

AS MOTIVAÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRADUAÇÃO DE ALUNOS DE PSICOLOGIA

THE MOTIVATIONS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING THE GRADUATION OF THE PSYCHOLOGY STUDENTS

Ana Júlia Leal de Andrade¹, Ana Queren Olegário Coutinho¹, Davi Barbosa Ribeiro¹, Giovanna Oliveira Brandão¹, Luara Boschi Paulinelli Faiete¹, Maria Júlia Garcia Teixeira Moraes¹ e Cássio Pinho dos Reis¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande-MS, Brasil.

RESUMO

O trabalho em questão, tem como objetivo central apresentar uma pesquisa voltada às principais motivações relacionadas à prática de atividades físicas durante o período de graduação no curso de Psicologia na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Desse modo, o instrumento utilizado será um questionário realizado e formulado pelos alunos pesquisadores, assim, pretende-se analisar o principal interesse precursor da prática, sendo as opções: diversão, hobby, descontração, competência, autoestima, saúde física ou influência social, além do levantamento da frequência da atividade realizada. Além disso, como fator secundário, procura-se perceber as razões daqueles que não realizam nenhum tipo de atividade, tendo como questões de escolha: motivos financeiros, falta de tempo, escolha própria e falta de motivação por parte da universidade. O questionário irá abordar ainda se os entrevistados pretendem iniciar alguma prática futuramente. Com base nos resultados, será possível deduzir a importância da prática de atividades físicas e principalmente seus benefícios, que se enquadram na melhora inclusive do desempenho acadêmico, e associar tais questões com os motivos dos não- praticantes também.

Palavras-chave: Ex: Atividade física. Graduação. Motivação.

ABSTRACT

The main objective of this work is to present a research focused on the main motivations related to the practice of physical activities during the graduation period in the Psychology course at the Federal University of Mato Grosso do Sul (UFMS). In this way, the instrument used will be a questionnaire carried out and formulated by the research students, thus, it is intended to analyze through this, the main precursor interest of the practice, being the options: fun, hobby, relaxation, competence, self-esteem, physical health or by social influence, and the frequency of the activity carried out. In addition, as a secondary factor, an attempt is made to understand the reasons of those who do not carry out any type of activity, having as choice issues: financial reasons, lack of time, own choice and lack of motivation on the part of the university, and as an additional, ask if they intend to start some practice in the future. Based on the results, it is possible to deduce the importance of the practice of physical activities and mainly its benefits, which fit in the improvement sometimes, even, of the academic performance, and to associate such questions with the motives of the non-practitioners as well.

Keywords: Physical activity. Graduation. Motivations.

Introdução

A organização mundial da saúde (OMS) mostra que a inatividade física é um dos principais problemas para a saúde pública¹, visto que, problemas cardiovasculares possuem uma alta relação com a mortalidade. Com base nisso, um estilo de vida ativo é muito importante para uma vida duradoura e com saúde, principalmente pelos potenciais benefícios amplamente relatados na literatura^{2,3}. Diversos estudos abordaram a prática da atividade física por universitários⁴⁻⁸, e todos eles revelam a importância da prática na fase adulta de vida.

Durante a graduação, existe a possibilidade de os estudantes decidirem iniciar ou não a prática de atividades físicas por diversos fatores distintos, e essa prática agrega diversos benefícios ao indivíduo, tanto para a saúde física como a mental. Autores apresentam que os esportes coletivos, como futebol e voleibol, são escolhas comuns entre os universitários⁹. Além disso, a prática regular de atividade física demonstrou impacto positivo no controle e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e câncer, ao mesmo tempo em que proporciona melhoria nos aspectos biopsicossociais e fortalece o

sistema imunológico dos praticantes¹⁰. Reconhecendo o potencial dos meios digitais como facilitadores na orientação das práticas de atividade física¹¹, sendo importante explorar sua utilização nesse contexto.

