

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU
VIVIANE FORTES DE LIMA**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE
ENSINO SUPERIOR DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL**

CASCAVEL

2020

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU
VIVIANE FORTES DE LIMA**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE
ENSINO SUPERIOR DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Físico
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

Professor Orientador: Jorge Luiz de
Mendonça Ortellado Alderete

**CASCAVEL
2020**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU
VIVIANE FORTES DE LIMA**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE
ENSINO SUPERIOR DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Orientador Prof Jorge Luiz de Mendonça Ortellado Alderete

Prof
Banca avaliadora

Prof
Banca avaliadora

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE ENSINO SUPERIOR DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL

Jeferson Jose Silva De ABREU¹

Viviane Fortes DE LIMA¹

Jorge Luiz de Mendonça Ortellado ALDERETE²

jefersondeabreu18@gmail.com

RESUMO

A atividade física é um fator importante na vida de todo ser humano, e para os universitários proporcionaria uma melhora no rendimento acadêmico e ajudaria no resultado desses alunos, uma vez que traz benefícios físicos e mental quando praticado de forma regular. O nível de inatividade física dos acadêmicos do curso de educação física é bastante preocupante, uma vez que sabem a importância da prática regular de exercícios físicos para a manutenção da saúde e para a qualidade de vida. Diante disso, fica o alerta para que a população acadêmica venha a mudar seus hábitos de vida e se conscientizem em relação a importância da prática de atividade física, uma vez que isso traz diversos benefícios. A amostra contará com os alunos devidamente matriculados no curso de Educação Física no ano de 2020 com idade igual ou acima de 18 anos. A presente pesquisa irá verificar qual o nível de prática de atividade física dos alunos do curso de Educação física. Para análise e classificação das atividades realizadas, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ), na versão longa, instrumento proposto nos últimos anos como um possível modelo de padronização para a obtenção de medidas de atividades físicas internacionalmente comparáveis, que foi testado e validado por estudos científicos no Brasil. Estudaram-se as seguintes variáveis: idade (anos completos), sexo, atividade física (distribuída em quatro grupos: sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo). Conclusão: Dessa forma podemos concluir que os acadêmicos do curso de Educação Física estão classificados como inativos, onde tiveram um valor surpreendente de inatividade física. Ao analisar sobre as questões sócio demográficas pode-se dizer que o ingresso na universidade não interfere na prática de atividade física, todavia ao decorrer de cada período da faculdade há uma oscilação em relação à prática de atividade física, sobretudo no que diz respeito a primeira e a segunda metade do curso.

Palavras-chave: Atividade Física. Sedentarismo. Universitários. Educação Física.

Acadêmicos do curso de Educação Física FAG¹

Orientador²

EVALUATION OF THE LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE ACADEMICS OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE OF A PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY OF CASCAVEL

Jeferson Jose Silva De ABREU¹

Viviane Fortes DE LIMA¹

Jorge Luiz de Mendonça Ortellado ALDERETE²

jefersondeabreu18@gmail.com

ABSTRACT

Physical activity is an important factor in the life of every human being, and for university students it would provide an improvement in academic performance and help in the outcome of these students, since it brings physical and mental benefits when practiced regularly. The level of physical inactivity of academics in the physical education course is quite worrying, since they know the importance of regular physical exercise for the maintenance of health and quality of life. In view of this, there is an alert for the academic population to change their life habits and become aware of the importance of physical activity, since this brings several benefits. The sample will include students duly enrolled in the Physical Education course in 2020, aged 18 years or over. This research will verify the level of physical activity of students of the Physical Education course. For the analysis and classification of the activities carried out, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used, in the long version, an instrument proposed in recent years as a possible standardization model for obtaining physical activity measures internationally. comparable, which has been tested and validated by scientific studies in Brazil. The following variables were studied: age (full years), sex, physical activity (divided into four groups: sedentary, insufficiently active, active and very active). Conclusion: In this way we can conclude that the students of the Physical Education course are classified as inactive, where they had a surprising value of physical inactivity. When analyzing socio-demographic issues, it can be said that admission to the university does not interfere in the practice of physical activity, however during each period of college there is an oscillation in relation to the practice of physical activity, especially with regard to the first and the second half of the course.

Key words: Physical activity. Sedentary lifestyle. College students. Education Physical

Academics of the Physical Education course FAG¹

Advisor²

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Medina (2014), a atividade física assim como o exercício físico apresentam várias melhorias para a saúde, como o equilíbrio do peso corporal, eliminação de gordura, baixa da pressão arterial, moderação do estresse, e também impedir doenças, como as doenças do coração e o diabetes contanto que seja praticado regularmente. Uma pessoa para conseguir ser ativa e chegar a esses proveitos necessitam de no mínimo 150 minutos de atividade física por semana, seja de maneira ininterrupta ou intercalada. O mais adequado é que seja feito trinta minutos, cinco vezes por semana, ou três dias na semana com sessões de cinquenta minutos.

Pesquisadores ressaltam que os estudantes universitários estão em situações estressantes do dia a dia, como competitividade, acúmulo de trabalhos acadêmicos, provas e expectativa quanto sua iniciação no mercado de trabalho (VIEIRA, 2002).

