**O JOVEM UNIVERSITÁRIO E O SEDENTARISMO**

**Jeferson Pereira da Silva[[1]](#footnote-1)**

**Bruno César Ferreira Silva[[2]](#footnote-2)**

**RESUMO:**

O sedentarismo é um assunto que vem entrando em destaque nos últimos tempos, mas os impactos da vida universitária no sedentarismo ainda são pouco debatidos. Tendo como objetivo de criar uma cartilha de conscientização não apenas dos estudantes, mas também das autoridades universitárias afim de promoverem condições adequadas para promover bem-estar a comunidade acadêmica. Foi feito um levantamento de estudos anteriores e leituras sobre os assuntos pertinentes ao tema. No caso do Campus I da UFCG o que dificulta ainda mais é a falta de incentivo e políticas para prevenção do sedentarismo, já que os espaços destinados as atividades físicas estão concentrados em apenas uma área e alguns espaços ainda existem restrições. Algumas políticas de fácil execução já trariam bons resultados como criações de outros espaços espalhados pelo campus ou apenas criações de atividades fora do complexo esportivo.

PALAVRAS-CHAVES: Conscientização, Prevenção, Incentivo e Políticas.

**INTRODUÇÃO:**

O assunto sedentarismo é algo que a cada dia mais tem entrado no vocabulário das pessoas, uma das grandes vítimas deste mal tem sido o jovem, devido a diversos estimulantes para uma vida sedentária, disso têm-se as práticas que a nova geração tem como cotidianas e essas quais tem acomodado as pessoas, como por exemplo, passar maior parte do dia conectado à internet, em frente de um smartphone, computador ou televisão, os jovens tem deixado de praticar exercícios e isso abriu lugar para que gastassem seu tempo em grande parte no mundo virtual, se alimentando de maneira inadequada e consequentemente tais hábitos acarretam malefícios à saúde dos indivíduos.

Hábitos como esses são sintomas e indicativos de uma vida sedentária, e concordando com esse tema é apresentado no seguinte trabalho como o sedentarismo também está ligado com o universitário, utilizando-se de base do cotidiano dos universitários, onde tais não tem a mesma disponibilidade para praticar esportes, exercícios físicos, se alimentar de uma maneira correta, descansar e nem dormir uma quantidade básica de horas de sono, esses fatos colaboram significativamente para o desenvolvimento de uma vida sedentária, e junto a isso surge a necessidade de estudar essa ligação entre o jovem universitário e o sedentarismo.

Trazendo o caso da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), a pesquisa trata sobre como seria possível implantar meios, políticas públicas, que possibilitassem uma melhor acessibilidade aos estudantes à instrumentos e ambientes que promovessem uma melhor qualidade de vida, tornando assim o campus universitário um lugar que promova o bem-estar, um lugar saudável, e também trazendo uma consciência sobre a realidade que muitos jovens tem enfrentado nos dias atuais diante do sedentarismo.

**PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Foram realizadas leituras sobre o tema bem-estar, sedentarismo, processos sociais e qualidade de vida saudável e também sobre a qualidade de vida das pessoas pertencentes a vida acadêmica, como estudantes e conversando com universitários do nosso meio, tendo isso como procedimento metodológico adotado buscando-se alcançar os objetivos do projeto.

Com esse levantamento bibliográfico buscou-se ainda mais assuntos que se aproximassem o mais possível que fosse do tema do projeto, visto que é um tema pouco debatido. A cartilha tem sua versão física e também tem a sua versão digital, sendo disponibilizada em PDF na internet para que seja possível o acesso pelo mais amplo e variado público.

**1.0. DESENVOLVIMENTO:**

1.1. O Sedentarismo

O sedentarismo é uma das palavras que mais é falada pelos jovens na atualidade, visto que é um dos grandes inimigos de uma geração de adolescentes e jovens. Sedentarismo pode ser entendido como a falta regular de atividades físicas, suas principais consequências são doenças crônicas não transmissíveis (DCNT’s), tais hábitos considerados sedentários trazem inúmeras más consequências para a vida das pessoas, e para maior preocupação e atenção, os números relacionados a esses hábitos tem crescido entre o público jovem.

Segundo a OMS “em todo o mundo, um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (com idade entre 11 e 17 anos) não praticam atividade física suficiente”, isso é preocupante, alguns motivadores para esses números pode ser que com o avanço da tecnologia, o intenso uso de dispositivos eletrônicos como smartphones, computadores entre outros, tenham acomodado essas pessoas desde cedo, quando ainda crianças tiveram um acesso rápido à internet e à esses objetos, o que fez com que surgisse uma geração de jovens relaxados, que se alimentam de “fast food” e não sabem o que é ter na vida uma rotina de prática de exercícios físicos.

