

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES DE AGRONOMIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NA ZONA DA MATA MINEIRA

Renata Vieira Satler<sup>1</sup>

André Salustiano Bispo<sup>2</sup>

Wederson Rafael Fraga<sup>3</sup>

Michelle Bacelar Moreira<sup>4</sup>

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira<sup>5</sup>

[deyliane.pereira@gmail.com](mailto:deyliane.pereira@gmail.com)

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** qualidade de vida; estudantes; nutrição; atividade física.

## INTRODUÇÃO:

A busca pela qualidade de vida leva jovens, adultos e idosos a procurarem conhecimentos nutricionais e atividades físicas que lhes proporcionam uma condição de satisfação social e de saúde. Entretanto, tal comportamento pode acarretar em erros e buscas incorretas, por estarem mais preocupados com a estética. No que diz respeito aos jovens, os estudantes, na maioria das vezes, estão preocupados com o bom desenvolvimento acadêmico e envolvimento nas relações culturais e sociais, deixando de lado uma alimentação correta e atividades físicas apropriadas, evidenciando o desejo apenas de um corpo perfeito (FEITOSA *et al*, 2010). Os estudantes ao se tornarem universitários com o ingresso no ensino superior, passam por mudanças, que vão desde a expectativa e decisão de curso à transformação no estilo de vida. Buscar um equilíbrio entre estudo, atividade física e alimentação, passa a ser um desafio diário associado a intensidade dos momentos vividos. A redução das atividades físicas tem influência importante no estado físico emocional e psicológico das pessoas. A falta de organização do tempo em que os universitários são submetidos, após seu ingresso no ensino superior, diminui a vontade de dedicar-se a realização de atividades físicas que contribuem para o melhoramento significativo da saúde corporal e do bem estar (SILVA; QUADROS e PETROSKI, 2011). Os benefícios

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Univértix.

<sup>2</sup> Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>3</sup> Graduação em Educação Física pela Faculdade Univértix. Pós-graduação em Fisiologia e Treinamento Aplicado em Atividades de Academias e Clubes pela Faculdade Univértix. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

<sup>4</sup> Licenciada e bacharel em Educação Física/ UNEC. Mestre em Meio ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

<sup>5</sup> Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

da atividade física ficam mais evidenciados quando esse é acompanhado de uma alimentação saudável. A relação entre atividade física e alimentação como fator essencial para uma vida de qualidade há muito vem sendo estudada, uma vez que a prática de atividade regular associada a uma alimentação saudável atua diretamente na prevenção de doenças além de estabelecer uma sintonia mental e corporal adequada para realização das atividades cotidianas que exigem do organismo mais esforço físico e desgaste mental e que faz parte da vida do estudante universitário (SILVA et al, 2010). Diante do exposto, tem-se como problema de pesquisa: Qual o nível de atividade física e o conhecimento nutricional que os estudantes do curso de agronomia? A pesquisa tem por objetivo avaliar o nível de conhecimento nutricional dos alunos do curso de agronomia, assim como o nível de atividades físicas realizadas por ele. Ao avaliar esses conhecimentos nutricionais associados às atividades físicas realizadas, pretende-se levantar informações importantes para que os estudantes tenham parâmetros relevantes para melhoria da saúde, bem como seu condicionamento global.

### METODOLOGIA

No desenvolvimento desse estudo, será realizada uma pesquisa descritiva de caráter exploratório e quantitativo, na qual seu objetivo é descrever as características de uma população, um fenômeno ou experiência para o estudo realizado, “O pesquisador precisa saber exatamente o que pretende com a pesquisa, ou seja, quem (ou o que) deseja medir, quando e onde o fará, como o fará e por que deverá fazê-lo” (MATTAR, 2001, p. 23). Participarão do estudo 140 discentes, do curso de agronomia, de uma universidade do interior de Minas Gerais localizada na Zona da Mata. Os sujeitos responderão um questionário composto por questões objetivas elaboradas especificamente para este estudo com base na literatura existente, a avaliação do conhecimento sobre suas atividades físicas e nutrição básica. Os instrumentos de coleta serão um questionário de caracterização, questionário internacional de atividade física (PARDINI *et al*, 2018) e a escala de conhecimento nutricional (SCAGLIUSI, et al 2006). Os dados coletados serão computados e trabalhados em programas Microsoft Excel, e os resultados serão organizados em tabelas para divulgação e discussão, e referendados devidamente. Serão utilizados métodos de estatística descritiva para caracterizar o universo amostral pesquisado.

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de uma pesquisa em andamento e os resultados parciais registram até o momento a realização do levantamento bibliográfico.

### REFERÊNCIAS

DAMASCENO, V. O. *et al.*, Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, MENDES-NETTO, R. S. Hábitos Alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.** v.21, n.2, p.225-230, 2010.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MAZO, G. Z. *et al.* Qualidade de vida de mulheres idosas: comparação entre o nível de atividade física. **Arquivos em Movimento**. v. 5, n. 1, p. 30-44, jan/jun, 2009.

PARDINI, Renato *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.

SILVA, D.A.; SANTOS, E.A.; AKAMINE, G.; ESQUILLARO, L.N.K.; COTILLO, T.H.C.; VIEBIG, R.F. Profissional nutricionista no mercado de fitness e wellness: atuação, entraves e perspectivas. **Revista Digital. Buenos Aires**. n. 147. 2010.

SCAGLIUSI, Fernanda Baeza *et al.* Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v.19, n.4 2006.