

PADRÕES DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM UNIVERSITÁRIOS

Candyce Mabelle Paiva Rafael¹; Cristian Santos Oliveira²; Kaio Pereira Borges³;
Natália Cristina Bonfá⁴; Franklin Henrique Ferreira⁵; Dayzi Raquel Ferreira Paiva⁶; Roberta
Assis Fonseca⁷; José Freire da Silva Neto⁸; Rafaela Alexandra Rei Mendes⁹; Millena
Fonseca Sindra¹⁰

Candyce_mabelle@hotmail.com

Área Temática: Temas Livres em Saúde

RESUMO

Este estudo teve como objetivo descrever os domínios de atividade física ou sua ausência em estudantes do Centro Universitário UniÚnica (Ipatinga-MG), a partir de itens do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo, com coleta remota realizada entre janeiro e fevereiro de 2026. Os participantes informaram a frequência semanal (dias/semana) de atividades nos domínios trabalho/ocupação, deslocamento, atividades domésticas e lazer/exercício, além do tempo sentado em dia de semana e em final de semana. A análise foi descritiva. Participaram 194 estudantes, com predominância de EaD (91,2%) e de cursos da área da Saúde (64,4%). No domínio do deslocamento, observou-se alta frequência de transporte motorizado (86,6%), com recorrência de 5 dias ou mais/semana em 54,6%; no deslocamento ativo, caminhada foi relatada por 75,8% e bicicleta por 40,7%. Nas atividades domésticas, destacaram-se atividades moderadas dentro de casa (88,1%). No lazer, a prática vigorosa foi relatada por 75,8%, com 37,6% em 5 dias ou mais/semana. Na síntese por domínios, 92,8% relataram ao menos uma atividade doméstica, 88,7% no lazer, 83,0% no trabalho e 78,9% no deslocamento ativo; 87,6% relataram atividade em três ou mais domínios e 60,3% em quatro domínios. O tempo sentado apresentou mediana de 4,0 h/dia em dias de semana (Q1–Q3: 2,0–6,0) e 5,0 h/dia em finais de semana (Q1–Q3: 3,0–8,0), com maior proporção de tempo sentado elevado (≥ 8 h/dia) no fim de semana (27,5%) em comparação aos dias úteis (21,4%). Em conjunto, os dados indicam que o movimento dos estudantes ocorre principalmente por atividades incorporadas à rotina (tarefas domésticas, deslocamentos e trabalho) e por práticas no lazer, mas isso não impede longos períodos sentados, principalmente aos finais de semana, sugerindo que ações devem atuar simultaneamente na promoção de oportunidades de movimento e na redução do tempo sentado.

Palavras-chave: IPAQ; sedentarismo; deslocamento ativo; tarefas domésticas; lazer.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é reconhecida como um comportamento associado à proteção da saúde, e as diretrizes internacionais recomendam que adultos acumulem 150–300 min/semana de atividade aeróbia moderada (ou 75–150 min/semana vigorosa, ou combinação equivalente), além de incluir exercícios de fortalecimento muscular. Essas diretrizes também recomendam limitar o tempo sedentário e substituí-lo por atividade física (inclusive leve), reconhecendo que não há evidência suficiente para definir um limiar único universal de tempo sentado excessivo (WHO, 2020; Bull et al., 2020).

Conceitualmente, comportamento sedentário é definido como qualquer comportamento em vigília com gasto energético $\leq 1,5$ METs, realizado em postura sentada ou reclinada, e não deve ser confundido com inatividade física. (Tremblay et al., 2017). Conforme Castro et al. (2020), universitários apresentaram média de 7,29 h/dia de tempo sedentário por autorrelato, e 9,82 h/dia quando mensurado por acelerometria.

A caracterização do padrão de movimento envolve considerar que a atividade física se manifesta em diferentes intensidades (caminhada, moderada e vigorosa) e em domínios da rotina (Segura-Jimenez et al., 2013). Para descrever esses padrões de forma comparável entre estudos e contextos, instrumentos padronizados de autorrelato são utilizados, como o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) que foi desenvolvido para vigilância e pesquisa populacional, incluindo versões curta e longa, e apresenta boa reprodutibilidade em estudo multicêntrico (12 países), com validade criterial típica de instrumentos de autorrelato quando comparados a medidas objetivas (Craig et al., 2003; Cleland et al., 2018).

