

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E LAZER EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Carolina Veiga; José Roberto Herrera Cantorani

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo analisar os níveis de atividade física e as atividades de lazer realizadas pelos estudantes universitários das Faculdades Integradas de Itararé. Para a avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), - versão longa – classificando os indivíduos em muito ativos, ativos, insuficientemente ativos e sedentários. Já para a análise do lazer, elaborou-se questões sobre a importância e a frequência de atividades de lazer, bem como as atividades mais praticadas pelos estudantes. Os resultados indicaram que em geral, os estudantes são ativos fisicamente. Em relação ao lazer, os universitários o consideram extremamente importante, porém observa-se que o tempo disponível e a frequência das atividades de lazer estão quase escassos. Ao observar as atividades de lazer mais realizadas pelos estudantes, verifica-se que são atividades sedentárias. Assim, conclui-se que os estudantes têm total consciência da importância das atividades de lazer, porém o tempo para a realização das mesmas é insuficiente, e quando o fazem, são atividades inativas.

Palavras-chave: Atividade física. Lazer. IPAQ.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to analyze the levels of physical activity and leisure activities undertaken by university students of Faculdades Integradas de Itararé. For the assessment physical activity level was used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - long version - classifying individuals into very active, active, insufficiently active or sedentary. As for the analysis of leisure, drew up questions about the importance and frequency of leisure activities, as well as the most practiced activities by students. The results indicated that in general, students are physically active. In relation to leisure, university students consider extremely important, but it is observed that the time and frequency of leisure activities are almost scarce. By observing the most performed leisure activities, it appears that the activities are sedentary. Thus, it is concluded that students are fully aware of the importance of leisure activities, but the time for obtaining the same is insufficient, and when they do, the activities are inactive.

Keywords: Physical activity. Leisure. IPAQ.

INTRODUÇÃO

O lazer e a atividade física tem sido o foco de inúmeros estudos, visto que ambos parecem ter deixado de ser prioridade para grande parte da população.

Para associação destes dois temas, buscou-se na literatura relatar as transformações ocorridas na sociedade ao longo das décadas, em que autores como Berman (1986), Elias; Dunning (1992), e Lopes (2009), fundamentam teoricamente este processo relacionando-o com o rápido crescimento urbano, avanços tecnológicos, meios de comunicação em massa, e a aceleração do ritmo de vida.

No segundo capítulo, por intermédio dos escritos de Nahas (2003); Gonçalves; Vilarta (2004), buscou-se o entendimento do termo qualidade de vida, que para estes autores é algo subjetivo, modificando-se ao longo do tempo e de pessoa pra pessoa. Porém estes autores afirmam que a qualidade de vida está pautada em condições físicas, psicológicas, sociais, ambientais, saúde, entre outros fatores.

Posteriormente, procurou-se abordar a definição de lazer, sua diferença com tempo livre, os benefícios de sua prática, o papel dessas atividades na sociedade atual, e a diferenciação do lazer ativo e inativo. E ainda, procurou-se diferenciar atividade física e exercício físico, destacando os benefícios de uma vida ativa para a obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Diante deste cenário, este estudo tem a finalidade de analisar o lazer e o nível de atividade física de estudantes universitários das Faculdades Integradas de Itararé.

TRANSFORMAÇÕES SOCIAIS

O mundo tem passado por grandes transformações, resultados dos avanços tecnológicos, o que trouxe inúmeros benefícios para a sociedade. Mas, em contrapartida, contribuiu para que o ser humano se tornasse cada vez mais sedentário (GUILHERME, 2008).

Neste contexto, a vida moderna caracteriza-se pelo avanço tecnológico e científico, pela transformação nos meios de produção, aceleração do ritmo de vida, pelo rápido crescimento urbano e pela criação de novos meios de comunicação em massa. A modernidade, constituída por máquinas, transformou os indivíduos em reproduções mecânicas, onde suas vidas foram “programadas para produzir exatamente aqueles desejos que o sistema social pode satisfazer” (BERMAN, 1986, p. 28).

O homem moderno tem sido movido pelo mundo altamente tecnológico, pela transformação física, moral e social. Não obstante, um contexto em que a sociedade valoriza o trabalho e as atividades sérias da vida. Com o processo de civilização, houve um aumento da pressão social, que resulta – em um processo de longo prazo, no autocontrole das emoções (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 30). Assim, o comum é viver num sistema de extrema valorização do mundo do trabalho, de seriedade cotidiana, do não expressar as emoções de forma satisfatória, da não libertação das tensões, da aproximação da condição de manipuladores de máquinas.