Em um estudo¹² realizado com o intuito de investigar os fatores que funcionam como barreiras em relação às práticas de atividades físicas no dia a dia de brasileiros, apontaram resultados que

(...) entre os adolescentes, as principais barreiras foram o clima inadequado, a falta de companhia, as limitações físicas e a falta de interesse em praticar. Entre os adultos, foi igualmente o clima inadequado, a falta de companhia e a falta de interesse em praticar, porém com o diferencial do cansaço físico. Outro autor¹³ analisou as barreiras à adesão de atividades físicas a partir de quatro fatores: intrapessoais (aspectos demográficos, biológicos, comportamentais e cognitivos/afetivos), ambientes sociais (clima social, cultura, biológico, comportamento de suporte, política de investimento e incentivo), físicos naturais (determinantes geográficos e de temperatura) e físicos construídos (relacionados à informação, recreação, arquitetura, entretenimento, urbano/suburbano e transporte)^{12;428}

Os dados, resumidamente, demonstraram-se relevantes para o propósito deste estudo uma vez que uma parcela considerável dos ingressos na UFMS, no curso de graduação em psicologia, encontra-se nessa faixa etária. Esses estudantes estão igualmente expostos aos fatores mencionados anteriormente, tornando-os alvo desta pesquisa. É importante ressaltar que a atividade física desempenha um papel direto em diversos aspectos psicológicos, como interação social, atenção, autoeficácia, além de influenciar processos mentais diversos. Além disso, a atividade física afeta fatores fisiológicos, como o aumento da transmissão sináptica das endorfinas, que supostamente têm um efeito similar ao de drogas antidepressivas. Quando praticada moderadamente, isso resulta em uma melhora da ansiedade e do humor após a prática¹⁴.

Estudos indicam¹⁵ uma associação entre a prática de atividades físicas durante o lazer antes do ingresso na universidade e a continuidade dessa prática durante a vida acadêmica¹⁶⁻¹⁸. Em outras palavras, indivíduos que praticaram atividade física no lazer na infância e/ou na adolescência demonstram maior propensão a continuar praticando atividades físicas na fase adulta.

Na perspectiva nacional (de Estado), é dever social garantir uma rede de proteção à saúde. No resumo das PNPS (Política Nacional de Promoção da Saúde) do Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil, é prioridade do Ministério da Saúde “promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes - modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais”^{19;108}.

Portanto, a intervenção local evoca uma variedade de aspectos, como lazer (motivação social e de cultura), educação (na perspectiva motora e dinamicidade de afazeres e habilidades) e modos de viver (rotina ativa e condicionante psíquica e fisicamente). Esses aspectos são abordados por meio de processos simples modulados no acesso a bens e serviços essenciais à promoção da saúde durante a formação de profissionais, que necessitam de meios prevenção e controle de estresse e transtornos, temas estudados durante a graduação. Com o avanço das pesquisas em psicologia, evidencia-se a dimensão da saúde mental não apenas como ausência de doenças e transtornos mentais, mas também a presença de estudos denotando a importância da saúde mental positiva, ou seja, ações do indivíduo para o exercício de atividades que agregam as condições de bem-estar geral²⁰.

Inclusive, mediante à pandemia do SARS COV-19, foi observado que pessoas que mantinham uma rotina com a presença de atividades físicas durante o isolamento obtiveram

uma melhor saúde emocional²¹. Em outro estudo na área, os autores afirmam que a prática constante de exercícios físicos é capaz de atenuar sintomas de ansiedade, depressão e intensificar emoções positivas como, a alegria e proporcionar o bem-estar²². Porém, o COVID-19 deixou diversas complicações, como problemas na memória e na aprendizagem, que são sistemas essenciais para a atuação como psicólogo. Sequelas no sistema motor também foram observadas, e, portanto, apresentam um fator de risco para saúde mental no âmbito do convívio social, pois dependendo da sequela, dificulta-se a movimentação, podendo causar um adoecimento emocional devido à falta de interações sociais. A partir disso, torna-se necessária a prática de atividades físicas, não somente para a saúde física, mas para a mental e emocional, como foi comprovado anteriormente.

Nesse aspecto, as motivações do grupo são necessárias para que haja a adequação das atividades uma vez que, em geral, as práticas se diferem pelo objetivo. Por exemplo, para aqueles que visam prioritariamente a aparência física/estética, a academia se enquadra melhor como alternativa, bem como qualquer outro exercício focado na modelação muscular; enquanto a preferência por esportes ou movimentos expressivos e dinâmicos, como a dança, signifiquem uma busca mais direcionada ao lazer e às questões socioculturais.

Outra pesquisa sobre o tema foi realizada em uma universidade pública no nordeste brasileiro com objetivo de verificar a relação entre a qualidade de vida e a atividade física entre os acadêmicos da área da saúde²³. Os resultados dessa pesquisa indicam que os estudantes envolvidos em atividades físicas em constância e intensidade apresentam maiores coeficientes de qualidade de vida nos aspectos físicos e psicológicos e, conseqüentemente, verificou-se também a importância de estratégias para a promoção da saúde dentro do espaço universitário.

