em sua maior parte como ativos segundo a classificação do IPAQ.

No que diz respeito à avaliação para os riscos cardiovasculares mensurados a partir da RCQ, o estudo demonstrou que de forma geral, ambos os sexos sendo representado por 39,6% da amostra apresentam risco Moderado para o

desenvolvimento de doenças cardiovasculares; embora essa população tenha-se mostrado ativa segundo a classificação do IPAQ. Quando somados os dados representados por risco Moderado (39,7%); Alto (15%) e Muito Alto (9,5%) temos uma soma de 64,2% dos estudantes com riscos para desenvolvimento de doenças cardiovasculares em menor ou maior grau. Sendo convergente com os resultados de Anischenko, *et. al.* (2017), que em seu estudo revelou que os estudantes de ambos os sexos apresentaram riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares segundo a relação cintura-quadril.

CONCLUSÃO

Com o presente estudo pôde-se verificar que o nível de sedentarismo dos estudantes do curso de fisioterapia, foi baixo, apresentando 6,1%. Os achados mostram que, apesar dos estudantes terem-se mostrado ativos, uma boa parte apresentou risco moderado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, bem como, apresentou a falta de tempo como um fator predominante para não realizar atividades físicas estabelecidas pela OMS.

Fazem-se necessários futuros estudos para acompanhar o comportamento ativo dos estudantes, bem como o perfil do egresso, visando contribuir com a manutenção de um estilo de vida saudável, bem como, a promoção em saúde. Visto como limitação do estudo a subjetividade do IPAQ, assim como, sua pontuação apenas das atividades realizadas na semana anterior à sua aplicação, sugerem-se novos estudos envolvendo outros meios avaliativos assim como, outros cursos de graduação na referida instituição.

REFERÊNCIAS

ANISCHENKO, et al. Behavior Risk Factors Among Russian Students. **International Quarterly of Community Health Education**, v. 0, n. 0, p.1–6, 2017.

CONCHA-CISTERNAS, et al. Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. **Revista Médica de Chile**, v. 146, p. 840-849, 2018.

CRAIG et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003.

FREITAS, R. W. J. F., et. al. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília 2010 maio-jun; 63(3): 410-5.

GASPAROTTO, G. S., et. al. Associação entre fatores sociodemográficos e o nível de atividade física de universitários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 4, p. 30-40, 2013.

GUTHOLD, et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. **Lancet Global Health**, v. 6, n. 6, p. 1077-86, 2018.

HENAO, R. F. R.; AREVALO, M. Te. V. Barreras percebidas em jóvenes universitarios para realizar actividad física. **Revista Cubana de Salud Pública**, v. 42, n. 1, p. 61-69, 2016.

HEYWARD V.; STOLARCZYK L. Avaliação da Composição Corporal Aplicada. Editora Manole (2000).

LANSINI, et. al. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. **O Mundo da Saúde**, v. 41, n. 3, p. 267-274, 2017.

MATSUDO et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2001;6(2):5-18.

MELO, et al. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. **Jornal of Physical Education**, v. 27, p. 2723, 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE <http://portal.saude.gov.br> (consultado no primeiro e segundo semestre do ano de 2019).

MORALES, et al. Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo em universitarios chilenos. **Nutrición Hospitalaria**, v. 34, n. 6, p. 1345-1352, 2017.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS <https://nacoesunidas.org/> (consultado no segundo semestre do ano de 2019)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Obesidade: prevenção e gerenciamento da epidemia global. Genebra: Programa de Nutrição, Saúde Familiar e Reprodutiva; 1998 (Relatório Técnico Série 894)

OYEYEM, et al. Patterns of objectively assessed physical activity and sedentary time: Are Nigerian health professional students complying with public health guidelines. **PLOS ONE**, v. 27, 2017.

PALENCIA, N. M. A et al. Levels and Patterns of Objectively Assessed Physical Activity and Compliance with Different Public Health Guidelines in University Students **PLOS ONE**, v. 4, 2015.

PENGPID, et. al. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries. **International Journal of Public Health** (2015) 60:539–549.

PETERSON, et al. Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. **Research in Nursing & Health**, v. 41, p. 30–38, 2018.

PUELLO, et al. Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física em estudantes universitários. **Revista Médica de Chile**, v. 143, p. 1411-1418, 2015.

¹ Graduandas em Fisioterapia pelo Centro Universitário Tiradentes, UNIT/AL.

² Doutora em Biotecnologia em Saúde (UFAL/Rede Nordeste de Biotecnologia – RENORBIO). Mestre em Nutrição Humana pela UFAL. Docente do curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Tiradentes- UNIT/AL.

³ Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas. Especialista Profissional em Fisioterapia Neurofuncional na Criança e no Adolescente pela Associação Brasileira de Fisioterapia Neurofuncional