Desse modo, a sociedade vem acompanhando a modernidade seguindo um ritmo de vida acelerado, cumprindo longas jornadas de trabalho, em que o lazer vem a ocupar apenas um pequeno espaço de tempo, que na maioria das vezes é voltado para os bens de consumo, conquistado com o esforço de tanto trabalho (PADILHA, 2003, p. 252).

O cotidiano humano tem o seu lastro numa rotina de trabalho, visando apenas o lucro. Não se trata aqui de tecer crítica ao trabalho e ao lucro, mas, sim, ao fato de ficar a saúde física, social e mental em segundo plano. Os indivíduos acreditam que não há tempo para se pensar nisso agora, estendem para as horas extras, as férias são vendidas e trabalham nos feriados.

O acúmulo de capital tem sido o objetivo da vida, o dinheiro vem a ser considerado “como extensão do homem, como poder sobre outros homens” (BERMAN, 1986, p. 49). No entanto, o indivíduo precisa aproveitar a vida não de forma materialista, mas, com vivências, emoções e alegrias, para, quem sabe, encontrar a felicidade tão almejada pelos indivíduos que vivem aprisionados neste mundo consumista, escasso de relações sociais, de sentimentos, e de humanidade.

De acordo com Lopes (2009, p. 01), o amanhã está se tornando hoje com uma velocidade assustadora. E o passado já foi consumido pelo tempo. As consequências desse ritmo de vida acelerado aparecem com frequência na forma de estresse, depressão, ansiedade, dores musculares e cansaço extremo. A qualidade de vida das pessoas está em decadência, não há mais tempo para viver, somente trabalhar.

Em virtude deste processo, as empresas cada vez mais têm indicado programas de lazer aos seus funcionários, recomendando a prática esportiva, a visita a museus, cinemas, teatros; tem também organizado eventos aos finais de semana para os trabalhadores e seus familiares, buscando-se com isso

“associar qualidade de vida e vida produtiva e minimizar custos de saúde pública oriundos das doenças do trabalho” (LOPES, 2009, p. 02).

QUALIDADE DE VIDA

É notório o crescente interesse pelo estudo e entendimento da qualidade de vida (QV) e de seus múltiplos aspectos de influencia. Nunca se enfatizou tanto a sua importância para a sociedade, entretanto alcançar um consenso sobre o referido tema não tem se mostrado uma empreitada simples, uma vez que sua compreensão é variável até mesmo entre indivíduos de um mesmo grupo.

Referindo-se a concepção de QV Nahas (2003, p. 13-14), afirma que esta é subjetiva, podendo ser diferente de pessoa para pessoa e pode se modificar no transcorrer da vida, sendo determinada por inúmeros fatores como nível de saúde, satisfação no trabalho e convivência familiar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o conceito de qualidade de vida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995, apud FLECK, 2000, p. 34).

Já de acordo com Nahas (2003, p. 14-15), QV é a “resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não”, destacando-se as necessidades humanas básicas, entre elas alimentação, moradia e trabalho, como componentes fundamentais.

Pode se verificar que a qualidade de vida é estabelecida por determinantes materiais - como acesso a educação, lazer, assistência médica, transporte, remuneração, segurança e estilo de vida - e imateriais, - entre eles, realização pessoal, crenças, sonhos, liberdade, amor e está relacionada à valia que cada indivíduo concede a estes determinantes. Em suma “qualidade de vida é uma noção eminentemente humana” (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000, p. 8), e pode ser entendida pelo grau de satisfação de um indivíduo em relação a um conjunto de elementos culturais que determinada sociedade estabelece como sendo fundamentais.

Enfim, o conceito de qualidade de vida é bem amplo, relacionando-se com o papel que o indivíduo exerce na sociedade em que vive, com a cultura, com os bens materiais e também a com estética. De acordo com Gonçalves; Vilara (2004), qualidade de vida divide-se em aspecto físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiental, religiosidade e saúde.