Dessa forma, é possível observar que no Brasil não há uma base de dados consolidada a respeito da prevalência de baixo nível de atividade física na população em geral. Além disso, estudos que investigam o perfil da atividade física entre estudantes universitários são escassos, especialmente no contexto dos estudantes de psicologia.

É um fato reconhecido que os níveis de estresse, ansiedade e outros transtornos mentais podem aumentar consideravelmente ao longo da graduação, o que pode impactar negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes. Dessa maneira, torna-se relevante citar que as atividades físicas influenciam positivamente na melhora e no equilíbrio emocional. Ademais, é relevante identificar se a universidade oferece o devido incentivo a essas práticas. Além disso, torna-se notória a importância de uma pesquisa psicossocial focada nos graduandos em psicologia como meio de promoção da atuação excepcional em seu alcance do desenvolvimento humano (objetivo central na psicologia), isso, baseando-se na ideia de que bons profissionais de saúde, principalmente da saúde mental, precisam estar em equilíbrio emocional, além de poder identificar a prevalência de baixo nível de atividade física entre os estudantes universitários de psicologia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul e os fatores a ela relacionados.

De acordo com os instrumentos métricos já disponíveis e aprimorados da perspectiva da prática de atividades físicas, foi possível a aplicação nas condições do contexto desejado - motivações da prática (ou não) de atividade física entre alunos de graduação em psicologia da UFMS - em detrimento de auxílios na manutenção da saúde física, corroborando ao bem-estar dos estudantes a longo prazo, inclusive, dentro da atuação profissional regulada. Com base nisso, um micro estudo comportamental foi realizado visando identificar as motivações das práticas de atividades físicas aspirando a melhoria do bem-estar, cognição e disciplina por meio da modulação das atividades no desenvolvimento de aprendizado multidisciplinar e reconhecer se a UFMS ou o próprio curso de psicologia, possui uma parcela de responsabilidade por oferecer ou não o apoio e o incentivo preciso.

Com os resultados obtidos, é possível fazer comparações em relação a outros estudantes de outras partes do país, sendo possível oferecer suporte para a construção de indicadores de

saúde para o planejamento de ações e formulações de políticas. Nessa pesquisa, a hipótese é que o auxílio ao desempenho adequado pode ser alcançado e regulado de maneira eficaz por meio de práticas físicas, com foco durante o período de graduação, em que os transtornos mentais podem ser significativamente expressos se não tratados de maneira satisfatória.

Métodos

Participantes

Participaram deste estudo 78 alunos do curso de Psicologia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), do *campus* de Campo Grande, independente do semestre (as opções possíveis no período da análise foram alunos do 2º, 4º, 6º e 10º semestres). Estabeleceu-se uma média de idade variando entre 16 e 25 anos, considerou-se ambos os sexos para a pesquisa, bem como a opção de não declaração e outros. Ao todo, foram coletadas a amostra de 78 participantes, contendo, 59 do sexo feminino, 15 do sexo masculino, 3 que preferiram não declarar e 1 não-binário. Considerou-se a amostra como não-probabilística por conveniência²⁴, uma vez que o nicho escolhido foram apenas os alunos da UFMS de um curso específico, a hipótese pode ser indicada em outros cursos, porém, não houve tempo suficiente para a coleta e análise. Foram excluídos os questionários de alunos que por ventura responderam o questionário, porém declararam ser graduando de outros cursos que não fosse o de psicologia

Procedimentos

Para a coleta e análise dos dados foi utilizado um formulário, elaborado na plataforma online “Google Forms”, contendo ao todo 18 perguntas, divididas em 3 seções. A primeira, com 3 perguntas de caráter identificatório (idade, sexo e semestre) sendo que, a última (“Você realiza alguma atividade física?”), direciona o participante ao nicho correspondente à sua resposta, logo, dependendo da resposta do participante, tendo como opção “sim” ou “não”, seguia-se para a seção dos não praticantes e praticantes.