Alguns autores destacam que os níveis de atividade física variam entre os diversos cursos e que os alunos do curso de Educação Física normalmente são mais ativos. Em sua maioria, a sociedade acredita que estes alunos apresentam hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, especialmente por terem disciplinas curriculares que abordam dos conceitos de Educação em Saúde e Promoção da Saúde. Entretanto, os resultados sobre a adoção de um estilo de vida ativo nesta população são controversos. Resende et al. (2010), destacam que somente o conhecimento acerca dos fatores de risco não é suficiente para que as práticas saudáveis de estilo de vida sejam seguidas.

A atividade física tem sido colocada como um comportamento saudável pela sociedade, com fortes indícios científicos, relativamente novos, que documentam os benefícios da atividade física (MONTEIRO et al., 2003; BERTOLDI et al., 2006).

A experiência universitária é um período marcante na vida de todos os estudantes, visto que muitos dos costumes obtidos durante toda a existência podem ser alterados em virtude das novas práticas realizadas no meio acadêmico. Diante do acesso ao ensino superior, deseja-se que os alunos conservem ou pratiquem hábitos mais saudáveis no seu dia a dia, principalmente àqueles da área da saúde, e junto desses, o de Educação Física, uma vez que possuem na sua grade curricular matérias que estimulam a necessidade de prática de atividade física e hábitos saudáveis para uma melhora do bem estar e manutenção da saúde.

Entretanto, pesquisas como as de Rigoni (2012) e Madureira (2009), mostram que 16,3% a 23,6% dos universitários de Educação Física indicam sobrepeso, e 21,2% a 68,4% são insuficientemente ativos. Constata-se um conjunto de comportamentos de riscos no meio acadêmico entre eles, baixos níveis de atividade física, (RODRIGUES, CHEIK e MAYER *et al.*, 2008; FRANÇA e COLARES *et al.*, 2008; COLARES, FRANÇA e GONZALEZ, 2009).

A realização de diagnósticos que avaliem hábitos de vida de estudantes universitários se dá pelo fato de que o ingresso na universidade é um evento marcado por transformações nos vínculos sociais, representando para grande parte dos estudantes a sua independência. Sendo assim, esta etapa tende a ser muito importante na consolidação de hábitos saudáveis, entre eles a prática de atividades físicas (MIELKE, 2010). A prática de atividades físicas mesmo individual ou em equipe, segundo Marietto (2007), colabora para a evolução das capacidades afetivas, éticas, de aparência corporal, cognitivas, de relacionamento entre pessoas e de introdução social. A sua prática, além de tudo é saúde e deve ser realizada por todos em qualquer idade, como meio de lazer e também como modo de prazer.

Nos últimos anos, o aumento da modernidade direcionou a população a um estilo de vida inapropriado, definido pelo acréscimo da ingestão de alimentos com elevado valor calórico e diminuição no nível de atividade física (FRUTUOSO, BISMARCK- NASR e GAMBARDELLA, 2003). Este modelo de atuação tem por consequência uma elevação no volume de sobrepeso e obesidade em todas as camadas da população (RIBEIRO, 2006). A população tem ao seu alcance informações sobre os danos que o pequeno nível de atividade física provoca à saúde, contudo estudos atuais até agora mostram uma redução do grau de atividade física de diversas multidões, e entre elas a de universitários (FONTES e VIANNA *et al.*, 2009; TONDO, SILVA e ROTH, 2011).

O sedentarismo é olhado na atualidade, como um obstáculo mundial de saúde. Junto as várias motivações que levam a inatividade física, um dos prováveis motivos é o despreparo das pessoas sobre como se exercitar, as intenções de cada exercício, as barreiras de alguns grupos na população e entendimentos errados e/ou distorcidos em ligação aos benefícios que movimento pode trazer (DOMINGUES, 2004).

Diante disso, a importância da realização de um estudo que avalie a prática de atividades físicas. Portanto, o objetivo do estudo foi analisar os níveis de atividade física de universitários do curso de Educação Física de uma universidade particular de ensino na cidade de Cascavel – Paraná no ano de 2020 e os fatores associados a tais níveis.

2 MÉTODOS

O projeto de pesquisa cumpriu com as Normas Regulamentadoras de Pesquisa com Seres Humanos do Conselho de Saúde de acordo com a resolução (466/2012 e 510/2016), sendo aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humano do Centro Universitário Assis Gurgacz sobre parecer número 4.252.825.

É uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa e realizada de forma transversal. A pesquisa contou com uma amostra de 70 universitários maiores de idade de ambos os sexos. Para avaliação do nível de atividade física foi utilizada a versão longa do IPAQ que apresenta 27 questões relacionadas com as atividades físicas realizadas numa semana normal, com intensidade vigorosa, moderada e leve, com a duração mínima de 10 minutos contínuos, distribuídas em quatro dimensões de atividade física (trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer) e do tempo despendido por semana na posição sentada.

Os alunos terão seus dados tabulados, avaliados e posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em:

Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;

Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana;

Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;

Ativo – Cumpre as seguintes recomendações:

- a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão;
- b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão;
- c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;

Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão;

b) vigorosa – ≥ 3 dias/ semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/ semana e ≥ 30 min/sessão.