Para estes autores, o aspecto físico relaciona-se com força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e com a capacidade de realizar tarefas físicas, tais como andar, subir escadas e correr. O psicológico diz respeito ao humor, ansiedade e depressão, além do controle de peso através da imagem corporal que o indivíduo faz de si mesmo. Já o nível de independência, basicamente refere-se à independência de uso de medicamentos e a capacidade de realizar diversas tarefas, tanto de trabalho quanto de lazer. O aspecto das relações sociais depende de uma relação harmoniosa com a família e amigos. No que diz respeito à dimensão ambiental trata-se da segurança, alimentação, bom uso do tempo disponível, livre de poluição do ar, visual e sonora. A religiosa é proveniente das crenças. E em sem tratando de saúde, é intimamente assimilada ao bem-estar social, conforto, funções físicas, emocionais e intelectuais.

Depois da análise dos diversos conceitos de qualidade de vida, pode-se definir como o estilo de vida do homem interfere em sua qualidade de vida, positiva ou negativamente. Para isso, deve-se dar atenção aos hábitos alimentares, ao controle do estresse, a prática de atividades físicas regularmente, a manutenção das relações sociais de maneira harmoniosa, além de reservar tempo para o lazer.

LAZER

Em se tratando de lazer, Dumazedier apud Padilha (2003, p. 255), afirma que:

Lazer é um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se de suas obrigações profissionais, familiares e sociais.

Sendo assim, as atividades de lazer são consideradas voluntárias e realizadas num tempo livre de qualquer outra obrigação, seja ela familiar, no que diz respeito à administração do lar e orientação aos

filhos; de repouso, em se tratando de dormir ou apenas sentar-se; necessidades biológicas referindo-se as ações de comer, beber, defecar e também dormir; a sociabilidade que envolve todas as relações sociais, podendo ser visitar os colegas, viajar, frequentar restaurante e bares, ou simplesmente conversar; e finalmente as atividades de lazer, tais como teatro, boate, assistir televisão ou um jogo de futebol (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 108-110).

As atividades de lazer manifestam prazer e satisfação de realizar determinada atividade, tendo um caráter compensatório, curativo, uma maneira de livrar-se do autocontrole, um momento de liberações das tensões rotineiras. Um fator que se deve analisar é que o lazer não tem somente a função de relaxamento das tensões oriundas do trabalho, mas sim como um fator social de extrema importância na vida dos indivíduos em geral, não somente de trabalhadores.

Entretanto há, com certa frequência, uma confusão entre lazer e tempo livre, o fato é que “todas as atividades de lazer são atividades de tempo livre, mas nem todas as de tempo livre são lazer” (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 145).

O tempo livre caracteriza-se como um tempo livre das obrigações sociais, pessoais e familiares. O lazer por sua vez está totalmente ligado às emoções, onde medo, prazer, ansiedade, esperança, agitações e alegria se juntam, proporcionando satisfação pessoal, interferindo na personalidade do indivíduo (PADILHA, 2003, p. 160). Assim, o lazer tende a ser algo prazeroso desde que seja voluntário e livre de qualquer obrigação, desenvolvendo a criatividade do indivíduo.

Na sociedade moderna a satisfação se dá através da harmonia dos aspectos afetivos, porém as relações sociais são pautadas numa armadura de autocontrole individual. Os fortes impulsos, afetos e emoções não são permitidos em determinadas situações. Com essa pressão social, as tensões de estresse aparecem e as atividades de lazer surgem como práticas compensatórias para aliviar as tensões do cotidiano. Assim, “as atividades de lazer destinam-se a apelar diretamente para os sentimentos das pessoas e animá-las” (ELIAS; DUNNING, 1992, p.70).

Como se pode perceber, o lazer na sociedade atual tem o papel de equilíbrio frente às tensões cotidianas de um mundo em que se vive de forma intensa à seriedade e, os indivíduos são considerados como máquinas, proibidos de liberar suas emoções.

As atividades de lazer, porém, possuem um quadro imaginário, em que, “a opressão do sentimento [...] é em si mesmo purificado pelos símbolos miméticos da música ou da poesia, dos movimentos do corpo ou máscaras [...]” (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 71)”. Então, o quadro imaginário tem a função de libertação das tensões e obrigações, e retirar a armadura, deixando a emoção fluir.

LAZER ATIVO E INATIVO

Diante do entendimento, que lazer é definido como atividade não obrigatória geradora de prazer no tempo livre (GUTIERREZ, 2001). Vale ressaltar que suas atividades não se limitam às práticas esportivas, mas sim a um leque extenso de opções, variando de indivíduo pra indivíduo e em diferentes situações. Neste contexto, Dumazedier apud Giglio (2005), apresenta como atividades de lazer jogos, leituras, idas ao cinema e cafés; além da participação em organizações recreativas.

