



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Atividade Física, Preferências de Lazer Ativo e Comportamentos Não Sedentários entre Estudantes Universitários da Guiné-Bissau

Malam Seidi

Orientadores

Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

Dissertação apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho e João Manuel Patrício Duarte Petrica, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo,

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Doutor Daniel Almeida Marinho,

Professor Catedrático da Universidade da Beira Interior (Arguente)

Professor Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes,

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Arguente)

Orientador

Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho,

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

Primeiramente, a mim próprio, por nunca conhecer limites, e por querer sempre conhecer a minha melhor versão. Dou por terminada uma das fases mais importantes da minha vida.

Aos meus irmãos e amigos, que sempre me mostraram que na vida não existem impossíveis. Aos meus pais, obrigado por me terem proporcionado a oportunidade de crescer e aprender, sem vocês não seria possível.

A todos os professores que passaram e fizeram parte da minha jornada acadêmica, e a todo o conhecimento que me transmitiram. Por fim, e em especial, ao Professor André Ramalho, que sempre me guiou e incentivou no caminho certo para o sucesso deste projeto.

Agradecimentos

A gratidão constitui uma forma singular de reconhecimento, tal como o reconhecimento representa uma expressão sincera de gratidão. Manifestar este sentimento reflete o respeito por todos aqueles que, de modo significativo, contribuíram para o percurso pessoal e académico aqui culminado. Primeiramente, expresso o meu agradecimento a Deus por todas as bênçãos concedidas.

Apresento o meu profundo reconhecimento e admiração aos meus orientadores, Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho e Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica, pela persistência em despertar potenciais e por terem sido fundamentais enquanto motivadores e auxiliares. Agradeço a sua disponibilidade, dedicação, humanidade e o rigor intelectual demonstrado, que serão referências perenes no meu percurso.

À minha família, embora geograficamente distante, agradeço o incentivo constante; em particular aos meus pais, Saco e Mariama, pelo apoio incondicional e dedicação. Estendo este agradecimento ao Instituto Politécnico de Castelo Branco pela excelência dos ensinamentos e conhecimentos proporcionados, bem como a todo o corpo docente da área de Desporto da Escola Superior de Educação, pela integração e contributo valioso para o meu desenvolvimento académico.

Gostaria de expressar uma gratidão especial ao Engenheiro Dimir Biague Barbosa, pela mediação e apoio no processo de candidatura à bolsa de mestrado, e ao meu tio, Mamadi Caba Camará, pelo apoio financeiro e moral inestimável. A vossa confiança foi essencial para a manutenção da determinação necessária ao alcance dos objetivos propostos.

Aos meus colegas de curso de Atividade Física, nomeadamente aos companheiros de jornada Lino Bluté, Edu Samba Bidan e Custódia Có, agradeço o companheirismo, a cumplicidade e a amizade partilhada.

A todos os colegas que contribuíram para a minha vida académica, em especial ao Mário Soares Júnior, Inês Nanque, Mestre Sana Mané e Mestre Sene Mané, o meu sincero agradecimento. Ao meu professor da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Guiné-Bissau, Mestre Afonso Henrique Dju, agradeço o conhecimento e o apoio transmitidos durante a minha formação inicial. Por fim, agradeço a todos os que, direta ou indiretamente, colaboraram para a concretização desta etapa formativa.

Resumo

Este é um estudo comparativo transversal, que teve como **objetivo**: analisar e comparar os níveis de atividade física dos estudantes da Universidade Jean Piaget, da Faculdade de Medicina e da Escola Nacional de Educação física e Desportos da Guiné-Bissau, com o intuito de identificar padrões e variabilidade entre estas diferentes instituições de ensino superior. Além disso, pretende-se conhecer as preferências de atividades de lazer dos estudantes de cada instituição. **Método**: The final analysis was conducted based on a sample of 202 participants from three higher education institutions: Jean Piaget (n=63), Faculty of Medicine (FMRDA) (n=73), and National School of Physical Education and Sports (ENEFD) (n=66). Physical activity was measured using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), administered digitally (Google Forms via WhatsApp and electronically). **Os Resultados**: Evidenciaram diferenças significativas entre os grupos no tempo sedentário e na atividade física diária ($p < 0,005$). Os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos apresentaram menores valores médios de tempo sentado, tanto em dias de semana ($323,12 \pm 149,10$ min/d) como em fins de semana ($319,38 \pm 143,26$ min/d), comparativamente aos grupos da Universidade Jean Piaget e da Faculdade de Medicina, cujos valores rondam os 390 minutos diários. No que respeita à atividade física, a Escola Nacional destacou-se com níveis superiores em todas as intensidades: leve ($42,43 \pm 32,16$ min/d), moderada ($73,43 \pm 35,32$ min/d) e vigorosa ($26,57 \pm 14,52$ min/d), aproximadamente o dobro ou mais do que os restantes grupos. **Conclusão**: Os resultados obtidos confirmam a hipótese inicial, demonstrando que a formação em Educação Física e Desportos está associada a padrões de comportamento significativamente mais ativos. A análise comparativa revelou que os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD) apresentaram os mais baixos níveis de comportamento sedentário, tanto em dias de semana como em fins de semana, comparativamente aos estudantes da Universidade Jean Piaget e da Faculdade de Medicina Raúl Diaz Arguelles (FMRDA). No que se refere à atividade física, o grupo da ENEFD destacou-se com níveis consistentemente superiores em todas as intensidades – leve, moderada e vigorosa, atingindo mais do dobro dos níveis de atividade dos restantes grupos. As descobertas deste estudo reforçam a importância do ambiente e da formação educacional na promoção de estilos de vida mais saudáveis. A discrepância significativa entre os grupos indica que o currículo e a ênfase na prática desportiva da ENEFD são fatores determinantes para o desenvolvimento de um comportamento menos sedentário e mais ativo.

Palavras-chave

Atividade Física, Lazer, Comportamento sedentário, Universitários.

Abstract

This is a cross-sectional comparative study that aimed to analyze and compare the physical activity levels of students at Jean Piaget University, the Faculty of Medicine, and the National School of Physical Education and Sports of Guinea-Bissau, with the aim of identifying patterns and variability among these different higher education institutions. Furthermore, we aim to understand the leisure activity preferences of students at each institution. **Method:** The final analysis was performed using a randomized group. The study sample consisted of a total of 202 participants from three higher education institutions: Jean Piaget (n=63), Faculty of Medicine (FMRDA) (n=73), and National School of Physical Education and Sports (ENEFD) (n=66). Physical activity was measured using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), administered digitally (Google Forms via WhatsApp and electronically). **Results:** Significant differences were found between the groups in terms of sedentary time and daily physical activity ($p < 0.005$). Students from the National School of Physical Education and Sports had lower average sitting time, both on weekdays (323.12 ± 149.10 min/d) and on weekends (319.38 ± 143.26 min/d), compared to the groups from Jean Piaget University and the Faculty of Medicine, whose values were around 390 minutes per day. Regarding physical activity, the National School stood out with higher levels at all intensities: light (42.43 ± 32.16 min/d), moderate (73.43 ± 35.32 min/d) and vigorous (26.57 ± 14.52 min/d), approximately double or more than the other groups. **Conclusion:** The results confirm the initial hypothesis, demonstrating that training in Physical Education and Sports is associated with significantly more active behavior patterns. The comparative analysis revealed that students at the National School of Physical Education and Sports (ENEFD) presented the lowest levels of sedentary behavior, both on weekdays and weekends, compared to students at Jean Piaget University and the Raúl Diaz Arguelles School of Medicine (FMRDA). Regarding physical activity, the ENEFD group stood out with consistently higher levels at all intensities—light, moderate, and vigorous—reaching more than double the activity levels of the other groups. The findings of this study reinforce the importance of the environment and educational training in promoting healthier lifestyles. The significant discrepancy between the groups indicates that the ENEFD curriculum and emphasis on sports are determining factors in the development of less sedentary and more active behavior.

Keywords

Physical Activity, Leisure, Sedentary Behavior, University Students

Índice geral

Sumário

Composição do júri.....	III
Dedicatória	V
Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Abstract	XII
Índice de figuras	XVII
Lista de tabelas.....	XVIII
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	XX
1. Introdução.....	1
2. Revisão de literatura narrativa	3
2.1. Atividade física	6
2.2. Lazer ativo	11
2.3. Comportamentos sedentário	14
2.4. Estudantes Universitários	18
3. Objeto de estudo	23
3.1. Objetivo de estudo	23
3.2 Problema de estudo	23
3.3 Hipótese de estudo.....	23
4. Metodologia	25
4.1 Participantes	25
4.2 Os critérios de inclusão	25
4.3 Os critérios de exclusão	Erro! Marcador não definido.
4.4 Procedimento de recolha de Dados.....	25
4.5 Instrumento de recolha de Dados	25
4.6 Análise de dados	26
5. Resultados	26
6. Discussão	31
6.1. Limitações do estudo	33
6.2. Perspetivas para futuros estudos	33
7. Conclusão	34
8. Referências.....	35

Índice de figuras

Figura 1. Atividades físicas preferidas nos tempos livres por instituição de Ensino Superior. Nota: As atividades estão ordenadas por ordem decrescente de preferência. -----27

Lista de tabelas

Tabela1. Caracterização sociodemográfica dos participantes. -----25

Tabela 2. Diferenças entre grupos relativamente à atividade física e ao tempo sedentário (min/d). -----26

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

GB-Guiné-Bissau

OMS- Organização Mundial da Saúde

AF- Atividade Física

EU-Estudante Universitário

IPAQ-Questionário Internacional de Atividade Física

ENEFD-Escola Nacional de Educação Física e Desportos

UNUPIAGET-Universidade Jean Piaget

FMRDA-Faculdade de Medicina Raúl Diaz Arguelles

ACSM-American College of Sports Medicine

CS – Comportamento Sedentário

AFM – Atividade Física Moderada

AFV – Atividade Física Vigorosa

METs -- Equivalentes Metabólicos

IF – Inatividade Física

Tv- Televisão

1. Introdução

O presente estudo surge do interesse em aprofundar o conhecimento sobre atividade física assim como preencher a lacuna de falta de literatura, ou seja, dados sobre níveis de atividade física na Guiné-Bissau especialmente em população universitária.

Segundo Nahas, (2001) prática regular da atividade física é conhecida como um componente fundamental para o desenvolvimento de aspectos positivos relacionados à saúde. Com este entendimento, pesquisadores de diversas partes do mundo têm apresentado inquietação com o nível de atividade física dos indivíduos.

A transição para a vida universitária é um período marcado por alterações e desafios na vida os jovens adultos.

Neste ponto, a literatura tem apresentado que o ingresso na universidade promove significativas mudanças na vida dos indivíduos. O estudante enfrenta uma série de desafios pessoais, interpessoais, familiares e institucionais (Almeida, 2019). Além de encarar novas responsabilidades acadêmicas, os estudantes universitários também necessitam lidar com assuntos relacionadas à saúde e bem-estar. Nesse contexto, a atividade física surge como um elemento fundamental para promover a saúde física e mental desses indivíduos.

A evidência científica tem demonstrado que atividade física regular tem sido bastante reconhecida como um fator significativo para a prevenção de doenças não transmissíveis, ou seja, crônicas, assim como melhora saúde mental e aumento da qualidade de vida. No entanto, com tudo isso, muitos estudantes universitários não atingem os níveis aconselhados de atividade física, o que pode ter resultados negativos para saúde e bem-estar.

No entanto segundo Arrivillaga et al. (2003) apesar de se conhecer os prejuízos, tanto individuais como coletivos, resultantes da condição de baixo nível de atividade física, observa-se uma tendência nas últimas décadas de redução dos níveis de atividade física das populações. Este fenômeno tem-se constituído como um relevante domínio de investigação, com particular enfoque nos níveis de atividade física de adolescentes e, especificamente, de jovens universitários, por duas razões fundamentais:

Primeiro porque o ingresso na universidade é um evento marcado por novas relações sociais, com a possibilidade de adoção de estilo de vida sedentário; e porque a juventude é uma fase bastante oportuna para se colocar em prática medidas preventivas. É nesta fase que o estilo de vida está sendo consolidado juntamente com a independência do jovem.

Segundo as pesquisas feitas Guiné-Bissau se dispõe pouca informação na base de dados consistente a respeito da prevalência de baixo nível de atividade física da

população. São especialmente escassos os estudos sobre o perfil da atividade física dos estudantes universitários, portanto, é elementar efetuar mais investigações sobre a atividade física em Guiné-Bissau, particularmente entre os estudantes universitários, para compreender melhor as necessidades e desafios desse grupo.

Assim, essa pesquisa teve como objetivo analisar e comparar os níveis de atividade física dos estudantes da universidade Jean Piaget (UNUPIAGET), da Faculdade de Medicina (FMRDA) e da Escola Nacional de Educação física e Desportos (ENEFD) da Guiné-Bissau, com o intuito de identificar padrões e variabilidade entre estas diferentes instituições de ensino superior. Além disso, pretende-se conhecer as preferências de atividades de lazer dos alunos de cada instituição. Estas informações serão relevantes para auxiliar comparações nacionais, e dar apoio ou base para a construção de indicadores de saúde, assim como para o planejamento de ações e formulações de políticas dos estudantes universitários.

Nesse sentido, a estrutura do estudo que aqui se apresenta, está delineada de forma a dar resposta ao objetivo previamente formulado e, simultaneamente, fornecer alguma consistência teórica ao quadro prático em que se desenvolve.

Por conseguinte, optamos pela seguinte estrutura que composto por oito (VIII) capítulos:

Logo no primeiro capítulo (I) compreende a introdução, onde se contextualiza o ambiente de desenvolvimento do estudo e se apresentam as motivações para a escolha do tema.

No segundo capítulo (II) encontra-se a revisão da literatura no âmbito de atividade física, preferências de lazer ativo, comportamento não sedentário, Estudantes Universitários através conceptualização e resultados de alguns estudos.

No terceiro Capítulo (III) encontra-se objeto de estudo na qual procedemos com a justificativa da escolha do tema, problema da investigação o objetivo e hipótese.

