

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO VÉRTICE - UNIVÉRTIX

Rodrigo Grizotti Pereira ¹
Thiago Rogério Final dos Santos ¹
Kelly Aparecida do Nascimento²
Fábio Florindo Soares ³
Suene Franciele Nunes Chaves⁴
Renata Aparecida Fontes⁵
Diógenes Narciso de Freitas Costa ⁶

dioedufisica@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Sedentarismo; Universitários; Qualidade de Vida; Promoção da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física (AF) é qualquer movimento do corpo realizado a partir do sistema músculo-esquelético que tenha gasto energético, contemplando não apenas a prática de esportes e exercícios, mas também outras formas de movimentação do corpo (OMS, 2020). Fatores individuais, como idade, sexo, motivação, falta de tempo, condições socioeconômicas, carga horária de estudos e frequência reduzida na universidade, são reconhecidos na literatura como influenciadores nos níveis de atividade física entre estudantes (Ferreira et al., 2022; Fontes; Vianna, 2009; Nascimento; Alves; & Souza, 2017; Pinillos-Patiño et al., 2022). A análise da autopercepção de saúde entre estudantes universitários merece destaque, considerando o crescimento da população acadêmica no Brasil. De acordo com o censo da Educação Superior realizado pelo Ministério da Educação, entre os anos de 2012 a 2022, o número de estudantes matriculados no ensino superior aumentou de 7.058.084 para 9.444.116, representando um crescimento de 33,8%. (Brasil, 2023). Dados que representam que uma significativa parcela da população é universitária. Como a maioria dos

¹ Acadêmico do curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX.

² Educadora Física- Psicopedagoga- Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Pró-reitora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário Vértice – Univértix - Matipó

³ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁴ Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Vértice- Univértix

⁵ Farmacêutica e Bioquímica Analista Clínica-Mestre em Ciências Farmacêuticas. Professora do curso de Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

⁶ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Univértix.

universitários são jovens, essa fase é crucial para a consolidação do estilo de vida e a adoção de hábitos que influenciarão sua saúde no futuro (Joia, 2018). Identificar esses comportamentos é o primeiro passo para tomar decisões e propor políticas e estratégias que incentivem mudanças positivas na comunidade, promovendo hábitos mais saudáveis e facilitando a aplicação de intervenções voltadas à atividade física. Nesta perspectiva, este estudo tem como diferencial demonstrar que a rotina dos universitários traz impactos à prática de atividade física diária, além de demonstrar a importância que a prática tem para os benefícios da saúde.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora: Qual o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix? Neste rol, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix. Portanto, a pesquisa torna-se relevante, uma vez que, tem como intuito, demonstrar que a rotina dos universitários traz impactos à prática de atividade física diária, além de apresentar a importância que a prática tem para os benefícios da saúde dos universitários.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa é descritiva, com abordagem quantitativa, caracterizada pela observação e análise de fatos sem interferência do pesquisador, utilizando a linguagem matemática para explicar relações entre variáveis (Andrade, 2010; Fonseca, 2002). O estudo será realizado em uma Instituição de Ensino Superior localizada na Região Geográfica Imediata de Manhuaçu, que atende mais de três mil estudantes, incluindo os cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física. O público-alvo será composto por estudantes do curso de Educação Física, de ambos os gêneros, regularmente matriculados e que aceitem participar voluntariamente. A expectativa é alcançar aproximadamente 20 participantes. Os critérios de inclusão são: estar matriculado no curso de Educação Física, ter no mínimo 18 anos e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Estudantes que não atenderem a esses critérios ou não consentirem com a participação serão excluídos. A seleção dos participantes será feita por amostragem em bola de neve (Flick, 2009). Inicialmente, o coordenador do curso será contatado para encaminhar o link do questionário aos representantes das turmas, que o distribuirão nos grupos de alunos. O link será acompanhado de um convite contendo os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa. A participação será confirmada com o aceite no TCLE. O principal benefício aos participantes será o autoconhecimento sobre seus níveis de atividade física e comportamento sedentário, além de contribuir para ações futuras de promoção da saúde na universidade. Os dados serão coletados por meio de um questionário eletrônico (Google Forms), iniciado pelo TCLE. O instrumento utilizado será o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que avalia a frequência e duração das atividades físicas em domínios como trabalho, deslocamento, tarefas domésticas e lazer, classificando os níveis de atividade física com base no gasto energético em METs (Pires, 2013). A pesquisa será realizada apenas após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNIVÉRTIX, conforme a Resolução CNS nº 510/2016 (Brasil, 2016) e a Carta Circular nº 1/2021. Serão assegurados o anonimato, sigilo e direito de desistência a qualquer momento. Nenhum dado pessoal será coletado, e as respostas não serão identificáveis. Após a coleta, os dados serão baixados e excluídos de plataformas virtuais. A análise dos

