



© SPORTS MAGAZINES

SPORTS MAGAZINES - Scientific journals
SPORTSMAGAZINES.NET - NETWORK.
WEB: sportsmagazines.net



How to Cite / Vancouver

Scroggs GJ, Battista RA, Kappus RM. Superando divergências no meio estudantil: Promovendo a Atividade Física entre Estudantes Universitários. SportsMag. 2026 Out 13;2(2):e002-19. Republicado de: Prev Chronic Dis 2025;22:250118.

Ensaio

Superando divergências no meio estudantil: Promovendo a Atividade Física entre Estudantes Universitários

▼ + INFO

Article ¹ translated into Portuguese and adapted for publication in accordance with the journal's submission rules, under Public Domain.

G Jack Scroggs ¹ | Rebecca A Battista ¹ | Rebecca M Kappus ¹

¹ Appalachian State University, Boone, North Carolina, USA

Palavras-Chave: Esporte, Atividade Física, Saúde, Educação Física

[ark:/49939/sm.v2i2.19](https://doi.org/10.2196/49939)

RESUMO

A inatividade física é uma preocupação de saúde pública e contribui para doenças crônicas, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Evidências apontam para uma forte correlação entre a atividade física e benefícios para a saúde a longo prazo, como maior longevidade e melhor qualidade de vida. Os estudantes universitários representam uma população fundamental, na qual se estabelecem hábitos de saúde para toda a vida. No entanto, a maioria desse grupo não atende às recomendações de prática de atividade física. E, diferentemente das escolas de educação básica, que possuem políticas estaduais e federais voltadas para a atividade física, as instituições de ensino superior não contam com diretrizes semelhantes, deixando os



estudantes universitários sem o suporte adequado para a prática regular. Assim, abordar essa lacuna é essencial.

INTRODUÇÃO

A inatividade física é uma preocupação de saúde pública e contribui para doenças crônicas, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Evidências apontam para uma forte correlação entre a AF (AF) e benefícios para a saúde a longo prazo, como maior longevidade e melhor qualidade de vida (1,2). Embora muitas pesquisas sobre AF se concentrem em idosos, os estudantes universitários representam uma população fundamental em uma fase de transição, na qual se estabelecem hábitos de saúde para toda a vida (3). No entanto, a maioria desse grupo não atende às recomendações de prática de AF (3). Apesar dos benefícios bem documentados da AF, faculdades e universidades frequentemente carecem de políticas que incentivem e apoiem estilos de vida ativos. Diferentemente das escolas de educação básica, que possuem políticas estaduais e federais voltadas para a AF, as instituições de ensino superior não contam com diretrizes semelhantes, deixando os estudantes universitários sem o suporte adequado para a prática regular de AF. Abordar essa lacuna é essencial, uma vez que alterações nos níveis de AF durante essa etapa podem acarretar consequências para a saúde a longo prazo (4).

Este ensaio explora a importância de examinar os níveis de AF em estudantes

universitários sob a perspectiva da saúde pública e analisa como políticas podem apoiar estilos de vida ativos no ambiente de ensino superior. As políticas desempenham um papel fundamental na definição de comportamentos relacionados à saúde, e a implementação de políticas eficazes de AF em faculdades e universidades poderia fomentar o engajamento a longo prazo nessa prática (5). O objetivo deste ensaio é analisar os fatores que influenciam os comportamentos de AF entre estudantes universitários e propor estratégias baseadas em evidências para promover mudanças comportamentais positivas.

Estudantes em idade universitária

Estudantes em idade universitária representam uma população crucial, porém negligenciada, nas iniciativas de AF (3). Esse grupo, tipicamente com idades entre 18 e 24 anos, vivencia um período de transformação marcado por maior independência, estresse acadêmico, mudanças nas estruturas sociais e uma piora nos hábitos relacionados à saúde — como sono e alimentação inadequados, aumento do tabagismo e do consumo de álcool, e declínio da saúde mental (4). A AF pode ajudar a mitigar esses desafios ao melhorar o bem-estar geral, facilitar a transição para a vida adulta e reforçar hábitos positivos para toda a vida. Pesquisas mostram que os níveis de AF diminuem significativamente após o

ensino médio, com muitos jovens adultos deixando de atingir as recomendações estabelecidas (3,6). Visto que os hábitos formados nessa fase persistem na vida adulta, promover a AF é fundamental para reduzir a carga, a longo prazo, de doenças crônicas como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes tipo 2 (1,2).

