UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS – UFAL
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSISCA E ESPORTE – IEFE
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

‘

DANIEL VITOR RODRIGUES SOARES

Prática de Voleibol contribui para melhora dos níveis de Atividade Física de Universitários

Maceió – AL
2021

DANIEL VITOR RODRIGUES SOARES

Prática de Voleibol contribui para melhora dos níveis de Atividade Física de Universitários

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano

Maceió – AL

2021

Catalogação na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

S676p Soares, Daniel Vitor Rodrigues.
Prática de voleibol contribui para melhora dos níveis de atividade física de universitários / Daniel Vitor Rodrigues Soares – 2021.
34 f.

Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió.

Bibliografia: f. 30-31.
Anexos: f. 32-34.

1. Nível de atividade física. 2. Voleibol - Esportes universitários. I. Título.

CDU: 796.325

Dedico esta conquista;

Primeiramente a Deus, pois sem Ele
Nada seria possível,

Segundo, aos meus pais
Silvio Soares dos Santos
e Nilcilene Rodrigues Soares,
que sempre me apoiaram
me deram todo suporte que precisei
e acima de tudo, amor.
São os responsáveis por eu me tornar
o homem que sou hoje, me ensinaram
os valores da vida, como lidar com as dificuldades
e nunca desistir. Meu eterno obrigado!

A minha família por sempre acreditar em mim
pelas orações que eram feitas
apresentando minha vida de meus objetivos
meu muito obrigado.

Por último, mas com a mesma importância
meus amigos, tanto os que vinham comigo
antes da Universidade, como os que fiz dentro dela
agradeço pelo apoio, incentivos e momentos marcantes

A todos, meu muito obrigado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, o autor da vida, quem me concedeu esta oportunidade de chegar até aqui, e irá me proporcionar muito mais. Ainda ao meu Deus sou grato pela família que me deu, pela bênção de estar vivo e com saúde, e poder estar desfrutando desse momento ímpar.

Aos meus pais, Silvio Soares dos Santos e Nilcilene Rodrigues Soares, serei eternamente grato por me darem todo suporte necessário nessa longa trajetória acadêmica e na vida, por me aconselharem, por me ensinarem a me tornar um homem com valores, e pela educação dada. Sou grato pelo amor, companheirismo e pelas orações que fizeram apresentando a mim e meus sonhos. A minha namorada, Natalhia Oliveira, que foi muito importante na minha trajetória, sou grato pela paciência e pelo apoio e aos meus amigos, especialmente Uri Kevin e Carlos Alberto, agradeço por estarem comigo em momentos que acreditava estar só, por me darem um suporte muito importante e de certa forma ajudarem a renovar minhas energias para prosseguir.

Por fim, mas com a mesma importância, ao corpo docente, do Instituto de Educação Física e Esporte, da Universidade Federal de Alagoas, meu obrigado por todo ensinamento e contribuição para minha formação como pessoa e como profissional.

Gratidão a todos que mesmo indiretamente participaram desta conquista, e que Deus abençoe a cada um.

“Em tudo daí graças, porque esta é a vontade de Deus, em Cristo Jesus, para convosco”

1 Tessalonicenses 5:18

RESUMO

A inatividade física se torna um fator de risco iminente ao bem-estar e qualidade de vida de um sujeito. Ter bons níveis de atividade física proporciona longevidade e melhor desempenho nos demais aspectos da vida. **Objetivo:** avaliar os efeitos nos níveis de atividade física dos praticantes de voleibol integrantes de um programa de esporte universitário. **Metodologia:** a pesquisa foi caracterizada como quantitativa, experimental, com delineamento de pré e pós teste, e corte transversal. A amostra contou com a participação de 40 sujeitos de ambos os sexos, com idade entre 17 a 29 anos. Para identificar o Nível de Atividade Física dos participantes, foi utilizado o Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ). Os sujeitos foram classificados em quatro níveis, de acordo com o tempo de atividade física semanal: < 70 min/sem, sedentário; 70 a 150 min/sem. insuficientemente ativo; 150 a 300 min/sem, ativo; > 300, muito ativo. Os dados foram tabulados em programa *Excel for Microsoft Windows* e, posteriormente, analisados com base na estatística descritiva. **Resultados:** os níveis de atividade física dos sujeitos aumentaram de forma expressiva durante o período de prática, por outro lado o tempo semanal em que passam na posição sentada é preocupante, principalmente no sexo masculino, onde tiveram resultados mais alarmantes da primeira coleta para a segunda. **Conclusão:** diante dos fatos, observa-se uma necessidade de proporcionar meios para que haja uma melhora nos níveis de atividade física dos estudantes, visto que os resultados obtidos foram considerados insuficientes para a necessidade individual de cada sujeito.

Palavras-chave: Nível de atividade física, Voleibol Universitário.

ABSTRACT

Physical inactivity can be an imminent risk factor for individuals' wellness and their quality of life. High levels of physical activity provides longevity and better performance in other aspects of life. **Objective**: To evaluate the effects of physical activity levels on volleyball players who are members of a university sport program. **Methodology:** this was a quantitative, experimental, with a pretest and posttest design, and cross-sectional research. The sample of this research was 40 individuals of both genders, between 17 and 29 years old. To identify the individuals' physical activity level it was used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The individuals were classified in four different levels: according to the time they spend doing physical activity weekly: < 70 min/week, sedentary; 70 to 150 min/week. moderately active; 150 to 300 min/week, active; > 300, very active. Data gathered from the questionnaires were tabulated on the Excel for Microsoft Windows and subsequently analyzed based on descriptive statistics. **Results**: the individuals' levels of physical activity were increased significantly during the sport practicing time. On the other hand, the time they spend their week in a sedentary situation is a serious concern, especially in males, who had more alarming results from the first to the second collection. **Conclusion:** In the face of the events, there is a need to provide means for an improvement in the levels of physical activity of students, since the results achieved were considered insufficient for the personal needs of each individual.