Dessa forma, podemos verificar que as atividades de lazer podem ser caracterizadas como ativas e inativas fisicamente.

O termo lazer ativo refere-se aos exercícios físicos realizados no momento de lazer, aí então, como a prática de esportes - por exemplo. São práticas que geram prazer e um gasto energético em seus praticantes. Para Dumazedier apud Giglio (2005), os lazeres ativos favorecem o desenvolvimento de uma cultura social e contribuem pra o equilíbrio da vida do indivíduo. Corroborando com este pensamento, Pimentel (2012) afirma que esta prática contribui para a integração social do indivíduo, colaborando para a melhoria da qualidade de vida, promoção e manutenção da saúde, prevenindo doenças e atenuando níveis de estresse.

Já o termo lazer inativo refere-se às atitudes sedentárias no campo do lazer - entretenimento oferecido pela televisão e pela internet é um exemplo de sua prática. Estas atividades, embora prazerosas, não geram um gasto calórico significativo.

Não se pode negar os benefícios da era tecnológica na sociedade hodierna, entretanto as facilidades geradas ocasionaram cidadãos menos ativos, fator que vem contribuindo para a expansão da obesidade mundial. Colaborando com este pensamento, Nahas (2003) descreve que a revolução tecnológica colabora para a inatividade física, em que máquinas “nos poupam esforço e a glorificação da vida sedentária como símbolo de status social, criaram o cenário ideal para as doenças associadas à inatividade física [...]”. E ainda, Weineck (2003, p.36) compara que em um século, diminuiu “a cota de energia despendida através

da atividade física de 90 por cento para menos de 1 por cento”.

Não é objetivo deste trabalho, tecer críticas às opções de lazer inativo, o fato é que este comportamento pode ocasionar algumas consequências para o organismo, como as conhecidas doenças hipocinéticas.

Enfim, ao escolher as atividades de lazer, sendo elas ativas fisicamente ou não, “estamos manifestando não só nossa posição socioeconômica, mas também nossos valores diante do mundo e das outras pessoas”, e isto tende a ser um reflexo da sociedade e do ser humano (PADILHA, 2003, p, 264).

ATIVIDADE FÍSICA

Ao se tratar de atividade física, Nahas (2003) a define como “qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética [...], que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”. Dessa forma, destacam-se as atividades do cotidiano que englobam deslocamentos, escovar os dentes, subir escadas, passear com o cachorro, andar de bicicleta, a prática de esportes, dentre muitas outras ações.

E ao contrário do que é entendido pela maioria das pessoas, atividade física e exercício físico não são sinônimos, o segundo é definido por Nahas (2003), como “atividade física planejada, estruturada e repetitiva”, podendo ser atividades aeróbicas e musculação, por exemplo.

Sendo assim, as atividades físicas variam em sua intensidade e duração, mas em ambas as formas já foi comprovado os seus benefícios na vida da população, além de que sua ausência de ocasiona inúmeras doenças, tais como hipertensão arterial, doença arterial coronariana e diabetes.

De acordo com o Ministério da Saúde (2012), a “quantidade de brasileiros que praticam esportes ou realizam atividades para movimentar o corpo passou de 14,9% da população para 16,4%, entre 2006 e 2008”, o que se justifica pelo fato de que é crescente o interesse pela prática de atividade física, seja com o objetivo em saúde ou estética. O órgão público afirma ainda que o sedentarismo baixou 29,2%, em 2006, para 26,3%, em 2008.

Conforme os guias de recomendação, o indivíduo é considerado sedentário quando não atinge os seguintes critérios: três ou mais dias de atividades vigorosas durante a última semana, consistindo de ao menos 20 minutos por dia; ou cinco ou mais dias de atividade de moderada intensidade ou caminhada durante a última semana, consistindo de ao menos 30 minutos por dia; ou cinco ou mais dias de alguma combinação de caminhada, atividades moderadas ou vigorosas durante a última semana (INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE).

Finalmente, Weineck (2003, p.37), afirma que:

O homem necessita de movimento. Todos os seus sistemas orgânicos e do sentido precisam ser estimulados através do movimento, da atividade física e do esporte para uma formação e um desenvolvimento ótimo, assim como para uma manutenção ou aumento da capacidade de rendimento [...].

Sendo assim, evidencia-se a importância da atividade física para obtenção da melhoria da qualidade de vida, interferindo significativamente na prevenção das doenças hipocinéticas.