Apesar dessas questões, estudantes em idade universitária podem ser deixados de lado em iniciativas de promoção da AF, o que evidencia a necessidade de abordagens mais específicas e inclusivas para esse público (4). Embora existam oportunidades estruturadas de AF, como programas esportivos e recreativos, a participação é irregular; além disso, barreiras como exigências acadêmicas, limitações financeiras e mudanças nas prioridades sociais frequentemente levam esses estudantes a deixar a AF em segundo plano (4,5). Muitos também não reconhecem as consequências a longo prazo do comportamento sedentário, provavelmente devido à falta de conhecimento sobre os benefícios do exercício (6).

Prevalência de doenças em estudantes universitários

Estudantes universitários são frequentemente vistos como uma população geralmente saudável, o que resulta em uma atenção limitada por parte dos profissionais de saúde pública quanto à sua saúde geral. No entanto, condições crônicas de saúde estão presentes nessa faixa etária e podem afetar significativamente o desempenho

acadêmico, o bem-estar físico e os desfechos de saúde a longo prazo (4,7). A obesidade e a hipertensão, ambas associadas a distúrbios cardiovasculares e metabólicos, estão aumentando entre adultos de 18 a 24 anos, elevando a probabilidade de doenças cardiovasculares mais tarde na vida (7). Diante dessas tendências, promover a AF regular e reduzir o comportamento sedentário é importante para diminuir o risco de doenças crônicas nessa população. A saúde mental é outra preocupação crescente entre estudantes universitários: 61% relatam sofrimento psicológico de moderado a grave e 39% receberam diagnóstico clínico de transtorno mental (8). Vale ressaltar que a AF demonstrou reduzir sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a função cognitiva e o desempenho acadêmico (7).

A prevalência de fatores de risco cardiovascular, obesidade e comportamento sedentário nessa faixa etária sugere a necessidade de intervenções comportamentais para ajudar a mitigar desfechos de saúde desfavoráveis no futuro. Visto que os hábitos de saúde são formados precocemente (por exemplo, durante os anos de faculdade), os campi universitários estão bem posicionados para oferecer iniciativas de promoção da saúde, incluindo a ampliação do acesso dos estudantes a exames preventivos, programas de AF e nutrição em todo o campus e ações de cessação do tabagismo (6).

IMPLEMENTAÇÃO

Melhorar de forma eficiente a saúde de estudantes universitários exige a implementação de modelos abrangentes de promoção da saúde. O Plano Nacional de Atividade Física (NAFP) e a Carta de Okanagan (Apêndice) oferecem diretrizes para que as instituições melhorem a saúde e o bem-estar dos estudantes. O NAFP é um conjunto abrangente de políticas, programas e iniciativas criado para aumentar a AF em todos os segmentos demográficos da população dos EUA. Da mesma forma, a Carta de Okanagan incentiva faculdades e universidades a integrar a saúde a todos os aspectos da vida no campus e a liderar iniciativas de promoção da saúde em níveis local e global. A incorporação dessas estruturas cria uma base para abordagens sustentáveis e baseadas em evidências, que podem ser aplicadas na prática para aumentar a AF, apoiar o bem-estar dos estudantes e reduzir a prevalência de doenças crônicas nos campi universitários.

O NAFP fornece estratégias práticas e baseadas em evidências voltadas para o ensino superior por meio de suas recomendações para o Setor de Educação (5). A Estratégia 5 incentiva faculdades e universidades a implementar programas e incentivos que apoiem estilos de vida fisicamente ativos, enquanto a Estratégia 6 destaca a importância do desenvolvimento de políticas (5). Cada estratégia é acompanhada por táticas e objetivos que facilitam a implementação.

Um exemplo é a inclusão de cursos de AF como requisitos de graduação e também como cursos sem crédito acadêmico. Esses cursos permitem que os estudantes se mantenham ativos enquanto aprendem sobre a importância de um estilo de vida fisicamente ativo. Outro exemplo seria incentivar centros recreativos a oferecer instalações e programas acessíveis, incluindo salas de musculação, espaços para treinamento funcional em grupo ou outras oportunidades de exercícios. Para promover a sustentabilidade, o NAFP também preconiza a colaboração em todo o campus — por exemplo, entre serviços de saúde e equipes de recreação — para criar mensagens unificadas e reforçar uma cultura que valorize a AF, promova a responsabilidade compartilhada e permita a melhoria contínua com base no feedback dos estudantes e em dados institucionais (5).