Keywords: Physical Activity level, University Volleyball.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Classificação do Nível de Atividade Física dos participantes da modalidade voleibol de um Programa de Esporte Universitário, 2019-2020 20

Figura 2 – Acúmulo de tempo sentado, em minutos, dos participantes do projeto de esportes na modalidade vôlei de quadra (coletas 1 e 2) 22

LISTA DE FIGURAS

Tabela 1 – Tempo médio semanal gasto em minutos, com atividades físicas, dos participantes da modalidade Voleibol em Programa de Esporte Universitário, 2019-2020 (Coleta 1).....18

Tabela 2 – Tempo médio semanal gasto em minutos, com atividades físicas, dos participantes da modalidade Voleibol em Programa de Esporte Universitário, 2019-2020 (Coleta 2).....19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
NAF	Nível de Atividade Física
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
UFAL	Universidade Federal de Alagoas
AT	Ativo
IA	Insuficientemente Ativo

SUMÁRIO

1. **INTRODUÇÃO**.....13
2. **METODOLOGIA**..... 16
3. **RESULTADOS** 18
4. **DISCUSSÃO**.....24
5. **CONSIDERAÇÕES FINAIS**.....29

REFERÊNCIAS 30

ANEXOS..... **32**

Anexo 1 – Questionário Internacional de Atividade Física.....32

Anexo 2 – Modelo de TCLE. 34

INTRODUÇÃO

A constante mudança no mundo em que vivemos é inevitável e crescente. O homem busca, todos os dias, formas de facilitar sua vida sem sair de casa, com isso o comportamento sedentário tornou-se uma marca registrada do ser humano. Tais comportamentos estão diretamente associados ao aumento da obesidade, das doenças cardiovasculares e problemas relacionados. Logo, faz-se necessária a adoção de melhoras nos estilos de vida, o que se pode ser considerado uma importante prioridade da saúde coletiva (LEE et al, 2011).

Adaptar-se para ter hábitos mais saudáveis e um melhor estilo de vida é o pontapé inicial para ter uma vida mais ativa e, consequentemente, comportamentos menos sedentários, com isso, a necessidade de movimentar-se, sair da zona de conforto se torna primordial. A partir daí surgem as recomendações atuais de atividade física (AF) para adultos que são de, pelo menos, 75 a 150 minutos, ou mais, de AF de alta intensidade, e de 150 a 300 minutos, ou mais, de atividades de intensidades moderadas por semana para obter consideráveis benefícios a saúde, quando não houver nenhuma contraindicação (WHO, 2020). O comportamento sedentário é qualquer atividade que reduza o gasto corporal energético a valores próximos ao de repouso, o que inclui atividades como se sentar, assistir televisão, usar o computador ou dormir, tendo como indicativo o acúmulo de tempo realizado em tais atividades (RADDI, 2014).

A prática de AF age diretamente no sistema imunológico, fazendo com que seja considerada uma ação não farmacológica totalmente efetiva contra doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, níveis glicêmicos e lipídicos e problemas psicológicos. A inatividade física, de fato, se apresenta como um fator crucial que ameaça a saúde coletiva. Indivíduos que entram na maioridade cada vez menos praticam AF, convergindo diretamente com uma potencial melhora na qualidade de vida, com isso, a prática precoce de exercício físico pode programar melhor as respostas do organismo e, consequentemente, gerar proteção contra os efeitos nocivos adquiridos pelo sedentarismo (MELO et al, 2016).

Muitos fatores estão relacionados a falta de prática de AF, um deles é o ingresso a Universidade. O estudo de Melo (2016) apontou que sujeitos após conclusão do ensino médio reduzem acentuadamente o NAF, pois se inicia uma fase da vida em que as preocupações de emprego, trabalhos acadêmicos, estresse no cotidiano, dentre outros, se tornam prioridade. Diante disso, o percentual de pessoas fisicamente ativas durante o início da fase adulta diminui consideravelmente. Melo (2016) ainda nos mostra que estudos realizados na Universidade do Tocantins, Paraíba e do Piauí com estudantes de diversas áreas resultaram em 29,9%; 31,2% e 52% dos sujeitos sedentários, respectivamente. O estudo relata, ainda, que dentre alguns fatores pontuais para o sedentarismo, destacam-se a falta de tempo (51,7%), falta de oportunidade (12,2%) e falta de interesse (11,6%).

Na Universidade Federal de Alagoas, cerca de 44,7% da população não pratica nenhum tipo de AF, podendo tornar instável o desempenho acadêmico, visto que a prática regular contribui para a manutenção do bem-estar e qualidade de vida dos estudantes. Ainda neste estudo, cerca de 9,6% de discentes afirmaram que praticam algum tipo de AF menos de uma vez por semana, 12% uma vez por semana, 20,6% três vezes por semana, e apenas 13,2% afirmaram que praticam AF diária (UFAL, 2020).

Dentre as práticas deixadas de lado pela população universitária, se encontram os esportes, que são comumente vivenciados em diversas Universidades. Na Universidade Federal de Alagoas existe um programa de esportes denominado “Esporte na UFAL”, que dentre seu vasto leque de ofertas de modalidades, está incluso o Voleibol, esporte coletivo, praticado por homens e mulheres, onde possibilita diretamente uma mudança no estilo de vida e rotina de cada estudante. Essas mudanças refletem diretamente no NAF do sujeito, sejam elas positivas ou negativas, sendo assim para obter tais resultados, são realizados testes que possibilitam essa mensuração. Tendo em vista a prática de AF realizada pela população, tornaram-se necessárias medidas que monitorassem todo seu desenvolvimento em níveis, instrumentos que pudessem avaliar os níveis de atividade, tanto de forma individual como em grupos. Hoje, diversos instrumentos de rotina estão disponíveis para mensurar o NAF, incluindo questionários qualitativos,

de observação, dentre outros. Muitos desses instrumentos criados se limitam no quesito de avaliação de uma variável, onde entregam resultados apenas para uma determinada faixa etária, população ou sexo. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi desenvolvido por um grupo de especialistas, em 1998, para facilitar a vigilância da AF com base em um padrão global, com isso, se tornou uma das maneiras de avaliação mais confiáveis. Desde que foi comprovada a sua fidedignidade, o IPAQ se tornou o questionário de AF mais utilizado no que se refere a avaliação de níveis de AF (MATSUDO et al, 2011).

