

Comportamiento sedentario y restricciones para la práctica de actividad física de estudiantes de Educación Física

Sedentary behavior and physical activity restrictions of Physical Education university students

Resumen

Objetivo: Este estudio objetivó analizar el comportamiento sedentario (CS) y las dificultades encontradas para la práctica de actividad física (AF) de estudiantes recién llegados y concluyentes del curso de Educación Física de una universidad brasileña. **Metodología:** El estudio incluyó a 185 estudiantes, divididos en dos grupos: el grupo 1 (G1) estaba formado por estudiantes del primero al tercer período, y el grupo 2 (G2) por estudiantes del sexto al noveno período. Como instrumento de recopilación de datos se utilizó *Monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos*, y *PACE - The Sedentary Behaviour Questionnaire*. En el análisis de datos fue utilizada la prueba no paramétrica de Wilcoxon Mann-Whitney y para la comparación entre las variables categóricas, Chi-Cuadrado, con nivel de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** los estudiantes en el final del curso (G2) muestran niveles más altos de CS ($p < 0,05$) en una semana normal en comparación con los estudiantes de los períodos iniciales del curso (G1). Además, la principal restricción para la práctica de AF es el agotamiento. **Conclusión:** Es necesario intervenir con programas institucionales y ofrecer políticas de apoyo universitario para reducir conductas nocivas para la salud de los estudiantes.

Palabras clave: Comportamiento Sedentario; Estudiantes Universitarios; Actividad Física.

Abstract

Objective: This study aimed to analyze the sedentary behavior (SB) of college students of a Physical Education course and the barriers that they find to practice physical activity (PA). **Methods:** This study included 185 university students, divided into two groups - Group 1 (G1) consisted of students from the first to the third period, and group 2 (G2) comprised students from the sixth to the ninth period. For the data collection, were used the instruments "Monitoring health indicators and quality of life in academics" (Monisa), and *PACE - The Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ). The analysis of non-parametric data was performed using the Wilcoxon Mann-Whitney test and for the comparison between the categorical Chi-Square variables. For all analyses, the level of significance was accepted at $p < 0.05$. **Results:** The results show that students at the end of the course had a higher SB ($p < 0.05$) in a regular week when compared with students from the beginning of the course. "Unwillingness" is among the main difficulties reported for regular PA practice. **Conclusion:** It is necessary to intervene and create university institutional policies and programs to reduce harmful behaviors of student's health.

Key-words: Sedentary Behavior; University students; Physical Activity

Introducción

Los cambios recurrentes en los comportamientos de la sociedad actual, principalmente debido a la aparición y desarrollo de nuevas tecnologías e instalaciones, la urbanización acelerada y el proceso de industrialización con cambios en el **estándar de alimentación**, han sido ampliamente debatidos y pueden repercutir negativamente en el gasto energético diario, contribuyendo así a un estilo de vida menos activo, más expuesto a conductas sedentarias. Teniendo esto en cuenta, es interesante producir y difundir información que pueda contribuir a reducir estos comportamientos perjudiciales para la saúde, así como comprender las principales dificultades para se mantener activo, especialmente para los futuros profesionales de la salud.

La población universitaria está sujeta a una serie de cambios constantes, tanto por aspectos biológicos como por condiciones sociales. Por ejemplo, a medida que los estudiantes universitarios avanzan en la universidad, sus hábitos poco saludables tienden a aumentar con una menor prevalencia de actividades físicas, lo que provoca efectos nocivos en las condiciones de salud (Anderson, Shapiro, & Lundgren, 2003). Actualmente, no existe **consenso** entre los resultados de investigaciones que tuvieron como objetivo medir el nivel de actividad física y / o comportamiento sedentario de estudiantes universitarios. Com relación a las proporciones de inactividad física, existen diferencias entre los resultados de los estudios, incluso **si los** instrumentos utilizados son los mismos.