As palavras do Diretor-geral da OMS podem explicar melhor essa teoria de que a modernidade tem acomodado cada dia mais os jovens quando ele fala: “Ser ativo é fundamental para a saúde. Mas no mundo moderno, isso está se tornando cada vez mais um desafio [..]”. (TEDROS, 2018).

A realidade de muitos jovens universitários é a de não ter tempo para praticar exercícios físicos, se alimentarem mal (isso inclui o comer fast foods diariamente), estarem esgotados por causa das atividades desenvolvidas pela universidade, suas mentes estarem cheias a cada situação que vivem e com isso estarem esgotados, em questão de mente e corpo, pode parecer contraditório para quem passa madrugadas estudando, mas isso pode chegar a não dar rendimento nenhum e só estragar mais e mais o aluno.

Práticas saudáveis para jovens não diz respeito apenas à prática de esportes, mas sim à uma vida de pequenos hábitos que fazem toda a diferença como citado por Tedros:

Você não precisa ser um atleta profissional para ser ativo. Usar as escadas em vez do elevador faz a diferença. Ou andar e usar a bicicleta em vez de dirigir até a padaria do bairro. São as escolhas que fazemos todos os dias que podem nos manter saudáveis. TEDROS (2018)

A ausência de práticas de atividades físicas não é apenas um prejuízo para a saúde dos envolvidos, mas também é algo que gera uma perca econômica.

A inatividade física é mais do que um desafio para a saúde: seus custos financeiros também são enormes. Globalmente, estima-se que a inatividade física custe US$ 54 bilhões em assistência médica direta, dos quais 57% são incorridos pelo setor público e outros US$ 14 bilhões são atribuídos à perda de produtividade. (OMS, 2018).

A partir disso é possível considerar que uma geração sedentária sai mais cara, é melhor ter uma geração que pratica exercícios físicos e que tem como resultado uma vida saudável, que, ao contrário dos sedentários, gera um saldo positivo nas contas públicas.

1.2. O Sedentarismo como processo social

As mudanças ocorridas com o passar do tempo no modo de vida das pessoas, e o mais relevante para o nosso estudo, a mudança na quantidade de atividades físicas, fazem com que os perfis patogênicos se diferenciem se compararmos o mesmo grupo social, de mesma faixa etária em diferentes recortes temporais, implicando diretamente que o aumento do sedentarismo influência nos perfis patogênicos, adicionando números de casos de doenças relacionados a esta falta de exercício físico, que abre as portas para o colesterol, por exemplo, que pode ocasionar doenças cardiovasculares, tendo assim a doença como processo social, teoria estudada por LAURELL, 1982.

Os dados apresentados permitem-nos confirmar que se verifica empiricamente o caráter social do processo saúde-doença, enquanto fenômeno material objetivo e tal como se expressa no perfil patológico dos grupos humanos. É assim porque, como mostramos, o perfil muda para uma mesma população de acordo com o momento histórico. Ainda assim, as diferentes formações sociais apresentam perfis patológicos que, a nível geral, distinguem-se conforme o modo particular de combinar-se o desenvolvimento das forças produtivas e as relações sociais de produção. LAURELL, 1982.

Um exemplo na mudança do perfil patogênico que pode ter sido diretamente influenciada pelo aumento do sedentarismo é a colocação na ordem de importância das doenças do coração que saltou da nona posição para a terceira na comparação dos perfis patogênicos do México de 1940 e 1970 presentes no estudo de Laurell (1982), assim como nos EUA que se faz presente na primeira colocação em 1972, tendo em vista que a sociedade nos EUA é marcada pela alta taxa de obesidade.

1.3. O Sedentarismo nas Universidades

Durante o nosso levantamento bibliográfico, encontramos alguns estudos referente a nossa temática aplicando-se a outras universidades brasileiras, em Santos et al. (2014) o estudo relata uma taxa maior de sedentarismo entre as mulheres atingindo mais de 81%, entre os homens mais de 65%, mas é identificado que entre os homens é mais comum a prática de outras ações não saudáveis como tabagismo e alcoolismo. Ainda segundo Santos et al. (2014), o sedentarismo é mais comum principalmente entre os universitários dos anos iniciais do curso.

Outro estudo que aborda a mesma temática e faz a discussão muito parecida tendo uma abordagem principalmente voltada para as práticas não saudáveis como o tabagismo e o alcoolismo associando também ao sedentarismo chegando a seguinte conclusão:

A partir da análise do estilo de vida de estudantes, foi constatada a prevalência de consumo abusivo de álcool e tabaco em níveis de alerta, bem como o sedentarismo foi extremamente elevado. Ambas as condições colocam essa população em risco de danos à saúde, comprometendo sua qualidade de vida. Os fatores associados a cada caso devem ser analisados de forma minuciosa, com o intuito de promover uma abordagem eficaz nestes indivíduos. Perante isso, faz-se necessário que medidas interventivas sejam realizadas, tendo em vista que a faixa etária é jovem e que, quanto mais cedo forem pensadas e introduzidas, maiores as chances de melhoria na saúde em longo prazo, influenciando positivamente para o declínio das taxas de morbidade e mortalidade por doenças relacionadas ao estilo de vida inadequado. Guimarães et al., 2017.

