



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANDREZZA DE SOUZA ALENCAR**

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2020**

ANDREZZA DE SOUZA ALENCAR

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

**Orientador:** Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE  
2020

ANDREZZA DE SOUZA ALENCAR

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra  
Orientador

---

Prof. Esp. Cícero Rodrigo da Silva  
Examinador

---

Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes  
Examinador

JUAZEIRO DO NORTE  
2020

*Dedico esse trabalho a Marcos Antônio Araújo Bezerra por todo incentivo e apoio na construção desse projeto.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao Centro universitário Doutor Leão Sampaio e a todo o corpo de professores da instituição, aos funcionários da instituição por todo o apoio que propiciou para o desenvolvimento e a construção do meu trabalho de conclusão de curso. Em especial a minha mãe, Antônia Cristiane de Souza Ribeiro, por ter me acompanhado na jornada acadêmica, por todos os incentivos e por todos os conselhos, a minha família por toda colaboração e paciência. Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento ao meu professor e orientador Marcos Antônio Araújo Bezerra, que tanto me incentivou e dedicou o seu tempo durante os anos de graduação, por todo o apoio e paciência ao longo da elaboração do meu projeto final.

# COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<sup>1</sup>Andrezza de Souza ALENCAR;  
<sup>2</sup>Marcos Antônio Araújo BEZERRA;

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

O estilo de vida, como maus hábitos são constatados em diferentes populações, inclusive em estudantes universitários, o comportamento sedentário é tido como hábitos que geram preocupações graves a saúde pública. O objetivo da presente pesquisa foi identificar o padrão de comportamento sedentário de universitários de educação física. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, realizado com universitários de educação física de um centro universitário da região do Cariri cearense. Foi aplicado um questionário semiestruturado do tipo formulário via plataforma “*google forms*”, disponibilizados para a amostra por meio de redes sociais de cada semestre do curso em questão. Os dados continham indagação acerca de: sexo, idade, semestre letivo, exercício de função laboral, situação conjugal, e percepções de qualidade de vida, qualidade do sono e de percepção de saúde. Foi utilizado o software JASP na versão 0.9.0.1, para análise dos dados através de estatística descritiva por distribuição de frequência. Teste-t de Student para amostras independentes e teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) foram utilizados, adotando um alfa  $<0,05$ . Participaram da pesquisa 120 universitários (41,7% do sexo feminino e 58,3% do sexo masculino), com idade média de  $23,59 \pm 5,41$  anos. Observou-se uma associação entre a função laboral e o sexo, ocorrendo uma predominância da não função laboral por parte das mulheres. Ao realizar análise do comportamento sedentário junto ao aparelho celular é evidenciado sua maior proporção entre os homens (58,9%) com um tempo médio em frente a tela do aparelho de  $6,28 \pm 2,74$  horas. O curso de licenciatura se demonstra com o maior comportamento sedentário (51,8%), a amostra do 7º e 8º semestre se destacam a maior acoplo de associação (32,1%), enquanto universitários que não exercem função laboral se encontram em comportamento sedentário ao celular (59,8%). Conclui-se que os universitários de educação física que compõem essa amostra apresentam comportamento sedentário no que diz respeito ao uso de smartphones, sendo o curso de licenciatura mais evidente proporcionalmente e que tal comportamento evolui com o passar dos semestres.

**Palavras-Chave:** Comportamento sedentário. Ensino superior. Saúde pública.

## ABSTRACT

Lifestyle, as bad habits are found in different populations, including university students, sedentary behavior is seen as habits that generate serious public health concerns. The objective of the present research was to identify the sedentary

behavior pattern of physical education students. It is a descriptive field study, with a quantitative and cross-sectional approach, carried out with physical education students from a university center in the Cariri region of Ceará. A semi-structured questionnaire of the form was applied via the "google forms" platform, made available to the sample through social networks for each semester of the course in question. The data contained questions about: sex, age, semester, exercise of work function, marital status, and perceptions of quality of life, quality of sleep and perception of health. JASP software version 0.9.0.1 was used to analyze the data using descriptive statistics by frequency distribution. Student's t-test for independent samples and chi-square test ( $\chi^2$ ) were used, adopting an alpha  $<0.05$ . 120 university students participated in the research (41.7% female and 58.3% male), with an average age of  $23.59 \pm 5.41$  years. There was an association between work and sex, with a predominance of non-work on the part of women. When carrying out an analysis of sedentary behavior with the mobile device, its highest proportion among men (58.9%) is evidenced, with an average time in front of the device screen of  $6.28 \pm 2.74$  hours. The undergraduate course shows itself with the greatest sedentary behavior (51.8%), the sample from the 7th and 8th semesters stands out as the greatest association partner (32.1%), while university students who do not work are in behavior sedentary to cell phone (59.8%). It is concluded that the physical education students that compose this sample show sedentary behavior with regard to the use of smartphones, the degree course being more evident proportionally and that such behavior evolves over the semesters.