Estudios como el de Brandão et al. (2011) y Andrade et al. (2017) reportaron altos niveles de inactividad física, así como una revisión sistemática sobre el tema, que se concluyó que los estudiantes universitarios tienen alta prevalencia de inactividad física independientemente del dominio: ocio, transporte, trabajo y actividades domésticas (Sousa, 2011b). Además, otros estudios han obtenido resultados diferentes en cuanto a actividad física. Los estudiantes universitarios tanto de los cursos de salud como de otras áreas fueron considerados suficientemente activos (Bielemann, Karini, Azevedo, & Reichert, 2007; Cheik & Mayer, 2008; Cieslak et al., 2012; Mendes-Netto, Da Silva, Costa, & Raposo, 2013; Mielke et al., 2010).

Dicho esto, surgen **questionamientos** como: ¿El estudiante recién llegado a la unviersidad se diferencia del alumno de los periodos finales en alguna conducta o acción? ¿Cuáles son las principales restricciones y barreras para la práctica de actividad física por parte de los estudiantes del curso de Educación Física? ¿Cuál es el perfil de este posible estudiante que tiene estas restricciones para la práctica de esta actividad? ¿**Cual es el tiempo dedicado** a la conducta sedentaria de los estudiantes de un curso de Educación Física?

Así, este estudio tuvo como objetivos a) analizar el comportamiento sedentario y las restricciones a la práctica de actividad física y b) comparar los comportamientos de los estudiantes recién llegados a la universidade con los **estudiantes concluyentes del** curso de Educación Física de la Universidad Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

Metodología

El presente estudio se caracteriza como cuantitativo transversal. Los académicos inscritos regularmente desde el primer al noveno período del curso de Educación Física se consideraron elegibles para participar en el estudio. **La muestra fue intencionada por invitación (A amostra foi intencional, por convite)**. Como criterio de exclusión, los alumnos que en el período de recopilación de datos ya habían superado sus ausencias, y los alumnos del cuarto y quinto período. Estos dos periodos fueron excluidos por sus similitudes.

El curso tuvo nueve clases (1 a 9 períodos) con 314 estudiantes inscritos. Al aplicar los criterios de inclusión y exclusión, la muestra inicial fue de 224 estudiantes. Las recopilaciones se realizan en los turnos de mañana y tarde durante dos semanas. De la muestra total ($n = 224$), se obtuvo um índice de respuesta del 82,6% ($n = 185$). Los estudiantes que estuvieron presentes en el aula en el momento de la recopilación de datos y aceptaron participar voluntariamente, firmaron el Formulario de Consentimiento Libre e Informado.

Para responder al problema de investigación, la muestra se dividió en dos grupos, siendo el Grupo 1 (G1) los estudiantes matriculados del primero al tercer período, y el Grupo 2 (G2), los estudiantes matriculados del sexto al noveno período del curso.

Para la recopilación de datos se utilizó el instrumento “*Monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos*” (Monisa), construido a partir de otros instrumentos utilizados en estudios con universitarios y adultos (Sousa, 2011a). Este instrumento consta de 43 preguntas. Se optó por

analizar las secciones de indicadores ambientales (barreras y motivaciones para la práctica de actividad física), información del curso e indicadores sociodemográficos para dar respuesta al problema de investigación.

También se utilizó el instrumento PACE - *The Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ)*, que fue diseñado para investigar la cantidad de tiempo sentado dedicado a nueve comportamientos, a saber: 1) ver televisión; 2) usar una computadora o jugar videojuegos; 3) sentado escuchando música; 4) sentarse y hablar por teléfono; 5) trabajando sentado; 6) sentarse y leer; 7) tocar un instrumento musical; 8) hacer artesanía; 9) conducir o sentarse en un automóvil, autobús, tren. Estos nueve elementos están completamente separados en el instrumento en "días laborables" y "fin de semana" (Rosenberg et al., 2010).

Para análisis de datos, inicialmente, la normalidad de estos se verificó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Después, fue utilizada la prueba no paramétrica de Wilcoxon Mann-Whitney para muestras independientes y para la comparación entre las variables categóricas, Chi-Cuadrado, con nivel de significancia de $p < 0,05$. Para esto, el programa SPSS, versión 20.0, fue utilizado.