Para análise dos dados foi utilizada uma estatística descritiva de percentual, média e desvio padrão para cada grupo e categoria. Foi utilizado o Excel para relacionar os dados obtidos.

3 RESULTADOS

A tabela 1 representa os dados referente a descrição da amostra segundo aspectos sócio demográficos. Destaca-se que 86,8% dos entrevistados faziam atividades físicas antes de entrar na Universidade, e 13,2% não realizavam atividade física antes do ingresso na faculdade.

Tabela 1- Descrição segundo aspectos sócio demográficos.

(continua)		
Característica	Nº	%
<i>Sexo</i>		
Masculino	34	50
Feminino	34	50
<i>Faixa etária (anos)</i>		
17 – 21	42	61,77
22 – 26	19	27,94
27 – 31	5	7,35
32 – 36	2	2,94
<i>Período</i>		
2º Período	14	20,6
4º Período	16	23,5
6º Período	20	29,4
8º Período	18	26,5
<i>Turno</i>		
Matutino	27	39,7
Noturno	41	60,3

Tabela 1- Descrição segundo aspectos sócio demográficos.

	(conclusão)	
<i>Vida ativa antes do ingresso na universidade.</i>		
Sim	59	86,8
Não	9	13,2
<i>Mudou a rotina de atividades físicas em decorrência do início do curso superior.</i>		
Sim	47	69,1
Não	21	30,9
<i>O ingresso no curso superior pode ser responsável pela diminuição do tempo destinado às atividades físicas.</i>		
Sim	27	39,7
Não	41	60,3
Total	68	100

Fonte: Autores (2020).

Participaram da pesquisa 68 universitários do curso de Educação Física de uma universidade particular de Cascavel no ano de 2020. Do total dos participantes 34 (50%) eram homens e 34 (50%) eram mulheres. A faixa etária com maior predominância encontrava-se entre 17 a 34 anos. Nota-se que da amostra 20,6% eram do 2º período, 23,5% do 4º período, 29,4% do 6º período e 26,5% eram do 8º período. Com relação ao turno 39,7% são do matutino e 60,3% são do noturno. Percebe-se que 59 pessoas da amostra (86,8%) tinham vida ativa antes do ingresso na universidade e 9 pessoas (13,2%) não realizavam atividade física. De acordo com as respostas dos participantes verifica-se que 69,1% não mudou sua rotina de atividade física após o curso de nível superior, e 30,9% disseram que mudou sua rotina de atividade física. Em relação a pergunta sobre o ingresso no curso superior ser responsável pela diminuição do tempo destinado as atividades físicas, a amostra teve como resposta 39,7% afirmando que sim e 60,3% afirmando que não.

A tabela 2 apresenta informações referentes ao nível de atividade física da amostra de acordo com a classificação dos entrevistados conforme o questionário IPAQ.

Tabela 2 - Identificação do nível de atividade física na amostra

Classificação	n	%
Muito Ativo	0	0
Ativo	13	19,11
Insuficiente ativo A	4	5,88
Insuficiente ativo B	46	67,64
Sedentário	5	7,37

Fonte: Autores (2020).

Em relação aos níveis de atividade física da amostra foram encontrados os seguintes resultados através da classificação do IPAQ: a amostra apresenta como maior percentual as pessoas que estão classificadas insuficiente ativo B equivalente a 67,64% da amostra. Destaca-se também as seguintes classificações ativo (19,11%), e insuficiente ativo A (5,88%) e sedentário (7,37%) e nenhum indivíduo classificado como muito ativo.

Em relação as variáveis e comparação do nível de atividade física e percepção de qualidade de vida veremos os seguintes resultados que serão apresentados na tabela 3.

Tabela 3 - Comparação do nível de atividade física e percepção de qualidade de vida.

<i>Variável</i>	<i>Atividade Física</i>					
	Ativo		Inativo		Total	
	n	%	n	%	N	%
<i>Sexo</i>						
Masculino	10	29,42	24	70,58	34	100
Feminino	7	20,58	27	79,42	34	100
<i>Idade (anos)</i>						
17 - 21	6	14,28	36	85,72	42	100
22 - 26	9	47,36	10	52,64	19	100
27 - 31	1	20	4	80	5	100
32 - 36	0	0	2	100	2	100
<i>Período</i>						
2º Período	3	21,43	11	78,57	14	100
4º Período	3	18,75	13	81,25	16	100
6º Período	4	20	16	80	20	100
8º Período	7	38,88	11	61, 12	18	100

Fonte: Autores (2020).

Então nota-se que 29,42% da amostra está na classificação ativa no sexo masculino apresentando um percentual maior que o feminino, que é 20,58%. Se levarmos em consideração o nível de inatividade dessa amostra, veremos que o grupo feminino também

é mais inativo do que o grupo masculino, apresentando 79,42% e o masculino 70,58%. Em relação a idade observasse que a grupo que apresenta a classificação ativa com o percentual de 47,36% é o de faixa etária de 22 - 26 anos, enquanto que o maior percentual de inatividade está entre 17-21 anos com percentual de 85,72%. Já a classificação dos demais ativos apresenta 14,28% dos 17 aos 21 anos, e 20% dos 27-31 anos e já aos 32-36 anos não teve nenhum ativo.

