

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS ESTUDANTES

Jumbela Kay João Da Fonseca¹
Francisco Nalberth Santos Silva²
Anésia Patrícia Agostinho Neto³
Josineide Domingos Mutange⁴
Monaliza Ribeiro Mariano Grimaldi⁵

RESUMO

O comportamento sedentário entre estudantes é um desafio para a promoção da saúde no ambiente universitário, sobretudo diante do aumento do tempo dedicado ao uso de computador, celular e videogames, bem como da permanência prolongada em sala de aula. Este trabalho teve como objetivo analisar na literatura científica, os principais desafios relacionados ao comportamento sedentário entre estudantes e identificar estratégias para promover a saúde no ambiente universitário. Trata-se de um estudo de revisão narrativa, fundamentado em publicações científicas nacionais sobre a temática do ambiente universitário realizado no período de agosto de 2026 em bases de dados científicas, selecionando artigos originais em português, publicados entre 2016 e 2025, com foco em comportamento sedentário e barreiras à atividade física em estudantes universitários. A literatura evidencia uma elevada prevalência de comportamento sedentário entre universitários, sendo que um estudo destacou que 83,7% dos estudantes apresentam tempo de tela de pelo menos duas horas, com menores chances de exposição entre mulheres e estudantes de menor faixa etária ou aqueles do período noturno. Um outro estudo destacou ainda, que o sedentarismo tende a se intensificar ao longo da formação acadêmica, de modo que os estudantes concluintes apresentam maiores tempos sentados em uma semana regular e relatam com maior frequência a falta de vontade como barreira para a prática de atividade física, ao lado do cansaço e das obrigações de estudo. Entre as possibilidades de enfrentamento, destacam-se ações de orientação e estímulo à prática de atividades físicas, além de intervenções direcionadas aos estudantes mais expostos ao comportamento sedentário. Conclui-se que o comportamento sedentário universitário é um fenômeno influenciado por fatores individuais, acadêmicos e institucionais, que tende a se intensificar ao longo dos anos do curso. Isso reforça a necessidade de políticas universitárias inclusivas e equitativas, capazes de considerar a rotina dos estudantes na promoção de hábitos de vida mais ativos e saudáveis. A realização deste trabalho contou com o apoio da Universidade de Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Grande área do CNPq: Ciências da Saúde.

Em que medida o nosso trabalho contribui para "Diversidade, Inclusão e Transformação Social"? o nosso trabalho busca superar uma perspectiva centrada exclusivamente na responsabilidade individual, destacando a importância de ambientes universitários que ofereçam oportunidades acessíveis e inclusivas para a prática de atividades físicas e para a promoção da saúde. Dessa forma, pretende-se contribuir para a construção de estratégias que contemplem a diversidade dos estudantes e favoreçam um ambiente acadêmico mais saudável, participativo e inclusivo.

Palavras-chave: comportamento sedentário; universitários; promoção da saúde; atividade física.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Auroras, Discente, jubelaфонсека21@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Auroras, Discente, nalberth@aluno.unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Auroras, Discente, anisiapatricia91@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, AURORAS, Discente, josineidemutange@aluno.unilab.edu.br⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Males, Docente, monalizamariano@unilab.edu.br⁵