**Keywords:** Sedentary behavior. University education. Public health.

## INTRODUÇÃO

O Comportamento sedentário ou sedentarismo, é tido como hábitos que geram preocupações graves a saúde pública. O adjetivo sedentarismo é posto para os indivíduos que não praticam atividade física em níveis suficientes no próprio cotidiano, indicando a causar de menos consumo de energia, o termo é empregado as pessoas que sucedem a um baixo valor energético (JUNIOR et al., 2017)

Com o crescimento da inovação junto com a criação de máquinas que tiveram seu surgimento proveniente da revolução industrial, foi concedido ao ser humano mais liberdade e comodidade, gerando a partir daí o efeito de compreender a troca de comportamento, onde o indivíduo começou a passar mais tempo sentado, destinando menos tempo as atividades físicas (FELDEN et al., 2016).

Contudo, foram os diversos os benefícios advindos da tecnologia que geraram conveniência ao ser humana para executar atividades do dia-a-dia sem muitos esforços, em decorrência dos fatos, houve o surgimento de diversas patologias prejudiciais à saúde, tendo o comportamento sedentário como percurso do aparecimento de tais patologias.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 62% da população adulta, encontra-se abaixo dos níveis de atividade física, a pesquisa acusa ainda que quanto menor for o grau de instrução, menos são os níveis de atividade. Para os sujeitos sem instrução, a média nacional foi de 9,0%, já para os indivíduos de nível superior completo foi de 35,1% o que aponta que a prática de atividade física tem sua maior proporção nos indivíduos com um nível superior.

A mudança para um novo estilo de vida pode diminuir de forma positiva os diversos fatores de riscos à saúde causados por condições comportamentais, e níveis de atividade físicos extremamente baixos, assumir e manter um padrão de vida saudável como a prática regular de atividade física, se diferencia com a contribuição para a manutenção da saúde (LIMA et al., 2017)

Sousa et al. (2015) afirmou em seu estudo que, o estilo de vida, como maus hábitos são constatados em diferentes populações, inclusive em estudantes universitários. Portanto o objetivo da presente pesquisa foi identificar o comportamento sedentário de universitários de educação física.

## **MÉTODO**

### **Caracterização e Participantes**

O presente estudo trata de uma pesquisa de campo, com abordagem quantitativo-descritivo e corte transversal realizado em um Centro Universitário da região do cariri cearense, especificadamente na cidade de Juazeiro do Norte-CE. A amostra do tipo conveniência foi composta por 120 universitários dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: matriculado e assíduo em um dos cursos (licenciatura ou bacharelado), maior de 16 anos. Foram excluídos os participantes que se recusaram a responder o questionário proposto.

### **Instrumentos e Procedimentos**

Para a coleta de dados do estudo foi utilizado um questionário semiestruturado proposto pelo pesquisador, confeccionado através da plataforma “*googleforms*” e

disponibilizado aos universitários através de grupos da rede social “Whatsapp” de cada semestre letivo. O questionário buscou a identificação das seguintes variáveis: sexo, idade, curso (licenciatura ou bacharelado), semestre letivo, função laboral, percepções de sono, qualidade de vida e saúde, tempo em frente as telas de smartphone, TV e computador.

No presente estudo foi adotado o padrão de prevalência ou igual a  $\geq 3$  horas diárias como comportamento sedentário como proposto por CLAUMANN, FELDEN, PELEGRINI (2016). Para essa avaliação, os universitários responderam a perguntas como: quantas horas por dia faz o uso do Smartphone? Quantas horas por dia passa em frente a TV? Quanta hora por dia passa em frente ao computador?

O pesquisador apresentou o TCLE, bem como os objetivos da pesquisa aos voluntários do estudo, momento esse que foram relatados todos os riscos e benefícios da pesquisa para os participantes seguindo as normas de conduta ética.

