

## Universitários participantes de um programa de atividade física e lazer podem mudar seus hábitos de vida?

### RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar se universitários participantes de um programa de atividade física e lazer mudaram seus hábitos de vida; caso tenham alterado os hábitos, se essa mudança, na percepção deles, poderia continuar a ser implementada durante sua vida e se a mesma poderia influenciar a mudança de hábitos de pessoas próximas de seu convívio social/familiar. Para a realização deste estudo os participantes responderam a um questionário *on-line*. Concluiu-se que a universidade pode influenciar nos hábitos dos estudantes trazendo maior qualidade de vida e saúde a esses e às pessoas que com eles convivem, pela reverberação de hábitos da prática esportiva adquirida no ambiente universitário.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em saúde; Universitários; Qualidade de vida

### Carla Emilia Rossato

Mestre em Educação Física  
Universidade Federal de Santa Maria,  
Departamento de Desportos Coletivos,  
Santa Maria, Brasil  
carlinharossato@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1821-0511>

### Gabriela dos Santos de Souza

Mestre em Reabilitação Funcional  
Universidade Federal de Santa Maria,  
Santa Maria, Brasil

[ggabriellassouza@gmail.com](mailto:ggabriellassouza@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3725-9847>

### Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

Doutorado em Ciência do Movimento  
Humano  
Universidade Federal de Santa Maria,  
Departamento de Desportos Coletivos,  
Santa Maria, Brasil  
lusanchotene@ufsm.br

<https://orcid.org/0000-0002-9726-5982>

### Sílvia Maria de Oliveira Pavão

Doutora em Educação  
Universidade Federal de Santa Maria,  
Departamento de Fundamentos da Educação,  
Santa Maria, Brasil  
silviamariapavao@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5365-0280>

## **Can university students participating in a physical activity and leisure program change their lifestyle?**

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to verify whether university students participating in a physical activity and leisure program changed their lifestyle; if they have changed their habits, if this change, in their perception, could continue to be implemented during their life and if it could influence the change in habits of people close to their social / family life. To carry out this study, the participants answered an online questionnaire. It was concluded that the university can influence the habits of the students, bringing a better quality of life and health to them and the people who they live with, due to the reverberation of habits of the sports practice acquired in the university environment.

**KEYWORDS:** Health education; College students; Quality of life

## **¿Pueden los estudiantes universitarios que participan en un programa de actividad física y ocio cambiar su estilo de vida?**

### **RESUMEN**

El objetivo de este estudio fue verificar si los estudiantes universitarios que participaron en un programa de actividad física y ocio modificaron su estilo de vida; si han cambiado sus hábitos, si este cambio, en su percepción, podría continuar implementándose durante su vida y si podría influir en el cambio de hábitos de las personas cercanas a su vida social / familiar. Para realizar este estudio, los participantes respondieron un cuestionario en línea. Se concluyó que la universidad puede influir en los hábitos de los estudiantes, aportando una mejor calidad de vida y salud a éstos y a las personas que conviven con ellos, debido a la reverberación de hábitos de la práctica deportiva adquiridos en el ámbito universitario.

**PALABRAS-CLAVE:** Educación para la salud; Estudiantes universitarios; Calidad de vida

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, precisamente nas últimas quatro, os aspectos relativos à saúde tem melhorado, entretanto se mantém em evidência a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis direcionados à melhoria da qualidade de vida e da saúde. O não comprometimento com a qualidade de vida pode predispor ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas (GUEDES; GRONDIN, 2002; BUSS et al., 2020). Em vista disso, a política Nacional de Promoção da Saúde apresenta como objetivo diminuir os riscos à saúde da população, aumentando a qualidade de vida através de estratégias de incentivo à atividade física, oferecendo locais que contribuem com ações para Promoção da Saúde (PS) à população (MALTA et al., 2014).

O ingresso na universidade é um momento de grandes exigências e demanda intelectual, entende-se que o ambiente universitário pode prejudicar ou não promover a qualidade de vida dos universitários. Além disso, o aluno pode se deparar com vulnerabilidade pessoal, social e/ou econômica (PIRES et al., 2014; GARCIA JUNIOR et al., 2018). As universidades representam uma oportunidade valiosa para a PS são locais onde a saúde e o bem-estar podem ser aprimorados ou inibidos. Compreender o que influencia a saúde, o bem-estar e a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde dos estudantes universitários pode abrir portas importantes para o desenvolvimento de estratégias eficazes de PS e para uma prevenção de doenças (BACKHAUS et al., 2019). O desenvolvimento de projetos de PS dentro do espaço das universidades tem sido reconhecido como uma alternativa intersetorial viável, que resulta em melhores processos formativos e na melhoria da qualidade de vida de uma importante parcela da população (MELLO; MOYSÉS; MOYSÉS, 2010).

A qualidade de vida dos universitários parece ser menor, resultado das inseguranças da busca da identidade profissional, das exigências educacionais constantes e transitoriedade das relações sociais (ANVERSA et al., 2018). Sendo assim, a implementação de programas que objetivam melhorar a qualidade de vida dos universitários, auxiliando para que suportem todas as adversidades que serão impostas durante a trajetória acadêmica é de grande importância. Ademais, existe uma maior adesão quando participantes de grupos de atividades física são motivados por familiares e profissionais habilitados, visto que apresentam um aumento do sentir-se pertencente a um grupo de convivência e do cuidado com a melhora da própria saúde (FRANKE; KRUG, 2020). No intuito de criar oportunidades para a PS, foi criado, no ano de 2018, o Programa Esporte Universitário com o objetivo de promover práticas esportivas e de lazer aos discentes da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Rio Grande do Sul, Brasil, com o propósito de atender finalidades educativas, esportivas, saúde e qualidade de vida e integração universitária.