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo descrever os padrões de atividade física por domínios e o comportamento sedentário em universitários do Centro Universitário Única (Ipatinga-MG), utilizando itens do IPAQ. Adicionalmente, buscou-se sintetizar o padrão geral por meio da contagem do número de domínios com relato de atividade, de modo a oferecer um retrato objetivo do perfil de movimento da amostra e subsidiar ações de promoção da saúde no contexto do ensino superior.

2 METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO, LOCAL E PARTICIPANTES

Trata-se de estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa, realizado com estudantes de diferentes cursos do Centro Universitário UniÚnica, em Ipatinga-MG, com coleta remota de dados entre janeiro e fevereiro de 2026. O objetivo foi descrever os padrões de atividade física por domínios e o comportamento sedentário, a partir do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), considerando as dimensões de trabalho/atividade ocupacional, deslocamento, atividades domésticas e lazer/exercício, além do tempo sentado em dia de semana e em final de semana. A participação foi voluntária, mediante preenchimento de formulário eletrônico.

2.2 INSTRUMENTO E VARIÁVEIS

Utilizou-se um questionário estruturado em dois blocos: (i) dados introdutórios (modalidade, área do curso, período/semestre, faixa etária e ocupação remunerada/voluntária) e (ii) itens do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) organizados por domínios:

trabalho/atividade ocupacional, deslocamento, atividades domésticas e lazer/exercício. Para cada item, os participantes informaram a frequência semanal (dias/semana) em categorias (não realiza; 1, 2, 3, 4; 5 dias ou mais).

O comportamento sedentário foi mensurado pelo tempo sentado em dia de semana e em dia de final de semana, registrado em campo aberto (ex.: horas, minutos, faixas e texto).

2.3 PROCEDIMENTOS, TRATAMENTO DOS DADOS E ANÁLISE ESTATÍSTICA

As respostas foram exportadas para planilha e analisadas de forma descritiva, com apresentação em tabelas e figuras. Para os itens do IPAQ por domínio, foram calculadas: proporção que realiza vs. não realiza, distribuição por categorias de frequência e recorrência de 5 dias ou mais/semana. Nos itens do domínio trabalho, respostas em branco foram tratadas como dados ausentes (não recodificadas como “não realiza”).

Para o tempo sentado, as respostas foram padronizadas para horas/dia: registros numéricos foram convertidos diretamente; faixas (ex.: “3 a 4 horas”) foram convertidas pelo ponto médio; respostas do tipo “x horas ou mais” foram tratadas pelo limite inferior informado. Valores incompatíveis com o formato diário ($>24h$) foram classificados como inconsistentes e excluídos das medidas de posição e dispersão. O tempo sentado foi resumido por mediana e intervalo interquartil (Q1–Q3) e pela proporção de tempo sentado elevado ($\geq 8h/dia$ e $\geq 10h/dia$, em relação ao total válido).

Para a síntese do padrão geral, cada domínio foi considerado “presente” quando houve relato de pelo menos uma atividade com frequência ≥ 1 dia/semana em qualquer item do domínio; no deslocamento, considerou-se apenas deslocamento ativo (caminhada e/ou bicicleta), não incluindo transporte motorizado. Em seguida, calculou-se o número de domínios com relato de atividade (0 a 4).

A coleta foi realizada de forma anônima, sem identificação dos participantes, com participação voluntária e registro eletrônico de consentimento, observando-se as normas institucionais e a regulamentação ética vigente para pesquisas com seres humanos, especialmente as Resoluções CNS nº 466/2012 e nº 510/2016.

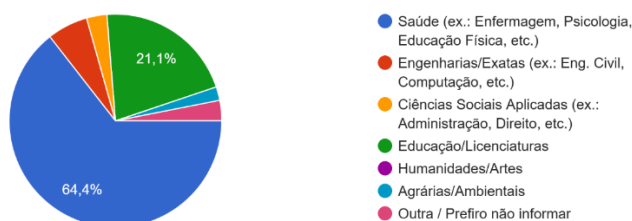
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra foi composta por 194 estudantes universitários do Centro UniÚnica, com respostas registradas no período de janeiro a fevereiro de 2026. Predominou a modalidade EaD (91,2%), seguida de híbrido/semipresencial (6,7%) e presencial (2,1%). Em relação à área do curso, houve maior participação de estudantes da Saúde (64,4%) e de Educação/Licenciaturas

(21,1%), com menor representação das demais áreas. A amostra apresenta predominância de estudantes da modalidade EaD e concentração em cursos da área da Saúde, além de distribuição etária majoritariamente adulta.