dados será feita por estatística descritiva (Sassi, 2019), por meio de tabelas, gráficos e medidas descritivas, após inspeção visual para eliminar inconsistências. Medidas de segurança serão adotadas para evitar riscos, como viés de resposta, exposição ou extravio de dados. Apenas os pesquisadores terão acesso às informações, que serão armazenadas com segurança até o fim do estudo. Como desfecho, espera-se identificar o nível de conhecimento e prática de atividade física entre os acadêmicos, contribuindo para estratégias de promoção da saúde. Os resultados serão apresentados em eventos científicos, submetidos ao CEP e divulgados aos participantes por meio de uma palestra com os pesquisadores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta e a análise dos dados serão realizadas somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da UNIVÉRTIX, garantindo o cumprimento das normas éticas e a proteção dos participantes. Após a autorização, os dados serão analisados e comparados com a literatura, permitindo uma discussão fundamentada dos resultados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trata-se de um trabalho em desenvolvimento, atualmente na fase de levantamento de dados bibliográficos. Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), será realizada a etapa de coleta de dados, dando sequência às etapas necessárias para a conclusão do estudo. Ao final, espera-se que os resultados obtidos possibilitem discussões relevantes acerca da temática proposta.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. São Paulo: Atlas. 10. ed. 2010, E-book. Disponível em: <https://dokumen.pub/introducao-a-metodologia-do-trabalho-cientifico-elaboracao-de-trabalhos-na-graduacao-9788522458561-9788522478392.html#Maria+Margarida+de+Andrade>. Acesso em: 5 mai. 2025.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Superior 2022: notas estatísticas**. Brasília, DF: Inep, 2023. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_escolar_2023.pdf. Acesso em: 3 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde. **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa**. Carta Circular nº 1/2021- CONEP/SECNS/MS. Brasília, 03 de março de 2021. Disponível em: https://www.epsv.fiocruz.br/sites/default/files/files/Carta%20Circular%20n%201_2021.pdf. Acesso em: 5 abr. 2025.

BRASIL. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 7 mai. 2025.

FERREIRA, R. M. S; MENDONÇA, C. R; AZEVEDO, V. D; RAOOF, A. M; NOLL, P. R. E. S; NOLL, M. **Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review.** PloS one. 17(4), e0265913, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>. Acesso em: 2 abr. 2025.

FLICK, U. W. E. **Introdução à pesquisa qualitativa.** Porto Alegre, RS: Artmed, 2009. Disponível em: <https://doceru.com/doc/c0xs50s>. Acesso em: 10 mai. 2025.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em : <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>. Acesso em: 1 mai. 2025.

Fontes, A. C. D; Vianna, R. P. T. **Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil.** Revista Brasileira de Epidemiologia, 12(1), 20-29. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000100003>. Acesso em: 2 abr. 2025.

Joia, L.C. **PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.** Movimenta (ISSN 1984-4298), [S. l.], v. 3, n. 1, p. 16–23, 2018. Disponível em: <http://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7161>. Acesso em: 17 mar. 2025. Acesso em: 3 abr. 2025.

Nascimento, T; Alves, F; Souza, E. **Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 22(2), 137–146, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>. Acesso em: 3 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 3 abr. 2025.

PINILLOS, Y. P; OVIEDO, E. A; REBOLLEDO, R. C; HERAZO, Y.B; VALENCIA O. P. F; GUERRERO, M.O; CORTÉS, G. M. **Estilo de vida em jovens universitários de Barranquilla, Colômbia. Diferenças de acordo com sexo e nível socioeconômico.** Retos, 43, 979–987, 2022,.. < <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87335> >. Acesso em: 1 abr. 2025.

PIRES, A. A. P. **Desenvolvimento de plataforma eletrônica para uso do Questionário Internacional de Atividade Física .** 2013. 76f. Dissertação (Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde) – Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/75959/2/V%20Simp%C3%B3sio%20de%20Engenharia%20de%20Alimentos%20%28SIMEALI%29.pdf>. Acesso em: 11 mai. 2025.