

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DO COMPLEXO DE SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ZONA DA MATA MINEIRA

Raiane Rodrigues Araujo¹
Suene Franciele Nunes Chaves²

suene.nchaves@ufv.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: estudantes; exercício físico; comportamento sedentário.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um componente fundamental para a promoção da saúde e bem-estar, sendo reconhecida por seus efeitos positivos na prevenção de doenças crônicas, na melhoria da qualidade de vida e modulação de índices relacionados a sintomas depressivos (Newman; Donahue; Neigh, 2024; Patterson *et al.*, 2018). No contexto universitário, espera-se que especialmente em áreas relacionadas à saúde, a prática regular de atividades físicas seja um tópico de autocuidado crucial, visto que os estudantes estão em constante processo de formação e com acesso privilegiado a informação. Contudo, a literatura indica que a adesão à atividade física entre estudantes de graduação é frequentemente insatisfatória, levantando a necessidade de uma avaliação sistemática desse comportamento (Franca; Colares, 2008; Rangel Caballero; Gamboa Delgado; Murillo López, 2017). Entre os principais parâmetros relacionados ao comportamento insatisfatório do nível de atividade física, estão o curso (e.g. área do conhecimento, turno e carga horária da graduação) e o sexo dos avaliados (Mielke *et al.*, 2012; Oliveira *et al.*, 2015; Silva *et al.*, 2007). Neste sentido, graduandos de Educação Física geralmente apresentam um estilo de vida mais ativos que os demais cursos (Mielke *et al.*, 2012; Souza *et al.*, 2016). Todavia, essa informação não é um consenso. O estudo de Jesus *et al.* (2017), reporta que graduandos de psicologia, medicina e educação física, em geral, possuem um estilo de vida ativo, mesmo que os estudantes de educação física apresentem maior nível de atividade física e menor nível de sedentarismo. Corroborando esses resultados, o estudo de Silva *et al.* (2007) também demonstra que não há diferenças estatísticas nos níveis de atividade física entre graduandos de Biologia, Odontologia, Educação física e Farmácia. Fatores como carga horária acadêmica, estresse físico/mental e a dupla jornada podem impactar negativamente a rotina dos alunos, levando a um aumento do sedentarismo entre os estudantes (Jesus *et al.*, 2017; Oliveira *et al.*,

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Univértix

² Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física da Univértix

2015). Enquanto à associação da prática de atividade física como componente da grade curricular do curso de Educação Física pode impactar positivamente os níveis de atividade física dos alunos (Melo *et al.*, 2016; Silva *et al.*, 2021). Portanto, este estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física de estudantes de graduação do complexo de saúde de uma instituição de ensino superior da zona da mata mineira. Nossa hipótese, é que os graduandos serão em maioria classificados como ativos, mas que cursos como educação física e medicina, terão maiores índices de atividade física que os demais cursos. Trabalhos como esse, são relevantes, pois, espera-se que os resultados contribuam para uma compreensão mais aprofundada do comportamento de atividade física entre os estudantes, além de fornecer subsídios para a formulação de estratégias que visem promover um estilo de vida ativo e saudável, beneficiando não apenas a saúde individual dos alunos, mas também o ambiente acadêmico como um todo.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi submetido ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e pode ser caracterizado como descritivo, transversal e quantitativo correlacional. Para Gil (2019) a pesquisa descritiva visa descrever as características de determinadas populações ou fenômenos, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Já o estudo transversal consiste em examinar as várias variáveis e as relações estabelecidas entre elas “num dado momento” específico (Vilelas, 2020). Por fim, o estudo quantitativo correlacional, consiste em determinar as relações entre as variáveis num estudo, verificando a natureza das suas relações (Vilelas, 2020). A pesquisa será realizada no Centro Universitário Vértice – Univértix no Complexo de Saúde do município de Matipó – MG, com estimativa de 320 graduandos das áreas de saúde (Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Medicina, Nutrição, Odontologia e Psicologia) do Centro Universitário Vértice – Univértix no município Matipó – MG. Como critérios de inclusão, serão adotados: a) ser graduandos nas áreas de saúde do Centro Universitário Vértice – Univértix no município de Matipó – MG; b) Concordar em participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Como critérios de exclusão, será adotado aqueles que não participarem de todos os procedimentos de coleta deste estudo, resultando em dados incompletos para análise dos resultados. Antes de dar início à coleta dos dados, este estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univértix (CEP – UNIVÉRTIX), com expectativa de que a aprovação ocorra em 60 dias após a primeira submissão. Todos os procedimentos do estudo serão conduzidos em conformidade às normas estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e em acordo com o ofício circular 2/2021. Todos os participantes deverão preencher o TCLE (APÊNDICE A) por escrito antes da participação. Após a aprovação, os objetivos e procedimentos que serão adotados serão apresentados ao diretor acadêmico da faculdade e aos coordenadores de curso, para posteriormente solicitar a autorização de execução da coleta de dados/pesquisa. Para coleta de dados, será utilizado um formulário on-line via plataforma Google Forms, no qual será hospedado o TCLE, uma avaliação clínica inicial e o instrumento de coleta de dados. De acordo com (Mota, 2019), o Google Forms é uma ferramenta capaz de criar formulários a partir de uma planilha no Google Drive. Esses formulários podem ser personalizados pelo usuário para pesquisas ou ser adaptados a partir de modelos prontos, ele oferece grande