Diante desse contexto, este trabalho teve como objetivo verificar se os participantes do Programa Institucional Esporte Universitário da UFSM mudaram seus hábitos de vida; caso tenham alterado os hábitos, se essa mudança, na percepção dos participantes, poderá continuar a ser implementada durante sua vida e se a mesma poderá influenciar a mudança de hábitos de pessoas próximas de seu convívio social/familiar

## **MATERIAL E MÉTODOS**

### **Local do estudo**

A pesquisa foi realizada na UFSM, localizada na cidade de Santa Maria, estado do Rio Grande do Sul, Brasil. A universidade foi criada no ano de 1960, sendo a primeira universidade federal criada no interior, fora de uma capital brasileira. Esse fato representou um marco importante no processo de interiorização do ensino universitário público no Brasil e tornou o Rio Grande do Sul o primeiro Estado da Federação a contar com duas universidades federais (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA, 2020 a).

O Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) é uma das oito unidades universitárias da UFSM, e sua criação ocorreu dez anos após a fundação da universidade (1970). O curso de Educação Física da UFSM, na década de 80, foi referência para o país. O segundo mestrado no país foi o da UFSM, iniciado em 1979, e o primeiro doutorado de toda a instituição também nasceu no CEFD, no ano de 1984. No período a seguir, o curso chegou a ter a melhor pós-graduação do país e a segunda melhor graduação (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA, 2020b).

O Programa Institucional Esporte Universitário, proposto e realizado pelo CEFD e com o apoio da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), objetiva levar mais saúde, qualidade de vida e lazer para os alunos da UFSM. São oferecidas mais de 30 modalidades semestralmente, entre esportes coletivos e individuais, danças, lutas, atividades recreativas e de lazer. Todas as atividades são gratuitas e acontecem na sua grande maioria nos intervalos das aulas (11h às 13h ou 17h30min às 19h). Os responsáveis pelas atividades são monitores, na grande maioria acadêmicos da educação física, que são supervisionados por professores do curso de Educação Física ou técnicos em assuntos educacionais da instituição. A predominância dos acadêmicos do curso de Educação Física é um fator relevante, visto que a universidade deve ser uma escola de formação para os alunos da graduação. Programas como esse são oportunidades ímpares para que os acadêmicos do curso de Educação Física tenham possibilidades de pôr em prática os conhecimentos obtidos no ensino.

## População de Estudo

Para a realização deste estudo, optou-se pelo estudo descritivo quanti-qualitativo (GIL, 2019; PÁDUA, 2019), cuja amostra foi composta por estudantes da UFSM, de vários cursos e de ambos os sexos. Os participantes da pesquisa foram contatados através das mídias sociais do Programa Esporte Universitário (facebook, instagram e grupos de WhatsApp das modalidades que participaram) e/ou através do e-mail (informado na inscrição do projeto) para responder a um questionário *on-line*. Ressalta-se que possivelmente alguns alunos podem não ter recebido o convite para responder o questionário *on-line*, pois os pesquisadores não controlaram para quais grupos de WhatsApp os questionários foram enviados e nem para quais e-mails. Os convites contendo o questionário *on-line* foram enviados para os estudantes participantes do projeto Esporte Universitário em maio de 2020. Um mês após o convite, foi realizada a análise dos dados obtidos.

## Instrumento de Avaliação

O instrumento utilizado foi uma adaptação do questionário do Projeto Educação, Saúde e Inclusão, da professora doutora Sílvia Maria de Oliveira Pavão (UFSM) “Questões norteadoras da entrevista com estudantes do Ensino Superior”. Na adaptação para o presente estudo foi acrescentado o termo de consentimento livre e esclarecido e questões referentes à participação do Projeto Esporte Universitário. O questionário abrangeu questões discursivas e de múltipla escolha, foi previamente testado com cinco indivíduos para realizar os ajustes necessários, tais como evitar a interpretação errônea das questões e a análise de dados enviesados.

O questionário foi aplicado em uma plataforma gratuita de formulários *on-line* do Google, o que o tornou mais dinâmico e simples de ser respondido.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo verificar se os participantes do Programa Esporte Universitário mudaram seus hábitos de vida, caso tenham alterado os hábitos, se essa mudança, na percepção dos participantes, poderá continuar a ser implementada durante sua vida e se a mesma poderá repercutir a mudança de hábitos de pessoas próximas de seu convívio social/familiar. A amostra total desta pesquisa foi constituída por 136 estudantes da UFSM, sendo 60,3% (82) do sexo feminino e 39,7% (54) do masculino.

Quando questionados se alteraram seus hábitos, na busca de melhor saúde e/ou qualidade de vida após ingressar/participar na modalidade escolhida, 81,62 % (111) dos participantes responderam que sim e, entre os hábitos alterados, os mais mencionados foram: atividade física

(seja aumentar ou continuar/seguir fazendo) 54,05% (60); cuidados com a alimentação 32,43% (36); cuidados relacionados à Saúde Mental (SM) 9 % (10) e conseguiram ter mais foco 9,9% (11). Aqueles que não alteraram seus hábitos representam 15,44% (21) e 2,94% (4) responderam que alteraram em parte.

Segundo Tsouros et al. (1998), de modo amplo, a universidade caracteriza-se como um ambiente em que alunos deveriam desenvolver independência e aprender habilidades para toda a vida mediante vivências de experimentação e exploração. As mudanças na educação superior têm oportunizado que as universidades se tornem ambientes onde profissionais maduros também possam passar por processos de aprendizagem e esses influenciar na qualidade de vida deles.

A importância de alterar hábitos de vida na busca de uma melhor qualidade de vida e saúde é muito benéfica para os universitários, já que, segundo Santos, Teodoro e Queiroz (2016), a maioria das doenças transmissíveis são resultantes de comportamentos de risco, sendo que a escola constitui um ambiente favorável para se estabelecerem mudanças comportamentais, pois nessa fase o jovem está em sua plena formação e aberto à apreensão de novos hábitos de vida favoráveis à prevenção e manutenção da saúde; daí a importância da estruturação e posterior avaliação de programas e projetos educativos no ambiente escolar.

Corroborando com o exposto, Mello, Moysés e Moysés (2010) destaca que as universidades possuem potencial para contribuir com a saúde em três áreas distintas: a) criando ambientes de trabalho, aprendizagem e vivências saudáveis para estudantes e funcionários; b) ampliando a importância da saúde, promoção da saúde e da saúde pública no ensino e na pesquisa; c) desenvolvendo alianças e parcerias para a promoção da saúde e atuação comunitária.