Este trabajo fue aprobado por el Comité de Ética e Investigación de la Universidad Federal de Uberlândia con el número 2.173.862

Resultados

El curso de Educación Física en cuestión:

Para caracterizar y explorar el contexto del curso que se analizará en este estudio, este curso de Educación Física de período integral perteneció al currículo de la Resolución 03/87 (BRASIL, 1987) – lo que permitió al estudiante salir del curso con dos titulaciones (licenciatura y lo que es llamado de “bacharelado” en Brasil¹) con una duración de 4.5 años y un total de 4.250 horas.

El primer grupo (G1) fue constituido por el 51,3% de la muestra, y el segundo grupo (G2), formado por el 48,6% de la muestra. Con relación a las características sociodemográficas de los participantes, se observa que los dos grupos presentan diferencias entre las variables: Los hombres constituyen la mayoría de G1, solo 32 participantes en G1 trabajan en comparación con 51 participantes en G2 y la carga de trabajo de los grupos es significativamente diferente entre G1 y G2. Sobre las similitudes, la mayoría de los estudiantes universitarios tienen entre 17 y 22 años, independientemente de la época del curso.

Tabla 1: Distribución de la muestra alcanzada y variables sociodemográficas

Variables	G1 (n)	G2 (n)	p
Sexo			0,04
Masculino	62	45	
Femenino	33	46	
Rango de edad			0,42
17 a los 22	77	58	
23 a los 28	13	27	
29 a los 34	4	3	
35 a los 40	1	2	
41 a los 46	1	1	
Estado Civil			0,26
Con compañero	9	13	
Sin compañero	86	78	
Trabajo			0,00
Sí	32	51	
No	63	40	
Carga de trabajo			0,03

1 El curso de “bacharelado” permite al estudiante actuar fuera del contexto escolar.

Semanal

0 horas	63	40
1 - 10 horas	11	9
11 - 20 horas	10	24
21 - 30 horas	8	6
31 - 40 horas	3	4
41 - 50 horas	0	12

Renda Mensal

0,05

No tiene	2	3
< 510	1	3
510 - 1530 reais	6	53
15301 - 2549 reais	20	28
> o igual 2550 reais	66	42
Sin respuesta	0	1

* Chi cuadrado $p < 0,05$.

Fuente: elaboración propia

El instrumento utilizado para analizar el comportamiento sedentario, divide las nueve categorías entre “días laborables” y “fin de semana”. Por tanto, los dos grupos fueron evaluados en dos etapas de la semana: de lunes a viernes (semana normal), sábado y domingo (fin de semana). De acuerdo con la tabla 2, los estudiantes al final del curso (G2) tienen más tiempo de conducta sedentaria ($p < 0.05$) en una semana regular (650,84: IC 95% 572.45 - 729.23 **contagem / min**), en comparación con los estudiantes al inicio del curso (G1) (519,09: IC 95% 446,49-591,69 **contagem / min**). El comportamiento sedentario analizado los fines de semana, no difirió ($p = 0,2$) entre el grupo 1 (570,42 IC 95% 492,7 - 648,14 **pontuação? / min**) y el grupo 2 (626,56: IC 95% 548,28 - 704,84 **contagem / min**).

Tabla 2: Tiempo de Curso y Comportamiento Sedentario de G1 (inicio de curso) y G2 (fin de curso).

Comportamiento Sedentario (min)		
Semana Normal	Média (IC 95%)	p
G1	519,09 (446,49 a 591,69)	0,00*
G2	650,84 (572,45 a 729,23)	
Fines de Semana		
G1	570,42 (492,7 a 648,14)	0,22
G2	626,56 (548,28 a 704,84)	

Leyenda: G1: Inicio del curso (1° a 3° período). G2: Fin del curso (6° a 9° periodos)

* Prueba de Wilcoxon Mann-Whitney: IC del 95% - intervalo de confianza del 95%.

Fuente: elaboración propia

La tabla 3 muestra que la principal dificultad reportada para la actividad física regular, tanto en el período inicial como en el final del curso, es el agotamiento (44,2% para el grupo 1 y 42,2% para el grupo 2). La segunda mayor dificultad tanto para el grupo 1 como para el grupo 2 son las obligaciones de estudio (28,4% y 24,4% respectivamente).