Comparado o nível de atividade física entre os períodos, percebe-se que o 8º período tem maior porcentagem de ativos do que os demais períodos, apresentando 38,88% da amostra. Enquanto o 2º período tem 21,43% o 4º período 18,75% e o 6º período 20%.

Destacando-se a percepção de qualidade de vida nota-se que o maior percentual de inatividade física é do 4º período com 81,25% de inativo, enquanto que o 6º período vem logo após com 80%. E em seguida o 2º período com 78,57% e por último o 8º período com 61,12%.

A tabela 4 representa os dados referente a análise de estatística descritiva para cada grupo e categoria sobre a frequência e duração de dias por semana na realização de atividade física.

Tabela 4 – Análise estatística descritiva para cada grupo e categoria sobre frequência e duração de Atividade Física semanal

Atividade física	Homens	Mulheres	Amostra
<i>Frequência</i>			
Média (dias por semana)	2,4	2,14	2,27
Mínimo (dias por semana)	0	0	0
Máximo (dias por semana)	7	7	7
Desvio padrão (dias por semana)	0,39	0,43	0,29
<i>Duração</i>			
Média (dias por semana)	78,05	65,41	71,75
Mínimo (dias por semana)	0	0	0
Máximo (dias por semana)	750	720	750
Desvio padrão (dias por semana)	54,09	41,47	44,40

Fonte: Autores (2020).

Os resultados referentes a frequência e duração de atividade física referente aos dias por semana, destaca-se que a média para homens foi 2,40 e 2,14 para mulheres, e já o total da amostra é 2,27. Referente ao mínimo de dias por semana a amostra, homens e mulheres totalizaram o valor igual a 0. Já o máximo de dias por semana foi o resultado

de 7 para homens tanto para mulheres, quanto para a amostra. Identificando os dados de desvio padrão referente aos dias por semana encontra-se que os resultados dos homens foi de 0,39, já os das mulheres foi 0,43 e o total da amostra foi 0,29.

Analisando a duração sobre a média de dias por semana de atividade física os resultados para homens foi 78,05 minutos, 65,41 para mulheres e para a amostra total foi de 71,75 minutos. Referente ao mínimo de dias por semana de atividade física os homens as mulheres e a amostra obtiveram resultado igual a 0. Já na duração máxima os homens e a mostra total contaram com o resultado igual de 750 minutos e as mulheres 720 minutos. Apresentando os dados referente a duração nota-se que para os homens o resultado de desvio padrão foi de 54,09 minutos e para as mulheres o total 41,47 minutos e para o total da amostra 44,40.

A tabela 5 apresenta os resultados em relação ao tempo sentado que serão apresentados através da análise estatística descritiva para cada grupo e categoria sobre tempo de descanso.

Tabela 5 – Análise estatística descritiva para cada grupo e categoria sobre tempo de descanso

Tempo sentado	Homens	Mulheres	Amostra
<i>Um dia da semana</i>			
Média (minutos)	303,82	363,53	333,68
Mínimo (minutos)	0	60	0
Máximo (minutos)	900	1800	1800
Desvio padrão (minutos)	202,5	289,43	249,72
<i>Um dia de final de semana (minutos)</i>			
Média (minutos)	419,12	432,35	420,97
Mínimo (minutos)	0	180	0
Máximo (minutos)	1200	900	1200
Desvio padrão (minutos)	230,99	167,62	232,12

Fonte: Autores (2020).

Com relação a Tabela 5, verifica-se que a média para os homens é de 303,82 minutos e 363,53 para as mulheres já para a amostra total é de 333,68 minutos. Percebe-se que o mínimo para os homens e a amostra tem resultado igual a 0, e para as mulheres o resultado é de 60 minutos. Para os homens o máximo é de 900 minutos, e para as mulheres e amostra é de 1800 minutos. Nota-se que os resultados de desvio padrão para os homens é de 202,5 minutos e para as mulheres é de 289,43 minutos, e para a amostra 249,72 minutos.

Identifica-se que sobre o tempo de descanso em relação ao tempo sentado de um dia de final de semana a média para os homens foi de 419,12 minutos, e para as mulheres 432,35 minutos, e para a amostra 420,97 minutos. Observa-se que o mínimo de minutos para homens e a amostra são 0, e para as mulheres o mínimo é de 180 minutos. Apresenta-se que o máximo de minutos para os homens e amostra são 1200 minutos e para as mulheres 900 minutos, em relação ao desvio padrão de um dia de final de semana repara-se que para os homens o total é de 230,99 minutos e para as mulheres 167,62 minutos, e para a amostra 232,12 minutos.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Em relação a idade, encontrou-se que esta variou de 17 a 34 anos. Sendo que 61,77% está entre 17 e 21 anos e tem o maior número de inativos com 36 (85,72%). Já na idade entre 22-26 anos sua porcentagem foi de (27,94%), e obteve o maior número de ativos com 9 (47,36%). Ao analisar o nível de atividade física dos universitários do curso de educação física observa-se que são insuficiente ativo B 46 (67,64%) e ativos 13 (19,11%), sedentário 5 (7,37%), insuficiente ativo A 4 (5,88%) conforme a classificação do IPAQ.