Ao analisar as respostas sobre os cuidados com sua saúde atualmente, grande parte dos participantes desta pesquisa respondeu ter cuidados com a SM 75,7% (103), alimentação 69,9% (95) e saúde física 62,5% (85). Também se obteve uma resposta referente ao cuidado com o meio ambiente e dois participantes que responderam não estar cuidando de sua saúde atualmente.

Segundo Coulon (2017) a passagem do ensino médio ao superior é acompanhada por mudanças importantes em sua relação com o saber: as regras não são as mesmas, elas são mais sofisticadas, complexas, simbólicas e devem ser rapidamente assimiladas pelos novos estudantes. O ingresso na universidade significa uma transição entre fases do desenvolvimento, sendo um grande desafio para a maioria dos indivíduos, o que pode gerar ansiedade, medo e estresse. No estudo de Pinheiro et al. (2020) mostrou que acadêmicos de Enfermagem apresentaram elevada prevalência de sintomas depressivos, indicando a importância da implantação de ações para promoção e prevenção da saúde mental.

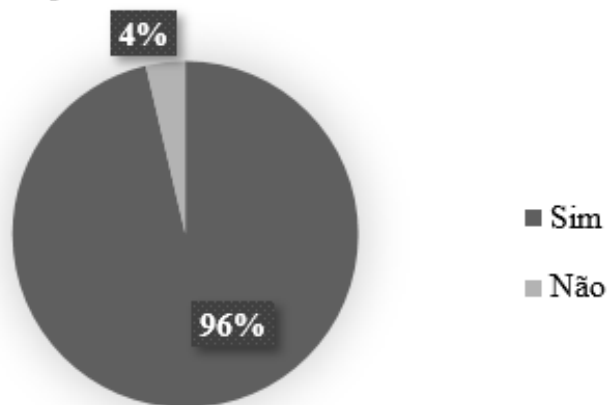
Em situações menos graves, o aluno universitário pode não entrar em depressão, mas viver constantemente em estados de tensão oriundos da própria situação acadêmica (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995). Isso pode justificar o fato de a grande maioria dos estudantes relatar estar cuidando de sua SM.

Acredita-se que esse resultado também se deva principalmente ao fato de estarmos em meio a uma pandemia (COVID 19). Nesse sentido se destaca a importância da atividade física, pois existe uma discussão em torno de que “discurso científico-político-midiático constrói e repete a narrativa de que há necessidade de se acumular minutos de atividade física na perspectiva da saúde” (CROCHEMORE-SILVA et al., 2020). Nesse cenário, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentes (RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020). Também convém salientar que o rápido avanço da doença e o excesso de informações disponíveis, algumas vezes discordantes, criam um âmbito favorável para alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico, que podem gerar consequências graves na SM do indivíduo (LIMA et al., 2020).

A pandemia de COVID-19 tem posto em pauta a saúde física dos indivíduos e também a SM, visto que, para além de pensar nos efeitos psicológicos do IS, pesquisadores têm discutido sobre as estratégias de enfrentamento para tornar o período de distanciamento social menos adoecedor (WANG et al., 2020). Uma dessas estratégias é a prática de atividade física regular, a qual pode auxiliar no controle da ansiedade e na regularização do sono (WHO, 2020; WANG et al., 2020).

Já, ao serem questionados sobre “se a mudança de hábitos pode influenciar pessoas ou ser influenciada por hábitos adotados durante a graduação”, tivemos as seguintes respostas, apresentadas nas figuras 1 e 2:

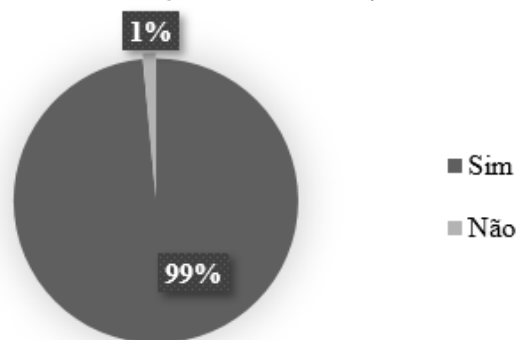
Figura 1 – Hábitos de vida e influência nas pessoas  
Você acredita que seus hábitos de vida podem influenciar as pessoas com as quais você convive e estuda/trabalha?



Fonte: Os autores

Figura 2 – Hábitos saudáveis e modo de agir com as pessoas

Você acredita que hábitos saudáveis adotados durante a graduação podem mudar a forma como você irá interagir com as pessoas a sua volta (trabalho e família)?



Fonte: Os autores

Em contrapartida aos hábitos saudáveis adotados durante a graduação, o estudo de Precioso (2003 apud PRECIOSO, 2004), que entrevistou cerca de 400 estudantes universitários, revelou que, embora a maioria dos estudantes tenha começado a fumar no ensino básico e no ensino secundário (portanto na adolescência), uma percentagem elevada de estudantes (cerca de 30%), particularmente de alunas (34%) começaram a fumar na universidade, o que confirma que a universidade é também um local em que muitos alunos adquirem hábitos não saudáveis.