E no quarto capítulo (IV) encontra-se descrito a metodologia utilizada, nomeadamente no que se refere à amostra, critério de inclusão e exclusão, instrumento utilizado e os procedimentos estatísticos.

Ao passo que no quinto capítulo (V) é encontra-se apresentada análise dos resultados obtidos durante o estudo.

No sexto capítulo (VI) encontra-se a discussão dos resultados na qual fazemos a comparação e interpretação dos resultados obtidos com outros estudos.

No sétimo capítulo (VII) encontra-se apresentada as conclusões do estudo,

E por último oitavo capítulo (VIII) encontra-se apresentada as referências bibliografias utilizados durante o estudo.

2. Revisão de literatura narrativa

A República da Guiné-Bissau, com capital em Bissau, situa-se na costa ocidental de África, banhada pelo oceano Atlântico, com uma extensão territorial de 36. 125 km². Faz fronteira com o Senegal, a Norte, e a Sul com a República da Guiné-Conacri. O censo populacional de 2009 apontou uma população de 1.520.830 habitantes, e o território continental integra uma área insular com cerca de 88 ilhas e ilhéus, que constitui o Arquipélago dos Bijagós, das quais 21 são habitadas. O país é constituído por oito regiões, para além de setor autónomo de Bissau. O clima é quente e húmido, característico das regiões tropicais, em que apenas se assinalam duas estações: a estação seca e a chuvosa; a primeira começa em dezembro e estende-se até abril, e a segunda, em meados de maio até novembro. A zona leste é caracterizada como sendo a parte mais quente, constituída por planaltos e montanhas, enquanto na parte sul, o relevo é essencialmente plano (zona costeira) recortada por braços do mar. (Dados de recenseamento geral da população INEC-RGPH (2009) citado por Bedeta, G. B. (2013)

De acordo com o Artigo 16 da Lei Constitucional da República da Guiné-Bissau, a educação visa à formação do homem. Ela deverá manter-se estreitamente ligada ao trabalho produtivo, proporcionar a aquisição de qualificações, conhecimentos e valores que permitam ao cidadão inserir-se na comunidade e contribuir para o seu incessante progresso.

Portanto, mesmo assim, o ensino superior é muito pouco desenvolvido, por isso, a formação da maior parte dos quadros superiores desenrola-se no estrangeiro. Os principais países de acolhimento são os denominados no passado por países do leste europeu tal como a ex União Soviética e outros países amigos como Portugal e Cuba (Plano nacional de Ação ept fevereiro de 2003, citado por Baio, 2018).

Segundo IUSA, (2022) os dados referem que quase 55% das instituições do ensino superior estão localizadas na região de Bissau e que apenas a região de Tombali não tem um estabelecimento de ensino superior. Em relação à oferta formativa, 18 estabelecimentos de ensino oferecem licenciatura, mas apenas cinco são instituições públicas. O mesmo estudo mostra também que o número de alunos a frequentar o ensino superior no atual ano letivo é de 17.025, o que representa um aumento de 31,1% em relação ao ano letivo anterior, número que ultrapassa largamente os 15.000 previstos até 2025, e aumento de matrículas revela que o número de inscritos do sexo masculino é superior às inscrições do sexo feminino.

Em 1986, o Ministério da Saúde criou a Faculdade de Medicina (FM) no âmbito de uma cooperação entre a Guiné-Bissau e Cuba. O corpo docente era assegurado

pelo governo de Cuba, e o governo da Holanda financiava o deslocamento e os subsídios dos professores. A OMS (Organização Mundial da Saúde) assumiu o fornecimento de equipamentos e bolsas de estudo para os estudantes, (Bussotti e Sucuma, 2024).

A Universidade Jean Piaget, foi criada 2010, oferecendo os seguintes cursos: Ciências de Saúde e do Ambiente, Tecnologias, Ciência Política, da Educação e do Comportamento, Direito, Ciência Econômica e Empresarial, (Tamba, 2021).

De acordo com Baio, (2018) com o propósito de formar docentes qualificados na área da educação física fez do governo guineense e em parceria com a cooperação cubana criar a Escola Nacional de Educação Física e Desporto (ENEFD) em 1979 para proporcionar aos cidadãos que têm paixão por essa área que desfrutam dos seus sonhos e na área de formação profissional e técnico-profissional. E é uma das formas que o governo possa pôr as suas ações em prática cumprindo com as promessas estabelecidas na criação das políticas sociais e, principalmente com o que está preceito na Constituição da República da Guiné-Bissau no seu primeiro capítulo de princípios fundamentais – da natureza e fundamentos de Estado, que diz no seu Art. 17º ponto nº 3 Incumbe ao Estado encorajar a prática e difusão do desporto e da cultura física.

Sendo assim, a relevância da atividade física (AF) para a população adolescente e jovem adulta é hoje indiscutível, oferecendo a prática regular destas atividades efeitos positivos sobre o organismo, não pretendo com esta declaração desconsiderar a sua importância na população infanto-juvenil e sénior, ou seja, reportamo-nos à sua importância ao longo de toda a vida. A inquietação com a questão da AF e saúde para todas as faixas etárias e, conseqüentemente, a longevidade da espécie humana, tem sido constante. Prova disso, são as investigações realizadas nesta área.

Apesar de ter realizadas investigações nesta temática, ainda temos grande insuficiência dos dados dos níveis da atividade física dos estudantes universitários da Guiné-Bissau, e neste caso, partimos do pressuposto que o crescimento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, particularmente doenças cardiovasculares e diabetes tipo II, é uma das inquietações prioritárias de saúde pública em países desenvolvidos, mas também constitui, na atualidade, uma preocupação emergente nos países subdesenvolvidos (Heine et al., 2021).

O crescente processo de urbanização das sociedades modernas, sobretudo desde o último século, teve conseqüências múltiplas no domínio económico, social, cultural e comportamental das populações. Este quadro é simultaneamente causa e conseqüência de uma dinâmica de transição epidemiológica com implicações ainda desconhecidas em toda a sua extensão (Yusuf et al., 2001).

Paradoxalmente, esta transição contribuiu não só para melhorar a qualidade de vida das populações através da redução na incidência de morte causada por doenças infecciosas, aumento na esperança de vida, mas também por uma

alteração crescente nos padrões alimentares e comportamentais com especial destaque para a redução significativa dos níveis de atividade física (AF) (Hallal et al., 2012) citado por (Prista et al., 2016).

Com uma população crescente de cerca de 1,34 bilhão, a África responde por 17,2% da população mundial e é o segundo continente mais populoso, Worldometer. World population by region (2023) citado por Oyeyemi (2023). No entanto, é uma região de enorme desigualdade, com a maioria das pessoas em seus 52 países vivendo abaixo do nível de pobreza. Os países africanos enfrentam uma dupla carga crescente de doenças infecciosas e não transmissíveis. A mortalidade por doenças não transmissíveis em todo o continente continua a aumentar (Gouda, et al., 2019). E é um grande desafio subestimado, mas a maioria dessas mortes tem o potencial de ser evitada em parte por meio da melhoria da atividade física (World Health Organization, 2019).

No entanto, mesmo estas situações a África é a região onde menos pesquisas sobre atividade física foram conduzidas e onde existem menos evidências sobre os determinantes a montante (ou seja, fatores ambientais, econômicos e políticos) da atividade física (Ramírez et al., 2023). Essa situação não apenas levanta a questão da desigualdade na globalização da pesquisa sobre atividade física, mas também os perigos da extrapolação contínua de evidências de outras regiões para a África. As fontes de atividade física também diferem, com a atividade física no trabalho/doméstica contribuindo mais para a atividade física geral de adultos em países de baixa e média renda, e a atividade física de lazer contribuindo mais em países de alta renda (Strain et al., 2020).

A inatividade física é um dos principais fatores de risco de doenças não transmissíveis. Independentemente da causa, as pessoas que não são suficientemente ativas têm um risco de mortalidade de 20% a 30% comparado com as pessoas suficientemente ativas superior. Segundo Oliveira, et al (2022), as Doenças Crônicas Não Transmissíveis- DCNT são o principal desafio para a Saúde Pública e para o desenvolvimento global nas próximas décadas, sendo responsáveis por mais de 70% das mortes em todo o mundo. A carga das DCNT ameaça a qualidade de vida de milhões de pessoas, e representam grande impacto econômico para os países, especialmente os de baixa renda.

A Região Africana está a enfrentar uma transição epidemiológica caracterizada por uma carga dupla de doenças transmissíveis e não transmissíveis que ameaça um sistema de saúde sobrecarregado que permanece frágil, fragmentado, sem recursos suficientes e limitado em termos de infraestruturas e de capacidades para fazer face ao fardo crescente das doenças não transmissíveis. Na Região Africana, estima-se que o que o número de mortes devido às doenças não transmissíveis em 2020 era superior a 3,9 milhões.

Em contrapartida no meio acadêmico, os estudantes universitários, em resultado dos seus estilos de vida, representam uma parcela da população com maior probabilidade de adotar comportamentos sedentários (Carballo-Fazanes et

al., 2020). Ademais, descobertas científicas ressaltam que aprender e ensinar é um mecanismo complicado nas universidades, considerando a coerência do conhecimento teórico e aplicado.

Assim, os interessados na educação são percebidos como estressantes e árduos para os alunos. De facto, o aumento de fazer estresse pode afetar o intelecto e o desempenho acadêmico, influenciando a procrastinação acadêmica, que tem sido um comportamento problemático comum em estudantes universitários (Ardia et al., 2021; Ren et al., 2021).

O desempenho acadêmico se refere ao desempenho do estudante quando realiza determinadas tarefas. O estilo de aprendizagem refere-se às maneiras únicas que um indivíduo processa e adquire novas informações e habilidades. Além das notas, existe uma concentração, autoconsciência, o comportamento em sala de aula e entre outros fatores relacionados à cognição (Alvarez-Bueno et al., 2017).

Estudos prévios mostram que a AF está associada ao melhor desempenho acadêmico, gerando efeitos positivos e talentos de aprendizagem, afirmando, nesse sentido, que a AF é uma intervenção eficaz para aumentar direta ou indiretamente a aprendizagem dos estudantes universitários (Ardila et al., 2021; Ren et al., 2021).

2.1. Atividade física

A grande diversidade dos problemas de saúde com que, habitualmente, os países mais desenvolvidos se debatem está associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de atividade física.

Face este fenómeno é comprovado que a atividade física regular contribui para a manutenção e a melhoria da saúde e é importante para o desenvolvimento humano ao longo de toda a vida, assim como há fortes evidências dos efeitos benéficos da atividade física na saúde, nas áreas de mortalidade geral, câncer, saúde cardiovascular, saúde musculoesquelética, saúde metabólica e saúde neurocognitiva (Miko et al., 2020).

Buriti (2001), a prática de atividade física não só é importante, como necessária para o crescimento saudável e desenvolvimento humano, independentemente do tipo de atividade ou da dimensão desportiva escolhida, podendo também ser considerada um elemento importante da cultura, com relevância nos programas educativos, mas também como elemento de comparação, seleção e competitividade, que pode conduzir, em determinadas circunstâncias, em excesso.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2022), sugere que atividade física regular promove a saúde física e mental, e é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs). A prática regular da atividade física está relacionada não só a benefícios físicos, como também psicológicos. Matsudo (2000) afirma que a atividade física atua na melhoria da auto-

estima, do auto-conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização. Além disso, Miles (2007) destaca a atividade física como um importante fator para a sensação de bem-estar, sendo capaz de diminuir estados de ansiedade e depressão. Os benefícios resultantes da atividade física estão bem determinados e demonstram o importante papel que a prática regular desempenha na saúde e qualidade de vida (Martins, 2006).

OMS, (2022) afirma que é benéfico para pessoas de todas as idades e capacidades, e nunca é tarde para começar a ser mais ativo e menos sedentário para melhorar a saúde na qual recomenda-se que indivíduos de 5 a 17 anos de idade façam 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia. Enquanto para os adultos, são recomendados 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa por semana. No entanto, 81% dos adolescentes e 27,5% dos adultos não cumprem atualmente os níveis de atividade física recomendados pela OMS e isto afeta não apenas os indivíduos ao longo da sua vida e também as suas famílias, mas também os serviços de saúde e a sociedade como um todo. Existem poucas áreas na saúde pública como a atividade física onde as evidências sobre as ações necessárias são tão convincentes, económicas e práticas.

A atividade física regular, pode trazer à população em geral incalculáveis benefícios, como é dito anteriormente. Por outro lado, a inatividade, poderá trazer à população em geral muitas problemas, tanto a nível físico como mental. Assim sendo todos os benefícios atrás mencionados referentes a um estilo de vida ativo e saudável, poderão transformar-se em malefícios, caso se venha a observar estilos de vida sedentários, ou pouco ativos. O baixo nível de atividade física, ou índices elevados de inatividade são condições que estão associadas ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, enfarto do miocárdio, doença arterial coronária, doenças cancerígenas e obesidade, sendo também um dos fatores que contribui para incrementar as taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalizações e desenvolvimento de problemas psicossociais (Pitanga & Lessa, 2005) citado por (Vieira, 2011).

Com tudo na literatura científica é possível encontrar um conjunto diversificado de definições, ou seja, conceitos de atividade física, no entanto, a organização mundial de saúde (OMS) definiu-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto energético e pode ser feito em uma variedade de intensidades, e acumulado através do trabalho, tarefas domésticas, transporte ou durante os momentos de lazer, ou ao participar de desportos, caminhadas, ciclismo, recreação ativa e brincadeiras ativas.

Também Barata (2006), apresenta um conceito idêntico, afirmando que atividade física é tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade, resultando num consumo de energia, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e

comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, desportos, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (Pitanga, 2002). Segundo Miko et al (2020), ela é quantificada e controlada por meio da frequência, duração, intensidade e extensão semanal.