O que podemos salientar é que o período em que os jovens estão na universidade é muito suscetível a entrada em uma vida sedentária já que muitos estão vivenciam jornadas dupla até tripla de jornada de atividades diárias, tendo um impacto direto nas atividades físicas que são deixadas de lado e também na alimentação que pela falta de tempo acabam se alimentando de opções não saudáveis.

1.4. O Sedentarismo e o Universitário – O Caso da UFCG

A universidade Federal de Campina Grande, campus sede, conta com um amplo espaço, onde é possível encontrar uma gama de ambientes, agora poucos que promovam a saúde. No campus existe a presença de um complexo esportivo, cujo qual, é para uso exclusivo dos estudantes da universidade, contando com uma quadra poliesportiva, duas quadras de vôlei de areia, uma quadra de tênis, um campo de futebol gramado em tamanho reduzido, um campo de futebol de areia e um campo de futebol gramado tamanho oficial, tais áreas foram instaladas com a finalidade de promover práticas de atividades físicas aos alunos, bem como uma maneira de desopilar das atividades que preenchem o cotidiano dos estudantes. A universidade ainda conta com uma academia ao ar livre, essa que fica por trás do complexo esportivo e uma academia comunitária, que se localiza em cima ao restaurante universitário (R.U).

Mesmo contando com essa diversidade de instrumentos que buscam promover uma melhor qualidade de vida aos estudantes, se torna complicado ter uma vida de atividades físicas regulares dentro do campus de Campina Grande, isso pelo fato de que discrepantes fatos não colaboram para tal objetivo, primeiramente o complexo esportivo da universidade está localizado em apenas uma área, próximo à ele se encontra a academia universitária, ou seja, os instrumentos ficam monopolizados em apenas uma região dentro da universidade, dificultando assim o acesso de diversos alunos que por estudarem em locais mais distantes dentro do campus, acabam não tendo tanta facilidade para poder utilizar de tais ambientes.

Outro fato de bastante importância é o de que alguns desses ambientes ficam limitados o acesso, como exemplo pode ser citado à academia universitária, a qual tem um número certo de inscrições que sendo alcançado fecha as vagas e abre-se uma lista de espera, essa que se torna gigantesca pelo fato de muitos estudantes quererem utilizar do ambiente, levando assim à filas extensas e que muitas vezes os alunos não conseguem fazer o uso de tal espaço. Outro exemplo é o da quadra de tênis e das próprias quadras e campos, onde é preciso fazer um agendamento antecipado e garantir um horário, não fazendo isso o estudante tem seu acesso negado para utilização de tais ambientes.

Se localizando distante dos únicos meios dentro da universidade que promovem essa pratica de exercícios, os universitários se veem no dilema cotidiano de uma vida sedentária, onde os mesmos não se alimentam corretamente, pois fazem o uso constante e crescente de fast food, poucas horas de sono, uma carga horária gigantesca e cada vez mais sobrecarregada, os estudantes se veem em um meio que proporciona mais os hábitos de uma vida sedentária.

Sabendo-se tudo isso, é vista a necessidade de maneira que busquem mudar tais práticas sedentárias e que promovam uma melhor qualidade de vida aos estudantes, pois como foi destacada pela OMS uma população sedentária custa mais caro ao governo no final das contas, e o universitário sedentário não vai render como poderia render se tivesse uma qualidade de vida saudável. A melhor maneira de trazer essa mudança de hábitos aos estudantes universitários seria a implantação de políticas públicas que trouxessem essa visão e ideia de mudança de práticas, a instalação de micro academias ao ar livre em espaços espalhados pela universidade que facilitassem o acesso do estudante a tais meios, a implantação de bicicletas para uso dos estudantes, onde as bicicletas estariam à disposição do aluno na entrada do campus e ele poderia utilizar a mesma para se locomover dentro da universidade, estaria facilitando a locomoção do aluno e levando-o à prática de exercícios físicos, e não menos importante, a instalação de placas e instrumentos publicitários estimulando à prática de exercícios, sendo os mesmos espalhados pelos diversos ambientes da universidade visando alcançar um grande e diversificado público de alunos.