O voleibol de alto rendimento é caracterizado como um esporte de ações intermitentes com solicitação neuromuscular de curta duração e alta intensidade, intercalados por maiores momentos de baixa intensidade. (FREITAS et al., 2015; ANDRADE et al., 2014). É um esporte de alta complexidade que demanda grande aptidão física, técnica e tática, exigindo muita habilidade e precisão no desempenho de seus fundamentos a partir do momento em que a bola está em jogo.

O rally no voleibol é o fator básico para se alcançar um ponto e vencer um set e o jogo, sendo definido pelo tempo em que o árbitro autoriza o saque, até o apito em decorrência de um ponto um interrupção da partida. Durante um rally se realiza uma sequência de fundamentos que interfere no tempo de duração, quantidades e intensidade de ações realizadas determinando a carga interna do esporte. No decorrer de um rally observa-se uma sequência lógica na realização de seus fundamentos com a ocorrência de dois tipos de complexos: Complexo I (recepção do saque, levantamento e ataque) e Complexo II (bloqueio, defesa, levantamento e ataque) (PALAO et al., 2004; COSTA et al., 2014), que podem sofrer alterações de acordo com o nível técnico das equipes, e consequentemente, impactar em sua carga interna de esforço, tornando essencial um bom nível de atividade física (NAF) de seus participantes.

Diante disso, o objetivo deste estudo é avaliar os efeitos nos níveis de atividade física dos praticantes de voleibol integrantes de um programa de esporte universitário.

METODOLOGIA

O presente estudo faz parte do projeto de pesquisa “Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Acadêmico de uma População Universitária”, aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Alagoas, sob o número do parecer: 3.692.325, e CAAE: 18204419.3.0000.5013.

A pesquisa foi caracterizada como quantitativa, experimental, com delineamento de pré e pós teste, e corte transversal. A população foi composta por sujeitos participantes de um projeto de esportes na modalidade Voleibol, regularmente matriculados na Universidade. No total foram 90 alunos inscritos, 60 para o vôlei de quadra e 30 para o vôlei de areia, porém, em razão de algumas evasões, a amostra contou com a participação de 40 sujeitos de ambos os sexos, com idade entre 17 a 29 anos. Foi disponibilizada para os participantes uma cópia do TCLE, para que ficassem cientes do que se trata a pesquisa.

O recrutamento dos sujeitos se deu a partir de abertura de edital para o programa e, consequentemente, para a modalidade. Utilizou-se como critérios de inclusão: estar devidamente matriculado na Universidade e inscrito no projeto; ter frequência de, pelo menos, 75% nas aulas do programa de esporte. Foram adotados como critério de exclusão: não interesse em participar da pesquisa e o não preenchimento de algum dos itens dos questionários.

O questionário foi publicado em duas versões, uma curta e uma longa. A versão curta do IPAQ é composta por sete questões abertas onde suas informações permitem estimar o tempo aproximado em que o indivíduo realiza algum tipo de esforço que demande energia, além do tempo em que permanece em repouso (tempo sentado) A versão longa do IPAQ contém 27 questões relacionadas com as atividades físicas, partindo da intensidade vigorosa, a moderada e leve, durante a semana, com a duração mínima de 10 minutos contínuos. Para identificar tais níveis, o questionário possui quatro dimensões relacionadas a AF (trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer) além do tempo semanal estimado na posição sentada.

> Na versão curta, o tempo semanal despendido em atividades físicas moderadas e vigorosas tem sido menor quando comparado com a versão longa. Esse fato pode ser devido à diferença no número de domínios em cada versão e o número de questões, pois na longa cada domínio é mais explorado (BENEDETTI, et al. 2007. p. 22).

Diante disso, para identificar o NAF dos participantes, foi utilizado o Questionário Internacional de Nível de Atividade Física.

As coletas foram realizadas as terças e quintas, dias de prática da modalidade, a partir de 12:00 às 14:00 horas, sendo uma hora de duração para cada sexo. O vôlei de areia acontecia nos mesmos dias, porém em horários diferentes, das 17:00 às 18:30, na quadra de areia da universidade.

A primeira amostra foi coletada no mês de junho de 2019, onde todos os participantes da modalidade se reuniram no ginásio de esportes da Universidade e foram esclarecidos sobre toda a metodologia da presente pesquisa, posteriormente todos preencheram os questionários. A segunda coleta foi realizada na última semana de prática do mês de dezembro do mesmo ano, com as mesmas características de aplicação. Os sujeitos foram classificados em quatro níveis, de acordo com o tempo de AF semanal: < 70 min/sem, sedentário; 70 a 150 min/sem. insuficientemente ativo; 150 a 300 min/sem, ativo; > 300, muito ativo. A base de corte seguiu as recomendações da OMS e do Guia de Atividade Física para População Brasileira para o tempo mínimo de AF semanal. Os dados foram tabulados em programa *Excel for Microsoft Windows* e, posteriormente, analisados com base na estatística descritiva, especialmente na apresentação de frequência, média, desvio padrão e comparação simples dos resultados.

RESULTADOS

O grupo amostral foi composto por 40 alunos, sendo 19 do sexo masculino (14 participantes do vôlei de quadra e 05 do vôlei de areia) e 21 do sexo feminino (16 participantes do vôlei de quadra e 05 do vôlei de areia). A idade média dos participantes ficou em 20,95 ± 2,66 anos.

Tabela 1: Tempo médio semanal gasto em minutos, com atividades físicas, dos participantes da modalidade Voleibol em Programa de Esporte Universitário, 2019-2020 (Coleta 1)

DIMENSÕES	TRABALHO	TRANSPORTE	ATIVIDADE DOMÉSTICA	LAZER
Quadra Masc	0	83,57	41,78	12,78
Quadra Fem	1,25	115,6	51,87	54,06
Areia Masc	10	69	28	48
Areia Fem	40	51	0	75
TOTAL	**270**	**3620**	**1555**	**1659**

Masc = Masculino; Fem = Feminino.

Dados expressos em média.