Confrontados e considerados como inativos, cabe ressaltar, que a maioria dos estudos não avaliou o nível de sedentarismo, pois os sujeitos sedentários e insuficientemente ativos foram analisados em coletivo (BARETTA et al., 2007; SILVEIRA; DUARTE, 2004; MARTINS et al., 2009). Em um estudo apresentado na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG, com 85 acadêmicos, sendo 46 do sexo masculino e 39 do sexo feminino, analisando o nível de atividade física desses alunos com relação ao sexo, mostrou em seus gráficos que os acadêmicos homens se mostraram muito ativos com 58,7% e os demais acadêmicos desse gênero tiveram uma porcentagem de 41,3% de inativos, na análise das mulheres, as acadêmicas desse sexo também se mostraram ativas, porém com um percentual não tão alto, sendo de 48,7%; as demais acadêmicas do sexo feminino tiveram as demais classificações como inativos com 38,5% e irregularmente ativos com 12,9%, mesmo com essas análises os acadêmicos do sexo masculino são mais ativos do que as mulheres (CIESLAK et al., 2007). Em relação ao nosso estudo a amostra obteve 34 do sexo masculino e 34 do sexo feminino, avaliando a identificação do nível da atividade física, o sexo masculino mostrou (29,42%) de ativos e os demais acadêmicos tiveram uma porcentagem de (70,58%) de inativos, na análise do sexo feminino tiveram (20,58%) de ativos e as demais teve a

classificação de inativos com (79,42%). Comparados com os dados observados na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG, mostra-se resultados iguais na classificação de ativos no nível da atividade física dos acadêmicos tanto no sexo feminino quanto no sexo masculino, já na classificação de inativos é encontrado o contrário dos resultados do estudo anterior, pois o nosso estudo mostra (79,42%) de inativo para as mulheres e (70,58%) para os homens.

Não foram encontradas associações entre sexo e idade com baixo nível de atividade física, apesar de esta relação ser descrita em diversos estudos, assim como os resultados obtidos no nosso, e como o realizado entre estudantes da área de saúde da Universidade de Brasília onde foi encontrado que os estudantes do sexo masculino desenvolvem maior nível de atividade física do que o sexo feminino (MARCONDELLI, COSTA, SCHMITZ, 2008). No nosso caso, os resultados podem ser explicados pela semelhança do perfil etário do universo pesquisado e das atividades exigidas aos discentes na universidade, dependente do curso, mas não do sexo.

As análises das informações referentes aos níveis de atividade física demonstraram que os homens apresentam um estilo de vida mais ativo quando comparados às mulheres, corroborando os resultados de outros estudos (MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000; BARROS, NAHAS, 2001; PROPER et al., 2007; SILVA et al., 2007). Entretanto, outras pesquisas não apresentam diferenças significativas entre os gêneros para os níveis de atividade física (HALLAL et al., 2003; DOMINGUES et al., 2004, BARETTA e BARETTA, 2007).

As mulheres realizam menos atividade física no lazer do que os homens, especialmente nas faixas etárias jovens (18 a 24 anos). Em geral, existe uma tendência de as mulheres praticarem menos atividade física no lazer quando comparadas aos homens, sendo este comportamento observado já na infância e na adolescência, tendo em vista que as mulheres se dedicam mais a brincadeiras e atividades com menos gasto calórico do que os homens (SALLES et al.; WERNECK, LOPES, FAERSTEIN, 2003). Ainda, que a prática de atividade física das mulheres na fase adulta está mais relacionada à participação em atividade física de lazer programadas e sistematizadas que a dos homens (grupos de exercício, academias e caminhadas, dentre outros).

Em um estudo, como em outras pesquisas no Brasil e no mundo foi encontrado um nível de atividade física maior para os homens. Segundo Monteiro et al., (2003), os homens preferem praticar esportes coletivos enquanto as mulheres preferem caminhadas, ainda que caminhadas sejam amplamente majoritárias no subgrupo de homens e mulheres que se exercitam cinco ou mais dias na semana. Homens praticam atividade física no lazer sobretudo

por diversão, preocupação com a saúde e, em seguida, preocupações estéticas. Esta última é a razão mais frequentemente alegada por mulheres neste estudo.

O nível de atividade física dos acadêmicos comparado com os resultados entre os períodos, nota-se um maior número de acadêmicos ativos do 8º período com 7 (38,88%) do que os demais períodos, sendo os do 4º período com maior percentual de inativos com 13 (81,25%), e o do 6º período com o número de inativos de 16 (80%).

Estes dados vão ao encontro dos obtidos por Santos e Cunha (2010), em um estudo parecido e realizado na Faculdade de Medicina de Barbacena, com acadêmicos do 1º e 8º semestre, onde os autores notaram um maior percentual de acadêmicos ativos entre os concluintes. Não foram encontrados resultados de outros estudos para contrapor estes achados.