Tabla 3: Comparación de la frecuencia de respuestas sobre las principales dificultades reportadas entre el grupo 1 - inicio de curso y grupo 2 - final de curso.

	G1	G2	
Dificultades	%	%	p
Agotamiento	44,2	42,2	0,91

Obligaciones de estudio	28,4	24,4	0,43
Falta de ganas	3,2	22,6	0,04*
Exceso de trabajo	1,1	5	0,30

* Teste Qui-Quadrado $p < 0,05$.

Fuente: elaboración propia

La “falta de ganas” fue una dificultad reportada tanto por G1 como por G2. Sin embargo, los resultados demuestran que existe una diferencia significativa entre G1 y G2 para esta variable. En este sentido, parece que los participantes del grupo de estudiantes de fin del curso, señalan más “desgana” para practicar actividad física en comparación con los participantes principiantes (G1).

Discusión

Con relación al curso de Educación Física, “se espera” que haya una mayor frecuencia de prácticas deportivas y corporales, en comparación con otros cursos, ya que toman contenidos que abordan la practica de ejercicios físicos y otros conceptos de salud en su plan de estudios, además del perfil de los recién llegados, como ex niños atletas y deportistas (Silva, 2011). Además, Según Fontes y Vianna (2009), se esperaba que los estudiantes universitarios de cursos en áreas relacionadas con la salud estuvieran menos expuestos a conductas nocivas para la salud, teniendo en cuenta los contenidos impartidos que informan sobre los factores de riesgo existentes relacionados con exposiciones a estas conductas y a la inactividad física. Sin embargo, los mismos autores advierten que existe una mayor probabilidad de adoptar niveles bajos de actividad física a lo largo del avance de los períodos en la universidad, independientemente del curso elegido.

El hecho de que un curso difunda información y evidencia científica sobre el papel de la actividad física en la promoción de la salud, pero no tiene una gran influencia en el comportamiento personal de sus estudiantes, ya que existe una gran proporción (92,6% para el grupo 1, y 95,6% para el grupo 2) que imponen dificultades para la práctica de AF, es un poco preocupante. En otras palabras, el estudiante del curso de EF tiene un conocimiento – aquí, hablamos de educación en saúde - sobre la importancia de un estilo de vida activo para los seres humanos, ya sea por aspectos biológicos, o sociales y culturales, pero los resultados son contradictorios: Los alumnos del fin del curso que ya han cursado las disciplinas de Actividad Física y Salud tienen más tiempo de conducta sedentaria y reportan con mayor incidencia en comparación con G1, “falta de ganas” (22,6%) como restricción para la práctica de actividad física.

En otro estudio se observaron diferencias significativas entre los estudiantes al inicio y al final del curso, especialmente en lo que respecta al estilo de vida relacionado con el consumo de alcohol, tabaquismo y otros hábitos nocivos (Colares, Franca y González, 2009). Es decir, además de tener más tiempo de conducta sedentaria en una semana regular, la conducta de los estudiantes universitarios de un curso relacionado a la salud, en los períodos finales no está esencialmente relacionada con posibles “promotores de salud”.

En cualquier caso (de todas as formas), no se puede descartar que en cuanto el alumno ingresa a un curso de educación superior, trae consigo sus conocimientos, bagajes y experiencias (Formosinho, 2001; Schincariol, 2002). Estos pueden moldearse y pulirse a partir de los conocimientos adquiridos. Con respecto a la barrera para no realizar actividad física por parte de los mayores - “falta de ganas” - es preocupante porque ni siquiera los propios estudiantes parecen se animar a llevar un estilo de vida activo.