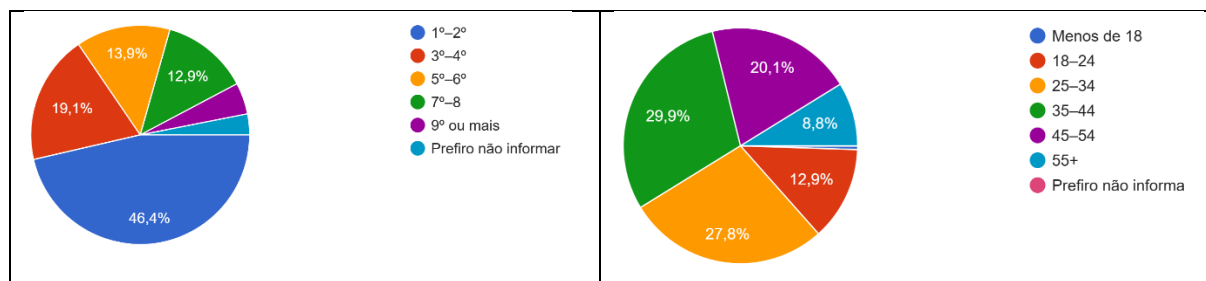
Figura 1: Área do curso



Fonte: Autores (2026).

Quanto ao período do curso, observou-se maior concentração nos períodos iniciais, com destaque para 1º–2º período (46,4%). A distribuição etária mostrou predominância de estudantes adultos, especialmente nas faixas de 35–44 anos (29,9%) e 25–34 anos (27,8%), seguidas de 45–54 anos (20,1%).

Figura 2: Semestre e idade dos respondentes.



Fonte: Autores (2026).

De maneira geral, 73,7% dos participantes informaram possuir ocupação remunerada ou realizar trabalho voluntário fora de casa.

Para fins de interpretação dos domínios do IPAQ, é importante notar que o instrumento prevê salto de seção quando o respondente não realiza atividade ocupacional/voluntária fora de casa.

3.2 PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR DOMÍNIOS DO IPAQ

A análise do IPAQ foi organizada por domínios (trabalho/atividade ocupacional, deslocamento, atividades domésticas e lazer/exercício), considerando: (i) proporção de participantes que realizam vs. não realizam cada atividade, (ii) distribuição da frequência semanal (dias/semana) e (iii) recorrência de maior frequência, com destaque para 5 dias ou mais por

semana. Nesta etapa, o objetivo foi descrever o padrão de prática nas diferentes rotinas dos estudantes.

Ressalta-se que o instrumento, em sua versão original, prevê registro de dias e tempo (horas/minutos) para cada atividade e a referência de atividades realizadas por pelo menos 10 minutos contínuos. Como a base analisada registra os itens por dias/semana (sem duração), os resultados apresentados neste tópico descrevem padrões de frequência semanal por item e domínio, não permitindo estimativas de volume total (min/semana, MET-min/semana) ou classificação do nível de atividade física por escore.

Tabela 1: Síntese do padrão de atividade física por item do IPAQ (n = 194)

Domínio	Item (IPAQ)	Realiza n (%)	Não realiza n (%)	5+ dias/semana n (%)	Recorrência mais frequente entre quem realiza	Dados ausentes
Trabalho	Atividade vigorosa no trabalho	81 (41,8)	94 (48,5)	35 (18,0)	5+ dias/semana	19
	Atividade moderada no trabalho	143 (73,7)	36 (18,6)	67 (34,5)	5+ dias/semana	15
	Caminhada no trabalho	133 (68,6)	47 (24,2)	81 (41,8)	5+ dias/semana	14
Deslocamento	Transporte motorizado	168 (86,6)	26 (13,4)	106 (54,6)	5+ dias/semana	0
	Bicicleta para deslocamento	79 (40,7)	115 (59,3)	35 (18,0)	5+ dias/semana	0
	Caminhada para deslocamento	147 (75,8)	47 (24,2)	53 (27,3)	5+ dias/semana	0
Atividades domésticas	Atividade vigorosa em casa/quintal	102 (52,6)	92 (47,4)	26 (13,4)	1 dia/semana	0
	Atividade moderada em casa/quintal	148 (76,3)	46 (23,7)	39 (20,1)	5+ dias/semana	0
	Atividade moderada dentro de casa	171 (88,1)	23 (11,9)	52 (26,8)	5+ dias/semana	0
Lazer/exercício	Caminhada no lazer	144 (74,2)	50 (25,8)	47 (24,2)	5+ dias/semana	0
	Atividade vigorosa no lazer	147 (75,8)	47 (24,2)	73 (37,6)	5+ dias/semana	0
	Atividade moderada no lazer	115 (59,3)	79 (40,7)	27 (13,9)	2 dias/semana	0