### Análise de Dados

Foi utilizado o software JASP na versão 0.9.0.1, para análise dos dados através de estatística descritiva por distribuição de frequência. Foi utilizado o teste-t de Student para amostras independentes para identificar as diferenças de idade. Teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) foi utilizado para verificar as associações entre o sexo e as variáveis associativas adotando um alfa  $<0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Enfatiza-se que o objetivo desse estudo foi identificar o comportamento sedentário de universitários de educação física. Participaram da pesquisa 120 universitários (41,7% do sexo feminino e 58,3% do sexo masculino), com idade média de  $23,59 \pm 5,41$  anos.

**Tabela 1** – Distribuição das proporções das características gerais da amostra estratificado por sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2020.

VARIÁVEIS	Homens (n=70)	Mulheres (n=50)	p-valor
<b>Idade, anos</b>	24,61 $\pm$ 5,72	22,16 $\pm$ 4,61	0,014 <sup>†</sup>
<b>Curso (%)</b>			
Bacharelado	47,1%	46%	0,902*
Licenciatura	52,9%	54%	

<b>Semestre letivo (%)</b>			
1º e 2º semestre	17,1%	30%	0,215*
3º e 4º semestre	27,1%	28%	
5º e 6º semestre	24,3%	12%	
7º e 8º semestre	31,4%	30%	
<b>Exercício de função laboral (%)</b>			
Não trabalha	51,4%	70%	0,041*
Trabalha	48,6%	30%	
<b>Situação conjugal (%)</b>			
Sem cônjuge	62,9%	68%	0,560*
Com cônjuge	37,1%	32%	
<b>Percepção de qualidade de vida (%)</b>			
Ruim	18,6%	26%	0,330*
Boa	81,4%	74%	
<b>Percepção de saúde (%)</b>			
Ruim	11,4%	22%	0,118*
Boa	88,6%	78%	
<b>Percepção de qualidade do sono (%)</b>			
Ruim	27,1%	52%	0,006*
Boa	72,9%	48%	

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2020.

† Teste t independente; \* Qui-Quadrado

Observa-se uma associação entre a função laboral e o sexo, ocorrendo uma predominância da não função laboral por parte das mulheres. A maternidade pode contribuir com a diminuição a respeito da participação do sexo feminino no mercado de trabalho. Almeida et al. (2018) na sua pesquisa, estimou a influência da maternidade sobre a relação laboral, os resultados indicaram que, a quantidade de filhos podem influenciar no egresso do sexo feminino na empregabilidade.

O mesmo resultado se assemelha aos obtidos por Ceribeli et al. (2016) aponta que a maior parte das mulheres no seu estudo abdicaram da jornada de trabalho depois que assumiram a maternidade, e quando possuíam uma dupla jornada, se sentiram pressionadas, o que fez com que optassem pela interrupção do trabalhos em prol da maternidade.

Quanto a percepção de qualidade de vida, percepção de saúde e qualidade do sono, os universitários apresentam em sua maior proporção percepções positivas. Heldeberg e Rinaldia (2015) partir dos resultados obtidos pelo seu estudo identificaram que a qualidade de vida e saúde, apresentaram resultado superior a 50% como, boa, satisfeitos e muito satisfeitos com a percepção da qualidade, e no mesmo estudo, a proporção de qualidade do sono foi bastante

divergente, na sua maioria foi dada como negativa, mas não aprestando danos a saúde.

Já Silva et al. (2016) avaliou em sua pesquisa a percepção da qualidade do sono e a qualidade de vida em estudantes do curso de fisioterapia, onde as mesmas condições foram consideradas como boa, ou muito boa, entretanto a mesma população apresentou modificações quando a saúde. A rotina estudantil desprende influência direta na vida do indivíduo, podendo ser prejudicial em alguns aspectos ou não, mas que muitas vezes não percebidas pelos universitários.

Parte significativa do sexo feminino afirma ter uma percepção ruim em relação ao sono, em que podem estar pautados a diversos fatores, como, idade, condição hormonal, grau de instrução, situação conjugal, estilo de vida e estresse. Um estudo realizado com universitários do curso de enfermagem apontou que 78% do sexo feminino, afirmava uma percepção de sono ruim, que estava ligado diretamente ao fato de períodos extensos em demandas acadêmicas, bem como também o tempo destinado as atividades no trabalho, levando a um estilo de vida pouco saudável (GOLSALVES et al., 2016).