O menor nível de atividade física dos estudantes com mais tempo de ingresso, quando comparado com os recém ingressados na universidade, observado neste trabalho indica uma tendência de redução da atividade física durante este período. Este fenômeno também foi descrito nos estudos de Bray e Born (2004), onde foram demonstrados que após o ingresso na Universidade, 31,1% dos estudantes passaram a ser insuficientemente ativos. Em outro estudo identificou-se que somente os alunos do curso de educação física, entre todos os demais alunos, mantiveram constante o nível de atividade física durante a graduação (SILVA et al., 2007).

Conforme os dados descritos na pesquisa apresenta-se a frequência e a duração de dias por semana sobre a prática de atividade física na amostra, homens e mulheres, mostrando um maior resultado na média de frequência com 2,14 para mulheres do que para os homens que foi de 2,4 dias. Já o maior resultado na duração foi dos homens com 78,05 de média de minutos, do que das mulheres que foi 65,41.

No ingresso do ensino superior, os jovens ficam grande parte de seu tempo diário na universidade em atividades de ensino, de pesquisa e de extensão. Dessa forma, a universidade poderia criar políticas públicas que instigassem e permitissem a adoção de hábitos mais saudáveis pelos universitários, tendo em vista que esta fase da vida representa um período crítico no qual vários comportamentos são estabelecidos e incorporados, tornando-se mais difíceis de serem alterados futuramente. Portanto, o aumento da prática regular de atividades físicas durante o ensino superior pode refletir positivamente tanto no estado de saúde atual quanto no futuro, considerando a possibilidade desses indivíduos tornarem-se adultos mais ativos por toda a vida (ALVES; MONTENEGRO, 2005).

5 CONCLUSÃO

A prática da atividade física é benéfica à saúde e por isso deve ser incentivada no ambiente universitário. Sabe-se que os estudantes estão continuamente sujeitos a trabalhos, prazos de entrega, longas horas de estudo e situações de exaustão física e mental. Pesquisa com universitários croatas identificou que a realização de programas de esporte nos tempos livres diminui as referências a desconfortos em relação à sua saúde.

Os dados encontrados em relação aos acadêmicos do curso de Educação Física é bastante preocupante, principalmente, por se tratar de um curso que tem a atividade física como instrumento principal de trabalho, sendo assim se esperava um percentual maior de acadêmicos ativos, uma vez que sua grade curricular traz aulas práticas e conhecimentos teóricos sobre a importância de se manter uma vida regularmente ativa.

Dessa forma é possível concluir que os acadêmicos do curso de Educação Física estão classificados como inativos, onde tiveram um valor surpreendente de inatividade física. Ao relacionar sobre as questões sócio demográficas pode-se concluir que o ingresso na universidade não interfere na prática de atividade física, todavia ao decorrer de cada período da faculdade há uma oscilação em relação à prática de atividade física, sobretudo no que diz respeito a primeira e a segunda metade do curso. Diante disso, fica o alerta para que a população acadêmica venha a mudar seus hábitos de vida e se conscientizem em relação a importância da prática de atividade física, uma vez que isso traz diversos benefícios.

REFERÊNCIAS

- ALVES. J.G.B., MONTENEGRO. F.M.U., **Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói. v. 28, 2005.
- BARETTA, E.; BERETTA,M.; PERES, K. G. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, jul. 2007.
- BIELEMANN RM, Karine G, Azevedo MR, Reicher FF. **Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados.** Rev Bras Ativ Fís Saúde, 2007.
- BERTOLDI, A. D.; HALLAL, P. C.; BARROS, A. J. D. **Physical activity and medicine use: evidence from a population-based study.** BMC Public Health, Londres, v. 224, n. 6, p. 1-6, 2006.
- BRAY SR, Born HA. **Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well being.** J Am Coll Health 2004; [FALTA INSERIR NÚMEROS DE PÁGINAS].
- CIESLAK. P. R., et al; **Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos da área da saúde.** Revista de Psiquiatria, v. 30, 2007.
- COLARES, V.; FRANÇA, C. D.; GONZALEZ, E. **Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, 2009.
- CUNHA. S. M.; CARRILHO. D. M.; **O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico.** Psicologia Escolar e Educacional, Campinas, v. 9, n. 2, 2005.
- DOMINGUES, Marlos Rodrigues; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin. **Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 20, 2004.
- FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. **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, v. 12, 2009.
- FONTES ACD, Vianna RPT. **Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil.** Rev Bras Epidemiol, 2009.

FRANÇA, C. D.; COLARES, V. **Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 42, 2008.

FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; BISMARCK-NASR, Elizabeth Maria; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. **Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes.** Revista de nutrição, 2003.

MADUREIRA AS et al. **Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários.** Cad Saúde Pública, 2009.

MARTINS MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. **Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública.** Arq Bras Cardiol 2010;95(2):192-199.

MARTÍNEZ-Ros MT, Tormo MJ, Perez-Flores D, Navarro C. **Physical sports activity in a representative sample of the population of Region de Murcia, Spain.** Gac Sanitaria, 2003.

MARIETTO, V. S. **Atividade Física como Lazer.** 22/10/2007. Disponível em: <http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/071022_fit_ativ_lazer.htm> Acesso em 28/09/2014.

MEDINA, Fábio. **Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico?** Disponível em: www.fabiomedina.com.br/fabio-medina-assessoria-esportiva/170-voce-sabe-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico. Acesso em: 03/02/2014.