A opção dos “não praticantes” contém perguntas relacionadas à razão dessa escolha, tendo como opções: questão financeira, falta de tempo, falta de vontade e falta de motivação; se os participantes acreditam ou não no incentivo às práticas pela universidade; sua justificativa para a pergunta anterior, tendo como seleção de resposta: acreditar que a universidade incentiva, ou, porém, incentiva e não oferece vagas suficientes, ou, que o participante não possui tempo, ou, que a universidade não incentiva; por fim, o questionário para os não praticantes encerra-se com a pergunta se estes pretendem, no futuro, realizar alguma prática esportiva.

A opção dos praticantes foram divididas em duas seções: aqueles que possuem alguma atividade complementar e os que não possuem, porém com as mesmas perguntas. As opções de seleção consideradas foram: esportes; dança(s); pilates; yoga; corrida ou caminhada; academia; crossfit ou funcional; muay-thai e opção de outros. As opções de motivação foram: diversão, hobby ou momento de descontração; competência; autoestima; saúde; social e opção de outros. Finalizado por: há quanto tempo realiza a prática?; se o hábito surgiu antes, durante ou por conta da graduação; se a prática ajudou ou atrapalhou os estudos; se existe um planejamento quanto à prática; se a UFMS pode auxiliar na adesão dessas atividades.

A divulgação do questionário foi realizada pelo compartilhamento do link, por meio das redes sociais Instagram, Whatsapp e Twitter. Enfatizou-se, por meio da descrição no questionário, que a pesquisa era direcionada apenas para os estudantes citados, de forma voluntária e sendo assegurada a identidade dos participantes, pois as respostas chegaram de forma anônima.

A partir da coleta dos dados, o objetivo foi compreender a influência da graduação na realização de práticas de atividades físicas, bem como analisar se há uma mudança no fator

motivacional entre aqueles que realizam atividades físicas complementares e aqueles que não realizam. As respostas foram minuciosamente analisadas e os resultados serão apresentados de acordo com padrões e semelhanças reconhecidos, facilitando a visualização e organizados em gráficos. Será dada atenção aos atributos gerais, tanto das respostas dos praticantes quanto dos não praticantes. O objetivo é identificar a maioria das respostas para cada tema apresentado nas perguntas. Posteriormente, se viável, a pesquisa pode ser expandida para outros cursos a fim de investigar se esse é um padrão específico do curso de Psicologia ou se é generalizado.

A análise das respostas dos “não praticantes” é fundamental para entender as razões por trás da falta de envolvimento em atividades físicas. Se for identificado que a falta de tempo é um valor predominante, será importante conduzir um estudo mais aprofundado, possivelmente relacionado ao desempenho acadêmico, como o coeficiente de rendimento dos estudantes. Os resultados dessas análises podem ser apresentados à coordenação do curso, com intuito de propor uma maior flexibilização da carga horária, levando em consideração os dados levantados. Isso é importante porque a prática de atividade física ou outras atividades que promovam o gasto de energia pode ser uma aliada no processo de saúde mental dos alunos, e a falta de tempo pode ser um obstáculo significativo para a participação nessas atividades. Portanto, ajustes na carga horária podem ajudar a remover essa barreira e promover o bem-estar dos estudantes.

Foram consideradas as questões éticas na pesquisa: certificou-se de obter o consentimento informado de todos os participantes da pesquisa. Eles foram informados sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos envolvidos. Protegeu-se a privacidade dos participantes e garantiu-se a confidencialidade de suas informações. Foram mantidas todas as informações coletadas em sigilo e delimitado o acesso apenas aos pesquisadores envolvidos. Garantiu-se que a seleção dos participantes fosse justa e imparcial, evitando qualquer forma de discriminação. Os dados coletados foram utilizados de forma responsável e ética. Os participantes aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido presente no questionário.

Análise estatística

Inicialmente foi realizada estatística descritiva para a análise do perfil dos alunos do curso de Psicologia em relação à prática de atividade física e suas opiniões a respeito. Posteriormente, foi realizado um teste binomial para duas proporções, tendo como a hipótese nula a igualdade das proporções e a hipótese alternativa a desigualdade das proporções.

Resultados

Ao todo, 78 participantes, sendo 59 do sexo feminino, 15 do sexo masculino, 3 que preferiram não declarar e 1 não-binário. Essa amostra foi composta por alunos do curso de Psicologia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), do *campus* de Campo Grande, sem especificação do semestre. Desses, a maioria são praticantes de atividade física e acreditam que a UFMS incentive a prática de atividade física de seus alunos, como se pode ver na Tabela 1.