Nota: Percentuais calculados sobre n = 194 (amostra total). A categoria “Não realiza (0 dia)” corresponde à opção “NÃO SE APLICA / NÃO REALIZO” do formulário; “Sem resposta” corresponde a itens não marcados (células em branco). As frequências estão expressas em dias/semana (sem informação de duração em minutos/horas), portanto os resultados deste tópico descrevem frequência semanal por item e domínio, não permitindo estimativas de min/semana ou MET-min/semana. O item “transporte motorizado” é apresentado para caracterização do deslocamento, mas não compõe a síntese de “domínios de atividade física”.

Fonte: Autores (2026).

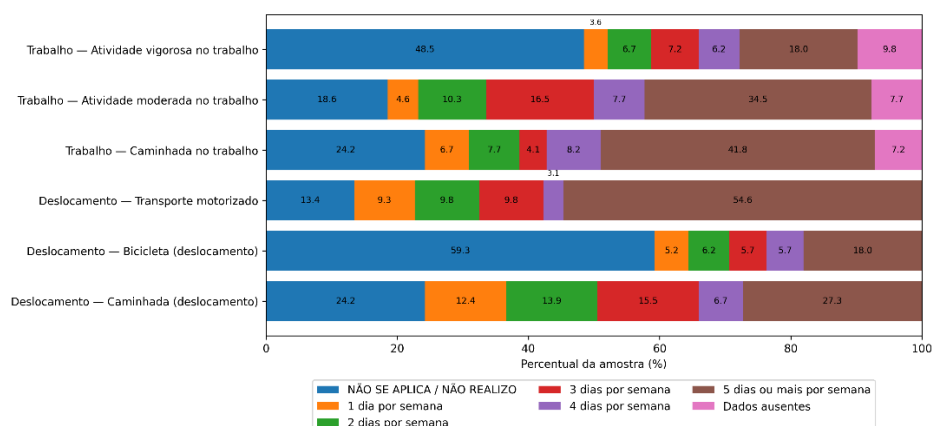
No domínio trabalho/atividade ocupacional, observou-se um padrão heterogêneo. A atividade vigorosa no trabalho apresentou menor ocorrência (41,8% realizam; 48,5% não realizam;

9,8% sem resposta), sugerindo que tarefas ocupacionais intensas não fazem parte da rotina de uma parcela importante da amostra. Em contraste, a atividade moderada no trabalho foi relatada por 73,7% (18,6% não realizam; 7,7% sem resposta) e a caminhada no trabalho por 68,6% (24,2% não realizam; 7,2% sem resposta), indicando maior presença de esforços ocupacionais leves a moderados e deslocamentos a pé no contexto laboral. Entre os que realizam as atividades do domínio, a categoria 5 dias ou mais por semana foi a mais recorrente nos três itens, com destaque para caminhada no trabalho (81 estudantes; 41,8% da amostra total).

Ainda no domínio ocupacional, a distribuição por frequência semanal reforça esse padrão: na atividade moderada no trabalho, além do bloco de 5+ dias/semana (67; 34,5%), também houve participação relevante nas faixas intermediárias. Já na atividade vigorosa no trabalho, o comportamento foi mais concentrado entre “não realiza” e “5+ dias”, com menor participação nas frequências intermediárias, sugerindo um perfil mais polarizado (rotina com atividade intensa recorrente vs. ausência desse tipo de esforço). Considerando que o próprio IPAQ orienta saltos de seção quando a atividade não se aplica (por exemplo, quando não há ocupação/trabalho voluntário fora de casa), as omissões observadas no domínio trabalho devem ser interpretadas com cautela, pois podem subestimar discretamente a presença desse domínio na amostra.