Todavia, de acordo com Devís e Velert (2001), o movimento humano só deverá ser considerado como AF se houver intencionalidade, devendo por tal excluir-se todos os movimentos reflexos. Desta forma, o autor define AF como “todo o movimento corporal intencional que se realiza com os músculos esqueléticos, originando um consumo energético e uma experiência pessoal, que permite interagir com os seres e o ambiente que nos rodeia” (Paulo, 2014).

A definição que parece reunir maior consenso é a apresentada por (Caspersen, Powell e Christenson, 1985), sendo que definem a atividade física como a realização de qualquer tipo de movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num dispêndio energético superior aos valores de repouso.

O conceito de atividade física é muitas vezes, confundido com o de exercício físico (Lopes & Maia, 2004). Sendo exercício físico habitualmente considerado como a atividade física planeada, estruturada, repetitiva que resulta em melhoria ou manutenção de uma ou mais facetas da aptidão física (Carpensen et al., 1985).

A AF pode englobar atividades tão variadas como as atividades do quotidiano, atividades cíclicas, exercícios de preparação física ou a prática de desportos, (Corte-Real et al., 2008).

Já o exercício físico é um conceito menos abrangente, sendo mesmo considerado subconjunto da atividade física, que tem como finalidade a melhoria ou manutenção de uma, ou mais componentes da aptidão física. Esses atributos adquiridos ou desenvolvidos possibilitam a realização da atividade física. Assim, o exercício físico corresponde uma forma de atividade física mais restrita e específica, ou seja, corresponde a um movimento corporal planeado, estruturado e repetido, realizado para melhorar ou manter a condição física (Caspersen et al., 1985). O exercício físico é a atividade física que se realiza de uma forma determinada e com objetivos concretos (Chillón Garzón et al., 2002).

A WHO, (2010) cita quatro tipos de atividade física: aeróbia, força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Mas, dentre elas, destaca a atividade aeróbia e a de força muscular como sendo as mais benéficas para a saúde. A quantidade ou volume de atividade física aeróbia realizada é expressa pela combinação de intensidade, duração e frequência. O número de vezes ou sessões pode ser definida por diferentes períodos, mas a frequência semanal é a mais utilizada. A duração referencia o tempo em minutos de cada sessão de atividade. E a intensidade é dada pela magnitude do esforço necessário para realizar a atividade (OMS, 2010), citado por (Luz, 2015).

As referências, segundo USDHHS (2008), as atividades aeróbias podem ser classificadas em três níveis de intensidade: leve, moderada e vigorosa.

- A atividade leve varia de 1,1 a 2,9 METs;
- A moderada de 3,0 a 5,9 METs;
- E a vigorosa de 6 METs ou mais.

Nesse contexto, o Compêndio de Atividades Físicas, proposto por Ainsworth et al., (1993) atualizado em (2000 e 2011), visou a padronizar intensidades e estimativas de gasto calórico de atividades físicas cotidianas, de lazer, laborais e desportivas.

Segundo mesmo estudo acima mencionado afirma que a atividade física se subdivide em três grandes grupos, com base no gasto energético durante o dia-a-dia de um indivíduo:

- Atividades físicas ligeiras, que incluem tarefas da vida diária, como caminhar lentamente e subir escadas, com um gasto energético entre 1,6 e 2,9 MET.
- Atividades moderadas, como caminhar depressa e trotar, com um gasto energético que varia entre 3,1 e 5,6 MET.
- Atividades vigorosas, que incluem práticas desportivas no contexto competitivo, com um gasto energético de ≥ 6 MET.

Segundo Buriti, (2001) a prática de atividade física não só é importante, como necessária para o crescimento saudável e desenvolvimento humano, independentemente do tipo de atividade ou da dimensão desportiva escolhida, podendo também ser considerada um elemento importante da cultura, com relevância nos programas educativos, mas também como elemento de comparação, seleção e competitividade, que pode conduzir, em determinadas circunstâncias, em excesso, na mesma ótica o autor afirma que a importância da prática de atividade física em nossa sociedade vai além dos benefícios relacionados à saúde física do homem, na medida em que permite ao indivíduo valorizar seu ego, uma vez que é possível perceber o desenvolvimento de relações socio afetivas, comunicação e socialização, adequando este homem ao ambiente em que vive ambos citados por (Honório et al., 2022).

Segundo a revisão sistemática de estudos longitudinais de Reiner et al., (2013) foi demonstrado que a atividade física pode ajudar na prevenção de doenças não transmissíveis e relacionadas ao aumento da idade. Foi verificado que é necessário incluir a atividade física nos programas de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e informar os pacientes e a população em geral sobre os seus benefícios, na mesma senda o autor afirma que é necessária uma cooperação mais próxima entre profissionais de saúde, investigação e instituições desportivas. O conhecimento sobre as causas e o desenvolvimento de diversas patologias tem vindo a aumentar cada vez mais.

Há evidências claras que atividade física é reconhecida como um elemento essencial para a promoção da saúde e prevenção das doenças, mais, no entanto na África em particular, diversas investigações sobre atividade física e saúde, evidenciaram um cenário complexo que é influenciado por fatores sociodemográficos, culturais e ambientais. Portanto, Chaabane, et al., (2021) concluíram que a falta de instalações desportivas adequadas, tempo, apoio social e motivação, gênero e normas culturais, clima severo e clima quente foram as barreiras mais comumente relatadas à atividade física. Fatores sociodemográficos negativamente associados à participação em atividades físicas incluem idade avançada, ser mulher, menos escolaridade e ser casado. Fatores socioculturais e ambientais específicos de cada país que influenciam a atividade física devem ser considerados no design de intervenções.

Segundo, Oyeyemi et al., (2024) Na sua investigação de uma visão geral da evolução da pesquisa sobre atividade física na África: Observatório Global de Atividade Física, cujo objetivo de estudo foi descrever a evolução da pesquisa sobre atividade física (AF) na África, estudo que analisou 514 artigos de 47 países africanos entre 1950 e 2019, concluiu que 83% dos artigos foram publicados entre 2012 e 2019; apenas 6% envolviam intervenções e 3,5% abordavam políticas públicas e destacou ainda a desigualdade regional na produção científica e disparidades de gênero entre autores, aponta a urgência de reforço de intervenções e de investigação de políticas no continente.

Segundo Ramírez et al., (2022) com objetivo de saber dos esforços de vigilância, política e pesquisa de atividade física (AF) precisam ser avaliados periodicamente para obter insights sobre as capacidades nacionais e globais para promoção de AF. O objetivo deste artigo foi avaliar o status e as tendências na vigilância, política e pesquisa de AF em 164 países, na qual foram usados dados das pesquisas do Global Observatory for Physical Activity (GoPA!) de 2015 e 2020. Buscas abrangentes foram realizadas para cada país para determinar o nível de desenvolvimento de sua vigilância, política e pesquisa de AF, e as descobertas foram verificadas pelos contatos do país do GoPA! As tendências foram analisadas com base nos dados disponíveis para ambos os anos da pesquisa. Que teve como resultado o progresso global de 5 anos em todos os 3 indicadores foi modesto, com a maioria dos países melhorando ou permanecendo no mesmo nível. A vigilância, a política e a pesquisa de AF melhoraram ou permaneceram em um nível alto em 48,1%, 40,6% e 42,1% dos países, respectivamente. As pontuações de vigilância, política e pesquisa de AF diminuíram ou permaneceram em um nível baixo em 8,3%, 15,8% e 28,6% dos países, respectivamente. A maior capacidade de promoção de AF foi encontrada na Europa, a menor na África e em países de baixa e média renda. Embora uma grande percentagem da população mundial se beneficie de pelo menos alguma política, vigilância e esforços de pesquisa de AF em seus países, 49,6 milhões de pessoas não têm vigilância de AF, 629,4 milhões de pessoas não têm política de AF e 108,7 milhões vivem em países sem nenhuma produção de pesquisa de AF. Um total de 6,3 bilhões de pessoas ou 88,2% da

população mundial vivem em países onde a capacidade de promoção da AF deve ser significativamente melhorada.

2.2. Lazer ativo

O lazer tem sido reconhecido como uma especificidade de grande relevância para a emancipação humana e cidadania, figurando fortemente como estratégia de promoção da saúde. Apesar disso, nos campos da Saúde Coletiva e da Saúde Pública, embora essas importâncias sejam frequentemente destacadas, é evidente que essas características são exploradas de forma superficial, carecendo de reflexão crítica. Ainda predominam abordagens que o tratam como um direito e uma necessidade fundamental da humanidade que se explica por si só, sem que sejam resgatadas as históricas que envolvem sua entrega e sua conquista (Bacheladenski & Matiello Júnior, 2010).

O lazer como um fenômeno social, é uma das grandes áreas de atuação dos profissionais de Educação Física, considerado pelos estudiosos como um conjunto de ocupações em que permite o repouso, o divertimento, a recreação e/ou o entretenimento realizado de forma espontânea e livre dos determinantes socioeconômicos e culturais, na busca de descansar, sentir-se livre, experienciar prazer únicos e ampliação de sua personalidade, podem ser considerado um dos prazeres fundamentais para o bem-estar humano (Schüz et al., 2015).

O lazer é um espaço privilegiado de autonomia e autodeterminação, para adquirir capacidade e fazer o que queremos (Fantova, 2006).

As práticas de lazer servem como fonte de descanso, interação social, desenvolvimento humano e manutenção e promoção da saúde. Elas moldam os estilos de lazer, refletindo como os indivíduos organizam suas atividades em termos de frequência, duração e tipo. Esses estilos são influenciados por fatores comportamentais, sociais, culturais e econômicos, adaptando-se ao contexto de vida único de cada pessoa (Gunter, 1980).

Segundo Alves (2014), lazer pode ser compreendido através do prazer e livre escolha sem compromisso feito fora das obrigações do trabalho, família, religião ou política. Compreendido como necessidade humana e manifestação cultural faz recortes nos períodos sócio históricos, na mesma senda o autor revela que Lazer aparece com condições de recuperação psicossomática, desenvolvimento pessoal e social. A discussão de Lazer, saúde e atividade física deveria fazer parte do cotidiano das políticas públicas e das temáticas escolares proporcionando conscientização da importância na vida das pessoas.

Segundo autor De Assis Pimentel (2012), considera que lazer ativo não surge como uma ideia banal ou obsoleta e ela deriva justamente da premissa de que se o tempo livre pode sediar alguns desvios ao status, o lazer pode servir de mecanismo de resgatar esses corpos à fisiologia do sistema, o mesmo autor

acrescentou que a função do lazer ativo é enfrentar o crescimento das doenças crónico-degenerativas, fenómeno característico de sociedades industrializadas, quando as pessoas poderão se motivar e aderir a práticas de lazer com consumo energético superior ao de repouso, trata-se, portanto, de tornar o lazer um foco de atenção à manutenção funcional dos corpos, por meio de atividade física.

Nahas (2010) toma o lazer ativo "como sendo um estilo de vida em que a atividade física é valorizada e integrada na vida diária, com ênfase no lazer".

O lazer tornou-se um produto da sociedade industrial, ele é ao mesmo tempo um tempo disponível e um objeto de consumo. Ele se vende e se compra. Ele entrou no sistema de consumo que contribui para desenvolver na medida em que o tempo disponível para o consumo tende a aumentar. Lazer e consumo estão estreitamente ligados (De Almeida & Da Costa, 2007). E é nesta associação, ou seja, apropriação que a saúde é utilizada como forte apelo de atração, principalmente quando considerado o mercado do fitness (academia, cinemas entre outras).

O conceito de lazer aqui adotado pode abranger uma série de atividades. Para fins de análise, adotamos a divisão proposta por Dumazedier, que distingue os conteúdos de acordo com as áreas de interesse. Segundo Dumazedier (1980a), os conteúdos culturais do lazer são divididos em cinco áreas de interesse:

(1) Manuais – marcada pela capacidade de manipulação, seja para transformar objetos ou materiais, seja para lidar com a natureza;

(2) Intelectuais – a busca de novas informações reais, objetivas e racionais;

(3) Sociais – buscam-se relacionamentos e contato com outras pessoas;

(4) Físico desportivos – ocorre prevalência de movimento ou exercício físico.

(5) Artísticos – marcados pelas diferentes manifestações artísticas, baseadas no imaginário, nas emoções e nos sentimentos.

Camargo (1986) acrescenta a esses cinco conteúdos mais um: o turístico, caracterizado pela quebra da rotina, pela busca de novas paisagens e de novos conhecimentos.

E, nestas preferências surgem dois outros conceitos, o de Lazer passivo e o de Lazer ativo. Quando as atividades requerem movimento e esforço físico como andar, correr, caminhar, praticar desportos, brincar, etc., o lazer é considerado ativo. Quando as atividades não demandarem ações motoras intensas, movimento, tornando o indivíduo um expectador da atividade em si, como conversar, descansar, apreciar o movimento ou paisagem, refletir, lanchar, etc., o lazer é definido como passivo (Macedo, 1995).

Pereira (1998) citado por Silva (2023), acrescenta ao lazer passivo referindo-se ao lazer de consumo como é o caso dos cinemas, teatros, *shopping center*, televisão. Soma-se ainda a contemplação como é o caso da leitura e dos jogos de vídeo game ou tabuleiros incluídos como propostas de parques, calçadões e outros

espaços de lazer. O lazer ativo refere-se aquele ligado principalmente às atividades físicas como as caminhadas, as práticas desportivas e as lúdicas através de brincadeiras e jogos.

O Lazer, compreendido como necessidade humana e manifestação cultural, pode ser caracterizado pela busca do prazer que faz determinados recortes diante do período sócio histórico em discussão (De Almeida & Gutierrez, 2004). Mendes, et al (2007) acrescentam ainda a possibilidade de contribuir para o despertar dos sentidos e produção cultural além da aquisição de conhecimentos. Neste sentido, o Lazer aparece nas diferentes esferas da sociedade, inclusive a Saúde.

Os jovens consideram o lazer como um dos aspetos mais importantes das suas vidas, não só por sua função de fuga, mas também porque é neste momento que constroem sua rede de relações sociais mais próximas (Expósito et al., 2009).