METODOLOGIA

A presente pesquisa classifica-se como qualitativa e quantitativa, visto que este tipo de abordagem apresenta dados estatísticos e descritivos. Com relação aos objetivos ela é descritiva, pois tem por objetivo estudar as características de um grupo e levantar opiniões e atitudes de determinada população. Envolve levantamento bibliográfico e aplicação de questionários em estudantes universitários das Faculdades Integradas de Itararé-SP. Em relação aos procedimentos técnicos, é um estudo de caso, tendo em vista que este delineamento busca investigar um fenômeno atual dentro do seu contexto de realidade (GIL, 2011).

As Faculdades Integradas de Itararé tem um total de 1184 alunos matriculados, divididos nos cursos de Educação Física, Direito, História, Ciências Contábeis, Sistemas de Informação, Administração, Pedagogia, Letras e Matemática. O estudo foi realizado entre os dias 21 de Maio e 01 de Junho de 2012, abrangendo 306 estudantes. A diferença se deve a não devolutiva dos questionários.

Foram utilizados três instrumentos para a realização desta pesquisa, o IPAQ – versão longa para a avaliação da atividade física - um questionário para identificar se o indivíduo realiza atividades de lazer, a sua importância e o tempo disponível – respondidos em escala de Likert, em que o quesito 1 diz respeito a

nada; 2 muito pouco; 3 mais ou menos; 4 bastante e 5 extremamente - e por fim, uma questão para que o indivíduo assinalasse quais atividades de lazer ele pratica – sendo permitido assinalar mais de uma opção.

Os procedimentos de análise dos dados utilizados na presente pesquisa foram a verificação de conteúdo nas questões relacionadas ao lazer. Para analisar os dados do nível de atividade física foram utilizados os critérios elaborados pelo consenso do CELAFISCS e do Center for Disease Control (CDC) de Atlanta conforme descrito por Matsudo *et al.*, (2002) *apud* Pontes (2008, p.9-10) considerando a frequência e duração das atividades, classificando os indivíduos em cinco categorias, sendo:

Tabela 1. Recomendações em relação ao nível de atividade física.

Nível de Atividade Física	Recomendações
Muito Ativo	Indivíduos que exercem atividades vigorosas ao menos de cinco dias por semana, por trinta minutos ou mais por sessão; Atividades vigorosas durante três dias ou mais por semana, com duração de vinte minutos ou mais, aliadas com atividades moderadas e/ou caminhada de no mínimo cinco dias por semana, com trinta minutos por sessão.
Ativo	Indivíduos que praticam atividades vigorosas ao menos de três dias por semana, por vinte minutos ou mais por sessão; Atividades moderadas e/ou caminhada durante cinco dias ou mais por semana, com duração de trinta minutos ou mais por sessão; Qualquer atividade somada a cinco dias ou mais por semana e que atinja no mínimo 150 minutos semanais.
Insuficientemente Ativo A	Indivíduos que realizam atividades que atinjam uma frequência de cinco dias semanais ou duração de cento e cinquenta minutos por semana.
Insuficientemente Ativo B	Indivíduos que não atingem nenhum dos critérios de recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
Sedentário	Indivíduo que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos dez minutos contínuos durante a semana.

Como esta pesquisa foi respondida por apenas 306 estudantes, ao se verificar o nível de atividade física, optou-se por classificá-los apenas como muito ativo, ativo, insuficiente ativo e sedentário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação do questionário nos estudantes das Faculdades Integradas de Itararé apresentou os seguintes resultados:

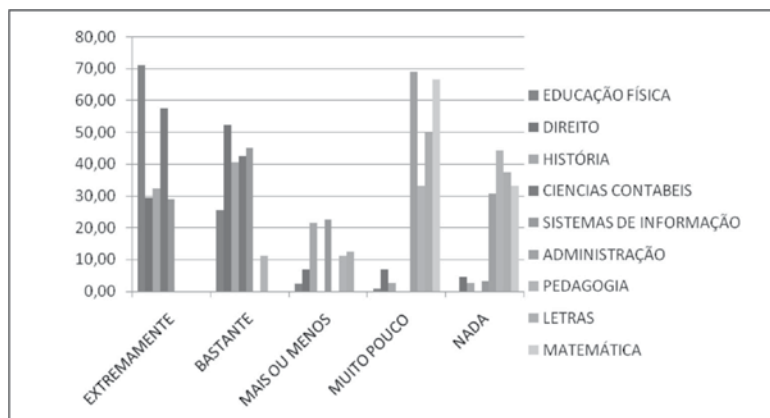


Gráfico 1. Importância da prática de atividades de lazer.