No domínio deslocamento, é importante separar o transporte motorizado do deslocamento ativo (bicicleta/caminhada). O uso de transporte motorizado foi muito frequente (86,6%), com predomínio de 5 dias ou mais por semana (54,6% da amostra), o que é compatível com rotina acadêmica/trabalho regular. Por outro lado, no deslocamento ativo, a caminhada para deslocamento apresentou alta ocorrência (75,8%), com distribuição relativamente espalhada entre 1–2 dias (26,3%), 3–4 dias (22,2%) e 5+ dias (27,3%). Já o uso de bicicleta foi menos frequente (40,7% realizam; 59,3% não realizam), embora, entre os praticantes, a recorrência de 5+ dias/semana tenha sido a mais frequente.

Figura 3: Distribuição da frequência semanal (IPAQ) — trabalho e deslocamento (n=194)



Fonte: Autores (2026).

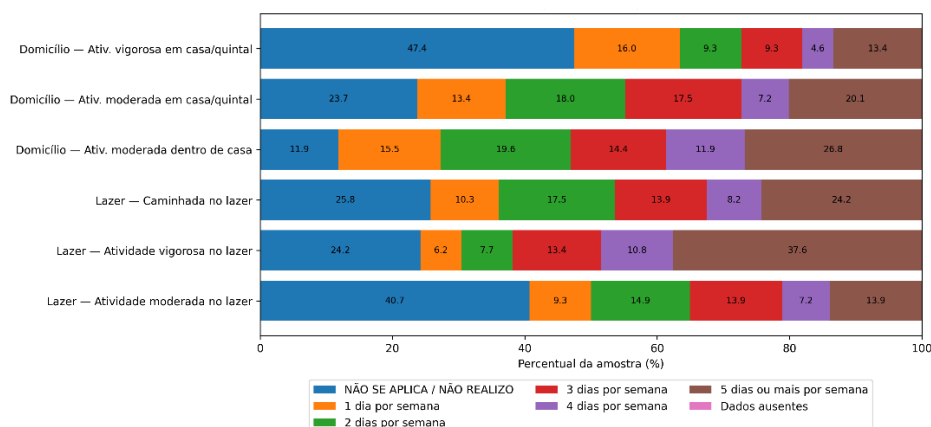
A Figura 3 permite visualizar, no mesmo painel, a diferença entre itens com maior concentração em “não realiza” (ex.: atividade vigorosa no trabalho e bicicleta para deslocamento) e itens com forte concentração em “5 dias ou mais por semana” (ex.: caminhada no trabalho e transporte motorizado). Essa visualização auxilia a interpretação do padrão de frequência sem depender apenas de tabelas extensas.

No domínio de atividades domésticas, houve predomínio das atividades moderadas, especialmente atividades moderadas dentro de casa, com 88,1% de realização e apenas 11,9% de não realização, sendo este um dos itens de maior ocorrência em todo o bloco do IPAQ. Também foi elevada a frequência de atividade moderada em casa/quintal (76,3%). Já a atividade vigorosa em casa/quintal apresentou padrão mais equilibrado (52,6% realizam vs. 47,4% não realizam), com menor recorrência de 5+ dias (13,4%).

A distribuição semanal das atividades domésticas mostra um comportamento distinto do observado no trabalho e em parte do deslocamento. Em atividade vigorosa em casa/quintal, a recorrência mais frequente entre quem realiza foi 1 dia/semana, sugerindo tarefas pontuais (por exemplo, faxina pesada ou atividades de quintal concentradas em dias específicos). Já nas atividades moderadas domésticas, o padrão foi mais contínuo, com presença regular dessas tarefas na rotina semanal, especialmente em atividades moderadas dentro de casa.

No domínio lazer/exercício físico, os resultados mostram prática relevante em diferentes intensidades. A atividade vigorosa no lazer foi reportada por 75,8% dos estudantes e apresentou uma das maiores recorrências de 5+ dias/semana de todo o instrumento (73 estudantes; 37,6% da amostra), indicando que parte expressiva da amostra mantém prática mais frequente de exercícios/esportes intensos no tempo livre. A caminhada no lazer também foi frequente (74,2% realizam), com distribuição mais equilibrada entre 1–2 dias (27,8%), 3–4 dias (22,2%) e 5+ dias (24,2%).

Figura 4: Distribuição da frequência semanal (IPAQ) — domicílio e lazer (n=194)



Fonte: Autores (2026).

Por sua vez, a atividade moderada no lazer apresentou menor proporção de realização (59,3%) e maior proporção de não realização (40,7%) em comparação com os outros dois itens do domínio. Nesse item, a recorrência mais frequente entre praticantes foi 2 dias/semana, o que sugere uma prática mais ocasional de atividades moderadas no tempo livre, em contraste com a maior regularidade observada para atividades vigorosas no lazer.

