

COMPORTAMENTO RELACIONADO À ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DA ZONA DA MATA MINEIRA

Jennifer Gonçalves Piler¹
Kelly Vitor Rodrigues²
Rafael Rodrigues Polakiewicz³
Fábio Florindo Soares⁴
Michel Barros Faria⁵
Pollyana Brandão Gomes⁶

polly.matipo@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: comportamento ativo; atividade física; universitários; estilo de vida.

1 INTRODUÇÃO

Atividade física é tudo aquilo que tira o corpo do estado de repouso, produzindo gasto de energia, podendo ser todo movimento; desde atividades no tempo livre, deslocamento, trabalho ou atividades domésticas (WHO, 2024). A Educação Física se destaca entre os cursos da área da saúde quando se trata do estudo e conhecimento dos benefícios da atividade física. Pesquisas apontam que, universitários, do curso de educação física tendem a apresentar níveis mais elevados de atividade física e hábitos de vida mais saudáveis em comparação com alunos de outras áreas, o que se relaciona ao conhecimento adquirido sobre atividade física e saúde ao longo da formação (Silva *et al.*, 2021). A escolha do tema se justifica pelo fato da prática regular de atividade física ser essencial para a promoção da saúde e prevenção de diversas doenças. No entanto, mesmo entre acadêmicos do curso de Educação Física, que possuem conhecimento sobre seus benefícios, podem existir fatores que dificultam a adesão à prática regular de exercícios físicos. Diante disso, torna-se importante investigar o comportamento relacionado à atividade física e identificar as principais barreiras enfrentadas por esses estudantes. Assim, o estudo busca contribuir para a compreensão desse cenário em uma instituição privada da Zona da Mata Mineira. A inatividade física está associada a problemas de saúde pública, como obesidade, doenças crônicas e transtornos mentais, sendo frequente

¹ Acadêmico do 7º período de Educação Física – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

² Acadêmico do 7º período de Educação Física – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

³ Professor do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

⁴ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁵ Michel Barros Faria, Biólogo, Mestre em Biologia animal, Dr. em Genética, Pós-Doutorado em Biodiversidade e Saúde e Professor de graduação e de Programa de Mestrado

⁶ Professor do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

entre universitários após o ingresso no ensino superior. Entre os jovens, a adoção de comportamentos sedentários é influenciada por rotinas intensas envolvendo estudos, estágios e trabalho, o que impacta negativamente e favorece o surgimento de doenças, sejam elas crônicas ou psicológicas (Borges; Souza, 2024). O objetivo deste estudo é avaliar o comportamento relacionado à prática de atividade física e identificar as barreiras para a realização de exercícios físicos entre acadêmicos do curso de Educação Física de uma instituição privada da Zona da Mata Mineira. Buscando o problema a ser trabalhado durante a pesquisa, busca-se questionar: Quais são os comportamentos relacionados à prática de atividade física e quais as principais barreiras que influenciam a realização de exercícios físicos entre acadêmicos do curso de Educação Física de uma instituição privada da Zona da Mata Mineira? A hipótese desta pesquisa é que, mesmo possuindo conhecimento sobre os benefícios da atividade física, acadêmicos do curso de Educação Física podem apresentar níveis reduzidos de prática regular de exercícios físicos, devido a barreiras como falta de tempo, demandas acadêmicas, cansaço e outras dificuldades relacionadas à rotina universitária. Conforme Moreira *et al.* (2026), estudantes de Educação Física, em sua maioria, apresentam níveis satisfatórios de atividade física, entretanto, observa-se uma possível redução desses níveis ao longo da graduação, especialmente nos períodos finais, possivelmente em decorrência do aumento das demandas teóricas. A justificativa social desta pesquisa está na importância de compreender os fatores que influenciam a prática de atividade física entre acadêmicos de Educação Física, futuros profissionais responsáveis por promover hábitos saudáveis na sociedade. Assim, o estudo pode contribuir para o incentivo de estilos de vida mais ativos e para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, transversal e de natureza quantitativa, buscando identificar o perfil de atividade física dos universitários e traduzir comportamentos em indicadores numéricos objetivos. A pesquisa será conduzida em uma instituição de ensino superior privada na Zona da Mata Mineira, com acadêmicos do curso de Educação Física matriculados do 1º ao 8º período, no turno noturno. Os critérios de inclusão abrangem estudantes maiores de 18 anos que assinarem o TCLE, sendo excluídos os menores de idade e os alunos afastados por licença médica. A coleta de dados será realizada presencialmente pelas pesquisadoras, utilizando formulários eletrônicos por meio do Google Forms. O instrumento contempla perfil sociodemográfico, avaliação do nível de atividade física baseada na versão curta do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) e mapeamento das barreiras percebidas através de um checklist com fatores como falta de tempo e cansaço. Os dados serão processados em planilhas eletrônicas e analisados por estatística descritiva, com categorização dos níveis de atividade física conforme o IPAQ e cruzamento das informações para investigar possível redução da prática de exercícios nas etapas finais do curso. O projeto será desenvolvido em conformidade com a Lei nº 14.874/2024, as Resoluções CNS nº 466/2012 e nº 510/2016 e a Norma Operacional CNS nº 001/2013, sendo submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Univértix. A participação voluntária será garantida mediante assinatura do TCLE, assegurando sigilo, anonimato e direito