Tabela 1. Proporção de praticantes de atividade física e proporção que acreditam que a UFMS incentive a prática de exercício (n=78).

Incentiva a prática de exercícios (n = 78):		
Praticantes	Percentual	P-valor
Sim	62,8	0,0007
Não	37,2	
Acredita no incentivo da UFMS		
Sim	53,3	0,1312

Não

46,7

Fonte: Os autores

Já na Tabela 2, são apresentados informações referente aos alunos que praticam alguma atividade física. Ou seja, os alunos que não praticam, foram excluídos dessa parte. Nela, é possível observar que a maioria dos alunos praticam esta atividade há mais de 2 anos (22,7% 6 anos ou mais e 45,5% de 2 a 5 anos). Percebe-se também que a maioria já praticava atividade física antes de entrar na faculdade e, quase a totalidade, deseja continuar essa atividade no decorrer de seu curso.

Tabela 2. Característica dos praticantes de atividade física (n=49).

Há quanto tempo realiza?	Percentual	P-valor
Menos de 2 anos	31,8	0,0010
De 2 a 5 anos	45,5	
6 anos ou mais	22,7	
Já realizada antes de entrar na faculdade?		
Sim	68,2	< 0,0001
Não	31,8	
Deseja continuar a atividade física durante a graduação?		
Sim	95,5	< 0,0001
Não	4,5	
A UFMS poderia auxiliar na adesão das atividades físicas?		
Sim, disponibilizando mais horários para a prática.	86,4	< 0,0001
Sim, apenas com a divulgação dos esportes.	9,1	
Não, as modalidades oferecidas já são suficientes.	4,5	

Fonte: autores

Por fim, na Figura 1, é exposto quais as principais motivações que os praticantes de atividade física procuram ao realizar essa atividade. Nela, verifica-se que a busca por uma melhor saúde física ou psíquica e melhorar a autoestima, foram os principais motivos declarados para a prática da atividade.

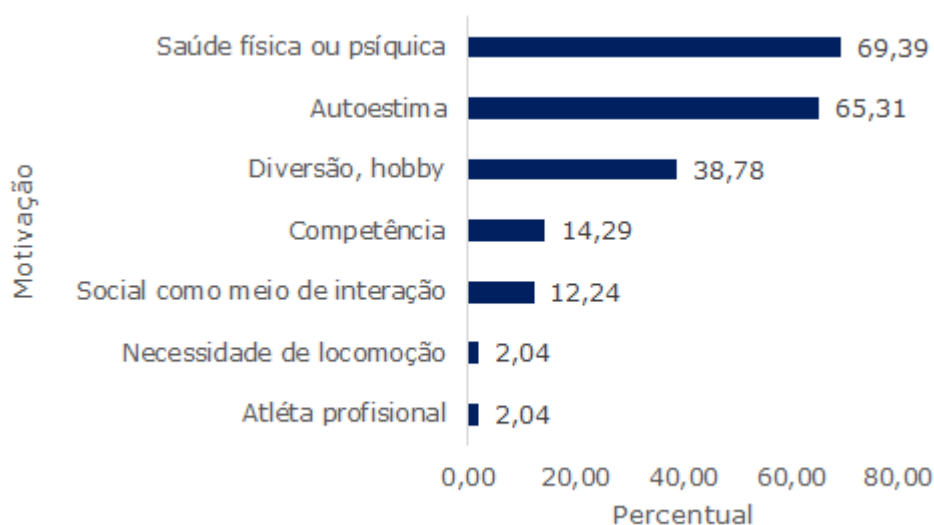


Figura 1. Motivações para prática de atividade física dos alunos de Psicologia da UFMS.

Fonte: autores

Pode-se observar na Tabela 3, que os principais motivos do estudante não praticar atividade física é a falta de tempo e, igualmente respondido, que a própria Universidade não oferece o serviço adequado para a prática de atividade física.

Tabela 3. Motivo de não praticar atividade física (n=29).