De acordo com a tabela 1, o tempo total em AF, levando em consideração as dimensões que compõem o questionário, é considerado insuficiente. Tais valores, ao serem divididos pela quantidade de sujeitos nas modalidades, torna-se baixo em relação a todo tempo semanal (177,6 minutos).

É possível notar que, de forma geral, ao dividirmos por modalidades, o vôlei de quadra possui mais tempo ativo que o de areia (360.91 e 321 minutos semanais, respectivamente), porém ao analisar em dimensões, os dados se equilibram, os sujeitos do vôlei de areia possuem mais tempo ativo nas dimensões de trabalho e lazer (50 e 123 minutos semanais, respectivamente), enquanto os de vôlei de quadra se sobressaem nas dimensões de transporte (199.17 minutos semanais) e atividade doméstica (93.65 minutos semanais). Observa-se, também, que o tempo total geral de AF, em minutos, praticada pelas mulheres (Trabalho: 41.25 min/sem;

Transporte: 166.6 min/sem; Lazer: 129.06 min/sem.), em todas as dimensões (exceto na atividade doméstica onde o grupo masculino possui um tempo de 69.78 min/sem., enquanto o feminino é de 51.87 min/sem.), é maior que o tempo dos homens (Trabalho: 10 min/sem.; Transporte: 152.87 min/sem.; Lazer: 60.78 min/sem.).

Ao analisarmos em divisões (sexo e modalidade) é possível observar que, para a quantidade de participantes, o tempo que os mesmos se mantêm ativos foi insuficiente. É importante destacar que na dimensão de Trabalho, os participantes masculinos do vôlei de quadra não possuem tempo em atividade, além de apresentarem uma média muito baixa de atividades físicas no Lazer (12.78 min/sem.). As mulheres, por sua vez, apresentaram um tempo muito baixo de atividade durante o trabalho em ambas as modalidades (quadra: 1.25 min/sem.; areia: 40 min/sem.), assim como em atividades domésticas (quadra: 51.87 min/sem., enquanto o grupo do vôlei de areia se mostrou inativo para esta dimensão), com um tempo semanal considerado insuficiente.

Tabela 2: Tempo médio semanal gasto, em minutos, em atividades físicas dos participantes da modalidade Voleibol em Programa de Esporte Universitário, 2019-2020 (Coleta 2)

DIMENSÕES	TRABALHO	TRANSPORTE	ATIVIDADE DOMÉSTICA	LAZER
Quadra Masc	17,14	61,42	107,35	106,42
Quadra Fem	117,81	83,56	60,93	200,43
Areia Masc	72	16	45	72,8
Areia Fem	0	41	56	122,4
TOTAL	**2485**	**2482**	**2983**	**5673**

Masc = Masculino; Fem = Feminino.
Dados expressos em média.

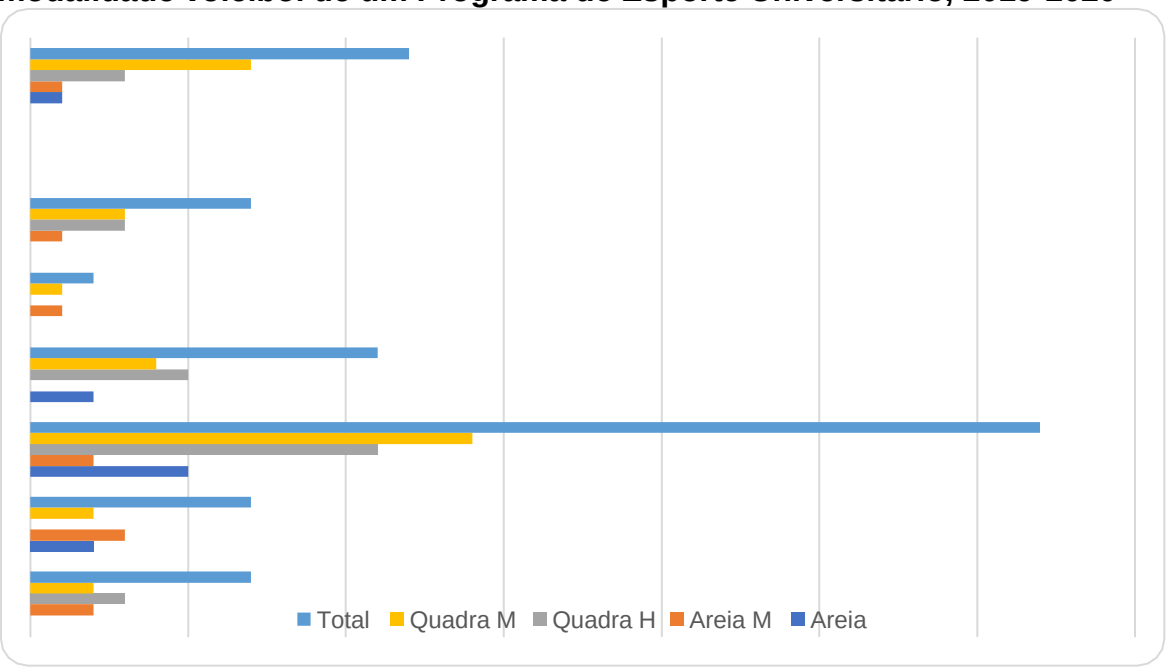
A partir da Tabela 2 é possível identificar um aumento referente ao tempo de AF que os participantes se submetem durante a semana. As dimensões de Transporte e Lazer foram as que mais tiveram alterações, sendo uma negativa

(Transporte: 3620 da primeira coleta, para 2482min/sem. na segunda coleta) e outra positiva (Lazer: 1659 na primeira coleta e 5673 min/sem. na segunda coleta), respectivamente. O tempo de atividade dos sujeitos durante o trabalho aumentou durante o período da primeira coleta para a segunda (de 270 para 2485 min/sem.), assim como no Lazer, cujos resultados tiveram um grande aumento no período de tempo ativo.