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 & Saúde (2010).

MIELKE G I, Ramis TR, Habeyche CE, Oliz MM, Tessmer MGS, Azevedo MR, et al. **Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas.** Rev Bras Ativ Fís Saúde, 2010.

MONTEIRO, C. A. et al. **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997.** Revista Panamericana de Salud Publica, Washington, v. 14, 2003.

MONTEIRO CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonsenor IM, Lotufo PA. **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997.** Rev Panam Salud Publica, 2003.

PETROSKI EL, Oliveira MM. **Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários.** Rev Port Cien Desp. 2008.

RESENDE MA, Resende RBV, Tavares RS, Santos CRR, Barreto-Filho JAS. **Comparative study of the pro-atherosclerotic profile of students of medicine and physical education.** Arq Bras Cardiol, 2010.

RIBEIRO, Robespierre QC, et al. **"Fatores adicionais de risco cardiovascular associados ao excesso de peso em crianças e adolescentes: o estudo do coração de Belo Horizonte."** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, (2006).

RIGONI PAG et al. **Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física.** Ver Bras Ativ Fís Saúde, 2012.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. **Nível de atividade física e tabagismo em universitários.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 42, 2008.

RODRIGUES ESR, Cheik NC, Mayer AF. **Nível de atividade física e tabagismo em universitários.** Rev Saúde Públ, 2008.

SALLES-Costa R, Werneck GL, Lopes CS, Faerstein E. **Associação entre fatores sociodemográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde.** Cad Saúde Pública, 2003.

SALVE MGC. **A prática de atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP.** Motri, 2008.

Silva DAS. **Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil.** Rev Bras Ativ Fís Saúde, 2011.

Silva GFS, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica.** Rev Bras Med Esporte, 2007.

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, v. 13, 2007.

SILVA GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação da áreas saúde/biológica.** Rev Bras Med Esporte, 2007.

LINDSTROM M, Isacson SO, Merlo J. **Increasing prevalence of overweight, obesity and physical inactivity: two population-based studies 1986 and 1994.** Eur J Public Health, 2003.

TONDO, J., T. Silva, and M. Roth. **"Barreiras percebidas e nível de atividade física de universitários residentes na casa do estudante da Universidade Federal do Sul do Brasil."** Lecturas: Efdeportes. Com 15.153 (2011).

SALLES-COSTA, R; WERNECK, G Lopes C, Faerstein. **Gênero e prática de atividade física de lazer.** Cad Saúde Pública. 2003.

VIEIRA VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. **Perfil Sócio econômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma**

Universidade pública brasileira. Rev Nutr, 2002.

Anexos

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ).

(FORMA LONGA)

- 1) Idade: _____
- 2) Sexo: F (☐) M (☐)
- 3) Período em que está matriculado:
- 4) Tinha uma vida ativa antes do ingresso na universidade? (☐ sim (☐ não
- 5) Mudou sua rotina de atividades físicas em decorrência do início do curso superior? (☐ sim (☐ não
- 6) Acredita que o ingresso no curso superior pode ser responsável pela diminuição do tempo destinado às atividades físicas? (☐ sim (☐ não
- 7) Quais fatores poderia estar relacionados à diminuição do tempo destinado às atividades físicas? Caso entenda que não há diminuição, responda “Não há”.

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

PARTE I- ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADAS AO TRABALHO

Nessa parte estão incluídas as atividades que você faz no seu serviço: **trabalho remunerado ou voluntário**, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir nessa parte trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, tais como cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. **Estas serão incluídas na parte III.**

1 Atualmente o(a) Sr(a) trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

() Sim () Não – Caso você responda não **Vá para parte II: Transporte**

As próximas questões referem-se às atividades físicas que você realizou na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** incluir o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você fez por pelo menos **10 minutos contínuos**:

2 Quantos dias por semana normal o(a) Sr(a) **anda**, durante pelo menos **10 minutos contínuos, como parte do seu trabalho**? Por favor, **NÃO** incluir ida e vinda ao trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 4**

3 Quanto tempo o(a) Sr(a) usualmente gasta **POR DIA caminhando como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

4 Quantos dias por semana o(a) Sr(a) fez **atividades moderadas**, por pelo menos **10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 6**

5 Quanto tempo o(a) Sr(a) usualmente gasta **POR DIA fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

6 Quantos dias por semana o(a) Sr(a) gasta fazendo **atividades vigorosas**, por pelo menos **10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a parte II.**

7 Quanto tempo o(a) Sr(a) usualmente gasta **POR DIA fazendo atividades vigorosas como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

PARTE II - ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA AO MEIO DE TRANSPORTE

Nessa parte as questões referem-se a forma de como o(a) Sr(a) vai de um lugar para outro, no seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

8 Na última semana, quantos dias o(a) Sr(a) andou de **carro, ônibus, metrô ou trem**?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para questão 10**

9 Quanto tempo o(a) Sr(a) usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a **caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro** na última semana.