As principais diretrizes de ação da Carta de Okanagan consistem em integrar a saúde a todos os aspectos da vida no campus e em liderar a promoção da saúde por meio de políticas e práticas universitárias. Esses princípios foram implementados com sucesso na Universidade de Illinois Urbana-Champaign (9). Após adotar a carta, a universidade criou caminhos que incentivam a caminhada pelo campus, ofereceu sessões de exercícios em grupo subsidiadas e lançou campanhas de comunicação para estimular a movimentação ao longo do dia letivo. Tais mudanças foram incorporadas ao planejamento e às políticas institucionais,

o que ajudou a garantir seu impacto a longo prazo (9). Para superar barreiras comuns, como o estresse acadêmico ou a falta de motivação, os programas devem ser flexíveis, contar com a participação dos estudantes e ser culturalmente inclusivos (4). Isso inclui iniciativas como grupos de exercícios conduzidos pelos próprios estudantes, eventos recreativos inclusivos e alternativas aos ambientes de academia tradicionais. A incorporação do NAFP e/ou da Carta de Okanagan ao ambiente universitário cria uma estrutura organizada para atender de forma eficaz às necessidades de saúde dos estudantes universitários, resultando em melhorias clínicas significativas. Ao integrar a saúde a todas as dimensões da vida no campus e promover estilos de vida ativos, as instituições podem reduzir consideravelmente os riscos de doenças crônicas e formar uma população estudantil mais saudável e produtiva (5,9,10).

CONCLUSÃO

Estudantes universitários encontram-se em uma fase da vida em que se formam hábitos para toda a vida; no entanto, continuam sendo um segmento demográfico pouco considerado nas iniciativas de promoção da AF. O declínio nos níveis de AF após o ensino médio, somado à crescente prevalência de doenças crônicas entre universitários, evidencia a necessidade urgente de intervenções direcionadas no ambiente de ensino superior (5–7). Ao contrário das políticas estruturadas de AF existentes na

educação básica, as faculdades e universidades carecem do suporte institucional necessário para incentivar estilos de vida ativos. Visto que apenas 56,9% dos estudantes universitários sentem que sua saúde e bem-estar são priorizados por suas instituições, é evidente a necessidade de abordagens mais abrangentes (8). Ao incorporar elementos do NAFP e/ou da Carta de Okanagan, os campi podem adotar uma abordagem estruturada e baseada em evidências para integrar a promoção da saúde à vida universitária (9,10).

Políticas fundamentadas nesses princípios – como iniciativas de atividade física que abrangem todo o campus, programas de AF liderados pelo corpo docente e programas baseados em incentivos – podem criar uma cultura na qual a AF seja acessível e naturalizada (5). Se implementadas de forma eficaz, essas estratégias poderiam transformar o futuro da saúde estudantil, resultando em uma geração mais ativa, mais saudável e mais bem preparada para prevenir doenças crônicas. Ao priorizar a AF no ensino superior, as instituições têm o poder de fomentar hábitos saudáveis duradouros, reduzindo a sobrecarga sobre os serviços de saúde e melhorando a qualidade de vida muito além da graduação.

REFERÊNCIAS

- (1) Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and

chronic diseases: a brief review. *Sports Med Health Sci.* 2019;1(1):3–doi:10.

(2) Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012;380(9838):219–229.

(3) Elgaddal N, Kramarow EA, Reuben C. Physical activity among adults aged 18 and over: United States, 2020. *NCHS Data Brief.* 2022;(443):1–8.

(4) Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health.* 2005;54(2):116–126. doi:10.3200/JACH.54.2.116-126

(5) Greenberg JD, van der Mars H, McKenzie TL, Battista RA, Chriqui JF, Cornett K, et al. The role of physical education within the National Physical Activity Plan. *J Phys Educ Recreat Dance.* 2024;95(2):7–16. doi:10.1080/07303084.2023.2291641

(6) González-Serrano MH, González-García RJ, Gómez-Tafalla A, Refoyo Román I, García-Pascual F, Calabuig F. Promoting physical activity habits after completing secondary school: does the age matter? *Int J Environ Res Public*

Health. 2022;19(21):14160. doi:10.3390/ijerph192114160

(7) Martin SS, Aday AW, Allen NB, Almarzooq ZI, Anderson C, Arora P, et al. 2025 Heart disease and stroke statistics: a report of US and global data from the American Heart Association. *AHA/ASA Circulation.* 2025;151(8).

(8) American College Health Association. American College Health Association – National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Fall 2024. American College Health Association; 2025.

(9) University of Illinois Urbana-Champaign Student Affairs. University of Illinois Urbana-Champaign adopts Okanagan Charter to become a U.S. health promoting campus. Accessed May 27, 2025. <https://studentaffairs.illinois.edu/news-stories/Okanagan-Charter-Adoption>

(10) International Conference on Health Promoting Universities and Colleges. Okanagan Charter: an International Charter for Health Promoting Universities and Colleges. University of British Columbia; 2015.