De maneira geral, o padrão de atividade física descrito pelo IPAQ mostra que a amostra apresenta prática distribuída em múltiplos contextos, com destaque para atividades moderadas domésticas, caminhada no trabalho/deslocamento e atividades vigorosas no lazer. Em análise derivada por domínio (relato de pelo menos uma atividade), 92,8% relataram atividade no domínio doméstico, 88,7% no lazer, 83,0% no trabalho e 78,9% no deslocamento ativo (bicicleta e/ou caminhada). Além disso, 87,6% dos estudantes relataram atividades em três ou mais domínios e 60,3% em todos os quatro domínios analisados, reforçando um perfil de prática física multifonte ao longo da rotina semanal.

3.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO (TEMPO SENTADO) E SÍNTESE DO PADRÃO GERAL

Os itens de comportamento sedentário do IPAQ (tempo sentado em dia de semana e em dia de final de semana) apresentaram preenchimento integral da amostra (n=194 em ambos os itens). Entretanto, por se tratar de campo aberto, as respostas foram registradas em múltiplos formatos (ex.: horas, minutos, faixas e texto descritivo), exigindo padronização para análise. Para a análise quantitativa, foram convertidas em horas as respostas numéricas e textuais quantificáveis, incluindo respostas em faixa (tratadas por ponto médio) e respostas do tipo “x horas ou mais” (tratadas pelo limite inferior informado). Respostas incompatíveis com o formato diário (>24h) foram classificadas como inconsistentes e excluídas da estatística descritiva do tempo sentado.

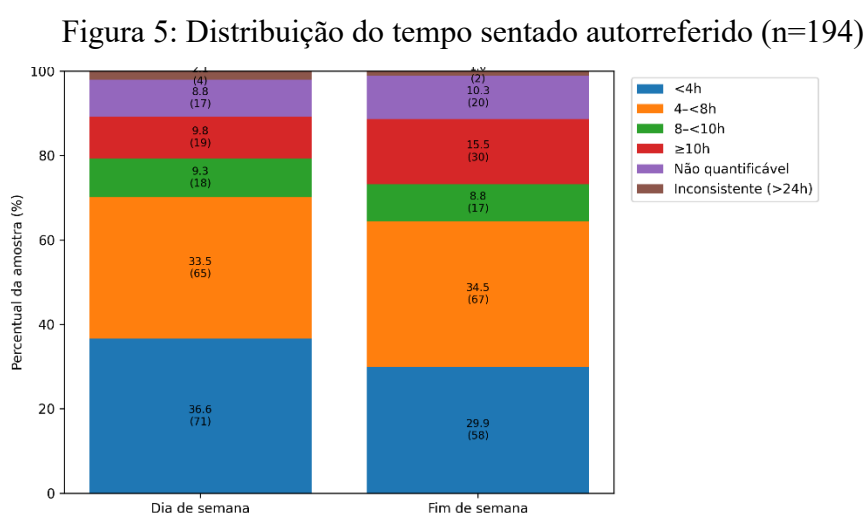
Tabela 2: Tempo sentado autorreferido no IPAQ (dia de semana e fim de semana)

Indicador	Dia de semana	Fim de semana
Respostas preenchidas (n)	194	194
Respostas quantificáveis (n)	177	174
Válidas para análise (0–24h) (n)	173	172
Não quantificáveis (n)	17	20
Inconsistentes >24h (n)	4	2
Mediana (h/dia)	4,0	5,0
Q1–Q3 (h/dia)	2,0–6,0	3,0–8,0
IIQ (h/dia)	4,0	5,0
≥8h/dia (n; % dos válidos)	37 (21,4%)	47 (27,5%)
≥10h/dia (n; % dos válidos)	19 (11,0%)	30 (17,0%)

Nota: respostas em faixa (ex.: “3 a 4 horas”) foram convertidas pelo ponto médio; respostas abertas do tipo “x horas ou mais” foram tratadas pelo limite inferior informado.

Fonte: Autores (2026).