No que diz respeito a importância da prática de atividades de lazer, pôde-se observar uma visão positiva quanto a este conceito nos cursos de educação física, direito, história, ciências contábeis e sistemas de informação, em que a maioria das respostas concentrou-se em extremamente e bastante importante. Já administração, pedagogia, letras e matemática atribuíram esta questão a mais ou menos, muito pouco ou nada importante as práticas de atividades de lazer. Essa discrepância talvez se deva ao fato de não ter se equiparado o número de questionários igualmente entre os cursos.

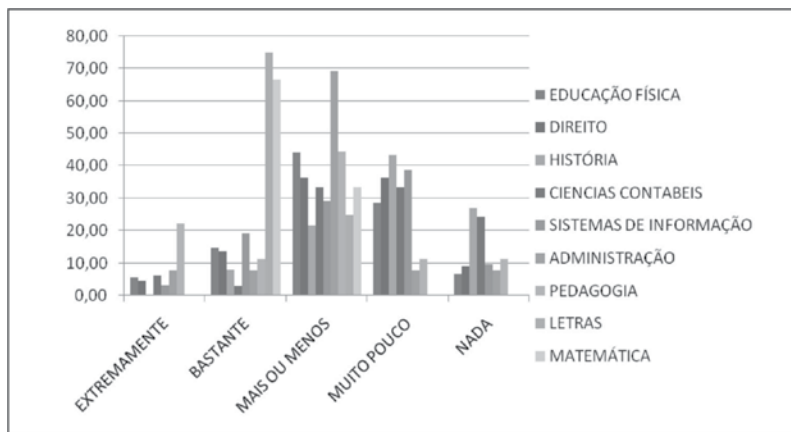


Gráfico 2. Tempo disponível para atividades de lazer.

Em relação ao tempo disponível para as atividades de lazer, pode-se observar com clareza que a concentração das respostas ficou entre bastante, mais ou menos e muito pouco. Mais precisamente, os cursos de Letras e Matemática apontaram ter extremamente ou bastante tempo para o lazer, porém foram os cursos que menos tiveram questionários respondidos. Já os estudantes do curso de História afirmaram ter muito pouco ou nada de tempo disponível para as referidas atividades. E por fim os cursos de Educação Física, Direito, Ciências Contábeis, Sistemas de Informação, Administração e Pedagogia concentraram suas respostas em mais ou menos e muito pouco tempo disponível para a prática de atividades de lazer.

Sobre esta questão, Rios *et al.*, (2012), afirmam que a diminuição do tempo disponível ao lazer se deve, em muitos casos, ao aumento do tempo dedicado ao trabalho e atividades de cunho intelectual. Isso se justifica, tendo em vista que a população analisada trata-se de estudantes no período noturno e trabalhadores no período diurno, o tempo destinado a prática de lazer acaba ficando quase que escasso.

Em relação as atividades de lazer mais realizadas, pode-se observar que houve pouca variação entre as opções adotadas entre os cursos. Podendo assim, ser analisada as atividades mais realizadas por toda a amostra.

Dessa forma, as atividades mais realizadas foram navegar na internet, namorar ou conversar com os amigos, assistir TV, ouvir música, ir a igreja, frequentar bares e restaurantes, leitura, visitar familiares ou pessoas conhecidas e apenas dormir e descansar. As atividades intermediárias foram fazer compras, praticar esportes sem orientação profissional, assistir a eventos esportivos, fazer trabalhos manuais, jogar vídeo game, ir ao cinema e shows, e praticar esportes com orientação profissional. E por fim as atividades de lazer menos apontadas foram cantar ou tocar algum instrumento, realizar atividades de expressão corporal, participar de jogos de azar, realizar trabalhos de solidariedade social e participar de movimentos políticos sociais.

Na opção "outras" foram descritas o futebol de domingo, caminhada, corrida, ciclismo, laçar, conhecer a natureza, lutas, exercícios resistidos, musculação e academia.

Os resultados obtidos evidenciaram a inatividade física no lazer entre a população analisada, corroborando com os achados na literatura, como afirmam Rios *et al.*, (2012), que a redução das atividades físicas no tempo livre é decorrente do "crescente aumento do tempo gasto em atividades sedentárias como assistir à TV e utilização de computador."

Tabela 2. Atividades de lazer mais realizadas.