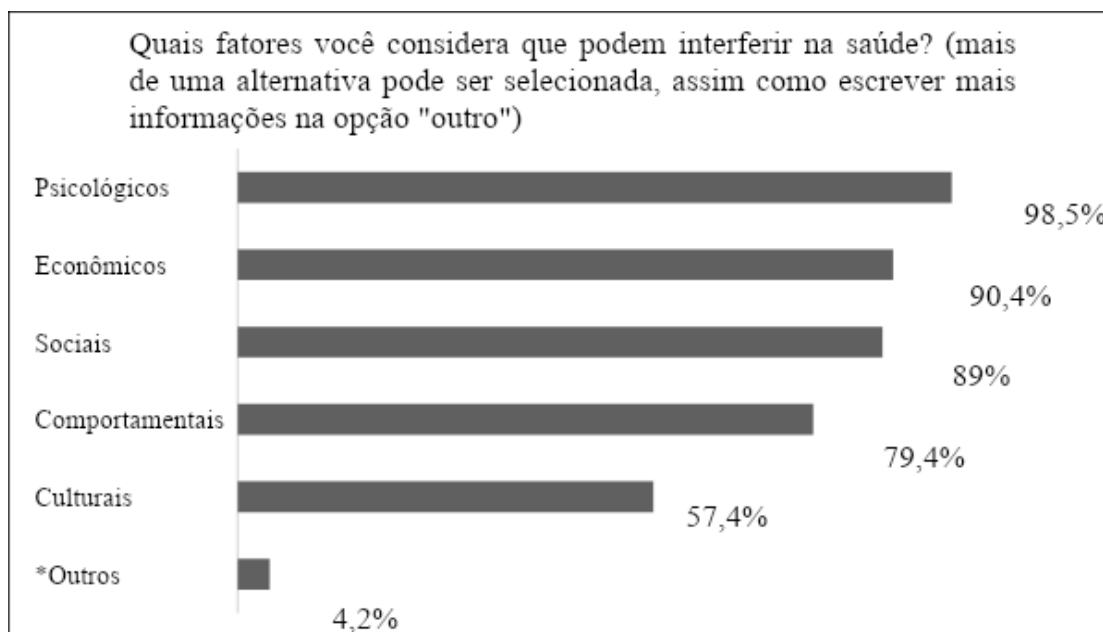
Segundo Mello, Moysés e Moysés (2010) uma abordagem de PS em ambientes sociais tem o potencial de ampliar a contribuição das universidades de várias formas, sendo uma delas através dos estudantes que são ou serão profissionais e formuladores de políticas com o potencial de influenciar as condições que afetam a qualidade de vida de pessoas. Mediante o desenvolvimento



do projeto político-pedagógico e de pesquisa, universidades podem ampliar o conhecimento e o comprometimento com a PS de um vasto número de sujeitos capacitados e educados em várias áreas de atuação. Isso inclui, portanto, o comprometimento não apenas de profissionais da área de saúde, mas também daqueles dos cursos das áreas sociais, tecnológicas e humanas. Tal afirmação vai ao encontro do que 98,5 % dos pesquisados acreditam, exposto na figura 2.

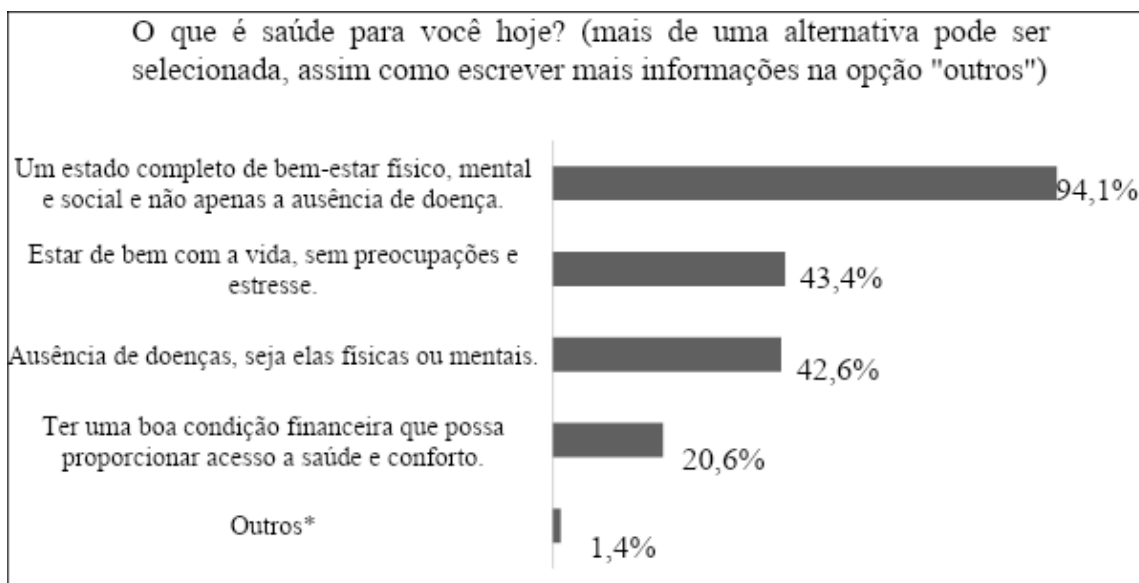
As questões relacionadas à saúde estão apresentadas nos gráficos das figuras 3, 4, 5 e 6.

Figura 3 – Fatores que podem interferir na saúde.



Fonte: Os autores

Figura 4 – Saúde para você.



Fonte: Os autores

Percebe-se que os pesquisados têm um conceito amplo sobre saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Essa definição encontra-se como uma das opções mais assinaladas, quando questionados “o que é saúde para você hoje?” (Figura 4).

Tal definição de saúde pela OMS vem sofrendo críticas, sendo considerada irreal e inatingível. Trata-se de uma definição irreal porque, aludindo ao “perfeito bem estar”, estabelece uma utopia. O que é “perfeito bem estar”? É por acaso possível caracterizar-se a “perfeição”? (SEGRE; FERRAZ, 1997)

O processo de viver com ou sem saúde não se reduz, portanto, a uma evidência orgânica, natural e objetiva e nem como um estado de equilíbrio, mas está intimamente relacionada às características de cada contexto sociocultural e aos significados que cada indivíduo atribui ao seu processo de viver (DALMOLIN et al., 2011).