El estudiante de pregrado en Educación Física recibe diversos estímulos a lo largo de su formación, en temas como educación, docencia, deporte, ocio, salud y calidad de vida y estos conocimientos se transmitirán, independientemente de la trayectoria del profesional, de manera que, aquellos que tienen una educación de licenciatura o bacharelado deben actuar como promotores de salud (Marcon, Graça, & Nascimento, 2011). Los futuros profesionales de la Educación Física deben graduarse con conocimientos que se puedan aplicar en cuatro esferas importantes e inseparables: personal, política, social y gubernamental. El plan de estudios (currículo) de la carrera de Educación Física, ya sea de Licenciatura o Bacharelado, debe cumplir con las dimensiones de la formación ampliada, siendo: biológico del cuerpo humano; relación hombre-sociedad (ser humano-sociedade) y producción de conocimiento (Brasil, 2004). As esferas supracitadas possuem íntima relação com as três dimensões de formação ampliada. Las esferas antes mencionadas están estrechamente relacionadas con las tres dimensiones de la formación expandida.

En la dimensión **humano-sociedad (ser humano-soceidade)**, el estudiante debe aprender a establecer un diálogo entre las áreas del conocimiento científico relacionadas y específicas de la Educación Física. En teoría, debería posibilitar una formación integral, **sacando al alumno** del contexto de alienación y permitiéndole competencias prácticas y teóricas sobre salud y educación, por ejemplo. En cuanto a la dimensión biológica del cuerpo humano, se extiende a las disciplinas que estudian el movimiento desde aspectos fisiológicos, biológicos, anatómicos, biomecánicos (Pizani, Barbosa-rinaldi, & Nacionais, 2014). Além de entender os processos fisiológicos de doenças, epidemiologia e saúde. Además de comprender los procesos fisiológicos de la enfermedad, la epidemiología y la salud.

Aunque se conocen los beneficios psicológicos, fisiológicos, sociales de la práctica de actividad física y otras prácticas saludables, muchos estudiantes aún son incapaces de **regatear** restricciones e, por lo tanto, imponen dificultades para la práctica de actividad física. Cabe mencionar que no es posible segregar la profesión, la vida personal, social y el trabajo humano. Por ejemplo, al analizar la dificultad más reportada por el G2, **"Falta de Ganas"** para la práctica de actividad física, es posible que esta dificultad esté mucho más allá de la definición externa de **"desgana"**.

Se observa que muchos estudios tienen como objetivo **desentrañar/quitar el velo?** de las relaciones entre conductas nocivas para la salud, factores socioeconómicos y barreras encontradas para la práctica de actividad física de jóvenes, adultos y ancianos. (Brazao, Hirayama, Gobbi, Crispim Nascimento, & Roseguini, 2009; Ceschini, Figueira Júnior, Umberto Boccione, Santo Antônio, & Paulo, 2007; S. G. Da Silva, Da Silva, Nahas, & Viana Sérgio, 2011; Dambros, Lopes, & dos Santos, 2011; Dias, Loch, & Ronque, 2015; Gobbi et al., 2008; Jesus & Jesus, 2012; Nascimento, Gobbi, Hirayama, & Brazão, 2008; Quadros, Petroski, Santos-Silva, & Pinheiro-Gordia, 2009; Rigoni, Junior, Costa, & Vieira, 2012; Santos, Hino, Reis, & Rodriguez-Añez, 2010; D. A. S. Silva, Petroski, & Reis, 2009; Sousa, Santos, & José, 2010). Sin embargo, aún existen pocos estudios que realicen análisis en profundidad con el fin de comprender las restricciones para la práctica de la actividad física que van más allá de los temas asertivos. (Benedetti, Schwingel, Gomez, & Chodzko-Zajko, 2012; Krug, Lopes, & Mazo, 2015; Lopes, Krug, Bonetti, & Mazo, 2016); que amplían las discusiones sobre las respuestas seleccionadas en los cuestionarios y que utilizan métodos combinados (cuali-cuantitativos) considerando que la combinación de los métodos permite evaluar en su totalidad las variables, los sujetos y los problemas (Hallal & Knuth, 2011). Los estudios futuros deberían poner esfuerzos en esta dirección. Actualmente, se observa comúnmente en estudios, revistas del área de Educación Física, culpar al sujeto que no practica actividad física.

Sin embargo, le corresponde al investigador abandonar el papel principal de culpar al sujeto. Es importante entender: ¿quiénes son estos estudiantes graduados? ¿Por qué están inmersos en el grupo de mayor comportamiento sedentario y mayor **"falta de ganas"**? ¿El conocimiento adquirido no coincide con las condiciones de aplicación y el contexto social para la práctica individual? ¿Los estudiantes comprenden los conceptos de salud y simplemente no los ponen en práctica por "opción"?