Motivo de não praticar	Percentual
Falta de tempo	27,6
A UFMS não oferece o serviço	27,6
Outras respostas	44,8

Fonte: autores

Discussão

Os resultados encontrados revelam uma prevalência significativa da prática de atividades físicas entre os estudantes do curso de Psicologia, com 62,8% dos alunos relatando serem praticantes e 37,2% de não praticantes. Essa diferença é estatisticamente significativa e sugere uma inclinação positiva em relação à atividade física dentro desse grupo específico de estudantes. Comparativamente, em um estudo⁹ anterior com estudantes do curso de Educação Física, a prevalência de prática de atividade física foi ainda maior, com 76,9% dos alunos relatando serem praticantes. É importante observar que, como esperado, os estudantes de Educação Física provavelmente apresentariam uma frequência maior de prática de atividades físicas devido à natureza de seu curso. Além disso, no estudo mencionado, as mulheres apresentaram uma proporção maior de não praticantes em comparação com os homens, 38,6% e 11,7% respectivamente. Esses resultados destacam a importância de investigar e promover a prática de atividades físicas entre os estudantes universitários, independente do curso, como parte integrante do bem-estar geral e da saúde mental dos alunos.

Numa pesquisa realizada com graduandos do curso de Medicina no interior do Estado de São Paulo, em 2003, observou-se que 43,1% dos estudantes tinham um baixo nível de atividade física²⁵, enquanto em um estudo na Universidade Federal da Paraíba, esse índice foi de 31,2%²⁶. Logo, pode-se perceber que a taxa de graduandos que praticam atividades físicas é superior a de outros países, como por exemplo Estados Unidos²⁷.

Na seção de não ativos, 75% das justificativas dizem respeito à demanda de tempo em outros afazeres no dia a dia, com ênfase nas tarefas da graduação. Por isso, é explicitado por meio dos dados, a influência da universidade nas escolhas pessoais de autocuidado e saúde em detrimento das demandas curriculares. Em contraponto, o gráfico indicador de opinião daqueles que concordam ou discordam do papel da UFMS ficou em 53,3% que acreditam no incentivo da instituição para a prática e 46,7% que acreditam que não há incentivo adequado.

A seção referente aos praticantes, houve predominância de 70% da atividade principal sendo academia. Ressalta-se, ainda, a questão objetiva da opção de academia, uma vez que implica em reduzida interação por definição, sendo essa mais focada no exercício por si só. Dizendo a respeito de sua motivação, pouco provavelmente social. Na questão de múltipla escolha relacionada às motivações, ficou quase empatado entre saúde e estética. Lembrando que mais de uma alternativa poderia ser selecionada.

Nota-se que de forma majoritária, os estudantes que responderam o questionário sendo praticantes de atividades físicas, fazem essas atividades há mais de dois anos, representados por 68,2% das sinalizações se somadas - na pergunta "Há quanto tempo você realiza a(s) prática(s)?" - as respostas "de 2 anos a 5 anos" (45,5%), e "6 anos ou mais" (22,7%). Junto ao

fato de grande parte dos estudantes já realizarem atividades físicas há anos, é assinalado também que a maioria deles já realizavam essas mesmas atividades antes de se iniciar a graduação, sendo esses (68,2%), e, indo além dos estudantes que realizavam essas práticas antes da universidade, se considerado o interesse de continuidade desse estilo de vida junto a quem o iniciou após o ingresso, é quase um consenso entre todos (95,5%), a ideia de continuar com esses hábitos para um longo prazo, além da vida universitária ou até mesmo por toda a vida.

Num estudo²⁶ foi identificado um menor nível de atividade física dos estudantes com mais tempo de ingresso, quando comparado aos recém ingressados na universidade, ou seja, uma tendência de redução da atividade física durante esse período. Esse fenômeno também foi descrito em dois estudos, um canadense e outro brasileiro. No primeiro caso, após o ingresso na Universidade, 31,1% dos estudantes passaram a ser insuficientemente ativos²⁸, e no segundo, em uma Universidade do Estado de Minas Gerais, somente os alunos do curso de Educação Física, entre todos os demais alunos, mantiveram constante o nível de atividade física durante a graduação⁸.

A justificativa para esse intuito de prosseguir com as atividades por tanto tempo pode ser variada, por exemplo, para muitos, a prática de atividade física auxilia como uma válvula de escape da tensão dos problemas da faculdade - ansiedade, estresse, desânimo, ou que a prática auxilia na maioria das vezes como um meio de extravasar os problemas vividos na faculdade, porém, por vezes também é estressante.

Com isso, mesmo que para alguns a prática de atividades físicas também pode ser estressante, ela é descrita por essas pessoas como um hábito que gera um efeito de alívio positivo o suficiente nos percalços da rotina cotidiana de forma geral, ou seja, essa recompensa de sentir-se melhor, mental ou fisicamente, após alguma atividade física pode ser estimulante o suficiente para gerar essa determinação de manter essas práticas pela vida ou pelo menos por um longo prazo.