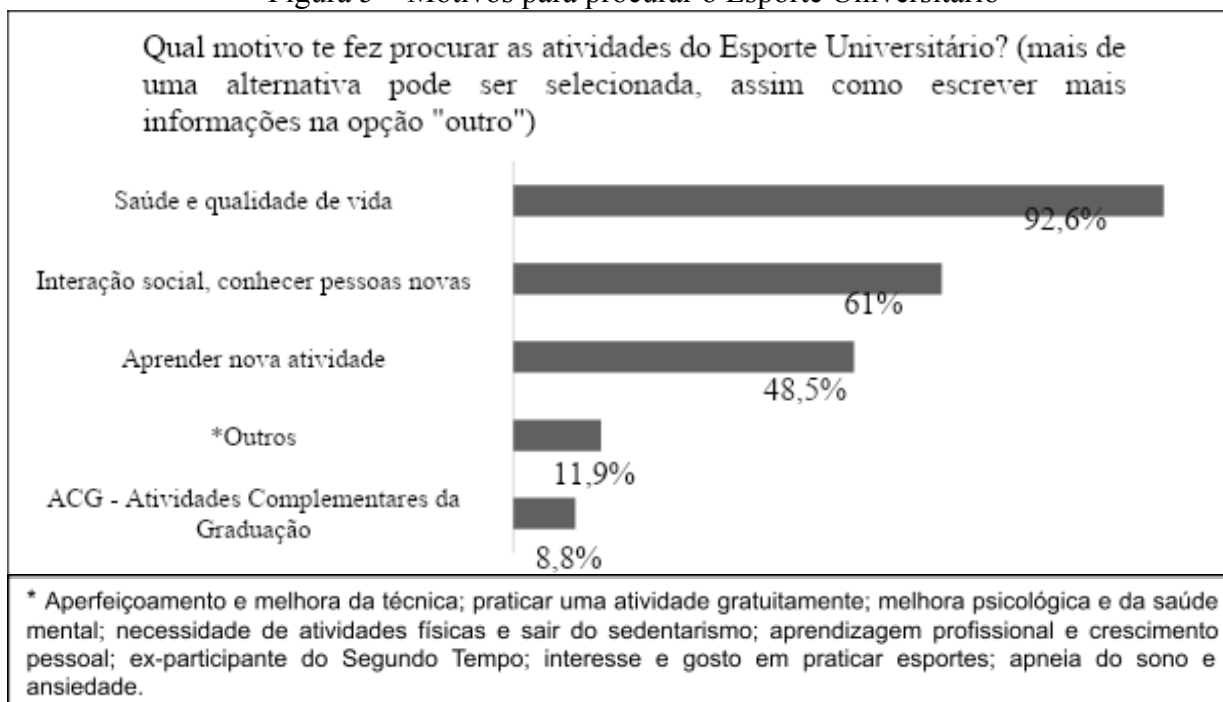
O conceito de saúde como um direito à cidadania foi expresso na Constituição Brasileira de 1988, seção II, nos artigos 196, 197, 198 e 199. Os referidos artigos abordaram o conceito de saúde na perspectiva política, econômica e social. Ampliou-se o direito do cidadão à saúde no direito previdenciário, e foi dada relevância pública aos serviços de saúde como descritos no artigo 196:

A saúde é um direito de todos e dever do estado, garantido mediante medidas políticas, sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988, p. 118).

Na VIII Conferência Nacional de Saúde, grandes avanços favoreceram a base conceitual de saúde, graças à participação ativa da sociedade, a qual impulsionou o Movimento da Reforma Sanitária, possibilitando a reformulação do sistema de saúde brasileiro, bem como o entendimento de saúde enquanto produto de múltiplos determinantes, como educação, trabalho, alimentação, acesso aos serviços de saúde, dentre outros (FLEURY, 2009).

Em sentido amplo, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde (BRASIL, 1988).

Figura 5 – Motivos para procurar o Esporte Universitário



Fonte: Os autores

Santos et al. (2014) relata que a necessidade de orientação dos discentes para um estilo de vida saudável e estímulo às atividades físicas é uma forma de melhorar o sedentarismo e suas repercussões à saúde. Em estudo realizado por Vieira et al. (2002) observou-se que o hábito de praticar esportes em universidades brasileiras é deficiente e necessita de incentivo para evitar o sedentarismo, pois menos da metade dos adolescentes pesquisados tinha o hábito de praticar atividade física e a maioria dos praticantes não ultrapassava 4 horas e meia semanais. Já no estudo de Tassini et al. (2017) observou-se que 67% dos estudantes de Fisioterapia eram vigorosamente ativos, pelo menos 30 minutos por dia menos de uma vez por semana, e 25% dos estudantes de Medicina eram vigorosamente ativos, pelo menos 30 minutos por dia durante cinco vezes ou mais por semana. O incentivo aos esportes é capaz de melhorar, de forma indireta, outros domínios como: estresse, álcool, cigarros e drogas e, somado à alimentação adequada, melhora o risco de doenças crônicas, o que mostra a importância da atividade física (TASSINI, 2017).

No estudo de Salvi, Mendes e Martino (2020) que analisou a qualidade do sono, qualidade de vida e hábitos alimentares dos estudantes de enfermagem, observou que os maus hábitos de vida, destacando a falta de prática de atividade física e a rotina estressante de trabalhar e cursar uma graduação no turno noturno, podem contribuir para a prevalência de sobrepeso nessa população. Sabe-se que a prática de atividade física traz benefícios para a saúde em geral. Referente a esse item, uma grande parcela dos participantes relatou não praticar atividade física em relação aos que

praticavam. Resultado semelhante foi encontrado em outro estudo com estudantes de Enfermagem da Universidade de Natal (UFRN) (COSTA, 2017).

Dentro dos motivos que levaram os estudantes a procurar o Esporte Universitário e conseqüentemente realizar uma atividade física foi aprender uma nova atividade (48,5%), ou seja, tinham interesse por uma modalidade específica oferecida pelo Programa. No estudo de Ferreira et al. (2019) destaca-se a grande proporção de indivíduos que não possui interesse pelas atividades propostas nos programas, o que demonstra a necessidade de analisar os interesses e a cultura local para a proposição das mesmas, somente desta forma podemos realmente colocar a atividade física em uma posição de destaque dentro do cenário de promoção da saúde populacional.