de desistência. Os resultados finais serão compartilhados com a instituição e os voluntários, além de possibilitarem futuras publicações acadêmicas com preservação da identidade dos participantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). O estudo encontra-se em fase de aprovação ética, tendo sido submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Vértice - Univértix (CEP/UNIVÉRTIX), em conformidade com a Lei nº 14874/2024, Resolução CNS nº 466/2012 e demais normativas vigentes, com o CAAE [98992026.9.0000.9407]. A coleta de dados será iniciada exclusivamente após parecer favorável do Comitê, garantindo a proteção e a integridade dos participantes. A finalização do trabalho está prevista para 12/2026, condicionada à emissão do parecer ético. Espera-se que a pesquisa contribua para a compreensão dos comportamentos relacionados à prática de atividade física entre acadêmicos de Educação Física, identificando as principais barreiras à realização regular de exercícios físicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo poderá contribuir para ampliar o conhecimento sobre os fatores que influenciam a prática de atividade física entre acadêmicos do curso de Educação Física, especialmente no contexto universitário. Por se tratar de um TCC, o parecer final será apresentado após o término da pesquisa, com base na análise dos dados obtidos.

REFERÊNCIAS

BORGES, M. A. DE O.; SOUZA, W. F. DE. Motivação e principais barreiras para a prática de atividade física para estudantes de nível superior. **Educación Física y Deportes**, v. 29, n. 315, p. 46–60, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v29i315.7493>. Acesso em: 17 abr. 2026.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2026. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559777877>. Acesso em: 17 abr. 2026.

LOZADA, Gisele; NUNES, Karina da Silva. **Metodologia científica**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595029576>. Acesso em: 17 abr. 2026.

MOREIRA, G. P.; FERREIRA, R. M.; NASCIMENTO, E. V. DO; ALVES, B. R. M.; FREITAS, G. R. A.; COSTA, G. M.; NAVARRO, A. C.; NAVARRO, F. Prevalência de ansiedade, depressão, estresse e nível de atividade física em estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão. **RBPFX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 125, p. 38-45 e 46, 2026. Disponível em: <https://goo.su/hzJeBT> Acesso em: 22 mar. 2026.

SILVA, V. T.; SILVA, L. R.; OLIVEIRA, V. G. B.; RAMSON, B. P.; CAPUTO, E. L.; SILVA, M. C. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, e0197, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0197>. Acesso em: 22 mar. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity** (WHO), 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Acesso em: 22 mar. 2026.