Segundo Andrijašević et al., (2005) relacionaram a percepção do estado de saúde de estudantes universitários com suas atividades desportivas e de lazer. No trabalho realizado com estudantes universitários, neste caso de diferentes Faculdades da Universidade de Split, constatam que quem pratica atividades desportivas, na sua maioria homens, tem menos desconforto físico e que as mulheres que têm mais tempo livre são percebidas como mais saudável. Em última análise, eles correlacionam os desconfortos psicossomáticos descritos no estudo com estilos de vida inativos ou sedentários.

Na mesma perspectiva, Olubor e Osunde (2007) realizaram um estudo em várias universidades nigerianas, procurando conhecer o tempo semanal destinado ao estudo e às tarefas pessoais de estudantes universitários nigerianos. Um dos resultados mais marcantes foi que esses alunos não incorporaram a cultura do lazer, como é interpretada no ocidente, em seu estilo de vida e, portanto, não sabiam como organizar seu tempo livre. A maioria dos estudantes universitários passava vinte seis horas por semana estudando, e uma minoria dez horas ou menos. A sua conclusão foi que existem outras atividades que competem com o tempo de estudo, que são desconhecidas e que têm uma implicação negativa no seu compromisso com os estudos, pelo que a própria Universidade foi incorporando nos seus lobbies, como mecanismo de resolução das necessidades recreativas dos alunos, suas atividades preferidas, como música e jogos de tabuleiro, embora não tivessem recursos suficientes para oferecer oportunidades equivalentes em cada universidade.

Wise (2009), através de um estudo realizado na Universidade de Minnesota, utiliza três atividades exigentes de lazer ativo para prever a autoeficácia de estudantes universitários, chegando às seguintes conclusões: (a) que características pessoais, atributos pessoais, quanto ao desempenho de um esforço físico, em uma atividade de lazer e em um determinado contexto, preveem autoeficácia frente àquela situação; (b) que as crenças de autoeficácia em um determinado contexto, compreendidas e refletidas pela pessoa, podem contribuir para uma nova visão das crenças e reforçar a eficácia em outra

nova situação; e (c), que ao aumentar a frequência com que os universitários participam fisicamente de atividades ativas de lazer, se fortalece a autoeficácia para a superação de restrições, e os alunos adquirem novos atributos pessoais, vistos como transpor barreiras e se esforçar.

Qualquer intervenção que pretenda ter um efeito real e positivo no aumento dos níveis de AF e na estruturação de hábitos de vida ativos estáveis ao longo do tempo deve ter em conta e envolver o meio social, para além de sensibilizar pais e educadores para o seu papel essencial neste processo (Cocca et al., 2013).

A promoção da atividade física e do lazer em ambientes universitários requer estratégias eficazes que incentivem a participação e promovam um estilo de vida ativo e equilibrado entre os membros da comunidade académica. Para tal, é essencial implementar uma série de ações e abordagens que respondam às necessidades e preferências de uma população diversificada e dinâmica (Morales et al., 2022).

Portanto, os estudantes universitários devem incorporar recursos para gerir não só o seu tempo de estudo, mas também o seu tempo de lazer (García-Cue & Santizo, 2010).

Olubor e Osunde (2007), com estudantes universitários da Nigéria, apontam que esses estudantes não incorporaram a cultura do lazer como nós, ocidentais, a interpretamos.

Promoção da Participação Ativa, a promoção de uma cultura participativa é basilar. Isso envolve não apenas presentear atividades, mas também gerar um ambiente que motive e estimule, ou seja, desperte a participação. A promoção de competições, eventos e desafios desportivos pode incentivar o envolvimento e o espírito competitivo dos participantes.

2.3. Comportamentos sedentário

A investigação de Morris, Heady, Raffle e Parks (1953) foi pioneira ao demonstrar que existiu uma redução significativa do risco de doença naqueles indivíduos que eram mais fisicamente ativos por comparação aos indivíduos que estavam mais tempo em comportamento sedentário.

Para a precisão conceitual desta investigação, é imperativo distinguir inatividade física de comportamento sedentário, visto que são constructos com implicações fisiológicas distintas (Bull et al., 2020). A inatividade física define-se pela insuficiência em atingir as recomendações globais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (AFMV). Em contrapartida, o comportamento sedentário refere-se a qualquer comportamento em estado de vigília caracterizado por um gasto energético $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (METs), enquanto se está em uma postura sentada, reclinada ou deitada (Tremblay et al., 2017; SBRN, 2017). Esta distinção permite compreender que um indivíduo pode ser fisicamente ativo

por cumprir as diretrizes de exercício, mas ainda assim apresentar elevados níveis de comportamento sedentário ao longo do dia.

Desta forma, é importante entender que o comportamento sedentário é distinto dos conceitos de inatividade física e de atividade física e que as consequências para a saúde que resultam do comportamento sedentário são distintas da falta de prática de atividade física (Owen, 2017). Seguindo as definições de comportamento sedentário e de inatividade física apresentadas anteriormente, considera-se que são constructos independentes. Desta forma, um indivíduo pode ser sedentário a maior parte do dia, mas se cumprir as recomendações de prática de atividade física, é considerado um indivíduo fisicamente ativo. Contudo, o oposto também é possível, ou seja, os indivíduos podem ter pouco tempo sedentário ao longo do dia, mas podem não conseguir cumprir as recomendações de prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Portanto, estes indivíduos podem ser considerados insuficientemente ativos, mas não são classificados como sedentários. É importante, assim, considerar a perspectiva do gasto energético do comportamento sedentário no contexto da atividade física e da saúde biopsicossocial, uma vez que mesmo aqueles indivíduos que cumprem as recomendações de prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa podem estar a maior parte do dia em comportamento sedentário (Salmon, Tremblay, Marshall, & Hume, 2011 citado por Ramalho et al., 2022).

Embora seja consensual que o que o comportamento sedentário é definido por gastos energéticos ≤ 1.5 equivalentes metabólicos (METs) quando se está na posição sentada ou reclinada (Owen et al., 2010; Tremblay et al., 2010) citado por (Ramalho et al., 2022).

As atividades sedentárias são descritas em diferentes domínios, como trabalho, lazer/entretenimento e deslocamento (Owen et al., 2011).

A literatura contemporânea segmenta o comportamento sedentário nos domínios não discricionário (ex: trabalho, educação e deslocamento ocupacional) e discricionário (ex: tempo de tela recreativo e atividades de lazer passivas) (Dempsey et al., 2020). Essa distinção é crucial, pois, embora um indivíduo possa atingir as metas recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, ele ainda pode apresentar um perfil de risco metabólico elevado se mantiver padrões prolongados de tempo sentado — fenômeno que caracteriza o indivíduo 'ativamente sedentário' (Bull et al., 2020; Stamatakis et al., 2019).

Segundo Tremblay et al (2017), o comportamento sedentário, definido como o tempo sentado ou o tempo de ecrã, apresenta características comuns, que são utilizadas para quantificar e identificar padrões de atividade física. As principais características incluem:

a) Tempo sedentário: Corresponde ao tempo total despendido em atividades com gasto energético $\leq 1,5$ METs, realizadas nas posturas sentada, reclinada ou

deitada durante o período de vigília, de forma independente do domínio em que ocorrem.

b) Tempo de ecrã: Tempo despendido na visualização de ecrãs (ex: computadores, smartphones, televisão), com diferentes consequências, dependendo do tipo de comportamento do ecrã,

c) Período sedentário: Período ininterrupto tempo sedentário,

d) Quebra no comportamento sedentário: Qualquer atividade não sedentária (gasto energético > 1.5 METS) realizada entre dois períodos de comportamento sedentário;

e) Padrão de comportamento sedentário: acumulação de atividades realizadas nas posições sentada ou deitada, que são feitas com baixo gasto de energia.

Os efeitos negativos da globalização, a acelerada urbanização não planeada e o aumento do tempo sedentário, levam a que a prevalência de condições negativas de saúde cresça a um ritmo cada vez mais rápido World Health Organization (2011). Ekelund et al., 2016), por sua vez, os comportamentos sedentários em períodos prolongados, têm sido associados prospectivamente com a mortalidade e o mesmo afirmando que evidências recentes indicam que a participação em altos níveis de AFMV pode eliminar ou atenuar os efeitos prejudiciais do sedentarismo, ambos citados por da (Silva, 2018).

Segundo (Ramos et al., 2012), o aumento dos comportamentos sedentários, bem como a invasão de tarefas que podem inviabilizar o esforço físico, representam um dos maiores problemas que caracterizam as sociedades atuais, uma vez que existem diversas evidências que destacam o impacto dos estilos de vida ativos na saúde.

A atividade física é sem dúvida o mais promissor método não-farmacológico, não invasivo e económico de promoção da saúde.

O CS tem um impacto bastante grande para a saúde pública, pois, juntamente com a IF, é um dos principais fatores de risco modificáveis em todo o mundo, não só para as doenças cardiovasculares, como também para doenças mitocondriais, obesidade e falta de disposição para AF, ou até mesmo para a mortalidade por todo o tipo de causas (Lavie et al., 2019). Estudos recentes falam sobre comportamentos realizados na posição sentada, usando o tempo de tela como exemplo, indicando que jovens de 8 a 18 anos passam em média 4,5 horas sentados à frente da TV, 1,5 horas à frente do computador, em atividades que não estão relacionadas com trabalho escolar, e 1,2 horas a jogar videojogos (computador, dispositivos móveis, consola, etc.) (Barnett et al., 2018). Ao contrário do que se poderia esperar, o cenário no contexto africano não diverge muito do observado a nível mundial.

Em estudantes universitários, um dos grupos populacionais em ascensão na Guiné-Bissau, os estudos ainda são escassos.

Segundo Organização Mundial da Saúde (2010), há muito enfatiza os benefícios da atividade física moderada e vigorosa para a saúde, mas as novas Diretrizes da OMS de 2020 sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário são as primeiras a apresentar recomendações baseadas em evidências para reduzir a inatividade física e o sedentarismo, a fim de mudar as horas de vigília de crianças, adolescentes e adultos para níveis mais altos de gasto de energia (Tremblay et al., (2017). É, essencialmente, 'tempo sentado' em vez de 'falta de exercício'. A pesquisa neste campo expandiu-se exponencialmente desde o início dos anos 2000. O comportamento sedentário como um tópico de pesquisa surgiu com base na demonstração de altas taxas de sentar na sociedade contemporânea e associações com resultados de saúde deletérios (Owen et al., 2010). As 24 horas de cada dia são normalmente divididas entre sono; comportamentos sedentários de vigília, como deitar, reclinar e sentar, que gastam baixos níveis de energia; e atividade física leve, moderada e/ou vigorosa. Para adolescentes, as novas Diretrizes recomendam substituir o tempo sedentário, especialmente o tempo de tela recreativa, como assistir televisão ou jogar videogame, por pelo menos atividade física leve, bem como praticar pelo menos 7 horas de atividade física moderada a vigorosa por semana. De acordo com essas novas Diretrizes, tanto os adolescentes que praticam atividades físicas leves o dia todo, mas nunca praticam atividades de alta intensidade, quanto os adolescentes que se exercitam vigorosamente por mais de uma hora por dia, mas depois passam várias horas sentados usando um dispositivo eletrônico, não atendem aos comportamentos recomendados para sua faixa etária.

Entretanto, com o avanço tecnológico, a realização de tarefas, tanto as diárias como as laborais, passou a ser mais simples, o que reduziu o tempo e a intensidade da atividade física e aumentou o tempo exposto a comportamentos sedentários (Meneguci et al., 2015).

Uma definição padronizada de comportamento sedentário é sem dúvida importante para esclarecer o impacto do comportamento sedentário e os efeitos na saúde, embora o consenso ainda seja difícil (Gibbs et al., 2015).

Atividade física apresenta-se como um eixo prioritário em termos de políticas de saúde pública nos países mais desenvolvidos (Kohl et al., 2012). Diferentemente dos países em desenvolvimento apesar de uma maior sensibilização assim como evidências claras para os perigos da inatividade física, mesmo assim África é continente onde a maior parte da população vive fundamentalmente na base de atividades de subsistência, e porque desprovido de meios e condições eficazes de monitorização e controlo de calamidades, como as secas e cheias cíclicas, o problema do sedentarismo e suas comorbidades não constitui prioridade ou assunto de realce. Obviamente, Tradicionalmente, e dado o seu lugar dianteiro no panorama das causas de morbidade e de mortalidade, as grandes preocupações de saúde pública em África centram-se nas doenças do foro infectocontagioso, como a Tuberculose, a Malária e o HIV-SIDA. Contudo, estamos a assistir a um aumento e a prevalência de doenças não transmissíveis,

particularmente as do foro cardiovascular, o que reposiciona inevitavelmente este tipo de doenças no nível de prioridades de saúde pública (Kelly et al., 2008) citado por (Prista, 2012). É assim que o estudo sobre nível de atividade física das populações africanas se tem desenrolado de forma escassa e dispersa.

No entanto, segundo Buriti, (2001), a importância da prática de atividade física em nossa sociedade vai além dos benefícios relacionados à saúde física do homem, na medida em que permite ao indivíduo valorizar seu ego, uma vez que é possível perceber o desenvolvimento de relações socio afetivas, comunicação e socialização, adequando este homem ao ambiente em que vive.

2.4. Estudantes Universitários

O ingresso para o ensino superior tem grande influência na vida dos estudantes, levando um conjunto de mudanças ligadas à maior independência e responsabilidade na tomada de decisão que são exigidas. As novas interações sociais e adoção de novos comportamentos colocam o estudante numa posição frágil para atitudes de risco para a Saúde (Silva, 2016). De acordo com o mesmo autor, uma das áreas que se encontra mais deficitária do estilo de vida dos estudantes do ensino superior é a atividade física.