Os sujeitos da modalidade do vôlei de quadra, mantiveram-se ativos por 755 minutos semanais, resultado superior ao da primeira coleta (360,91 min/sem), enquanto os sujeitos do vôlei de areia tiveram um tempo semanal de 425,2 minutos, resultado também superior a primeira coleta (321 min/sem). Numa visão geral, analisando por sexo, os homens obtiveram um tempo total de 498,13 minutos semanais, enquanto as mulheres resultaram num tempo total de 682,13 minutos semanais, tornando-as assim, nesta coleta, fisicamente mais ativas que os homens.

A figura 1, a seguir, representa a quantidade de participantes, em suas modalidades, que foram classificados como sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo, levando em consideração os resultados apresentados nas tabelas 1 e 2.

Figura 1: Classificação do Nível de Atividade Física dos participantes da modalidade voleibol de um Programa de Esporte Universitário, 2019-2020

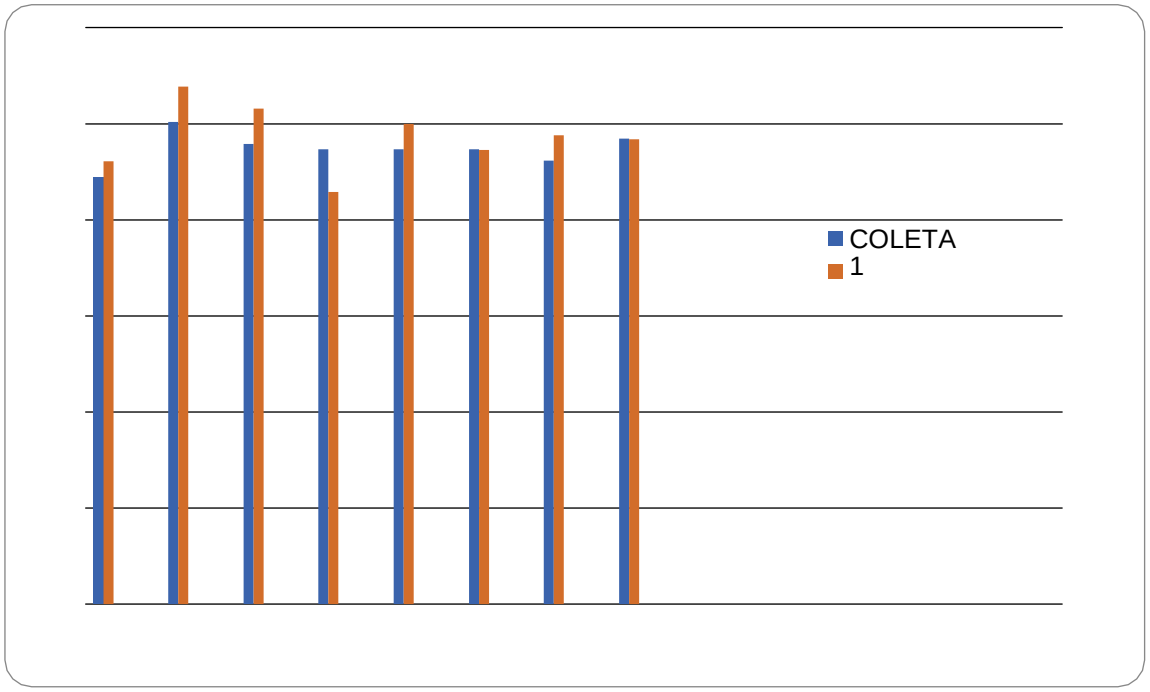


De acordo com a figura, é possível comparar os resultados referentes ao NAF dos sujeitos em ambos os períodos de coleta, de forma geral como por sexo e modalidade. Ao analisarmos por sexo, observa-se que o grupo masculino se mostrou menos sedentário (3) que o grupo feminino (4) na primeira coleta. Ambos os sexos se igualam no quesito Irregularmente ativo e Muito Ativo, com 16 e 0, respectivamente. Já por modalidade, os sujeitos do vôlei de areia se mostraram menos sedentários e insuficientemente ativos (2 e 7, respectivamente) que os do vôlei de quadra (5 e 25). Ambas as modalidades se igualaram no quesito Ativo e Muito Ativo, com 1 e 0, respectivamente.

A segunda coleta nos traz algumas mudanças nesses níveis de AF, onde observamos que o grupo do vôlei de areia teve um aumento no nível sedentário (2 para 5) e Muito Ativo (0 para 2), enquanto o nível Irregularmente Ativo diminuiu de 7 para 2. O nível ativo se manteve 1. O grupo do vôlei de quadra, por sua vez, mostrou mudanças positivas em todos os níveis, onde observamos que Sedentário e Irregularmente ativo tiveram uma redução de 5 para 2 e 25 para 9, respectivamente, enquanto o Ativo e Muito Ativo tiveram aumentos de 1 para 6 e 0 para 7, respectivamente.

A inatividade física é um fator que contribui para uma sociedade com menos vitalidade, onde muitos desses indivíduos se contentam em se manter parados em grande parte da sua semana, fazendo com que os índices de sedentarismo só aumentem. A figura 2, a seguir, expõe os resultados do tempo sentado dos participantes do projeto de esportes, sendo apresentado por modalidade, sexo e de forma geral.

Figura 2: acúmulo de tempo sentado, em minutos, dos participantes do projeto de esportes na modalidade vôlei de quadra (coletas 1 e 2)



Legenda: VQM = vôlei de quadra masculino; VQF = vôlei de quadra feminino; VAM = vôlei de areia masculino; VAF = vôlei de areia feminino.

A partir dos dados apresentados na figura 2 é possível identificar que o tempo sentado do grupo masculino (± 888 minutos semanais) é inferior ao do grupo feminino (±1004 minutos semanais). Situação que se inverte na modalidade de vôlei de areia, que, por sua vez, apresenta o grupo masculino com mais tempo sentado que o feminino (958 e 934 minutos semanais, respectivamente), embora a diferença seja pequena. Nos dados gerais compreende-se que tanto os participantes do vôlei de quadra como de areia permanecem na posição sentada por muitos minutos semanais, onde se observa que, em média, os integrantes do vôlei de quadra, tanto masculino quanto feminino, permanecem cerca de 946 minutos semanais, assim como os de areia, que resultaram nos mesmos 946 minutos semanais.