Atividades	EF	Dir	His	CC	SI	Ad	Ped	Let	Mat	Total
Namorar ou conversar com os amigos	97	32	24	24	24	11	9	4	3	228
Ouvir música	74	24	24	19	19	7	6	3	3	179
Assistir TV	82	33	20	20	17	8	4	6	3	193
Navegar na internet	94	39	31	19	24	12	9	4	3	235
Leitura	35	26	29	14	8	2	6	9	2	131
Praticar esportes sem orientação profissional	51	14	4	5	13	4	0	0	0	91
Praticar esportes com orientação profissional	28	9	3	2	6	1	1	0	1	51
Jogar vídeo game	25	5	7	10	13	3	1	0	0	64
Visitar familiares ou pessoas conhecidas	59	15	14	17	9	4	5	5	2	130
Cantar ou tocar algum instrumento	20	6	9	4	2	0	1	1	1	44
Fazer trabalhos manuais	31	10	9	7	2	3	3	3	0	68
Ir a bares e restaurantes	56	22	12	17	16	8	6	1	0	138
Apenas dormir ou descansar	41	18	15	16	18	0	4	7	0	119
Assistir a eventos esportivos	52	7	2	3	6	2	0	2	0	74
Participar de jogos de azar	14	2	1	1	5	0	0	0	0	23
Ir ao cinema, shows, etc	22	10	7	7	3	5	0	0	0	54
Fazer compras	28	18	9	18	7	7	6	3	2	98
Ir a igreja	63	20	17	14	11	4	6	6	3	144
Fazer atividades de expressão corporal	14	2	0	3	4	1	3	0	0	27
Realizar trabalhos de solidariedade social	8	5	1	2	1	0	0	1	0	18
Participar de movimentos político-sociais	5	2	1	0	0	0	0	0	0	8
Outras	8	3	1	0	3	0	0	3	0	18

Em relação as atividades de lazer mais realizadas, pode-se observar que houve pouca variação entre as opções adotadas entre os cursos. Podendo assim, ser analisada as atividades mais realizadas por toda a amostra.

Dessa forma, as atividades mais realizadas foram navegar na internet, namorar ou conversar com os amigos, assistir TV, ouvir música, ir a igreja, frequentar bares e restaurantes, leitura, visitar familiares ou pessoas conhecidas e apenas dormir e descansar. As atividades intermediárias foram fazer compras, praticar esportes sem orientação profissional, assistir a eventos esportivos, fazer trabalhos manuais, jogar vídeo game, ir ao cinema e shows, e praticar esportes com orientação profissional. E por fim as atividades de lazer menos apontadas foram cantar ou tocar algum instrumento, realizar atividades de expressão corporal, participar de jogos de azar, realizar trabalhos de solidariedade social e participar de movimentos políticos sociais.

Na opção “outras” foram descritas o futebol de domingo, caminhada, corrida, ciclismo, laçar, conhecer a natureza, lutas, exercícios resistidos, musculação e academia.

Os resultados obtidos evidenciaram a inatividade física no lazer entre a população analisada, corroborando com os achados na literatura, como afirmam Rios *et al.*, (2012), que a redução das atividades físicas no tempo livre é decorrente do “crescente aumento do tempo gasto em atividades sedentárias como assistir à TV e utilização de computador.”

Sendo assim, de modo geral, pode-se observar que a concentração das atividades de lazer mais realizadas são inativas fisicamente. Porém, este fator não é determinante para se concluir que os indivíduos são sedentários. Assim, ao analisar o nível de atividade física destas amostras, obteve-se os seguintes resultados:

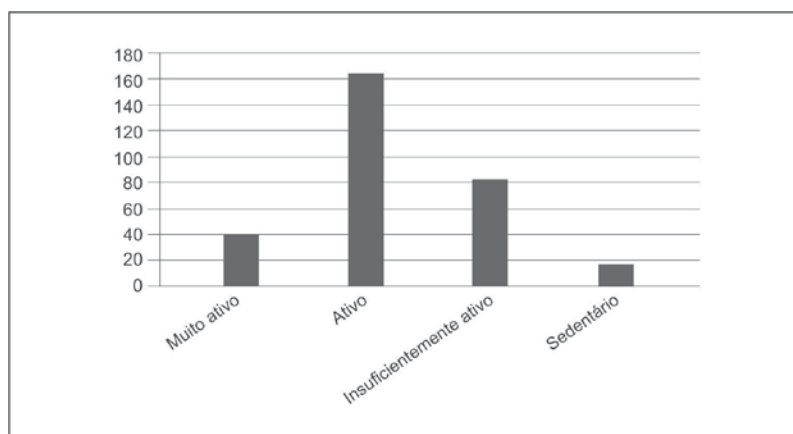


Gráfico 3. Nível de atividade física dos indivíduos avaliados.