Segundo Organização Mundial da Saúde (2010) as atividades físicas que são praticadas de forma regular nas intensidades moderada a vigorosa são aquelas que possibilitam maiores benefícios à saúde, neste sentido segundo Irwin (2004) é importante compreender os padrões de atividade física regular durante a fase formativa, quando os jovens estão a entrar na idade adulta e estabelecer uma base para os padrões de vida adulta. Pode haver oportunidades para incentivar o desenvolvimento de atividade física regular durante estes anos.

Neste sentido a prática regular de atividade física deixa os estudantes, de ensino superior, mais satisfeitos com a sua vida académica, aumentando a autoestima, autoconfiança e autodisciplina, influenciando positivamente o desenvolvimento das suas competências interpessoais, de entretajuda, saber lidar com o fracasso, contribuindo para melhorar o bem-estar social e psicológico, a saúde emocional e física (Ferraz & Pereira, 2002).

O período de formação universitária, além da extensa carga de atividades presenciais, exige grande dedicação ao estudo pessoal. Cada pessoa escolhe uma maneira, *abordagem*, de processar a aprendizagem (Fernández, 2008). Apesar dos benefícios supramencionados, estudos evidenciam que a prevalência de inatividade física entre os jovens universitários apresenta-se elevada, principalmente em estudantes do primeiro ano. Principais aspetos associados a esse comportamento sedentário são a falta de tempo, motivação, apoio social e a distância entre os domicílios e espaços destinados a realização de exercícios.

Segundo, Esteves et al., (2017), num estudo visa avaliar o nível de atividade física e hábitos de vida saudável de alunos de duas universidades portuguesas

com uma amostra de estudantes da Universidade da Beira Interior (UBI) (n=300) e da Universidade da Madeira (n=200), verificaram que 29% dos estudantes da UBI e 40% da Universidade da Madeira, apresentavam um nível de atividade física baixo, e autores referem que ainda a diminuição considerável dos níveis de atividade física dos jovens na transição do ensino secundário para o ensino superior, devido à necessidade de realizarem adaptações a novos ambientes e novas exigências com prejuízo para a prática do exercício, caminhando de encontro ao comprovado por muitos estudos semelhante.

Segundo Irwin (2004), num estudo revisão analisou a prevalência da participação de estudantes universitários em atividade física no nível necessário para adquirir benefícios à saúde, na qual teve como referencias num total de 19 estudos primários (publicados entre 1985 e 2001) representando um total de 35.747 estudantes (20.179 mulheres e 15.568 homens) de um total de 27 países, estes estudos são descritos e a quantidade de atividade identificada em cada estudo é analisada de acordo com as diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM) para a atividade física. Portanto de acordo com essas diretrizes, o resultado mostra que mais de metade dos estudantes universitários nos Estados Unidos e Canadá não são suficientemente ativos e o suficiente para obter benefícios de saúde, embora segundo o mesmo resultado os estudantes australianos pareçam ter o nível mais alto de atividade suficiente (60%).

Para Starks, et al., (2024) Pesquisa Global de Saúde Escolar de 2017 em Serra Leoa de um estudo transversal representativo nacional de estudantes do ensino médio. Na qual os objetivos foram determinar a prevalência de comportamento sedentário e inatividade física em geral e por sexo, usando uma variedade de limites para definir essas categorias, uma vez que ainda não há consenso sobre o que constitui sedentarismo excessivo; quantificar a prevalência de comportamento lânguido usando várias definições para comportamento sedentário e inatividade física porque os limites ainda não foram estabelecidos para essa métrica desenvolvida recentemente e por ultimo examinar as associações entre vários níveis de comportamento sedentário e inatividade física. A conclusão de estudo aponta que as intervenções para inatividade física e comportamento sedentário projetadas e testadas em países de alta renda precisarão ser adaptadas para uso em Serra Leoa e outros países de baixa e média renda antes de serem implementadas.

O período universitário é marcante para o estabelecimento de condutas que prevalecem durante a vida, dado este período calhar com um extraordinário aumento de autonomia e de tomada de decisão do jovem (Vankim et al., 2010). O estabelecimento de hábitos de vida ativa e de comportamentos saudáveis neste período é, pois, de elevada importância, de modo que sejam estabelecidos hábitos de vida ativa (Irwin, 2007). Especialmente com o ingresso na universidade, os estudantes relatam dispor de menos tempo para a prática de atividade física em razão do cumprimento das obrigações da vida académica (Pires et al., 2013).

Estudo qualitativo/transversal, ainda sem acesso completo ao texto, focado nos indicadores de atividade física, composição corporal e saúde mental dos estudantes do Ensino Superior em Bissau na qual destaca o uso do IPAQ e afirmações iniciais de que AF regular está associada a menor vulnerabilidade ao stress cognitivo e psicológico (Mané et al., 2022).

Estudo de Sousa e Borges (2016) investigam 51 acadêmicos, com idade média de 23 anos. Os acadêmicos foram classificados como fisicamente ativos (74,50%) e foram um coeficiente acadêmico médio de $7,86 \pm 0,58$ pontos. Esse estudo concluiu que o nível de atividade física declarado seria um fator importante para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, e um mecanismo que influencia certamente no desempenho acadêmico dos universitários.

Ferreira e Teixeira (2021) também investigaram influência de fazer exercício físico no rendimento acadêmico. Participaram da pesquisa 191 universitários com média de idade de 23 anos. O resultado demonstrado que 60 minutos/semanais de exercícios vigorosos testado não haver significância na relação de melhores de coeficiente de rendimento acadêmico. Já 150 minutos/semanais de exercícios moderados, houve diferença significativa. Assim, foi possível concluído que sistema operacional exercícios moderados de no mínimo 150 minutos/semanais estão correlacionados com melhores índices de coeficiente de rendimento acadêmico. Com isso vemos que a AF vai muito além de estética ou emagrecimento, assim como nas questões psíquicas que os estudantes podem passar ao longo da graduação, a AF está sendo vista, e comprovado como uma excelente ferramenta para ajudar na educação desses universitários.

Sanca et al., (2025) Estudo transversal em Bissau com 429 participantes (alguns universitários na área desportiva) usando o IPAQ para medir METs·min/semana, observou-se que níveis elevados de atividade física associam-se a melhor controlo glicémico e menor percentagem de gordura visceral, assim como Participantes sedentários apresentaram maior prevalência de diabetes, hipertensão e maior percentagem de gordura e com tudo, Concluiu que mais tempo sentado está correlacionado com a pressão arterial, mesmo que a atividade física não o esteja.

Diante desse contexto, entende-se que as universidades podem promover investimentos financeiros que promover a melhoria da exigência física. As instituições podem oferecer programas de exercícios diferentes, como caminhada, corrida ou natação (Bellar et al., 2014) e entre outras modalidades que geram gasto calórico maior que o nível de segurança. Essas estratégias podem incentivar a aprendizagem, uma vez que são eficazes para aumentar o desempenho acadêmico entre os estudantes (İlçin et al., 2018). Diante disso, a AF pode ser uma estratégia promissora para atenuar essas queixas causadas pelo estresse (Wunsch et al., 2021). Revertendo essa situação, apresentando como um tratamento tranquilizante. Uma literatura mostra que os universitários que praticam atividades físicas acabam proporcionando uma melhor disposição para a realização de

atividades acadêmicas, o qual influência de forma positiva o desempenho acadêmico (Singh et al., 2012).

Por conseguinte, é fundamental que desenvolvamos uma melhor compreensão da atividade física em estudantes de ensino superior para que estratégias eficazes possam ser implementadas. A implementação de políticas e intervenções para promover a atividade física tem como grande potencial contributo de tornar os estudantes mais ativo, entretanto com este crescido interesse dos pesquisadores sobre a temática e, conseqüentemente, o número de publicações nos países desenvolvidos e que é ao contrário nos países em desenvolvimento. Porém, uma vez que são escassas informações a respeito da atividade Física, Preferências de Lazer Ativo e Comportamentos Não Sedentários entre Estudantes Universitários em africa especialmente em Guiné-Bissau. Neste sentido, é importante verificar e comparar nível de atividades físicas e a suas frequências nos estudantes de ensino superior na Guiné-Bissau. Comparar os níveis de atividade física e a frequência de comportamento não sedentários dos estudantes da universidade Jean Piaget, da Faculdade de Medicina e da Escola Nacional de Educação física e Desportos da Guiné-Bissau, com o intuito de identificar padrões e variabilidade entre estas diferentes instituições de ensino superior. Além disso, pretende-se conhecer as preferências de atividades de lazer dos alunos de cada instituição neste estudo.

Desta forma, é crucial e oportuno reorientar a agenda global de prevenção nas estudantes para incluir a atividade física.

No que diz respeito Preferência por lazer ativo: não foi localizada nenhuma investigação específica em estudantes de Guiné-Bissau que analise as preferências por tipos de lazer ativo (ex.: desporto, caminhada, dança).

Comportamento não sedentário: exceto pela análise da correlação entre tempo sentado e saúde (pressão arterial e glicémia), não existem estudos focados nas ações concretas para reduzir o comportamento sedentário no contexto universitário, assim como Falta de estudos interativos ou de intervenção, como inquéritos detalhados ou programas de promoção de lazer ativo em campi universitários.

3. Objeto de estudo

3.1. Objetivo de estudo

Analisar e comparar os níveis de atividade física dos estudantes da universidade Jean Piaget (UNUPIAGET), da Faculdade de Medicina (FMRDA) e da Escola Nacional de Educação física e Desportos (ENEFD) da Guiné-Bissau, com o intuito de identificar padrões e variabilidade entre estas diferentes instituições de ensino superior. Além disso, pretende-se conhecer as preferências de atividades de lazer dos alunos de cada instituição.

3.2 Problema de estudo

Será que há diferenças significativas nos níveis de atividade física dos estudantes da Universidade Jean Piaget, da Faculdade de Medicina e da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Guiné-Bissau?

3.3 Hipótese de estudo

Os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Guiné-Bissau apresentam níveis de atividade física significativamente superiores em comparação com os estudantes da Universidade Jean Piaget e da Faculdade da Medicina, devido à sua formação académica mais orientada para a prática desportiva.

4. Metodologia

Presente estudo é de natureza transversal, prospetiva e observacional tendo como amostra não probabilística.

4.1 Participantes

A população em estudo foi constituída através de um grupo aleatório de 202 estudantes das três universidades em estudo, na qual a Universidades Jean Piaget contou com 63 participantes, Faculdade de Medicina 73 e Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos 66 da Guiné-Bissau. Dentre os quais 78 de sexo feminino e 124 de sexo masculino.

4.2 Os critérios de inclusão

O estudante que dá seu consentimento para participar no estudo.

Ser estudante de uma das universidades em estudo.

Estar escrito no ano letivo 2024/2025.

Ter um telemóvel android ou um computador portátil.

4.4 Procedimento de recolha de Dados

Os participantes são escolhidos de uma forma aleatória. Após seleção dos participantes, procedem á entrega dos inquéritos por meio de IPAQ, que são aplicados e recolhidos pelo próprio autor do estudo através de google forms, por meio de aplicativo de rede social WhatsApp, o que constituiu uma abordagem indireta aos indivíduos. O questionário pode ser enviado pelos correios, por alguém que se disponha a fazê-lo, ou pode ser apresentado por meios eletrónicos (Vergara 2006). Os participantes foram informados de que os seus dados vão ser confidenciais e vão ser aplicados nestes estudos e aceitaram participar livremente.

4.5 Instrumento de recolha de Dados

Para recolha da informação sobre o nível de atividade física e tempo sentado durante os dias de semana e fim de semana aplicou-se a versão curta do questionário IPAQ – International Physical Activity Questionnaire (Hallal & Victora, 2004; Comitê de Pesquisa do IPAQ. 2005). O IPAQ foi elaborado e desenvolvido em 1998 em Génova, pelo International Consensus Group for the Development of an International Physical Activity Questionnaire, este instrumento foi utilizado na sua versão curta, adequada para aplicação pessoal através da plataforma Google Forms. A aplicação deste questionário tem sido o método mais recomendado para grandes populações e este instrumento encontra-se validado para aplicação em diversos países no mundo, e para aplicar em estudantes do ensino superior (Dinger et al., 2006).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) é um instrumento para avaliação da atividade física em grandes estudos populacionais e para

padronização de medidas de saúde relacionadas comportamentos de atividade física ao nível populacional, em muitos países e em diferentes contextos socioculturais. O IPAQ versão curta foi recomendado para grandes estudos populacionais porque é mais fácil, mais rápido e mais viável de ser concluído. (Bauman et al., 2009; Craig et al., 2003). Usando a pontuação do IPAQ protocolo, a atividade física semanal total foi estimada pela ponderação tempo gasto em cada intensidade de atividade com seu metabolismo estimado gasto energético equivalente.

Os indivíduos também responderam se praticavam regularmente atividades lazer, atividades físicas programadas. Se a resposta foi Sim”, foi-lhes pedido que listassem essas atividades e indicassem o número de vezes por semana e minutos por dia. Neste estudo, todas as atividades que foram relatadas (não frequência ou duração), com o objetivo de avaliar as formas preferidas de lazer atividades físicas na população estudantil.

4.6 Análise de dados

A análise estatística dos dados foi executada através da utilização do programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 22.0 inicialmente utilizamos análises descritivas (frequência, média, desvio padrão) para caracterizar amostra. Com o objetivo de identificar as desigualdades entre estudantes da três escola, e comparação de médias entre os três grupos da amostra foram feitas através do teste de normalidade de Kolmogorov-Smimov, uma vez que as variáveis não apresentam distribuição normal optou-se pela utilização de métodos estatísticos não paramétricos. Portanto a não normalidade dos dados, recorreu-se teste Post-Hoc para comparação de variáveis contínuas entre os estudantes do Jean Piaget, Faculdade da Medicina e Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos da Guiné-Bissau. O nível de significância estatística adotado foi de 0,05, sendo consideradas estatisticamente significativas todas as comparações cujo valor de p se revelou menor a esse limiar.