Analisando os dados da segunda coleta percebe-se que houve um aumento no tempo sentado dos sujeitos integrantes do vôlei de quadra, o resultado que na primeira coleta era de 946 minutos, passou a ser de 999 minutos. Os grupos masculino e feminino do vôlei de quadra tiveram um aumento na sua média semanal em relação a primeira coleta (primeira coleta 888 min; segunda coleta 921 min para o masculino e, primeira coleta 1004 min; segunda coleta 1077 min para o feminino). Os sujeitos da modalidade de areia tiveram resultados divergentes, onde o grupo

masculino teve um aumento no tempo sentado (958 min na primeira coleta e 1032 na segunda) e o feminino reduziu (934 na primeira coleta para 858 na segunda). De forma geral, a média feminina foi reduzida com o passar do tempo entre as coletas, a masculina por sua vez teve um aumento considerável.

DISCUSSÃO

Os resultados do estudo nos apresentam que após o período de prática, os participantes puderam ser melhor classificados em alguns aspectos relacionados a seus níveis de AF. As dimensões presentes no questionário, juntamente com seus resultados, apresentaram, de forma geral, um desequilíbrio nos níveis de AF em relação ao tempo sentado dos participantes. Os dados dos níveis de AF obtidos na primeira coleta, nas dimensões de trabalho (270 min/sem – 2485 min/sem), atividades domésticas (1555 min/sem – 2983 min/sem) e lazer (1659 min/sem – 5673 min/sem) tiveram um aumento considerável durante o período de prática à segunda coleta, diferentemente da dimensão transporte (3620 min/sem – 2482 min/sem), que teve seu tempo reduzido.

Luciano et al (2016) afirmou que a participação de indivíduos em AF é reconhecida como um componente do estilo de vida saudável. Entre adolescentes, a participação em programas de AF se apresenta como um agente de prevenção de distúrbios físicos e orgânicos. Assim, como consequência disso, no início da vida adulta, ao ingressar em uma faculdade, os hábitos poderão ser os mais saudáveis possíveis.

A má qualidade de vida é resultado de uma soma de fatores advindos de uma infância com maus costumes/ ensinamentos ou poucas informações referentes a tais assuntos. O estudo de Neto (2017) no que se refere ao modelo ativo de estilo de vida, podemos compreender uma relação inversamente proporcional entre a inatividade física e saúde, tendo em vista a primeira como uma consequência de mudanças de hábitos da sociedade moderna. Isto é, a ausência de AF é um fator de risco. Desta forma, uma alternativa para uma vida saudável é a sistematização da prática da AF regular, pois esta tem proporcionado benefícios ao longo da vida.

O estilo de vida sedentário, somado ao alcoolismo, ao tabagismo e a falta de conscientização alimentar, fatores que tanto acometem estudantes universitários, têm sido considerados responsáveis pelo aumento da morbidade e mortalidade por doenças crônico-degenerativas, como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. É de extrema importância ressaltar que a falta de AF no ambiente

universitário é provocada, em grande maioria das vezes, por causa de fatores diretamente relacionados com a universidade. Os estudantes adotam prioridades onde a prática de AF não é tratada como tal. Em nosso estudo, foi possível perceber um aumento relativo nos níveis ativos, ao compararmos os resultados da primeira e da segunda coleta, porém não tão expressivos. A AF é, de fato, um elemento de extrema importância para a promoção da saúde e qualidade de vida do ser humano, com isso é correto afirmar que o sedentarismo pode acarretar problemas crônico-degenerativos, além de erradicar doenças e, consequentemente, agravá-las (SILVA, et al. 2007).

O estudo de Fontes (2009) apresentou características que associaram o baixo NAF ao perfil institucional do aluno (ano de ingresso, turno que estuda e horas diárias presente na universidade), as características econômicas (renda mensal, classe social e com quem reside) e hábitos de vida (fazer ou não dieta). Os níveis de AF dos estudantes com mais tempo de ingresso, quando comparado com os recém ingressados na universidade, nesse mesmo estudo, indica uma tendência de redução da AF durante o período acadêmico. Esta relação não desenvolvemos em nosso estudo, mas pode servir como indicativo de tendência para uma população universitária.

O baixo NAF dos estudantes universitários vem sendo pauta em muitos estudos, pois é um fator preocupante. Preto (2016) realizou um estudo onde concluiu que o padrão de AF mais frequente foi o baixo NAF, sendo este resultado predominado no sexo feminino. O estudo concluiu ainda que indivíduos com alto NAF apresentam um perfil de composição corporal marcado por maior massa muscular e menor percentagem de gordura.

Um estudo sobre os níveis de AF de universitários, realizado na Colômbia, mostrou que um alto percentual de estudantes apresentou comportamento sedentário ou níveis de AF que não chegaram a ser considerados moderado ou alto. Pequena porcentagem de sujeitos praticava AF de alta intensidade (3,18%) outros eram praticantes de AF moderada (54,05%) e 42,77 % da população universitária foi considerada sedentária, não praticando ou praticando atividades de intensidades muito baixas (MORENO-BAYONA, 2018). Relacionando tais resultados como

presente estudo, temos que a porcentagem de estudantes que praticam alguma AF é considerado baixo, com isso vê-se a necessidade de encontrar alternativas para que tais valores possam se tornar positivos para a saúde de cada sujeito.

Diversos estudos nos trazem os benefícios da prática de AF no ambiente universitário, seja para a melhora no desempenho acadêmico ou para a qualidade de vida. Claumann (2017) apresenta que, em relação ao NAF, os acadêmicos ativos fisicamente apresentaram melhor qualidade de vida geral, e melhor qualidade de vida em domínios específicos, comparados aos insuficientemente ativos, tal como a proposta do presente estudo que nos traz mudanças positivas nesses níveis, levando em consideração as duas coletas e seus respectivos períodos.

De acordo com Junior et al (2012), a falta de tempo no contexto dos estudantes constitui uma barreira, pois algumas atividades curriculares se desenvolvem em tempo integral. Dessa forma, resta pouco tempo livre para atividades físicas. Outros motivos apontados para justificar o baixo NAF, no estudo em foco, foram: falta de dinheiro (8,9%), não gostar de realizar atividades físicas (8,5%), não achar importante (0,8%), entre outros (7,2%).