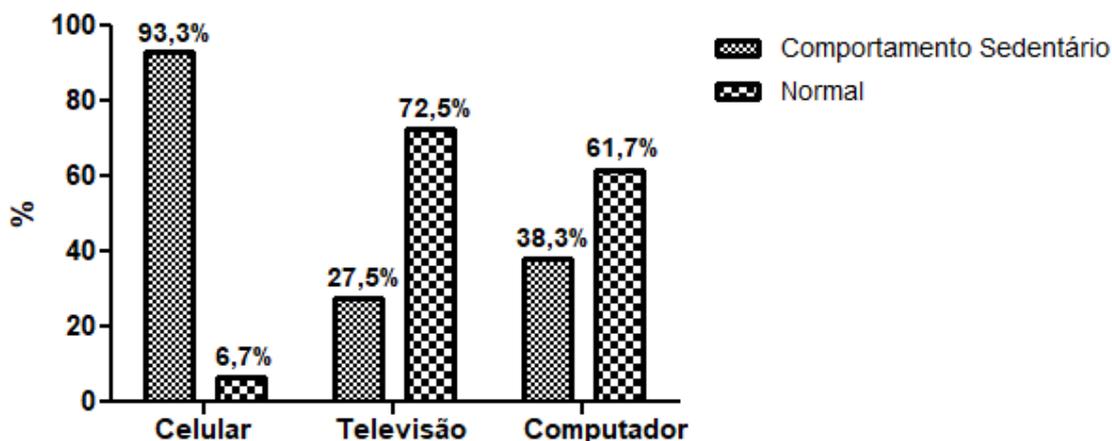
A hipótese a ser sugerida, e que a uma relação de significância entre a percepção de sono ruim com a situação laboral, já que 30% do sexo feminino no presente estudo possui função laboral, e a mesma proporção dessa população também vem a ter situação conjugal, então e cabível a hipotética associação de que problemas com a má qualidade do sono em mulheres podem vir a ser desenvolvidas pela ocupação.

Em outra pesquisa a prevalência de sintomas relacionados ao sono, 65,5% dos entrevistados foram do sexo feminino, e 52% relataram ter companheiro, 33,3% apresentaram ter má qualidade de sono, onde a variável de associação aos diversos distúrbios do sono que poderiam vir a acontecer foi associada a ter a presença de companheiro (FEITOSA; OLIVEIRA, 2015). Sendo considerado que pessoas de fixa relação conjugal tenham maior probabilidade de apresentarem problemas relacionados ao sono.

Ao realizar análise do comportamento sedentário junto ao aparelho celular (figura 1) é evidenciado sua maior proporção entre os homens (58,9%) com um tempo médio em frente a tela do aparelho de  $6,28 \pm 2,74$  horas. O curso de licenciatura se demonstra com o maior comportamento sedentário (51,8%), a amostra do 7º e 8º semestre se destacam a maior acoplo de associação (32,1%),

enquanto universitários que não exercem função laboral se encontram em comportamento sedentário ao celular (59,8%).

**Figura 1** – Distribuição de frequência do comportamento sedentário em universitários de educação física, Juazeiro do Norte, CE, 2020.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020

O smartphone passou a ser uma ferramenta tecnológica indispensável na vida moderna, o acesso rápido e simples a informação, comunicação e entretenimento tomou conta da maior parte do tempo (BORJAS; RAMOS; MORA, 2017).

Foi constatada a ocorrência do uso excessivo desses determinados hábitos tecnológicos dos respondentes, na pesquisa a maior parte dos universitários apresentou-se o uso de celulares, com tempo excessivo de tela  $\geq 6$  horas durante a semana. Lourenço et al. (2016) analisou a quantidade em horas em aparelhos eletrônicos e quantidade de horas sentada por universitários, identificando que 96% da população passava mais horas em aparelhos tecnológicos como, celulares e computadores, superando as horas em tempo sentado, onde foi proporcionado a prevalência do comportamento sedentário.

O uso excessivo pelos universitários pode apresentar o comprometimento dos processos de ensino aprendizagem e uma da característica a dependência do smartphone e quando ela começa a afetar determinadas áreas da vida, como a saúde (SANTOS; VIEIRA; MOSCON, 2019).

Porém a busca de informações e comunicação rápidas no meio acadêmico se tornou um benefício advinda da tecnologia em determinados dispositivos moveis, trouxe maior comodidade, trazendo consigo maiores chances a condições a

determinados comportamentos prejudiciais à saúde, como o sedentarismo e comportamento sedentário.

Foi observado que os universitários do 7º e 8 período, apresentavam uma maior relação ao comportamento sedentário. Podem ser discutidos os diversos motivos que levam a prática insuficiente de atividade física por esses acadêmicos. Em um estudo qualitativo, Lansini et al. (2017) apresentam que universitários com mais tempo na instituição apresentaram uma tendência a redução nas horas de práticas de atividade física, e um aumento significativamente relevante no tempo passando dentro da instituição, e ainda foram evidenciados que a situação laboral pode vir a interferir, mas não é justificável.