Na base analisada, em dia de semana houve 177 respostas quantificáveis, das quais 173 foram válidas para análise (0–24h), com 17 respostas não quantificáveis e 4 respostas inconsistentes (>24h). No fim de semana, houve 174 respostas quantificáveis, das quais 172 foram válidas para análise (0–24h), com 20 respostas não quantificáveis e 2 respostas inconsistentes (>24h). A estatística descritiva mostrou maior tempo sentado no fim de semana em comparação aos dias de semana: a mediana aumentou de 4,0 h/dia (Q1–Q3: 2,0–6,0; IIQ=4,0h) para 5,0 h/dia (Q1–Q3: 3,0–8,0; IIQ=5,0h), indicando também maior dispersão no fim de semana. Esse padrão é reforçado pela maior proporção de estudantes com tempo sentado elevado (≥ 8 h/dia) no fim de semana (27,3% dos válidos) em relação aos dias de semana (21,4%).



Fonte: Autores (2026).

A distribuição visual confirma a mudança do perfil sedentário entre os dois contextos. Nos dias de semana predominam respostas nas faixas <4h e 4–<8h, enquanto no fim de semana há aumento relativo da faixa ≥ 10 h, além de manutenção de frequência relevante em 4–<8h. Mesmo considerando a presença de respostas não quantificáveis e inconsistentes, a tendência geral permanece consistente: há deslocamento da distribuição para tempos sentados mais altos no fim de semana.

Na análise pareada dos estudantes com valores válidos nos dois itens (n=165), 50,9% relataram maior tempo sentado no fim de semana, 26,7% relataram tempos semelhantes (mesmo valor após padronização) e 22,4% relataram maior tempo sentado em dias de semana. Esse resultado reforça o comportamento sedentário como desfecho complementar relevante no fechamento dos resultados do IPAQ.

Tabela 3: Síntese do padrão geral de atividade física por domínios do IPAQ (n=194)

Síntese por domínio (relato de pelo menos uma atividade)	n	%
--	---	---

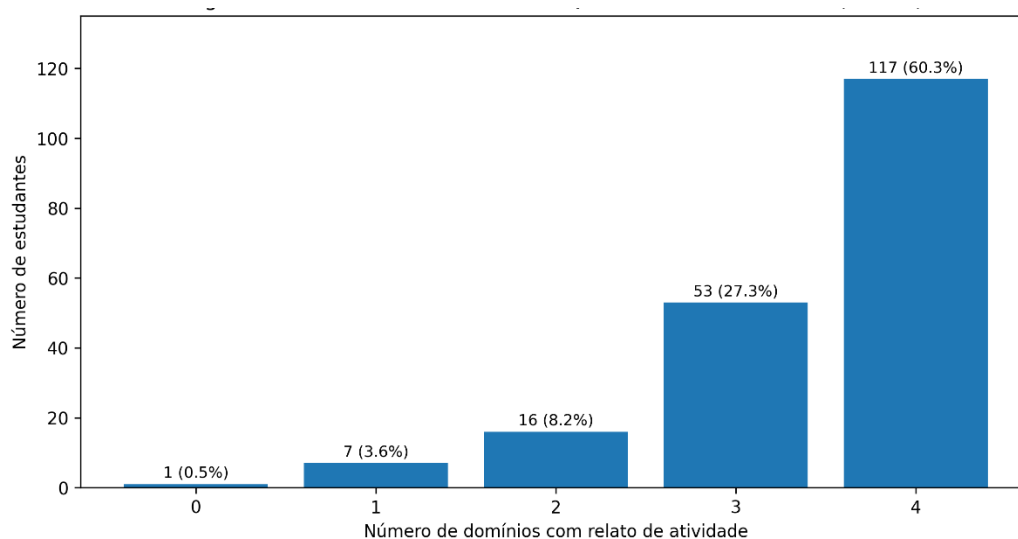
Trabalho/atividade ocupacional	161	83,0
Deslocamento ativo (caminhada e/ou bicicleta)	153	78,9
Atividades domésticas	180	92,8
Lazer/exercício físico	172	88,7
Número de domínios com relato de atividade	n	%
0 domínios	1	0,5
1 domínio	7	3,6
2 domínios	16	8,2
3 domínios	53	27,3
4 domínios	117	60,3

Nota: para a síntese de domínios, o domínio deslocamento foi considerado pelo deslocamento ativo (caminhada/bicicleta). O item de transporte motorizado foi descrito no Tópico 3.2, mas não foi incluído na contagem de “domínios de atividade”. No domínio trabalho, houve omissões parciais em alguns participantes, o que pode subestimar discretamente a presença desse domínio.

Fonte: Autores (2026).