O fato da grande maioria dos estudantes (86,4%) afirmarem que a Universidade poderia auxiliar mais os estudantes para a prática de atividade física, corrobora em algum ponto com a resposta obtida entre não praticantes que, em sua maioria, não culpam a instituição, mas, sim, a falta de tempo apesar do incentivo. O empate entre as duas alternativas mais votadas (ambas com 27,6%) varia entre incentivar ou não incentivar, mas com o ponto em comum de um possível investimento em vagas de modalidades físicas nas dependências da UFMS, do modo mais inclusivo possível. Assim, com a divulgação correta e o conhecimento prévio dos horários em aula dos alunos, será possível disponibilizar a oportunidade mais efetivamente aos interessados.

Conclusões

Dessa maneira, os estudos já destacados no texto apontam para a alta relevância da prática de atividade física no meio socioeducacional, portanto, após análise dos aspectos compreende-se que a atividade no meio acadêmico é de grande impacto positivo para os ingressantes da UFMS. Quanto aos resultados obtidos, foi possível notar, dentre os dados selecionados, as principais motivações sendo: a saúde física (70,8%) e autoestima (66,7%), na pesquisa foi percebido que a graduação pode ter influência no incentivo às práticas de exercícios físicos, como já referido. Ademais, vale ressaltar que esses incentivos podem ser por meio de divulgações ou até mesmo disponibilização de mais horários para os integrantes da cidade universitária.

Pode-se verificar que, aqueles que não fazem atividade física também responderam, assim como os demais, porém, com diferentes aspectos, dentre esses, percebe-se como um dos motivos pertinentes a questão da carga horária, referente à demanda exigida pelo curso. No entanto, as respostas mostram que um conhecimento acerca do oferecido pela Universidade e

um investimento mais inclusivo da mesma pode permitir mais acesso, conforme interesses.

Logo, o bem estar mental e físico são de total importância e com as consequências que isso causa, seus efeitos tendem aumentar no meio dos jovens encontram em formação no campo universitário, sendo assim, é necessário que cada um venha adequar-se conforme a disponibilidade fornecida, para melhoria de seu desenvolvimento cognitivo comportamental, sendo de proveito pessoal e até mesmo psíquico-acadêmico como referido em tal estudo.

Referências

1. World Health Organization (WHO). The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, 2002. [acesso em 2023 Sept 25]. Disponível em: <https://reliefweb.int/report/world/world-health-report-2002-reducing-risks-promoting-healthy-life>.
2. Ashdown-Franks G, Firth J, Carney R, Carvalho AF, Hallgren M, Koyanagi A, Rosenbaum S, Schuch FB, Smith L, Solmi M, Vancampfort D, Stubbs B. Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. *Sports Med.* 2020 Jan;50(1):151-170. DOI: 10.1007/s40279-019-01187-6. PMID: 31541410.
3. Raiol RA. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19 / Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. *Braz. J. Hea. Rev.* 2020 [acesso em 2023 Apr. 18];3(2):2804-13. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463>.
4. Abolfotouh MA, Bassiouni FA, Mounir GM, Fayyad RC. Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University Hostels. *East Mediterr Health J.* 2007; 13 (2), 376-91. PMID: 17684859
5. Franca C da, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev Saúde Pública* 2008;42(3):420–7. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000300005>
6. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2006; 8(4):5-15. DOI: <https://doi.org/10.1590/%25x>.
7. Oliveira M, Soibelman M, , Riconi M. Estudo de crenças e expectativas acerca do álcool em estudantes universitários. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 2007[acesso em 2023 Sept 25]. 7(2):421-433. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33717060011>.
8. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação da áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte.* 2007. 13(1), 32/5. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100009>.
9. Sousa TF, Barbosa AR, Santos SFS, Alvarenga AM, Fonseca SA, Nahas MV. Associação entre a participação na educação física escolar e a prática de esportes coletivos durante a universidade. *Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum.* 2016;18(2):222–32. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2016v18n2p222>
10. Guimarães JAC, Guerra PH, Ueno DT, Christofoletti AEM, Nakamura PM. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* 2020;25:1-8. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0150>
11. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *J Sport Health Sci.* 2019 May;8(3):201-217. DOI: 10.1016/j.jshs.2018.09.009.
12. Dambros DD, Lopes LFD, Santos DL dos. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Rev bras cineantropom desempenho hum* 13;6:422;428. DOI: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n6p422>
13. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 2001;7(1):2–13. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>.
14. Peluso MAM, Guerra de Andrade LHS. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo).* 2005;60(1):61-70. DOI: 10.1590/S1807-59322005000100012
15. Tavares GH, Oliveira DP de, Rodrigues LR, Mota CG da, Sousa TF de, Polo MCE. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* 2020;25:1-7.Doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0178>.
16. Bélanger M, Sabiston CM, Barnett TA, O'Loughlin E, Ward S, Contreras G, O'Loughlin J. Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015 Jun 10;12:76. DOI: 10.1186/s12966-015-0237-x