5. Resultados

Tabela1. Caracterização sociodemográfica dos participantes

Relativamente à distribuição por sexo, a maioria dos participantes era do sexo masculino (n=124; 61,4%), enquanto as participantes do sexo feminino representaram 38,6% da amostra (n=78). Esta tendência observou-se de forma semelhante nas três instituições, ainda que com algumas diferenças: na ENEFD a predominância masculina foi mais acentuada (81,8% masculinos), enquanto na

Características	Total	Jean Piaget	Faculdade de Medicina	Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos
N	202	63	73	66
Sexo Masculino	124	34	36	54
Sexo Feminino	78	29	37	12
Idade, intervalo, anos (média ± DP)	18-33 (25,1± 3.9)	19-32(25,1± 3.8)	18-32 (23,5 ± 3.5)	18-33 (28,3 ± 3.7)
Ano de curso (N)				
1º ano	64	20	36	24
2º ano	73	23	22	28
3º ano	65	20	15	14

Faculdade de Medicina a distribuição foi mais equilibrada (49,3% masculinos e 50,7% femininos). Já na instituição Jean Piaget, verificou-se uma ligeira maioria de participantes do sexo feminino (46% masculinos e 54% femininos).

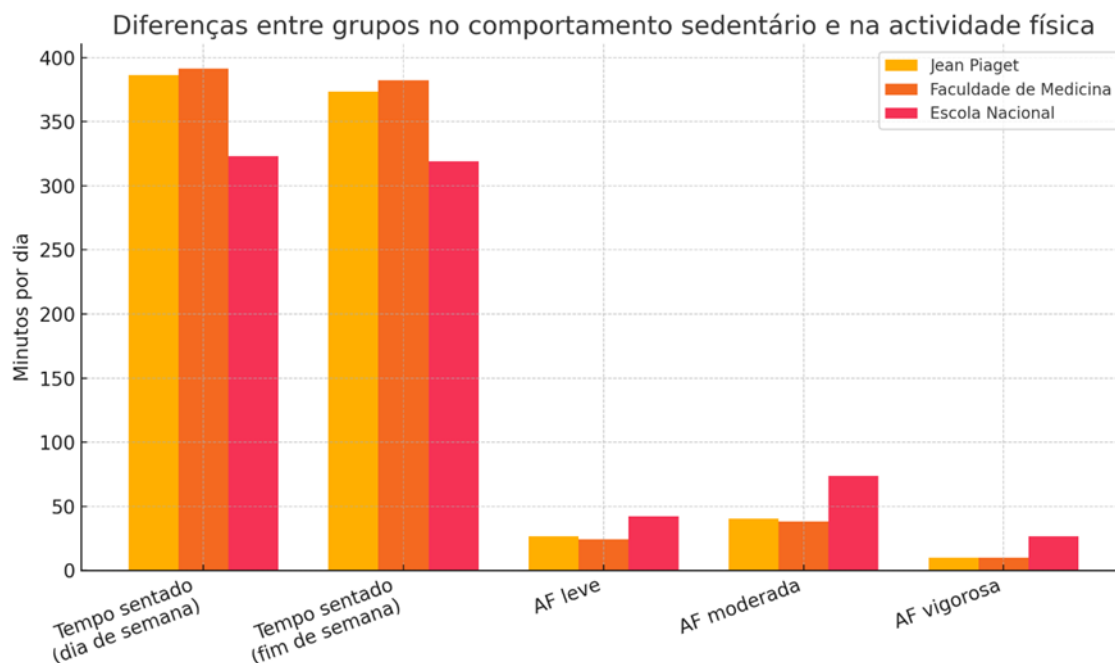
No que diz respeito à idade, os participantes tinham idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos, com uma média global de 25,1 anos (DP=3,9). A análise por instituição revelou que os estudantes da ENEFD apresentavam uma média de idades superior (28,3 ± 3,7 anos), em contraste com a Faculdade de Medicina, que apresentou a média de idades mais baixa (23,5 ± 3,5 anos). Os estudantes da Jean Piaget apresentaram uma média de idades semelhante à média global (25,1 ± 3,8 anos).

A distribuição dos participantes pelos anos de curso mostrou-se relativamente homogénea. O primeiro ano contou com 64 participantes (31,7%), o segundo ano com 73 participantes (36,1%) e o terceiro ano com 65 participantes (32,2%). Esta distribuição manteve-se próxima entre as instituições, ainda que a Faculdade de Medicina tenha concentrado um maior número de participantes no primeiro ano (n=36), enquanto a ENEFD apresentou maior representação no segundo ano (n=28).

A Tabela 2 evidencia diferenças significativas entre os grupos no tempo sedentário e na atividade física diária ($p < 0,005$). Os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos apresentaram menores valores médios de tempo sentado, tanto em dias de semana ($323,12 \pm 149,10$ min/d) como em fins de semana ($319,38 \pm 143,26$ min/d), comparativamente aos grupos da Jean Piaget e da Faculdade de Medicina, cujos valores rondam os 390 minutos diários. No que respeita à atividade física, a Escola Nacional destacou-se com níveis superiores em todas as intensidades: leve ($42,43 \pm 32,16$ min/d), moderada ($73,43 \pm 35,32$ min/d) e vigorosa ($26,57 \pm 14,52$ min/d), aproximadamente o dobro ou mais do que os restantes grupos. Estes resultados apontam para um perfil mais ativo e menos sedentário entre os estudantes da Escola Nacional, possivelmente associado às características do seu percurso formativo, centrado na prática desportiva.

Tabela 2. Diferenças entre grupos relativamente à atividade física e ao tempo sedentário (min/d).

Variáveis	Jean Piaget	Faculdade de Medicina	Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos	P
Tempo sentado (dia de semana)	386.22 ± 136.37	391.21 ± 134.35	323.12 ± 149.10	<0.005
Tempo sentado (dia de fim de semana)	373.26 ± 147.24	382.25 ± 148.23	319.38 ± 143.26	<0.005
AF leve	26.62 ± 21.38	24.27 ± 21.45	42.43 ± 32.16	<0.005
AF moderada	40.42 ± 31.29	38.20 ± 29.23	73.43 ± 35.32	<0.005
AF Vigorosa	10.05 ± 13.4	10.01 ± 15.2	26.57 ± 14.52	<0.005



O gráfico abaixo apresenta a distribuição percentual das preferências por atividades físicas entre estudantes de três instituições de ensino superior: a Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos, a Faculdade de Medicina e o Instituto Jean Piaget. Os dados estão organizados por ordem decrescente de preferência global, permitindo uma leitura clara das modalidades mais e menos praticadas em cada instituição.

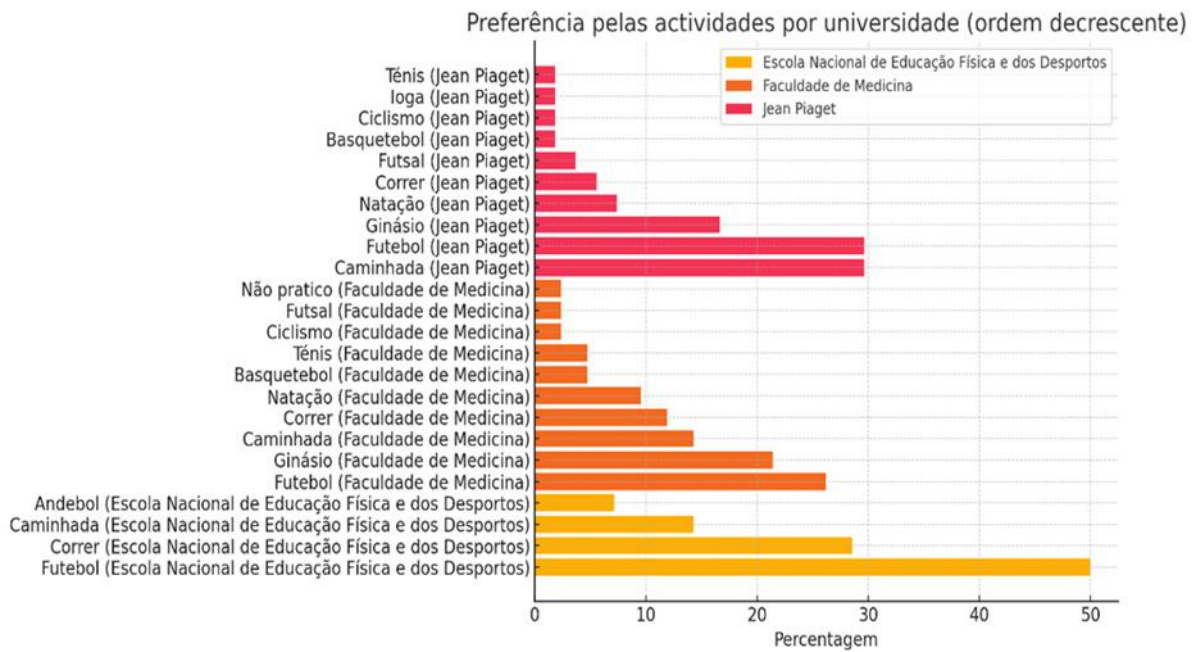
Verifica-se que a atividade mais mencionada pelos estudantes da Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos é o futebol, com cerca de 50% de adesão, seguindo-se a corrida (aproximadamente 35%) e a caminhada (cerca de 30%). Estas três atividades representam, de forma agregada, uma forte preferência por modalidades de natureza aeróbica e facilmente acessíveis, o que é expectável tendo em conta o perfil desportivo da instituição.

Na Faculdade de Medicina, o cenário é mais distribuído, mas também com predominância das atividades acessíveis e de menor exigência logística, como o ginásio, a caminhada e a corrida, todas com valores superiores a 20%. É de destacar que uma percentagem significativa de estudantes (cerca de 15%) declara não praticar qualquer atividade física, o que poderá estar relacionado com a elevada carga académica associada ao curso de Medicina.

Por sua vez, no Instituto Jean Piaget, observam-se preferências mais dispersas, embora o futebol (30%) e o ginásio (20%) se destaquem. Atividades como natação, corrida, futsal, basquetebol, ciclismo e ioga apresentam valores inferiores, o que poderá indicar uma menor participação desportiva global entre os estudantes desta instituição ou uma maior diversidade nas preferências individuais.

Em termos comparativos, a Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos revela um padrão muito claro e concentrado de preferência pelas atividades físicas, com um nível elevado de participação, o que está em consonância com a natureza do seu plano curricular. Já a Faculdade de Medicina e o Instituto Jean Piaget apresentam uma distribuição mais variada, com níveis de participação ligeiramente inferiores.

Figura 1. Atividades físicas preferidas nos tempos livres por instituição de Ensino Superior. Nota: As atividades estão ordenadas por ordem decrescente de preferência



6. Discussão

A presente trabalho pesquisa procura comparar o nível atividade física, preferências de lazer ativo e comportamentos sedentários entre estudantes universitários da Guiné-Bissau. Com o objetivo de compreender melhor os hábitos de atividade física e lazer desses jovens, esta pesquisa procura cotizar-se para a promoção de estilos de vida mais saudáveis e ativos nessa população. Portanto neste sentido, considera-se esta investigação como um dos estudos deste género dirigido à estudantes universitários Guiné-Bissau, superando os desafios colocados pela escassez de dados sobre os níveis de atividade física nesta faixa populacional.

Nesta discussão, apresentaremos os resultados obtidos e analisaremos as implicações desses achados para a saúde e o bem-estar dos estudantes universitários da Guiné-Bissau.

Os resultados evidenciaram diferenças significativas entre os grupos no tempo sedentário e na atividade física diária ($p < 0,005$). Os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos apresentaram menores valores médios de tempo sentado, tanto em dias de semana ($323,12 \pm 149,10$ min/d) como em fins de semana ($319,38 \pm 143,26$ min/d), comparativamente aos grupos da Jean Piaget e da Faculdade de Medicina, cujos valores rondam os 390 minutos diários, portanto com estes achados o nosso hipótese inicialmente formulada se confirmou, uma vez que se assumiu que os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos da Guiné-Bissau são mais ativos fisicamente do que os grupos da Jean Piaget e da Faculdade de Medicina.

Essa diferença pode ser explicada pela formação e pelo ambiente universitário da ENEFD esta focado em desportos e atividades físicas, o que pode influenciar positivamente os hábitos dos estudantes. Resultado semelhante aos apresentados em outros estudos como Fernandes (2016), num estudo comparativo dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares de estudantes do ensino superior na qual apontou, que existiam diferenças entre cursos, com os estudantes de desporto a passarem menos tempo sentados durante os dias da semana. Para além das diferenças do tempo sentado encontradas entre cursos, não se verificaram diferenças significativas apenas para a variável tempo sentado durante a semana mais também nos fins da semana. E afirmando que estas diferenças seriam esperadas uma vez que os estudantes de desporto têm aulas práticas pelo que o tempo sentado em aulas teóricas será mais reduzido. Na mesma ótica o nosso resultado encontrado está em conformidade com os obtidos pela (De Moraes 2020), na qual aponta que os estudantes do curso de desporto em média apresentam menos tempo em CS no dia/semana assim com existem diferenças estatisticamente significativas entre os estudantes do curso de Desporto e os restantes cursos.

No diz respeito o nível de atividade física os achados do presente estudo corroboram com os resultados de (Marcondelli et al., 2008), que avaliaram 281 estudantes universitários da área da saúde (medicina, enfermagem, nutrição,

farmácia, odontologia e educação física) de uma faculdade de Brasília. Os autores observaram o alto nível de comportamento sedentário e de baixa atividade física, sendo o curso de educação física o único a mostrar-se mais ativo e menos sedentário e o curso de medicina o segundo curso a ter mais estudantes sedentários ou com baixo nível de atividade física. Assim como Silva, et al., (2007), analisando 280 universitários da área da saúde (farmácia, bioquímica, odontologia, ciências biológicas e educação física) de uma faculdade em Brasil verificou que 75,4% alcançavam as recomendações de atividade física, apesar de não havendo também diferenças significativa entre as áreas, contudo a área da educação física novamente demonstrou maior percentagem de indivíduos fisicamente ativos (90%).