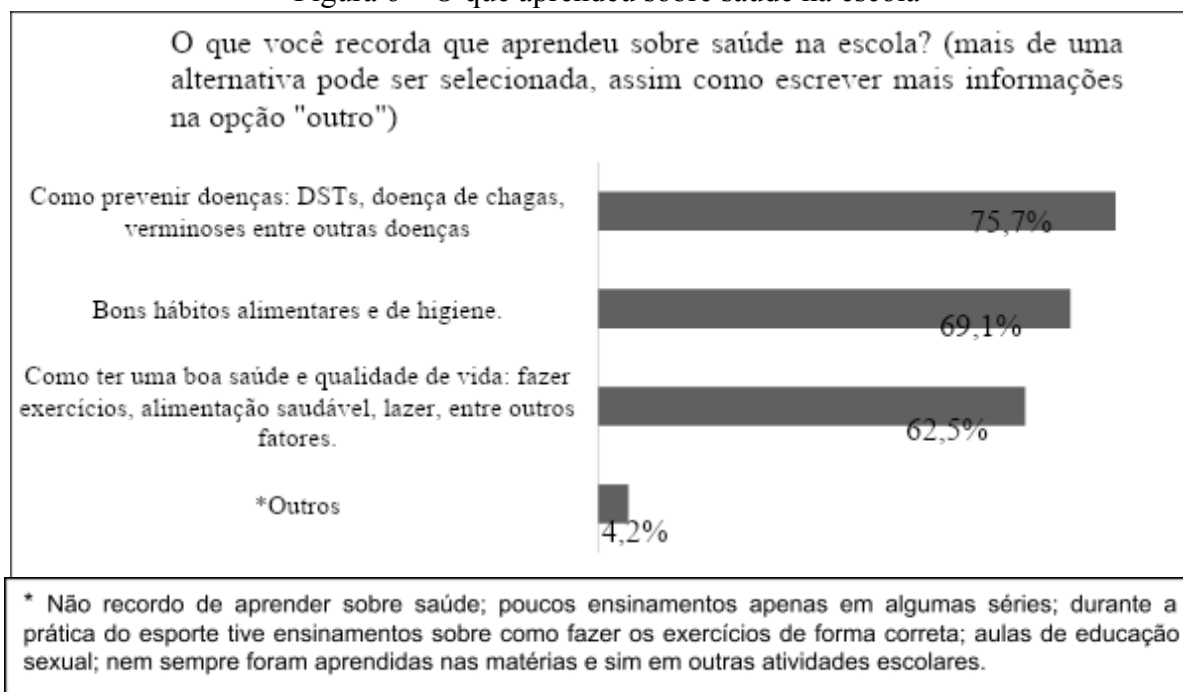
Em relação à procura das atividades para a melhora psicológica e da saúde mental, segundo Tao, et al. (2020) e Ghrouz et al. (2019) a atividade física (AF) desempenha um papel importante na melhoria da saúde mental. Indivíduos que relatam um nível mais alto de AF podem ter um nível mais baixo de depressão. Um estudo transversal mostrou uma associação significativa entre AF e depressão para aqueles que eram fisicamente ativos em um clube esportivo e outras atividades físicas organizadas, por exemplo, dança, artes marciais entre adolescentes noruegueses (KLEPPANG et al., 2018).

Um participante da pesquisa, citou que o motivo para procurar as atividades foi já ter participado do Programa Segundo Tempo, que foi criado pela Secretaria Nacional do Esporte, Educação, Lazer e Inclusão social (SNELIS)/Ministério do Esporte, a fim de assegurar a prática de esporte no ensino e em formas assistemáticas de educação (esporte educacional) como preceituado na lei no 9.615/98. Pautando-se nos princípios da inclusão, participação, cooperação, coeducação e corresponsabilidade, a SNELIS implantou-o em caráter experimental em 2009 e efetivou em 2011, ano que foi ofertado na UFSM o “Programa Segundo Tempo Universitário”. O programa tem como objetivo geral democratizar a prática esportiva no âmbito universitário e seus objetivos específicos são ofertar o esporte com cunho recreativo e de lazer, o qual promove a elevação da cultura corporal do movimento dos beneficiados, desenvolve a integração entre a comunidade universitária e promove o estilo de vida fisicamente ativo, tendo como público-alvo a comunidade acadêmica de instituições públicas de ensino superior, prioritariamente discentes (BRASIL, 2016). Destaca-se que o fim desse programa, que teve duração de 2 anos, gerou uma demanda pelos alunos que estavam participando do mesmo, o que forçou a universidade a criar programas para suprir a lacuna surgida.

Em específico ao esporte escolar, no qual o universitário se enquadra, a criação de políticas públicas por intermédio de programas que atendam à comunidade universitária se constitui em importante estratégia de democratização do acesso e formação de uma cultura esportiva, pois

segundo dados levantados pelo Ministério do Esporte, 48% da população brasileira começa a praticar esportes na escola e/ou na universidade (BRASIL, 2015).

Figura 6 – O que aprendeu sobre saúde na escola



Fonte: Os autores

Quando questionados sobre a universidade oferecer possibilidades para a melhora e/ou manutenção da sua qualidade de vida e/ou saúde, 75% (102) responderam que a universidade oferece possibilidades, 0,73% (1) respondeu que não oferece possibilidades e 24,26 % (33) responderam que oferece possibilidades, porém em parte. Para os participantes que responderam que a universidade oferece em parte possibilidades para a melhora e/ou manutenção da sua qualidade de vida e/ou saúde, foram três os motivos relatados para não oferecer em totalidade, os quais foram:

- Falta ou há poucas vagas para as atividades e/ou atendimentos ou eles são em horários difíceis de participar;
- Falta atividades e/ou atendimentos voltados à SM, atividades dentro da sala de aula voltadas para SM;
- Dificuldade de conciliar os horários e/ou muita pressão das atividades acadêmicas e/ou sobrecarga de atividades.

No estudo conduzido por Souza, Silva e Silva (2019) onde verificou-se que a maior parte das atividades físicas e de lazer oferecidas para universitários eram disponibilizadas a partir das 17 horas, os participantes também relataram dificuldade de participar das atividades em virtude dos

horários em que as atividades eram oferecidas. Para suprir essa demanda apontada pelos estudantes, os autores sugerem oferecer possibilidades de práticas esportivas e exercícios físicos antes do início da jornada acadêmica (6h) e durante o dia letivo (7h às 17h), o que ampliaria as chances de participação de um maior número de estudantes, pois estes poderiam otimizar seu tempo, indo um pouco mais cedo para a universidade e participarem das ações ou para os alunos que dispõem de tempo vagos entre um período e outro.