Al observar el ámbito "externo" al perfil académico, con respecto a los resultados recogidos, la diferencia social entre los grupos puede haber incidido en este resultado: más participantes del G2 trabajan además de los estudios, con hasta 12 participantes trabajando más de 40 horas semanales. Los dos grupos difieren en esta variable analizada ($p = 0,002$; $p = 0,031$, respectivamente). Como muestra la **encuesta/levantamiento** brasileña sobre el perfil del estudiante universitario, del total de estudiantes, el 29,9% son trabajadores, el 40,6% están buscando trabajo y solo el 29,5% no están trabajando y no lo buscan. Entre los estudiantes universitarios que trabajan, el 20% de ellos tiene vínculos precarios - sin contrato laboral, "trabajos familiares", contratos temporales (FONAPRACE/ANDIFES, 2018). Este escenario ayuda a comprender los datos encontrados en este estudio, y en base a esto, se vuelve imposible ignorar estas cuestiones con respecto a la práctica de actividad física, el comportamiento sedentario y su estilo de vida.

Además, con respecto a la retención salarial mensual de los participantes, se encontró una diferencia significativa entre los dos grupos ($p = 0,048$). Parece que los estudiantes universitarios en G1 tienen un mayor poder adquisitivo que los participantes en G2: 66 estudiantes en G1 tienen un **ingreso mensual** > o igual a 2550 reales, con 42 en G2 con este mismo ingreso. Además, más de 50 universitarios del G2 se encuentran en el rango de retención salarial de R \$ 510 - 1530 reales mensuales, y en el G1, solo 6 participantes tienen esta retención salarial (1 a 2 salarios mínimos). Este resultado está en línea con la pregunta vehementemente probada de que el nivel socioeconómico representa un factor importante para favorecer un estilo de vida activo y la calidad de vida de la población (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, 2017).

Pensando **más allá** de los datos cuantitativos, con el foco en entender quién es este alumno concluyente, una de las posibles razones de la ocurrencia de más tiempo en el comportamiento sedentario en una semana regular y la “Falta de Ganas” siendo una dificultad más reportada en los períodos finales del curso de Educación Física, sería un aumento de compromisos fuera de la Universidad y tareas académicas a medida que pasan los años universitarios, como prácticas supervisadas remuneradas y no remuneradas, participación en proyectos de iniciación científica, proyectos de docencia y extensión y también la acumulación de disciplinas – de aquellos que **fallan** (Sousa et al. 2013).

Corroborando los resultados encontrados, en otro estudio con estudiantes universitarios de diversos cursos, se explicó que hombres con tres años de experiencia académica - en el curso de educación física, que se puede caracterizar como “fin de curso” -, y mujeres con actividades ocupacionales se consideran más propensos a niveles más bajos de actividad física durante el ocio (Sousa & Nahas, 2011). Además, los resultados encontrados por Lourenço et al., (2016) también son similares: la prevalencia de exposición a este tipo de conductas ha aumentado a lo largo de los años de la universidad.

La evidencia preliminar muestra que los estudiantes universitarios muestran altos niveles de comportamiento sedentario (Farinola & Bazán, 2011; Moulin & Irwin, 2017; Prapavessis, Gaston, & DeJesus, 2015; Rouse & Biddle, 2010). Hay que pensar en el estándar educativo (Routen 2011), clases expositivas de hasta 4 horas incluso en cursos que tienen asignaturas que requieren movimiento (como el curso de Educación Física). Pero también, se debe entender que los estudios deben seguir el desarrollo de la tecnología. Por ejemplo, el 80% de los estudiantes universitarios brasileños afirman tener un amplio conocimiento sobre el uso de computadoras, y solo el 1,3% de los estudiantes universitarios indica que no tiene conocimientos básicos con las máquinas (FONAPRACE/ANDIFES, 2018). Es decir, quizás sería beneficioso utilizar la tecnología como aliado para fomentar el movimiento, y no como villano.