Na mesma senda os nossos achados corroboram com estudo de Salve (2008), foram selecionados 1350 estudantes da Unicamp, de 17 a 22 anos, de ambos os sexos, matriculados em nove cursos de graduação em período integral, como Enfermagem, Educação Física, Biologia, Pedagogia, Dança, Música, História, Matemática e Ciência da Computação. Foi possível observar que somente no curso de Educação Física, mais da metade deles (89%) praticava atividade física de forma satisfatória, sendo no mínimo 30 minutos, três vezes por semana.

Segundo de Souza, et al, (2014), quanto aos cursos, foi verificada diferença significativa ($p = 0,03$) no tempo de AF moderada e vigorosa, sendo que os estudantes do curso de Educação Física apresentaram média maior nestas atividades. Também foram identificadas diferenças significativas ($p = 0,03$) entre os grupos no tempo despendido em atividade moderada e vigorosa em relação à prática de AF.

Do diz respeito às preferências do lazer ativo verifica-se que a atividade mais mencionada pelos estudantes da Escola Nacional de Educação Física e dos Desportos é o futebol, com cerca de 50% de adesão, seguindo-se a corrida (aproximadamente 35%) e a caminhada (cerca de 30%). Estas três atividades representam, de forma agregada, uma forte preferência por modalidades de natureza aeróbica e facilmente acessíveis, o que é expectável tendo em conta o perfil desportivo da instituição, o mesmo corroboram com de Souza (2012), estudo com o objetivo foi descrever as atividades físicas praticadas no lazer e os fatores associados a essas práticas em universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil na qual participaram deste estudo 1.084 universitários e aponta que uma das práticas mais prevalentes foram: Musculação; Futebol; caminhada; e corrida.

Relativamente aos resultados de preferências de lazer ativo os nossos achados corroboram com estudo de Salve (2008), na qual apresentara que o futebol, a musculação, o condicionamento físico, corrida e a ginástica localizada foram as atividades de preferências de lazer ativo mais procuradas.

Os nossos resultados corroboram com os achados de Sousa et al., (2020), cujo objetivo deste estudo foi comparar as proporções de prática de diferentes tipos de atividades físicas no lazer por universitários entre os anos de 2010, 2012 e 2014.

Realizou-se três inquéritos repetidos com amostras de universitários de uma instituição de ensino superior do estado da Bahia Em relação às prevalências de práticas de atividades físicas no lazer, na qual o futebol configura num da modalidade mais praticada.

6.1. Limitações do estudo

Devido ao seu desenho Transversal e à confiança de medidas de autorrelato, o nosso estudo tem uma série de limitações. Primeiramente, a AF e o CS foram auto reportados, o que pode ter levado a respostas socialmente desejáveis ou então as pessoas podem ter calculado mal o seu grau de AF e CS. Para futuros estudos, sugerimos a utilização do acelerómetro que talvez seja dispendioso, mas é mais eficaz na medição da Atividade física e no comportamento sedentário.

6.2. Perspetivas para futuros estudos

Através da experiência adquirida ao longo deste trabalho, sugerimos algumas propostas que consideramos interessantes para futuras investigações:

- I. Um possível projeto futuro seria alargar este tipo de estudos a mais estudantes de ensino superior guineenses e regiões com vista averiguar o panorama nacional, tentando perceber se as áreas geográficas têm influência nos hábitos e comportamentos dos estudantes universitários. Complementarmente seria interessante efetuar uma comparação de carácter nacional sobre os níveis de atividade física entre diversas universidades dando continuidade a trabalhos deste género.
- II. Análise de barreiras e facilitadores ao lazer ativo, incorporando: Perceções estudantis sobre segurança, infraestrutura, tempo e cultura desportiva na universidade.
- III. Avaliação de níveis de atividade física assim como de comportamento sedentário com (Uso do IPAQ modificado) ou acelerómetros para medições objetivas dos níveis de atividades físicas dos estudantes universitários da Guiné-Bissau.
- IV. Intervenções de curta duração, como pausas ativas em aulas ou campanhas no campus, para verificar impacto na diminuição de horas sentado.
- V. Criar um programa de sensibilização a níveis das universidades sobre benefícios de prática de atividade física regular no rendimento académico.
- VI. Criação de um programa para realização dos eventos inter-Universidades com intuito de fomentar, mas pratica desportiva em diferentes modalidades.

7. Conclusão

A presente trabalho teve como objetivo analisar e comparar os níveis de atividade física, as preferências de lazer ativo e o comportamento sedentário de estudantes universitários da Guiné-Bissau. A investigação, conduzida nas instituições de ensino superior Universidade Jean Piaget, Faculdade de Medicina Raúl Diaz Arguelles e Escola Nacional de Educação Física e Desportos, permitiu testar a hipótese de que a formação académica impactaria significativamente o estilo de vida dos estudantes.

Os resultados obtidos confirmam a hipótese inicial, demonstrando que a formação em Educação Física e Desportos está associada a padrões de comportamento significativamente mais ativos. A análise comparativa revelou que os estudantes da Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD) apresentaram os mais baixos níveis de comportamento sedentário, tanto em dias de semana como em fins de semana, comparativamente aos estudantes da Universidade Jean Piaget e da Faculdade de Medicina Raúl Diaz Arguelles. No que se refere à atividade física, o grupo da ENEFD destacou-se com níveis consistentemente superiores em todas as intensidades – leve, moderada e vigorosa, atingindo mais do dobro dos níveis de atividade dos restantes grupos.

As descobertas deste estudo reforçam a importância do ambiente e da formação educacional na promoção de estilos de vida mais saudáveis. A discrepância significativa entre os grupos indica que o currículo e a ênfase na prática desportiva da ENEFD podem ser fatores determinantes para o desenvolvimento de um comportamento menos sedentário e mais ativo. Este estudo contribui para a literatura ao fornecer dados quantitativos inéditos sobre a saúde comportamental de estudantes universitários na Guiné-Bissau, destacando a necessidade de programas de promoção da atividade física em instituições de ensino superior que não possuam um foco desportivo.

8. Referências

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C., Leon, A.S. (2011). 2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8): 1575-1581.

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon, A.S., Jacobs Jr, D.R., Montoye, H.J., Sallis, J.F., Paffenbarger, R.S. (1993). Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25(1): 71-80.

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Basset Jr, D.R., Schmitz, K.H., Emplaincourt, P.O., Jacobs Jr, D.R., Leon, A.S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(Suppl 9): S 498 504.

Almeida, A., & DaCosta, L. P. (2007). Meio ambiente, esporte, lazer e turismo: estudos e pesquisas no Brasil, 1967-2007. *Rio de Janeiro: Editora Gama Filho (Volumes I, II e III)*.

Almeida, L. S. (2019). Ensino Superior: Combinando exigências e apoios. In *Estudantes do ensino superior: desafios e oportunidades* (pp. 17-33). adipsieduc Associação para o Desenvolvimento da investigação em Psicologia da Educação.

Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Desempenho acadêmico e atividade física: uma meta-análise. *Pediatrics*, 140 (6), e20171498.

Alves, U. L. (2014). Saúde: discussões sob a ótica da Educação Física. *EFDeportes.com*.

Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., & Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37(1), 21-31.

Ardila, C. M., & Gómez-Restrepo, Á. M. (2021). Relationship between physical activity, academic achievement, gender, and learning styles in students of a Latin American Dental School: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, 10(1), 149.

Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia médica*, 34(4), 186-195.

Bacheladenski, M. S., & Matiello Júnior, E. (2010). Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(5), 2569-2579.

Baio, L. B. (2018). Políticas públicas e ensino superior na Guiné-Bissau.

Barata, T. (2006). *Efeitos dum Programa com Actividade Física na Síndrome Metabólica de Mulheres Pré-Menopáusicas, Pré-Obesas Ou Obesas* (Doctoral dissertation, Tese de Doutoramento à Faculdade de Medicina de Lisboa).

Barnett, TA, Kelly, AS, Young, DR, Perry, CK, Pratt, CA, Edwards, NM, ... e Comitê de Obesidade da Associação Americana do Coração do Conselho de Estilo de Vida e Saúde Cardiometabólica; Conselho de Doenças Cardiovasculares em Jovens; e Conselho de AVC. (2018). Comportamentos sedentários na juventude atual: abordagens para a prevenção e o manejo da obesidade infantil: uma declaração científica da Associação Americana do Coração. *Circulation*, 138 (11), e142-e159.

Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Bowles, H. R., Hagstromer, M., Sjostrom, M., Pratt, M., & IPS Group (2009). The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>

Bedeta, G. B. (2013). *Políticas Educativas na Guiné-Bissau* (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).

Bellar, D., Judge, L. W., Petersen, J., Bellar, A., & Bryan, C. L. (2014). Exercise and academic performance among nursing and kinesiology students at US colleges. *Journal of education and health promotion*, 3(1), 9.

Bull, FC, Al-Ansari, SS, Biddle, S., Borodulin, K., Buman, MP, Cardon, G., ... & Willumsen, JF (2020). Diretrizes da Organização Mundial da Saúde de 2020 sobre atividade física e comportamento sedentário. *British journal of sports medicine*, 54 (24), 1451-1462.

Buriti, M. (2001). Variáveis que influenciam o comportamento agressivo de adolescentes no esporte. In M. A. Buriti, *Psicologia do Esporte*. Campinas: Editora Alínea.

Bussotti, L., & Sucuma, A. (2024). Da educação colonial ao ensino superior em África: o caso da Guiné-Bissau. *Educação*, e103-1.

Camargo, L. O. L. (1986). *O que é lazer*. Brasiliense.

Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, JE, Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Hábitos e determinantes de atividade física, comportamento sedentário e estilo de vida em estudantes universitários. *Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública*, 17 (9), 3272.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(No. 2), 126–131. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>

Chaabane, S., Chaabna, K., Doraiswamy, S., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). Barriers and Facilitators Associated with Physical Activity in the Middle East and North Africa Region: A Systematic Overview. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1647. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041647>

Chillón Garzón, P., Delgado Fernández, M., Tercedor Sánchez, P., & González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte* <https://doi.org/10.47197/retos.v0i3.35094>

Cocca, A., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2013). Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*: 8, 2, 2013, 359-372.

Comitê de Pesquisa do IPAQ. (2005). Diretrizes para processamento e análise de dados do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versões curta e longa. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.

Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2).

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381–1395.

Da Silva, F. M. A. (2018). *Impacto dos comportamentos sedentários e da atividade física na aptidão física, função pulmonar e composição corporal de idosos não institucionalizados do distrito de Castelo Branco* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Castelo Branco (Portugal)).

De Almeida, M. A. B., & Gutierrez, G. L. (2004). Subsídios teóricos do conceito cultura para entender o lazer e suas políticas públicas. *Conexões*, 2(1), 48-63.

De Assis Pimentel, G. G. (2012). O passivo do lazer ativo. *Movimento*, 18(3), 299-316.

De Moraes Barbosa, N. (2020). *Comportamento Sedentário e Atividade Física Em Estudantes de Cursos Superiores-Análise Comparativa Entre Cursos* (Master's thesis, Instituto Politecnico do Porto (Portugal)).

De Sousa, K. J. Q., & Borges, G. F. (2016). Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do interior do Amazonas-Brasil. *Rev. Bras. Ciências Saúde*, 20(4), 277-284.

De Souza, E. A., Lopes, I. E., de Almeida Alves, J. M., & Sousa, M. D. A. (2014). Prática de atividade física em universitários. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

de Souza, T. F. (2012). Atividades físicas praticadas no lazer por universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 17(2), 125-131.

Dempsey, PC, Biddle, SJ, Buman, MP, Chastin, S., Ekelund, U., Friedenreich, CM, ... & Bull, F. (2020). Novas diretrizes globais sobre comportamento sedentário e saúde para adultos: ampliando os objetivos comportamentais. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17 (1), 151.

Dinger, M. K., Behrens, T. K., & Han, J. L. (2006). Validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire in college students. *American journal of health education*, 37(6), 337-343.

Dumazedier, J. (1980). *Valores e Conteúdos Culturais do Lazer: planejamento de lazer no Brasil*. Serviço Social do Comércio, Administração Regional no Estado de São Paulo.

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W., Fagerland, M., Owen, N., Powell, K., ... Lee, I-Min. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised metaanalysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*, 388, 1302-1310. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12 (2), 261-270.

Expósito, J., García, L., Sanhueza, C. & Angulo, M. T. (2009). Análisis de las actividades de ocio en estudiantes de primer curso de la Facultad de Educación: Relación con el alcohol. *Revista Complutense de Educación*, 20(1), 165-192.

Fantova, F. (2006). *Lazer, deficiência e inclusão: um esquema de referência*. In I. C. I. d. D. I. o. p. todos (Ed.) (pp. 16). Medellín. Colômbia: Instituto Los Álamos. Fundação Integrar.

Fernandes, J. D. (2016). *Estudo comparativo dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares de estudantes do ensino superior* (Master's thesis).

Fernández-Martínez, M. (2008). *Aprendizagem baseada em problemas no âmbito do Espaço Europeu do Ensino Superior na perspetiva do estudante: estudos qualitativos e seletivos*. Tese de doutoramento inédita. Universidade de León. Leão.

Ferraz, M., & Pereira, A. S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 149-164. Retirado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v3n2/v3n2a04.pdf>

Ferreira, W., & Teixeira, F. (2021). Exercícios físicos e rendimento acadêmico: um olhar sobre universitários do ensino superior do Brasil. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 7(6), 22-27.

Gabriel, K. K. P., Morrow, J. R., & Woolsey, A. L. T. (2012). Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(s1), S11-S18.

García-Cué, J. L. & Santizo, J. A. (2010). Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *Revista estilos de aprendizaje*, 5(5), 2-24

Gibbs, B. B., Hergenroeder, A. L., Katzmarzyk, P. T., Lee, I.-M., & Jakicic, J. M. (2015). Definition, Measurement, and Health Risks Associated with Sedentary Behavior. *Medicine & Science in Sports* 1300. doi:10.1249/mss.0000000000000517

Gouda, HN, Charlson, F., Sorsdahl, K., Ahmadzada, S., Ferrari, AJ, Erskine, H., ... & Whiteford, H. (2019). Carga de doenças não transmissíveis na África Subsaariana, 1990–2017: resultados do Estudo da Carga Global de Doenças de 2017. *The Lancet global health* , 7 (10), e1375-e1387.