Dessa forma podemos levar em consideração que o comportamento sedentário é mais discriminante com o passar dos anos de exposição à universidade, em que maiores são as relações e o comprometimento por se tratarem de períodos isolados por disciplinas laboratoriais e estágio, a jornada de disciplinas extensa foi a pontada e despente a questão acadêmica determinadas.

Outra provável causa para a recusa e aderência dos estudantes às ofertas desportivas presentes, podem estar relacionadas a falta de tempo, jornada de trabalho, falta de energia e, distância atinente de onde o estudante mora e de onde é ofertado as práticas, estando interferindo, e podendo não ir de encontro aos objetivos ou a precedência dos estudantes (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Um resultado semelhante contribui com as mesmas perspectivas, Esteves et al. (2017) apresentou que cerca de 1/3 dos estudantes da pesquisa corroboraram com baixos níveis de atividade física, com o principal desfecho apontado pela falta de tempo, e a não disponibilidade nas atividades ofertadas. A mesma relação foi identificada por Pinto et al. (2017) que investigaram quais seriam as principais barreiras percebidas à prática de atividade física entre os universitários de educação física, sendo relatado a falta de disposição, e jornada de trabalho como as mais frequentes.

De um modo geral, ficou claro os resultados alcançados pelo estudo, que evidenciou através da literatura que uma porcentagem considerável do grupo de universitários apresenta comportamentos associados ao sedentarismo, onde essa relação poderá trazer riscos à saúde, níveis de atividade física baixos, estilo de vida não saudável, comportamento sedentário, contribuem para uma relação forte ao desenvolvimento de doenças crônicas e morte prematura.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que os universitários de educação física que compõem essa amostra apresentam comportamento sedentário no que diz respeito ao uso de smartphones, sendo o curso de licenciatura mais evidente proporcionalmente e que tal comportamento evolui com o passar dos semestres.

Aponta-se como limitações do estudo a amostra por conveniência, a avaliação indireta feita por meio de questionários o que pode levar a medidas subestimadas ou superestimadas pelos universitários, a escolha de corte transversal, gerando assim dificuldade de investigar condições de baixa prevalência. Com isso, recomenda-se outros estudos na qual levem em considerações as limitações destacadas sejam realizados podendo abranger também universitários de demais cursos superiores.

## REFERÊNCIAS

BARRIOS-BORJAS, Dayara Alejandra; BEJAR-RAMOS, Valéria Andrea; CAUCHOS-MORA, Vania Soledad. Uso excessivo de smartphones / telefones celulares: Phubbing e Nomofobia. **Rev. chil. neuro-psiquiatra**. Santiago, v. 55, n. 3, p. 205-206, jul. 2017

CERIBELI, Harrison Bachion; DA SILVA, Edlane Regis. Interrupção voluntária da carreira em prol da maternidade. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, v. 11, n. 5, p. 116-139, 2017.

CLAUMANN, Gaia Salvador; FELDEN, E. P. G.; PELEGRINI, Andreia. Comportamento sedentário em universitários: prevalência e fatores associados. **Rev Baiana Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 574-88, 2016.

DE ALMEIDA, Viviane Cordeiro. SANTOS, Carolina Maria Mota Trabalho, Carreira e Maternidade: Perspectivas e Dilemas de Profissionais Contemporâneos Mulheres / Trabalho, Carreira e Maternidade: Perspectivas e Dilemas de Mulheres Profissionais Contemporâneas. **Administração: Ensino e Pesquisa - RAEP**, vol. 19, n. 3, 2018.

DE LIMA, Germano Oliveira et al. Nível de atividade física e risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em acadêmicos do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 68, p. 542-549, 2017.

ESTEVES, Dulce; VIEIRA, Sergio; BRÁS, Rui; O'Hara, KELLY; Pinheiro, Paulo. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 12, n. 2, p. 261-270, 2017

FEITOSA, David Jonatas Carlos; DE OLIVEIRA, Sandra Márcia Carvalho. Prevalência de sintomas relacionados ao sono na atenção primária à saúde. **Revista Neurociências**, v. 23, n. 2, p. 165-172, 2015.