17. Hayes G, Dowd KP, MacDonncha C, Donnelly AE. Tracking of physical activity and sedentary behavior from adolescence to young adulthood: A systematic literature review. *J Adolesc Health*. 2019 Oct;65(4):446-454. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2019.03.013.
18. Sousa TF de, Santos SF da S dos, Pie ACS, Rossato LC. Associação entre indicadores de prática de atividades físicas na adolescência com o nível atual de prática de atividades físicas no lazer em acadêmicos de um curso de educação física no nordeste do Brasil. *Pensar Prát.*. 2009;12(3). DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v12i3.6521>
19. Dias MS de A, Oliveira IP de, Silva LMS da, Vasconcelos MIO, Machado M de FAS, Forte FDS, et al.. Política Nacional de Promoção da Saúde: um estudo de avaliabilidade em uma região de saúde no Brasil. *Ciênc saúde coletiva [Internet]*. 2018Jan;23(1):103–14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018231.24682015>
20. Westerhof GJ, Keyes CL. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *J Adult Dev*. 2010 Jun;17(2):110-119. DOI:10.1007/s10804-009-9082-y.
21. Liu J, Yu P, Lv W, Wang X. The 24-Form Tai Chi Improves Anxiety and Depression and Upregulates miR-17-92 in Coronary Heart Disease Patients After Percutaneous Coronary Intervention. *Front Physiol*. 2020 Mar 11;11:149. DOI: 10.3389/fphys.2020.00149.
22. Maher JP, Doerksen SE, Elavsky S, Hyde AL, Pincus AL, Ram N, Conroy DE. A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychol*. 2013;32(6):647-56. DOI: 10.1037/a0030129.
23. Netto RSM, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área da saúde. *Rev. Bras. Ciênc. Saúde*. 2012;10(34):47-55. DOI: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>
24. Morettin P A, Bussab W O. Estatística básica. 13.ed. São Paulo: Saraiva Educação; 2017.
25. Coelho VG, Caetano LF, Liberatore Júnior RDR, Cordeiro JA, Souza DRS. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. *Arq Bras Cardiol* 2005;85:57–62. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2005001400011>.
26. Fontes ACD, Vianna RPT. 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. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000100003>.
27. Eisenmann JC, Bartee RT, Damori KD. Moderate to vigorous physical activity and weight status in rural university students. *J. phys. act. health*. 2004;1(3):209-217. DOI: 10.1123/jpah.1.3.209.
28. Bray SR, Born HA. Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *J Am Coll Health*. 2004;52(4):181-8. DOI: 10.3200/JACH.52.4.181-188.

ORCID:

Ana Júlia Leal de Andrade: <https://orcid.org/0009-0008-8266-2337>

Ana Queren Olegário Coutinho: <https://orcid.org/0009-0002-7310-7442>

Davi Barbosa Ribeiro: <https://orcid.org/0009-0003-8214-9238>

Giovanna Oliveira Brandão: <https://orcid.org/0009-0006-7427-5797>

Luara Boschi Paulinelli Faiete: <https://orcid.org/0009-0003-5139-0512>

Maria Júlia Garcia Teixeira Moraes: <https://orcid.org/0009-0009-1339-9843>

Cássio Pinho dos Reis: <http://orcid.org/0000-0002-2211-2295>

Editor: Carlos Herold Junior.

Recebido em 24/04/2023.

Revisado em 02/07/2024.

Aceito em 02/07/2024.

Endereço para correspondência: Cássio Pinho dos Reis. Rua João Cassimiro 276, Bairro Tiradentes, Campo Grande, MS, CEP 79042-110. E-mail: cassio.reis@ufms.br