Também podemos notar um desejo dos estudantes em ter ações voltadas para a saúde mental dentro da universidade. A SM é primordial para nossa habilidade coletiva e individual, pois as pessoas pensam, se emocionam, interagem entre si, ganham e desfrutam a vida. Desse modo, a promoção, proteção e restauração da saúde mental são consideradas vitais aos indivíduos, comunidades e sociedades ao redor do mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018). A preocupação com a SM da população aumenta no decorrer de uma difícil crise no âmbito social, como é o caso da pandemia da COVID-19, que vem se afirmando como um dos grandes problemas de saúde pública do Brasil e do mundo nas últimas décadas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

## CONCLUSÕES

A universidade pode influenciar nos hábitos dos estudantes e é de extrema importância que a mesma oportunize locais e atividades voltadas aos hábitos de saúde e qualidade de vida. Essas ações não irão influenciar somente o corpo discente da instituição e sim toda a comunidade.

A criação de projetos institucionais com ações de promoção de saúde voltadas para estudantes favorece uma formação integral, estimulando a prática profissional responsável, engajada com a realidade social, assim como a formação de profissionais que buscam uma maior qualidade de vida e um cuidado com sua saúde física e mental.

Mudanças duradouras e profundas somente serão construídas através de políticas públicas de saúde e de educação que favoreçam, apoiem e estimulem os processos de transformação das práticas, no sentido da adoção dos referenciais amplos da promoção da saúde, para que essas ações não fiquem na dependência de uma “boa vontade” da instituição e sim façam parte da formação obrigatória dos estudantes.

Também, em virtude da pandemia de COVID-19, a população está mais vulnerável a problemas relacionados à SM, vulnerabilidade evidenciada pela abrupta interrupção das atividades sociais. Considera-se que a inserção de cuidados de SM dentro da universidade será de extrema importância para suprir a grande demanda que, pressupõe-se, será maior em virtude da pandemia. Dessa forma, a universidade conseguirá atender um número bem maior de estudantes, trazendo

maior qualidade de vida e saúde a esses e às pessoas que com eles convivem, pela reverberação de hábitos da prática esportiva adquirida no ambiente universitário.

Por fim, a partir desse estudo, originam-se algumas possibilidades de novas pesquisas, pois a complexidade em torno da saúde, da qualidade de vida, da prática desportiva, implica na necessidade de ampliar e aprofundar o conhecimento científico, favorecendo o encontro de algumas pistas para melhor compreender esses processos. A pesquisa científica com os resultados que elas devem invariavelmente apresentar, são alentos aos problemas de saúde enfrentados pela população humana.

Muitos investimentos nesse campo, ao longo dos tempos, foram empenhados, mas a dinamicidade com que são modificadas as demandas da saúde, à exemplo da Covid-19, torna urgente a continuidade dos estudos. Tal entendimento leva em conta as limitações que esse estudo apresenta, o número de participantes, o local único de investigação e o arsenal teórico. Entretanto, tornam-se as principais motivações para novas pesquisas, continuidade e aprofundamento investigativo.

## REFERÊNCIAS

ANVERSA, Andreisi Carbone et al. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S.L.], v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018. Editora Cubo. <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1185>.

BACKHAUS, Insa et al. Health-related quality of life and its associated factors: results of a multi-center cross-sectional study among university students. **Journal Of Public Health**, [S.L.], v. 42, n. 2, p. 285-293, 26 fev. 2019. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/pubmed/fdz011>.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal: Última atualização: 02.07.2020

BRASIL. Ministério do Esporte. **Programa Segundo Tempo Universitário**: Diretrizes. 2016. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/arquivos/snelis/segundoTempo/diretrizes/diretrizesPST2016.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2016.

BRASIL. Ministério do Esporte. Ministério do Esporte (Org.). **Diagnóstico Nacional do Esporte – DIESPORTE**. 2015. Disponível em: [http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/diesporte\\_grafica.pdf](http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf) Acesso em: 14 out. 2020.

BUSS, Paulo Marchiori et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 12, p. 4723-4735, dez. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>.

COSTA, Jessika Wanessa Soares. **Impactos do estresse e sua associação com o comportamento alimentar dos graduandos em Enfermagem**. 2017. 83 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em: [https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/23847/1/JessikaWanessaSoaresCosta\\_DISSERT.pdf](https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/23847/1/JessikaWanessaSoaresCosta_DISSERT.pdf). Acesso em: 23 abr. 2021.

COULON, Alain. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. **Educação e Pesquisa**, [S.L.], v. 43, n. 4, p. 1239-1250, dez. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-9702201710167954>.

CROCHEMORE-SILVA, Inácio et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>.

DALMOLIN, Bárbara Brezolin et al. SIGNIFICADOS DO CONCEITO DE SAÚDE NA PERSPECTIVA DE DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE. **Escola Anna Nery (Impresso)**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 389-394, abr./jun. 2011.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen et al. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: pesquisa nacional de saúde, 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 35, n. 2, p. 1-13, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00008618>.

FIGUEIREDO, Rosely Moralez de; OLIVEIRA, Maria Antonia Paduan de. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 05-14, jan. 1995. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-11691995000100002>.

FLEURY, Sonia. Reforma sanitária brasileira: dilemas entre o instituinte e o instituído. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 14, n. 3, p. 743-752, jun. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232009000300010>.

FRANKE, Caroline Maria; KRUG, Moane Marchesan. Perception on facilitators and benefits of participation in body practice groups. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, [S.L.], v. 22, p. 1-11, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e60330>.

GARCIA JUNIOR, Carlos Alberto Severo et al. Depressão em médicos da Estratégia de Saúde da Família no município de Itajaí/SC. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, [S.L.], v. 13, n. 40, p. 1-12, 12 jul. 2018. Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC). [http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc13\(40\)1641](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc13(40)1641).