utilidade em atividades acadêmicas, sendo especialmente eficaz para a coleta e análise de dados, facilitando o processo de pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A execução das etapas de coleta e análise de dados está sujeita à aprovação prévia do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UNIVÉRTIX). O trabalho está em fase de apreciação ética.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trata-se de uma pesquisa em andamento, a conclusão será apresentada após finalização do estudo, bem como a confrontação com a literatura pertinente.

REFERÊNCIAS

FRANCA, Carolina Da; COLARES, Viviane. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 42, n. 3, p. 420–427, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000300005>. Acesso em: 01 out. 2024.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. [S. l.]: Editora Atlas Ltda, 2019.

JESUS, Carolina Fialho de et al. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma Instituição Superior particular de Ubá-MG. **Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, [s. l.], v. 11, n. 68, 2017. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1198>. Acesso em: 17 fev. 2025.

MELO, Alexandre et al. Nível de Atividade Física dos Estudantes de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, [s. l.], v. 27, n. 1, p. 2723, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>. Acesso em: 1 out. 2024.

MIELKE, Grégore Iven et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [s. l.], v. 15, n. 1 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.15n1p57-64>. Acesso em: 18 fev. 2025.

MOTA, Janine da Silva. Utilização do Google Forms na pesquisa acadêmica. **Revista Humanidades e Inovação**, [s. l.], v. 6, n. 12, p. 371–380, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/1106>. Acesso em: 19 fev. 2025.

NEWMAN, Mackenzie; DONAHUE, Henry J.; NEIGH, Gretchen N. Connecting the dots: sex, depression, and musculoskeletal health. **Journal of Clinical Investigation**, [s. l.], v. 134, n. 18, p. e180072, 2024. Disponível em: <https://www.jci.org/articles/view/180072>. Acesso em: 1 out. 2024.

OLIVEIRA, Cristiano De Souza et al. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde - USCS**, [s. l.], v. 12,

n. 42, 2015. Disponível em:
http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2457. Acesso em: 1 out. 2024.

PATTERSON, Richard et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. **European Journal of Epidemiology**, [s. l.], v. 33, n. 9, p. 811–829, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>. Acesso em: 1 out. 2024.

RANGEL CABALLERO, Luis Gabriel; GAMBOA DELGADO, Edna Magaly; MURILLO LÓPEZ, Alba Liliana. Factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. **Nutrición Hospitalaria**, [s. l.], 2017. Disponível em: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/1057>. Acesso em: 1 out. 2024.

SILVA, Glauber Dos Santos Ferreira Da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 39–42, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100009>. Acesso em: 01 out. 2024.

SILVA, Vitor Tavares Da et al. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 26, p. 1–8, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0197>. Acesso em: 01 out. 2024.

SOUZA, Ivo et al. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 20, n. 6, p. 608, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n6p608>. Acesso em: 01 out. 2024.

VILELAS, José. **Investigação - O Processo de Construção do Conhecimento**. 3. ed. [S. l.]: Editora Sílabo, 2020.