FELDEN, Érico Pereira Gomes; FILIPIN, Douglas; BARBOSA, Diego Grasel; ANDRADE, Rubian Diego; MEYER, Carolina; BELTRAME, Thaís Silva; PELEGRINI, Andreia. Adolescentes com sonolência diurna excessiva passam mais tempo em comportamento sedentário. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, p. 186-190, jun. 2016.

GONÇALVES, Amadeu; CABRAL, Lídia; SILVA, Daniel; CHAVES, Cláudia; DUARTE, João. Insônia nos estudantes de enfermagem em ensino clínico. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 3, p. 73-78, abr. 2016.

HELDEBERG, Franciele; RINALDI, Giullia Paula. Qualidade de vida (qv) e saúde: a percepção dos acadêmicos de psicologia da FAE. **Caderno PAIC**, v. 16, n. 1, p. 587-602, 2015.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por amostras de domicílio: Práticas de Esporte e Atividade Física, 2017.

JUNIOR, Francisco Gomes Silva. SILVA, Talita Barros Leal Gomes da. FERREIRA, Janaína Silva. FONSECA-JUNIOR, Sidnei Jorge. Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. **Rev. Saúde Fis. Mental.** v. 5, n. 1, p. 76-88, 2017.

LANSINI, Luís Carlos; DIAS, Caroline Pieta; OESTREICH, Maíra Gabriela; ROSA, Leonardo de Ross; TIGGEMANN, Carlos Leandro. 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, 30 set. 2017.

LOURENÇO, Camilo; SOUSA, Thiago; FONSECA, Silvio; VIRTUOSO JUNIOR, Jair; BARBOSA, Aline. Comportamento sedentário em estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 67-77, 1 jan. 2016.

NASCIMENTO, Tiago; ALVES, Felipe; SOUZA, Evanice. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 2, p. 137-146, 2017.

PINTO, André et al. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 66-75, 2017.

SANTOS, Bruna Santos, VIEIRA, Thalita Caires, MOSCON, Daniela Campos Bahia. O uso e a dependência do smartphone na população universitária de Salvador-BA. **Revista seminário estudantil de produção acadêmica.** V. 18. n1. p. 1-21, 2019

SILVA, Rita de Kassia; OLIVEIRA, Bianca Patrícia; REIS, Fernando; LANA, Daiana Cristina; SANTOS, Dayane Cristina; NASCIMENTO, Gabriele dos; SILVA, Kivia Cristine; OLIVEIRA, Luiza; VENTURINI, Cláudia. Avaliação da condição de saúde de universitários do curso de fisioterapia. **Revista Sinapse Múltipla**, v.5, n2, dez., 108-108, 2016

SOUZA, Luana Savana Nascimento de; MACÊDO, Layla Gonçalves do Nascimento; MOURA, Jayne Ramos Araujo; GUIMARÃES, Mayla Rosa; CAMPELO, Regina Célia Vilanova; SILVA, Ana Roberta Vilarouca da. Alteração dos níveis de pressão sanguínea em alunos da faculdade. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [s.l.], v. 24, n. 4, p. 1087-1093, 24 nov. 2015.

## APÊNDICE



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**APENDICE 1 – QUESTIONARIO SEMIESTRUTURADO**

**Qual seu sexo?**

<sup>0</sup> Masculino     <sup>1</sup> Feminino

**Qual sua idade em anos: \_\_\_\_\_ anos**

**Qual seu curso?**

<sup>0</sup> Licenciatura em Educação Física     <sup>1</sup> Bacharelado em Educação Física

**Qual seu semestre letivo?**

<sup>0</sup> 1º ANO ( 1º e 2º semestre)

<sup>1</sup> 2º ANO ( 1º e 2º semestre)

<sup>2</sup> 3º ANO ( 5º e 6º semestre)

<sup>3</sup> 4º ANO ( 7º e 8º semestre)

**Exerce função laboral remunerada?**

<sup>0</sup> Não     <sup>1</sup> Sim

**Situação Conjugal casado?**

<sup>0</sup> Não     <sup>1</sup> Sim

**Qual sua percepção da qualidade do seu sono?**

<sup>0</sup> Boa     <sup>1</sup> Ruim

**Qual sua percepção de qualidade de vida?**

<sup>0</sup> Boa     <sup>1</sup> Ruim

**Qual sua percepção de saúde?**

<sup>0</sup> Boa     <sup>1</sup> Ruim

**Quanto tempo você passa em frente as telas abaixo relacionadas durante um dia?  
(em horas)**

**SMARTPHONE** \_\_\_\_\_ horas

**COMPUTADOR** \_\_\_\_\_ horas

**TV** \_\_\_\_\_ horas