O tempo sentado é outro fator indicativo do sedentarismo, fatores como o avanço da tecnologia, obrigações do dia a dia, falta de contato social, aumentam o desejo do ser humano em permanecerem em suas casas. O presente estudo nos mostrou que o tempo sentado dos participantes de ambas as modalidades é considerado alto, visto que em sua média geral para o grupo masculino resultou em 906, 31 minutos para a primeira coleta e 950 para a segunda. O grupo feminino teve uma redução nesse tempo médio durante o período entre as duas coletas, uma diferença benéfica, indo em divergência aos diferentes níveis de sedentarismo. Em contrapartida, muitos estudos mostram que a população feminina possui um tempo sentado menor que a masculina, como afirma o estudo de Suzuki (2006) onde assinalou que uma das possíveis explicações para os achados de menor média diária de tempo sentado no sexo feminino, em relação ao masculino, encontra respaldo no fato de as mulheres se dedicarem a múltiplas jornadas de trabalho.

No estudo de Raddi et al (2014) foi apresentado que quanto maior um indivíduo permanece imóvel, na posição sentado, por muito tempo inativo fisicamente, maior é a taxa de mortalidade por diversas causas, com isso se fez necessária a avaliação tanto a exposição ao baixo NAF, como os níveis de sedentarismo e seus comportamentos sedentários.

O estudo de Couto (2019) avaliou o tempo sentado de estudantes universitários do Distrito Federal, no qual foi apresentado que o tempo médio de horas de permanência na posição sentada foi de 8,6 ± 3,7 horas nos dias úteis e 6,7 ± 4,3 horas nos fins de semana, o resultado foi estatisticamente igual entre os indivíduos ativos (AT), sendo 8,5 ± 3,9 horas e os insuficientemente ativos (IA) 8,2 ± 3,5 horas nos dias úteis ($p = 0,20$), porém menor para os AT, com tempo de 6,2 ± 4,8 horas, do que para os IA, tendo estes 7,2 ± 3,8 horas nos fins de semana ($p = 0,04$). Com isso, concluiu-se que o tempo sentado final (> 10 h *vs.* ≤ 10 h) que estava diretamente associado aos dias úteis, eram elevados, além dos níveis de AF serem insuficientes.

Os achados do presente estudo possuem uma relação direta com achados de Marcondelli *et al (2008)* que avaliou 281 estudantes universitários da área da saúde de uma faculdade de Brasília. Os autores observaram o alto nível de sedentarismo e de baixa AF, sendo o curso de Educação Física o único considerado ativo e o curso de medicina o segundo curso a ter mais estudantes sedentários ou com baixo nível de AF.

Nosso estudo apresentou algumas limitações, tais como a desistência de muitos alunos, visto que inicialmente estavam inscritas 60 pessoas para a modalidade vôlei de quadra e 30 para o vôlei de areia. Muitos foram as razões para tais evasões, pelo fato de estar em um ambiente universitário, as obrigações interrompiam suas práticas. Outra limitação identificada foi a ausência nas práticas, onde muitos alunos não compareciam em, no mínimo, 75% das aulas, com isso foram descartados do estudo. Assim como o calendário acadêmico, que, por sua vez, interrompia a sequência que era planejada.

Um fator muito importante a ser observado é a falta de prática de AF fora das dependências da Universidade, muito disso se dá pela influência causada pelo

ambiente em que o sujeito está inserido, sendo o projeto de esporte o maior incentivador para esta mudança de hábito.

Por fim, nossos achados indicam a necessidade de se buscar estratégias específicas de aumento dos níveis de AF e da redução do comportamento sedentário para essa população dentro da universidade, considerando sua faixa etária e tendo em vista que as atividades discentes são, quase que em sua maioria, feitas na posição sentada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que os níveis de AF dos praticantes de voleibol do projeto de esportes aumentaram de forma expressiva durante o período de prática, onde foi possível observar um maior tempo ativo, de forma geral, dos sujeitos da primeira para a segunda coleta. A falta de prática de AF por parte dos sujeitos justifica grande parte desse aumento, sair da sua zona de conforto e se adaptar a uma nova rotina fisicamente ativa trouxe benefícios referentes a melhora do NAF, que poderão ser refletidos em âmbitos diferentes da vida pessoal e acadêmica. Por outro lado o tempo semanal em que os estudantes passam na posição sentada, é preocupante, principalmente se nos atentarmos ao sexo masculino, onde tiveram resultados mais alarmantes da primeira coleta para a segunda. Vimos a necessidade de implantar estratégias para tornar a comunidade universitária como um todo mais ativa fisicamente.

A oferta de mais esportes ou propostas de atividades dinâmicas que possam tornar a vida do estudante universitário mais ativa, assim como sua disseminação de forma que toda comunidade acadêmica tomasse ciência, seriam bem vindas, assim poderemos ter benefícios mútuos, tanto no desempenho acadêmico, como no pessoal. Por fim, a prática de AF é de suma importância, acima de tudo para o bem-estar, físico e emocional, contribuindo, consequentemente, para o desempenho acadêmico. Devemos incentivá-la e oferecê-las como forma de agregação ainda maior do estudante à comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, F. C., et al. Internal training load: perception of volleyball coaches and athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v.16, n.6, p.638-647, 2014.**

BENEDETTI, T.R.B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 13, Nº 1. Florianópolis, SC, Brasil, Jan/Fev, 2007.

CLAUMANN. G. S. et al. **Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física.** J. Phys. Educ. vol.28. Maringá, Paraná, Brasil. 2017 Epub Ag., 2017.

COUTO, D.A.C. et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, vol.41 no.3 Porto Alegre Julho/Set., Epub Sep 16, 2019.

COSTA, G. C.; et al. **Analysis of the structures of side-out with the outcome set in women's volleyball**. Motricidade, v.10, n.3, p.40-49, 2014.