Essas são algumas das diversas maneiras que podem mudar, a partir de pequenos hábitos, a qualidade de vida dos estudantes universitários. É como uma fuga da correria do dia a dia e um escape para que o corpo possa buscar o seu melhor, assim como a mente, são pequenas mudanças que promovem um aumento e bem-estar na vida dos universitários, onde as pessoas podem fugir da vida do fast food e da correria dos estudos e pode proporcionar a si mesmo algo melhor para todas as áreas de sua vida.

**RESULTADOS**

Pode ser considerado que é uma realidade o sedentarismo na vida dos jovens universitários do campus sede da Universidade Federal de Campina Grande, tendo em vista que é o relato de diversos estudantes enfrentarem tais dilemas que são indicativos de uma vida sedentária.

Diante do que foi pesquisado pode-se concluir que existem sim ambientes que buscam promover uma melhor qualidade de vida aos estudantes, como é o caso do complexo esportivo e das Academia Universitária presentes dentro do campus, porém, o acesso a tais instrumentos se torna limitado, isso pelo fato de muitos deles exigirem uma lista ou agendamento para que seja permitido o uso dos mesmos, sem essa autorização se torna impossível a utilização dos meios para prática de esportes outro caso é a academia, a mesma conta com número limitado de vagas, esse que quando preenchidos abre espaço para uma lista de espera gigantesca em que muitos que se inscrevem nela não conseguem o acesso e utilização da academia.

Foi observado que esses ambientes de promoção à saúde estão localizados muito próximos, na mesma região, formando assim um monopólio, isso é o que impossibilita em grande parte dos casos, pois estando eles localizados em apenas uma área se torna quase inacessível para pessoas de blocos distantes o deslocamento para uma extremidade da universidade em busca de prática de exercícios, outro fator determinante nesse caso é a questão de se tornar perigoso o deslocamento de uma extremidade à outra do campus, visto que muitas pessoas tem medo de assalto ou coisas do tipo.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A universidade conta com um amplo terreno, e conta com espaços propícios para a instalação de meios que poderiam facilitar bastante a vida dos estudantes. Poderiam ser instaladas micro academias ao ar livre em determinados lugares dentro do campus, tendo em mente que seria uma alternativa barata e de fácil manutenção, o que tornaria mais acessível para um estudante que precisasse ou procurasse um ambiente assim pensando em seu melhor, não teria mais o desestimulo de se deslocar até outra extremidade da universidade em busca da utilizar o complexo esportivo ou as academias universitárias, visto que não teria nem a certeza se poderia mesmo utilizar.

Outra maneira de estimular a mudança de hábitos a partir de pequenas atitudes seria a implantação de bicicletas para uso e locomoção de estudantes se trabalhadores dentro da universidade, onde os veículos ciclísticos seriam disponíveis nas portarias do campus e poderia ser entregue em qualquer outra portaria do campus, facilitando assim a locomoção dos universitários e estimulando o bem estar dos mesmos, sendo uma alternativa barata, de fácil manutenção e limpa, não ocasionando poluição e favorecendo a natureza.

Existem inúmeras alternativas de políticas públicas que poderiam ser adotadas dentro do campus, tanto pelos estudantes quanto pela universidade, que proporcionariam resultados satisfatórios tanto aos estudantes quanto a universidade em si também. Seria de grande importância o investimento em campanhas que promovessem esse alerta e essa conscientização nos alunos, a utilização de placas publicitárias e frases que estimulasse os universitários na busca por melhores hábitos que os tirassem do sedentarismo seria de grande proveito, em locais estratégicos os alunos verem frases de motivação e estimulo à uma melhor qualidade de vida, são pequenas atitudes que podem trazer uma grande diferença, assim também com o sedentarismo, pequenas atitudes e simples que podem trazer um grande e ótimo resultado.

**REFERÊNCIAS:**

GUIMARÃES, Mayla Rosa, et al. **Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários.** Revista de enfermagem. Universidade Federal de Pernambuco. Recife - PE. 2017. P. 3228 – 3235.

LAURELL, Asa Cristina. **A saúde-doença como processo social.** Trascrito da Revista Latinoamericana de Salud. México, 2, 1982. P. 7-25. Trad. E. D. Nunes.

OPAS. **OMS lança plano de ação global sobre atividade física para reduzir comportamento sedentário e promover a saúde.** 2018. <https://www.paho. org/bra/index.php?option=com\_content&view=article&id=5692:oms-lanca-plano-de-a cao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento-sedentario-e-promove r-a-saude&Itemid=839>. Acesso em: 12 de dez. de 2018.

SANTOS, Leianny Rodrigues dos, et al. **Análise do sedentarismo em estudantes universitários.** Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro-RJ. 2014. P. 416-421.

1. Graduando em Geografia, UFCG, Jeferson064Pereira@outlook.com. [↑](#footnote-ref-1)
2. Graduando em Geografia, UFCG, brunocesarfs42@gmail.com. [↑](#footnote-ref-2)