Gunter, B. G., & Gunter, N. C. (1980). Leisure styles: A conceptual framework for modern leisure. *Sociological Quarterly*, 21(3), 361-374.

Hallal, P. C., & Victora, C. G. (2004). Reliability and validity of the international physical activity questionnaire (IPAQ). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 556.

Heine, M., Badenhorst, M., van Zyl, C., de Melo Ghisi, G. L., Babu, A. S., Buckley, J., Serón, P., Turk-Adawi, K., & Derman, W. (2021). Developing a Complex Understanding of Physical Activity in Cardiometabolic Disease from Low-to-Middle-Income Countries-A Qualitative Systematic Review with Meta-Synthesis. *International*

Honório, S., Batista, M., & Silva, M. R. G. (2022). Physical activity practice and healthy lifestyles related to resting heart rate in health sciences first-year students. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 101-108. ISO 690

İlçin, N., Tomruk, M., Yeşilyaprak, SS, Karadibak, D., & Savcı, S. (2018). A relação entre estilos de aprendizagem e desempenho acadêmico em estudantes de fisioterapia TURCA. *BMC medical education* , 18 (1), 291.

Irwin J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *Journal of American college health : J of ACH*, 56(1), 37–41. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.37-42>

Irwin, JD (2004). Prevalência de atividade física suficiente de estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Perceptual and Motor Skills* , 98 (3), 927-943. <https://doi.org/10.2466/pms.98.3.927-943> (Trabalho original publicado em 2004)

Kelly, T., Yang, W., Chen, C. S., Reynolds, K., & He, J. (2008). Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *International journal of obesity*, 32(9), 1431-1437.

Kohl, H. W., 3rd, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

Lavie, CJ, Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, PT, & Blair, SN (2019). Comportamento sedentário, exercício e saúde cardiovascular. *Pesquisa em circulação*, 124 (5), 799-815.

Lopes V., Maia J. (2004). Atividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Volume 6 – Número 1 – pp. 82-92

Lusa, (2022) Guiné-Bissau: Estudo revela que ensino superior não contribui para desenvolvimento e reduzir pobreza. *Ensino Magazine*, Disponível em: <https://www.ensino.eu/ensino-magazine/lusofonia/2022/guine-bissau/#>. Acesso em: 12 ago. 2022.

Luz, T. D. D. Á. (2015). *Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de ciências do desporto* (Master's thesis, Universidade de Coimbra (Portugal)).

Macedo, S. S. (1995). Espaços livres. *Paisagem e ambiente*, (7), 15-56.

Mané, Sana & Colubali, Mamadu & Sabino, Bebiana & Loureiro, Vania. (2022). Atividade física no ensino superior: estudo de caso na Guiné-Bissau.

Marcondelli, P., Costa, T. H. M. D., & Schmitz, B. D. A. S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de nutrição*, 21, 39-47.

Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Livros Horizonte, Lisboa.

Matsudo, S.M., Matsudo, V.K.R. & Barros Neto, T.L. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2): 60-76.

Mendes, M. I. B. S., & Medeiros, L. P. (2008). Interfaces entre saúde, lazer e educação: reflexões sobre práticas corporais. *Holos*, 2, 17-26.

Meneguci, J., Santos, D. A. T., Silva, R. B., Santos, R. G., Sasaki, J. E., Tribess, S., ... & Júnior, J. S. V. (2015). Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, 11(1), 160-174.

Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen*

Gesundheitsdienstes (Germany)), 82(S 03), S184–S195. <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>

Miles L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4): 314-363.

Morales, R. E., Harke, K. J., Tringe, J. W., Stobbe, D. M., & Murray, T. W. (2022). Real-time laser ultrasonic monitoring of laser-induced thermal processes. *Scientific Reports*, 12(1), 9865.

Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G., & Parks, J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *The lancet*, 262(6796), 1111-1120.

Nahas, M. V. (2001). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Londrina: Midiograf*, 3, 278.

Nahas, M. V., de Barros, M. V. G., de Oliveira, E. S. A., Simm, E. E., & de Matos, G. A. G. (2010). Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(4), 260-264.

Oliveira, A. E. F. D., Silva, D. G., Haddad, A. E., Ladeira, L. L. C., Costa, E. M., & Ribeiro, C. C. C. (2022). Doenças crônicas não transmissíveis: fatores de risco e rede de atenção à saúde bucal.

Olubor, R. & Osunde, U. (2007). Analysis of personal study time and leisure among university undergraduates in southern Nigeria. *College Student Journal*, 41(2), 352-365.72

Organização Mundial da Saúde. OMS. Global (2010). recommendations on physical activity for health. Genebra, Suíça: Organização Mundial da Saúde;

Organização Mundial da Saúde. (2022). Relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022: sumário executivo. Direção-Geral da Saúde. <https://iris.who.int/handle/10665/365405>. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO Pearson, N., & Biddle, S. J. (2011).

Owen, N. (2017). Emergence of Research on Sedentary Behavior and Health. In W. Zhu & N. Owen (Eds.), *Sedentary behavior and health. Concepts, assessments, and interventions* (pp. 3 12). Champaign, IL: Human Kinetics.

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 38(3), 105-113.

Owen, N., Sugiyama, T., Eakin, E., Gardiner, P., Tremblay, M., & Sallis, J. (2011). Adults' sedentary behavior determinants and interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 41, 189–196. doi: 10.1016/j.amepre.2011.05.013.

Oyeyemi A. L. (2023). Opportunities for Physical Activity Research in Africa: Desert or Oasis?. *Journal of physical activity & health*, 20(4), 261–262. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0037>

Oyeyemi, A. L., Ramirez Varela, A., Lambert, E. V., Kohn, E. R., Hallal, P. C., & Pratt, M. (2024). An Overview of Physical Activity Research Evolution in Africa: The Global Observatory for Physical Activity-GoPA!. *Journal of physical activity & health*, 21(5), 434–444. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0455>

Paulo, R. M. D. (2014). *Efeitos da Atividade Física na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos com Impacto no Estado de Saúde, de Alunos do Ensino Superior* (Doctoral dissertation, Universidade da Beira Interior (Portugal)).

Pereira, S. C. *A prática do lazer em Blumenau: execução ou apropriação do espaço*. *Dynamis*, Blumenau, 6 (23): 227- 245, abr/jun, 1998.

Pires, C. G. S., Mussi, F. C., Cerqueira, B. B., Pitanga, F. J. G., & Silva, D. O. (2013). Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 26(5), 436-443. Doi: 10.1590/S0103-21002013000500006

Pitanga, F. G. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(3), 49-54.

Pitanga, F., Lessa I., (2005) Prevalência e factores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Caderno de Saúde Pública* 21 (3); pp. 870-7.

Prista, A. (2012). Sedentarismo, urbanização e transição epidemiológica. *Revista Científica da UEM. Series Ciências Biomédicas e Saúde*, 1, 28-38.

Prista, A., SANTOS, F., Mangona, L., & Nhantumbo, L. (2016). Pesquisa em Moçambique no domínio da actividade física. Uma revisão do estado da arte. *Revista Científica da Universidade Eduardo Mondlane*.

Ramalho, A., Rosado, A., & Petrica, J. (2022). *Comportamento sedentário e envelhecimento: síntese de evidências científicas*. Edições IPCB. ISBN 978-989-53300-3-4. <http://hdl.handle.net/10400.11/7918>

Ramírez Varela, A., Hallal, P. C., Mejía Grueso, J., Pedišić, Ž., Salvo, D., Nguyen, A., ... & Green, S. (2023). Status and trends of physical activity surveillance, policy, and research in 164 countries: findings from the Global Observatory for Physical Activity—GoPA! 2015 and 2020 surveys. *Journal of physical activity and health*, 20(2), 112-128.

Ramírez Varela, A., Hallal, P. C., Mejía Grueso, J., Pedišić, Ž., Salvo, D., Nguyen, A., Klepac, B., Bauman, A., Siefken, K., Hinckson, E., Oyeyemi, A. L., Richards, J., Salih Khidir, E. D., Inoue, S., Amagasa, S., Jauregui, A., da Silva, M. C., Lee, I. M., Ding, M., Kohl, H. W., ... Pratt, M. (2022). Status and Trends of Physical Activity Surveillance, Policy, and Research in 164 Countries: Findings From the Global Observatory for Physical Activity-GoPA! 2015 and 2020 Surveys. *Journal of physical activity & health*, 20(2), 112–128. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0464>

Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C. & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análise de agrupamento de atividade física e comportamentos sedentários de adolescentes espanhóis, correlação com saúde biopsicossocial. *Revista de Psicologia do Esporte*, 21, 99106.

Região Africana da OMS, Relatório sobre a Situação dos Principais Factores de Risco das Doenças Não Transmissíveis: Região Africana da OMS 2015, 2016, https://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-07/15264_who_afr-situationncds-15-12-2016-for-web.pdf

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13(1), 813.

Relatório de situação global sobre atividade física 2022. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2022. Licença: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

Ren, K., Liu, X., Feng, Y., Li, C., Sun, D., & Qiu, K. (2021). The relationship between physical activity and academic procrastination in Chinese college students: the mediating role of self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11468.

Salve, M. G. C. (2008). A prática da atividade física: estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP (Brasil). *Motricidade*, 4(3), 41-47.

Sanca, L., Có, C., Namara, N., Lopes, A., Emanuel, A., Oliveiros, B., ... & Teixeira, A. (2025). Efeito da atividade física autorrelatada na glicemia e na pressão arterial em participantes saudáveis de Bissau: um estudo transversal. *Medicina Esportiva-Aberta*, 11 (1), 19.

Schüz, B., Czerniawski, A., Davie, N., Miller, L., Quinn, M. G., King, C., ... & Scott, J. L. (2015). Leisure time activities and mental health in informal dementia caregivers. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(2), 230-248.

Silva, A.M.M, (2016). Estilos De Vida Em Estudantes Do Ensino Superior. (Tese de Doutorado). Instituto De Ciências Da Saúde da Universidade Católica Portuguesa. Retidado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiZ3K2HuNzsAhVSoXEKHTEMCY8QFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Frepositorio.ucp.pt%2Fbitstream%2F10400.14%2F24196%2F1%2FEstilos_de_Vida_em_Estudantes.pdf&usg=AOvVaw2VgV2-rh5kqQbsvM8erWQI

Silva, G. D. S. F. D., Bergamaschine, R., Rosa, M., Melo, C., Miranda, R., & Bara Filho, M. (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13, 39-42.

Silva, S. O. D. (2023). Aulas coletivas de clubes privados de Porto Alegre, RS: para além do bem-estar físico.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, JW, Van Mechelen, W., & Chinapaw, MJ (2012). Atividade física e desempenho escolar: uma revisão sistemática da literatura,

incluindo uma avaliação metodológica da qualidade. *Arquivos de pediatria e medicina do adolescente* , 166 (1), 49-55.

Sousa, T. F. de, Franco, D. C., Farias, G. S., & Barros, G. R. (2020). Atividades físicas de lazer por universitários: inquéritos repetidos nos anos de 2010, 2012 e 2014 . *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 24, 1–10. <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0099>

Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., & Ding, D. (2019). Tempo sentado, atividade física e risco de mortalidade em adultos. *Journal of the American College of Cardiology* , 73 (16), 2062-2072.

Starks, K. S., Kamara, D., & Jacobsen, K. H. (2024). Sedentary Behavior and Physical Inactivity Among Secondary School Students in the 2017 Sierra Leone Global School-Based Student Health Survey. *The Journal of school health*, 94(5), 433–442. <https://doi.org/10.1111/josh.13402>

Strain, T., Wijndaele, K., Garcia, L., Cowan, M., Guthold, R., Brage, S., & Bull, F. C. (2020). Levels of domain-specific physical activity at work, in the household, for travel and for leisure among 327 789 adults from 104 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1488-1497.

Tamba, T. (2021). *A concepção de ensino, pesquisa e extensão nas instituições de ensino superior da Guiné-Bissau: caso da Universidade Amílcar Cabral entre os anos de 1999 e 2019* (Doctoral dissertation).

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) -- Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 14, 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35, 725-740. doi: 10.1139/H10-079

Tremblay, MS, Aubert, S., Barnes, JD, Saunders, TJ, Carson, V., Latimer-Cheung, AE, ... e Chinapaw, MJ (2017). Rede de Pesquisa em Comportamento Sedentário (SBRN) – processo e resultados do projeto de consenso terminológico. *Revista internacional de nutrição comportamental e atividade física* , 14 (1), 75.

U.U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Children, Youth, and Families. (2008). Child maltreatment 2006. Retrieved August 13, 2008 from: <http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/pubs/cm06/>.

VanKim, N. A., Laska, M. N., Ehlinger, E., Lust, K., & Story, M. (2010). Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of

epidemiological surveillance data. *BMC public health*, 10, 208. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-208>.

Velert, C. P., & Devís, J. D. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. In *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295-322). Editorial Marfil.

Vergara, S. C. (2006). Projetos e relatórios de pesquisa. São Paulo: Atlas, 34, 38.

Vieira, S. D. P. (2011). *Estudo Comparativo do Nível de Actividade Física e de Alguns Hábitos de Vida Saudável em Alunos do Ensino Universitário: Beira Interior e Madeira* (Master's thesis, Universidade da Beira Interior (Portugal)).

Wise, J. (2009). Using the knowledge-and-appraisal personality architecture to predict physically active leisure self-efficacy in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(8), 1913-1927.

World Health Organization (2011). Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization. Retirado de: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf

World Health Organization (2011). Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization. Retirado de: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf

World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 739.

Yusuf, S., Reddy, S., Ôunpuu, S., & Anand, S. (2001). Global burden of cardiovascular diseases: Part II: variations in cardiovascular disease by specific ethnic groups and geographic regions and prevention strategies. *Circulation*, 104(23), 2855-2864.