GHROUZ, Amer K. et al. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. **Sleep And Breathing**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 627-634, 26 jan. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019. 248 p.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GRONDIN, Lina Maria Viezzer. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 23-45, set. 2002.

KLEPPANG, Annette Løvheim et al. The association between physical activity and symptoms of depression in different contexts – a cross-sectional study of Norwegian adolescents. **Bmc Public Health**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 1-12, dez. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-6257-0>.

LIMA, Carlos Kennedy Tavares et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). **Psychiatry Research**, [S.L.], v. 287, n. 1, p. 1-2, maio 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>.



- MALTA, Deborah Carvalho et al. A implementação das prioridades da Política Nacional de Promoção da Saúde, um balanço, 2006 a 2014. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 19, n. 11, p. 4301-4312, nov. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320141911.07732014>.
- MELLO, Ana Lúcia Schaefer Ferreira de; MOYSÉS, Simone Tetu; MOYSÉS, Samuel Jorge. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [S.L.], v. 14, n. 34, p. 683-692, 17 set. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-32832010005000017>.
- PÁDUA, Elisabete Matallo Marchesini de. **Metodologia da pesquisa: abordagem teórico-prática**. 18. ed. São Paulo (Campinas): Papyrus Editora, 2019. 191 p.
- PINHEIRO, Jéssica Morgana Gediel et al. Qualidade de vida, sintomas depressivos e psiquiátricos menores em estudantes de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 76, p. 1-8, jul. 2020.
- PIRES, Rute et al. Relações entre a qualidade de vida e os estilos de personalidade medidos com a adaptação Portuguesa do Índice de Estilos da Personalidade de Millon – MIPS-R (Edição Revista). **Rev Iberoam Diagn Eval Psicol [Internet]**, Portugal (Lisboa), v. 1, n. 37, p. 53-72, 2014.
- PRECIOSO, José. Educação para a saúde na universidade: um estudo realizado em alunos da Universidade do Minho. **Revista Electrónica de Enseñanza de Las Ciencias**, Campus de Gualtar, Braga, Portugal., v. 3, n. 2, p. 161-170, jan. 2004.
- RAMÍREZ-ORTIZ, Jairo et al. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. **Colombian Journal Of Anesthesiology**, [S.I.], v. 48, n. 4, p. 1-7, set. 2020. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- SALVI, Carolina Pasquini Praxedes; MENDES, Sandra Soares; MARTINO, Milva Maria Figueiredo de. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 73, n. 1, p. 1-8, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>.
- SANTOS, Almira Alves dos; TEODORO, António; QUEIROZ, Sandra. Educação em saúde: um mapeamento dos estudos produzidos no Brasil e em Portugal (2000-2013). **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa (Campo Grande), v. 33, p. 9-22, jul. 2016.
- SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, out. 1997.
- SOUZA, Laura Cecília de Leite; SILVA, Marcelo Moraes e; SILVA, Junior Vagner Pereira da. Política de esporte universitário em uma instituição pública de ensino superior de Mato Grosso do Sul. **Motrivivência**, [S.L.], v. 31, n. 60, p. 01-21, 24 set. 2019. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2019e59874>.
- TAO, Shuman et al. The moderating effect of physical activity in the relation between problematic mobile phone use and depression among university students. **Journal Of Affective Disorders**, [S.L.], v. 273, p. 167-172, ago. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.012>.
- TASSINI, Carolina Campos et al. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. **International Journal Of Cardiovascular Sciences**, Ribeirão Preto – Brasil, v. 30, n. 2, p. 117-122, mar. 2017.
- TSOUROS, Agis et al. **Health promoting universities: concepts, experience and framework for action**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 1998. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108095>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. Página da Universidade. **Apresenta breve histórico de criação da instituição**. Santa Maria, 2020a Disponível em: <https://www.ufsm.br/historia/>. Acesso em: 28 out. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. Página do curso de Educação Física. **Apresenta a histórico da Educação Física – Centro de Educação Física e Desportos**. Santa Maria, 2020b. Disponível em: <https://www.ufsm.br/cursos/graduacao/santa-maria/educacao-fisica/historico/>. Acesso em: 28 out. 2020.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 15, n. 3, p. 273-282, set. 2002. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732002000300003>.

WANG, Cuiyan et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 5, p. 1-25, 6 mar. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health: strengthening our response**. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Acesso em: 30 out. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Q&A on coronaviruses (COVID-19)**. 2020 Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>. Acesso em: 30 out. 2020.

## NOTAS DE AUTOR

### AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos participantes da pesquisa por voluntariamente responder o questionário e a Universidade Federal de Santa Maria por oportunizar a realização do estudo.

**FINANCIAMENTO** - Não se aplica.

**CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM** - Estudo não faz uso de imagem.

### APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

O presente estudo faz parte do Projeto “Educação, saúde e inclusão” aprovado pelo comitê de ética CAAE 27550820.3.0000.5346 em 28 de janeiro de 2020.

### CONFLITO DE INTERESSES

Informamos que não há conflito de interesses financeiros, pessoais, entre possíveis revisores e editores e possíveis vieses temáticos.

### LICENÇA DE USO

Os autores cedem à **Motrivivência - ISSN 2175-8042** os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Licença Creative Commons Attribution Non-Comercial ShareAlike](#) (CC BY-NC SA) 4.0 International. Esta licença permite que **terceiros** remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, desde que para fins **não comerciais**, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico desde que adotem a mesma licença, **compartilhar igual**. Os **autores** têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou

como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico, desde que para fins **não comerciais e compartilhar com a mesma licença**.

#### **PUBLISHER**

Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. LaboMídia - Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva. Publicado no [Portal de Periódicos UFSC](#). As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

#### **EDITORES**

Mauricio Roberto da Silva, Giovani De Lorenzi Pires, Rogério Santos Pereira.

#### **EDITOR DE SEÇÃO**

Bianca Poffo

#### **REVISÃO DO MANUSCRITO E METADADOS**

João Caetano Prates Rocha; Keli Barreto.

#### **HISTÓRICO**

Recebido em: 22 de fevereiro de 2021.

Aprovado em: 19 de maio de 2021.