En cuanto a la relación entre el comportamiento sedentario y la actividad física, se sabe poco sobre los patrones de comportamiento sedentario entre los adultos jóvenes, como la población universitaria. (Peterson, Sirard, Kulbok, DeBoer, & Erickson, 2018). Algunos estudios demuestran que existe una relación significativa entre el aumento de la conducta sedentaria con bajos niveles de actividad física entre los estudiantes universitarios (Buckworth & Nigg, 2004; Keating, Guan, Pinero, & DW., 2005). Por otro lado, otras investigaciones muestran que los estudiantes universitarios pueden ser muy activos y pasar mucho tiempo en conductas sedentarias simultáneamente (Cotten & Prapavessis, 2016; Harmouche-Karaki, Mahfouz, Mahfouz, Fakhoury-Sayegh, & Helou, 2019; Peterson et al., 2018; Vainshelboim, Brennan, LoRusso, Fitzgerald, & Wisniewski, 2019).

Debido a eso, es imperativo descubrir las razones de los tiempos de exposición al sedentarismo y superar las barreras que se encuentran de forma asertiva en los cuestionarios cerrados, como la barrera de la “**Falta de Ganas**”. ¿Esta barrera está relacionada con la motivación intrínseca o está influenciada por factores externos como los mencionados anteriormente? Para que sea posible intervenir con programas institucionales, ofreciendo y creando políticas de apoyo universitario para la reducción de conductas nocivas para la salud, tanto para los futuros universitarios que promueven la salud como para otras áreas del conocimiento.

Limitaciones del estudio

Existen limitaciones para comparar este estudio con otros realizados en estudiantes universitarios, debido a las divergencias relacionadas con la selección de la muestra y el instrumento utilizado para cuantificar el comportamiento sedentario. El instrumento PACE no es un instrumento validado para el idioma portugués, por lo tanto, sujeto a subjetividad a través de traducción libre.

Conclusión

Este estudio objetivó analizar el comportamiento sedentario y las restricciones encontradas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios **iniciantes y concluyentes** del curso de Educación Física en la Universidad Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. Fue posible concluir, a partir de los datos recolectados con una muestra de 185 estudiantes universitarios, que los estudiantes al final del curso, tienen mayor tiempo en conducta sedentaria ($p < 0.05$) en una semana regular en comparación con los estudiantes al inicio del curso. Además, se pudo verificar y enumerar las principales dificultades que interfieren en la práctica regular de actividad física y el tiempo del curso, en las que tanto los estudiantes matriculados en los periodos iniciales como los matriculados en los periodos finales reportaron el “agotamiento” como la principal dificultad, seguido de “obligaciones de estudio”. La

dificultad “Falta de Ganas” reportada con mayor coros en el G2 está abierta a interpretación más allá de la superficialidad de una restricción “*cerrada*”.

El curso de Educación Física no puede dejar de conocer los diagnósticos epidemiológicos, así como no debe desconocer el desarrollo del área de la salud. Según Nahas (1997), los contenidos y conocimientos producidos en el curso de Educación Física deben apuntar a elementos fundamentales de la salud pública: mirar la evidencia y trabajar en la relación entre actividad física, calidad de vida individual y colectiva. Por lo tanto, pensar en la salud, no como una aspiración individual y pensar en la actividad física, no como un tratamiento para la salud, sino como un concepto multifactorial para romper el estándar hegemónico y biomédico de la actividad física, son los objetivos de la educación física y la salud.

Las restricciones para la práctica de la actividad física deben romperse a partir de los cambios de comportamiento de los individuos, quienes se ven constantemente afectados e influenciados por múltiples factores externos e internos. **Para ello**, además de determinar cambios en la motivación intrínseca de cada individuo, son necesarios cambios sociales y ambientales. También, es necesaria la provisión de posibilidades como la intervención con programas institucionales y la creación e implementación de políticas de apoyo universitario para la reducción de conductas nocivas a la salud de estudiantes.

Financiamiento/financiación

Este trabajo fue financiado por *Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico* (CNPQ, Brasil).