FONTES, A. C. D., VIANNA, R. P. T.. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Rev. Bras. Epidemiol.** 2009; 12(1): 20-9. Paraíba, Brasil, 2009

FREITAS, V. H.; MILOSKI, B.; FILHO, M. G. B.. Monitoramento da carga interna de um período de treinamento em jogadores de voleibol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.29, n.1, p.5-12, jan./mar. 2015.

JÚNIOR, E. F. C., et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte,** vol.34 no.4. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Out./Dez. 2012

LUCIANO, A. P. et al. Nivel de atividade física em adolescentes saudáveis. **Rev. Bras. Med. Esporte,** vol.22, no.3. Taubaté, São Paulo, Brasil. Mai./Jun, 2016

LEE, P. H. et al. Validade do formulário curto do questionário internacional de atividade física (IPAQ-SF): uma revisão sistemática. **Revista internacional de nutrição comportamental e atividade física**, vol. 8 115. 21 de outubro de 2011, doi: 10.1186 / 1479-5868-8-115. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-115>. Acesso em: 03/05/2020.

MARCONDELLI P., COSTA, T. H. M., SCHIMITZ, B. A. S.. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.** vol.21 no.1 Campinas Jan./Fev. 2008.

MATSUDO, S. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS & Programa Agita São Paulo. Atividade Física e Saúde, 18 p. nº 2, vol. 6. São Paulo, 2001.

MELO, A. B. et al. **Nível de Atividade Física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espirito Santo**. Journal of Physical Education, *On-line version* ISSN 2448-2455 J. Phys. Educ. vol.27 Maringá 2016 Epub Sep 26, 2016.

MORENO-BAYOLA, J.A.. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. **Rev Cubana Salud Pública**, vol.44, nº 3. Jul/Set, 2018.

NETO, J.M.S., SILVA, S.S., OLIVEIRA, M.S.. **Estilo de vida de estudantes de Educação Física.** Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física – GEPEAF, Universidade Federal de João Pessoa. *Educación Física y Ciencia, vol.19, n° 2. Paraíba, Dez. 2017.*

PALAO, J.; SANTOS, J. A.; UREÑA, A. **Effect of team level on skill performance in Volleyball**. International Journal of Performance Analysis in Sport, v.4, n.2, p.50-60, 2004.

PRETO, L. S. R., NOVO, A. F. M. P., MENDES, M. E. R.. Relação entre atividade física, força muscular e composição corporal numa amostra de estudantes de enfermagem. **Rev. Enf. Ref.** vol.serIV no.11 Coimbra, Portugal, dez. 2016.

RADDI, L.L.O. et al. Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.20 no.2 São Paulo Mar./Abr. 2014.

SILVA, G.S.F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, vol.13 no.1, Niterói Jan./Fev. 2007.

SUZUKI, C. S., MORAES, S. A., FREITAS, I. C. M.. **Média diária de tempo sentado e fatores associados em adultos residentes no município de Ribeirão Preto-SP, 2006: Projeto OBEDIARP**. Rev. bras. epidemiol. vol.13 no.4 São Paulo, Brasil, 2010.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS. **Perfil socioeconômico e cultural dos(as) estudantes da UFAL.** coleção UFAL e políticas públicas de gestão na educação superior. EDUFAL, Proest. Maceió, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** 2020.

ANEXO 1

Questionário 1 – Nível de Atividade Física (IPAQ)

Assinale as questões abaixo com base em sua Atividade física em **UMA SEMANA NORMAL/HABITUAL**.
* VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar mais forte que o normal
* MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você tem ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa? ( ) Sim ( ) Não

1b. No trabalho faz alguma atividade **vigorosa** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não
( ) Dias da semana_____minutos

1c. No trabalho faz alguma atividade **moderada** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não
( ) Dias da semana_____minutos

1d. Caminha no trabalho por mais de 10 minutos seguidos? ( ) sim ( ) Não)
( ) Dias da semana_____minutos

1e. Como é sua caminhada no trabalho? ( ) rápido/vigoroso ( ) moderado ( ) lento

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

2a. Usa meio de transporte (carro/moto/van)? ( ) sim ( ) não
Quantas vezes na semana ( ) Duração das viagens_____minutos

2b. Usa bicicleta por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) não_____vezes na semana _____ minutos

2c. Quando você anda de bicicleta, a que velocidade você costuma pedalar? ( ) rápida ( ) moderada ( ) lenta

2d. Caminha para lugares por mais de 10 minutos? ( ) sim ( )não_____vezes na semana _____minutos

2e. Quando você caminha para ir de um lugar a outro, a que passo você normalmente anda?
( ) rápido/vigoroso ( ) moderado ( ) lento

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

3a. Em casa faz alguma atividade **vigorosa** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana ___ minutos

3b. Em casa faz alguma atividade **moderada** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana ___ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

4a. Faz caminhada como atividade física por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana____minutos

4b. Quando você caminha como você anda? ( ) rápido ( ) moderado ( ) lento

4c. Faz alguma atividade vigorosa por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana _____ minutos

SEÇÃO 5- TEMPO GASTO SENTADO

5.a Quanto tempo você gasta sentado durante um dia de semana?_____horas_____minutos
5.b Quanto tempo você gasta sentado durante em um dia no final de semana?_____horas_____ minutos

ANEXO 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa "Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Acadêmico de uma População Universitária". Neste estudo pretendemos avaliar os efeitos da participação em um programa de esporte e práticas corporais no nível de qualidade de vida, bem-estar, stress/depressão, aptidão física e rendimento acadêmico de uma população universitária, tendo por orientação de pesquisa o Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos: em um primeiro momento haverá a aplicação de um questionário referentes aos níveis de atividade física e qualidade de vida dos indivíduos; em segundo momento, os dados serão tabulados em Software e posteriormente analisados.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, em seu acervo pessoal e a outra será fornecida a você.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos.

Eu,_____, portador do documento de Identidade_____, estudante do curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas,__ período,_____matrícula, fui informado (a) dos objetivos do estudo "Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Acadêmico de uma População Universitária", de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Maceió,_____de_____de 2019.

_____

Assinatura

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o
Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano
Siape 1640502 – Educação Física – IEFE
Email: afpereiracaetano@hotmail.com