De um modo geral, a maioria dos alunos encontra-se ativos fisicamente, correspondendo a 53% dos questionários analisados. Posteriormente, correspondendo a 27% verificam-se os estudantes estando insuficientemente ativos. Já o nível muito ativo e sedentário representam 13% e 5%, respectivamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos neste estudo, pode-se compreender que de um modo geral, os níveis de atividade física no âmbito universitário apontaram resultados positivos, sendo que a maioria dos estudantes analisados estão ativos fisicamente.

Em relação ao lazer, pode-se verificar que os estudantes acham importante a prática dessas atividades, entretanto apontam a indisponibilidade de tempo para elas. O estudo apontou a baixa frequência das atividades de lazer em todos os cursos analisados. E destacou ainda, que as atividades de lazer mais praticadas pelos estudantes são de caráter social e, inativas fisicamente.

Por sua vez, este cenário reflete as transformações sociais que vem ocorrendo na sociedade. As práticas de lazer concentram-se através dos meios de comunicação em massa. Ou seja, o lazer está presente na vida dos estudantes, entretanto de uma forma inativa fisicamente. Cabe a área da educação física promover atividades para o resgate de uma cultura ativa no lazer, apontando os benefícios de sua prática para a obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Para estudos futuros, busca-se aplicar os questionários para todos os universitários das Faculdades Integradas de Itararé. Dessa forma, seria possível verificar mais precisamente os níveis de atividade física e lazer.

REFERENCIAS

BERMAN, M. **Tudo que é sólido desmancha no ar:** a aventura da modernidade. Tradução Carlos Felipe Moisés, Ana Maria L. Ioriatti. São Paulo/SP: Companhia das Letras, 1986.

ELIAS, N., DUNNING, E. **A Busca da excitação.** Tradução Maria Manuela Almeida e Silva. Lisboa: DIFEL, 1992.

FLECK, M.P.A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – 100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro/RJ, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

- GIGLIO, K.M.R.H. **Lazer, ninho vazio e terceira idade**. São Paulo/SP: Fundação Getulio Vargas, 2005.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. São Paulo/SP: Atlas, 2011.
- GONÇALVES, A.(Org.); VILARTA, R.(Org.). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri/SP: Manole, 2004.
- GUILHERME, C. E. **A tecnologia a serviço da involução**. Disponível em: <http://www.planetavolei.com.br/index.php?Itemid=102&id=17392&option=com_content&task=view>. Acesso em: 20 mai. 2008.
- GUTIERREZ, G.L. **Lazer e prazer: questões metodológicas e alternativas políticas**. Campinas/SP: Autores Associados, 2001.
- LOPES, M.I.de S. **Tempo livre, lazer e as transformações socioculturais**. Disponível em: < <http://www.comciencia.br/comciencia/?section=8&edicao=30&id=354>>. Acesso em: 22 fev. 2009.
- MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro/RJ, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de políticas de saúde**. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/Gestor/visualizar_texto.cfm?idtxt=31179>. Acesso em: 16 dez. 2012.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões**. Londrina/PR: Midiograf, 2003.
- PADILHA, V. Se o trabalho é doença, o lazer é remédio? In: MÜLLER, A; DACOSTA, L. P. (Org). **Lazer e trabalho: um único ou múltiplos olhares**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2003
- PIMENTEL, G.G. de A. **O passivo do lazer ativo**. Porto Alegre/RS: Movimento, 2012.
- PONTES, T.H.R. **Análise do nível de atividade física em estudantes universitários**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual do Centro-Oeste, Irati/PR, 2008.
- RIOS, L.C.; ROCHA, S.V.; ALMEIDA, M.M.G. de; ARAUJO, T.M. Inatividade física no lazer em jovens de Feira de Santana, Bahia. **Rev. Paul Pediatr**, n. 30, v. 2, p. 223-228, 2012
- WEINECK, J. **Atividade física e esporte: para que?** Barueri/SP: Manole, 2003.

Faculdades Integradas de Itararé.

Rua Mário Hururay Macedo, 284
Jardim Alvorada
Itararé/SP
18460-000