A síntese geral mostra um padrão de atividade física multidomínio na amostra. As maiores frequências de relato ocorreram em atividades domésticas e lazer/exercício físico, seguidas por trabalho e deslocamento ativo. Esse resultado é coerente com os resultados descritos no Tópico 3.2, em que diferentes tipos de atividade apareceram distribuídos ao longo da rotina semanal.

Figura 6: Número de domínios do IPAQ com relato de atividade (n=194)



Fonte: Autores (2026).

Em termos de diversidade de prática, observou-se predomínio de estudantes com participação em múltiplos domínios: 87,6% relataram atividade em três ou mais domínios, e 60,3% apresentaram relato nos quatro domínios analisados. Assim, o conjunto dos resultados sugere que, embora a amostra apresente distribuição ampla de atividade física em diferentes contextos (trabalho, deslocamento ativo, domicílio e lazer), também há uma parcela relevante com tempo sentado elevado, especialmente no fim de semana, o que reforça a importância de interpretar

atividade física e comportamento sedentário como dimensões complementares no perfil de movimento dos estudantes.

4 CONCLUSÃO

Os resultados permitem concluir que o perfil de movimento dos universitários avaliados é marcado por atividade física distribuída em diferentes contextos da rotina, com maior presença nos domínios doméstico e de lazer/exercício, e participação relevante também em trabalho e deslocamento ativo, na qual a maioria relatou atividade em três ou mais domínios e uma parcela expressiva relatou atividade nos quatro domínios avaliados, indicando que, para grande parte da amostra, a atividade física está integrada ao cotidiano e não restrita a um único ambiente.

Ao mesmo tempo, o estudo mostra que esse padrão não elimina o comportamento sedentário. O tempo sentado foi maior no fim de semana do que nos dias úteis e houve proporção importante de estudantes com tempo sentado elevado (≥ 8 h/dia), principalmente no fim de semana. Em conjunto, esses dados mostram que é possível relatar atividade física em vários domínios e ainda assim acumular longos períodos sentados, o que sugere que as ações de promoção da saúde no contexto universitário precisam olhar para as duas dimensões ao mesmo tempo, estimular oportunidades reais de movimento na rotina e, paralelamente, reduzir/organizar melhor o tempo sentado, sobretudo nos períodos de maior exposição.

Os resultados devem ser interpretados como um retrato do grupo investigado, obtido por autorreferato e por categorias de frequência semanal, sem permitir estimar volume total em minutos semanais/MET-min/semana. Além disso, a amostra concentrou-se em estudantes EaD e de cursos da área da Saúde, o que limita a generalização para outras instituições e perfis. Ainda assim, o estudo entrega um diagnóstico objetivo dos padrões de atividade por domínio e do comportamento sedentário, útil para orientar monitoramento e estratégias institucionais mais direcionadas.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Centro Universitário Única de Ipatinga pelo incentivo à pesquisa e pelo apoio institucional, mediante a disponibilização de bolsas de iniciação científica, que viabilizaram o desenvolvimento deste estudo.

REFERÊNCIAS

BULL, Fiona C.; AL-ANSARI, Salih S.; BIDDLE, Stuart; et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>. Acesso em: 25 fev. 2026.

CASTRO, Oscar; BENNIE, Jason; VERGEER, Ineke; et al. How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. **Prevention Science**, v. 21, n. 3, p. 332-343, 2020. DOI: 10.1007/s11121-020-01093-8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31975312/>. Acesso em: 25 fev. 2026.

CLELAND, Claire et al. Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. **BMC medical research methodology**, v. 18, n. 1, p. 176, 2018.

CRAIG, Cora L.; MARSHALL, Alison L.; SJÖSTRÖM, Michael; et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003. DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12900694/>. Acesso em: 25 fev. 2026.

IPAQ RESEARCH COMMITTEE. **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): short and long forms**. Revised November 2005. s.l.: IPAQ Research Committee, 2005. Disponível em: <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?assetKey=AS%3A294237418606593%401447163075131&id=5641f4c36143250eac8b45b7>. Acesso em: 25 fev. 2026.

SEGURA-JIMENEZ, Víctor et al. Comparison of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) with a multi-sensor armband accelerometer in women with fibromyalgia: the al-Andalus project. **Clin Exp Rheumatol**, v. 31, n. 6 Suppl 79, p. S94-101, 2013.

TREMBLAY, Mark S.; AUBERT, Salomé; BARNES, Joel D.; et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, art. 75, 2017. DOI: 10.1186/s12966-017-0525-8. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-017-0525-8>. Acesso em: 25 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 25 fev. 2026.