10 Na última semana quantos dias o(a) Sr(a) andou de **bicicleta** por pelo menos **10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 12.**

11 Quanto tempo o(a) Sr(a) pedalou **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

12 Na última semana, quantos dias o(a) Sr(a) **caminhou** por pelo menos **10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a parte III.**

13 Quanto tempo o(a) Sr(a) gastou **POR DIA**? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

PARTE III – ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA ÀS ATIVIDADES NO DOMICÍLIO: TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Nessa parte as questões referem-se ao que o(a) Sr(a) fez na última semana na sua casa e ao redor dela, como por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz por pelo menos **10 minutos contínuos**.

14 Quantos dias na última semana o(a) Sr(a) fez **atividades moderadas** por pelo menos **10 minutos contínuos** como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 16.**

15 Quanto tempo o(a) Sr(a) gastou **POR DIA** fazendo essas **atividades moderadas no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

16 Quantos dias da última semana o(a) Sr(a) fez **atividades moderadas** por pelo menos **10 minutos contínuos** como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 18.**

17 Quanto tempo no total o(a) Sr(a) gastou **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

18 Quantos dias na última semana o(a) Sr(a) fez **atividades vigorosas no jardim ou quintal**, por pelo menos **10 minutos contínuos**, como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

19 Quanto tempo no total o(a) Sr(a) gastou **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

PARTE IV - ATIVIDADES FISICAS RELACIONADAS A RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCICIO E DE LAZER.

Nessa parte contém questões relacionadas às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por **recreação, esporte, exercício ou lazer**. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

20 Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana o(a) Sr(a) **caminhou?**

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 22**

21 Quanto tempo o(a) Sr(a) gastou **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

22 Quantos dias na última semana o(a) Sr(a) fez **atividades moderadas no seu tempo livre** por pelo menos **10 minutos contínuos**, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 24.**

23 Quanto tempo o(a) Sr(a) gastou **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

24 Quantos dias na última semana você fez **atividades vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos **10 minutos contínuos**, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para parte V.**

25 Quanto tempo o(a) Sr(a) gastou **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

PARTE V - TEMPO RELACIONADO AO GASTO SENTADO

Nessa última parte as questões estão relacionadas ao tempo que o(a) Sr(a) permanece sentado durante dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. **Não** inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

26 Quanto tempo o(a) Sr(a) gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

27 Quanto tempo o(a) Sr(a) gasta sentado durante um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IDENTIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE ENSINO SUPERIOR DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL.

Pesquisador: JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 35343220.1.0000.5219

Instituição Proponente: FACULDADE ASSIS GURGACZ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.252.825

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo "PROJETO_DETALHADO_BROCHURA_INVESTIGADOR.pdf" (PROJETO_DETALHADO_BROCHURA_INVESTIGADOR.pdf, de 06/07/2020).

INTRODUÇÃO:

1.1 ASSUNTO / TEMA

O Assunto do referido trabalho é sobre a prática de atividade física de universitários. O tema abordará sobre os níveis de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física de uma Instituição particular de Ensino da cidade de Cascavel – Paraná.

1.2 JUSTIFICATIVA

A atividade física traz vários resultados positivos ao corpo, sendo indicada como um plano de promoção da saúde para as pessoas. No entanto muitos estudos mundiais até mesmo no Brasil indicam para um alto índice de sedentarismo em quaisquer classes etárias, alternando de 50% a mais de 80% nos habitantes do planeta (MENDES, 2006). A experiência universitária é um período marcante na vida de todos os estudantes, visto que muitos dos costumes obtidos durante toda a existência podem ser alterados em virtude das novas práticas realizadas no meio acadêmico.

Endereço: Avenida das Torres, 500

Bairro: FAG

CEP: 85.806-095

UF: PR

Município: CASCAVEL

Telefone: (45)3321-3791

Fax: (45)3321-3902

E-mail: comitedeetica@fag.edu.br



Continuação do Parecer: 4.252.825

Diante do acesso ao ensino superior, deseja-se que os alunos conservem ou pratiquem hábitos mais saudáveis no seu dia a dia, principalmente àqueles da área da saúde, e junto desses, o de Educação Física, uma vez que possuem na sua grade curricular matérias que estimulam a necessidade de prática de atividade física e hábitos saudáveis para uma melhora do bem estar e manutenção da saúde. Entretanto, pesquisas como as de Rigoni, (2012) e Madureira, (2009) mostram que 16,3% a 23,6% dos universitários de Educação Física indicam sobrepeso, e 21,2% a 68,4% são insuficientemente ativos. Constatase um conjunto de comportamentos de riscos no meio acadêmico entre eles, baixos níveis de atividade física, (RODRIGUES, CHEIK e MAYER et al., 2008; FRANÇA e COLARES et al., 2008; COLARES, FRANÇA e GONZALEZ, 2009). A realização de diagnósticos que avaliem hábitos de vida de estudantes universitários se dá pelo fato de que o

ingresso na universidade é um evento marcado por transformações nos vínculos sociais, representando para grande parte dos estudantes a sua independência. Sendo assim, esta etapa tende a ser muito importante na consolidação de hábitos saudáveis, entre eles a prática de atividades físicas (MIELKE, 2010). A prática de atividades físicas mesmo individual ou em equipe, segundo Marietto (2007), colabora para a evolução das capacidades afetivas, éticas, de aparência corporal, cognitivas, de relacionamento entre pessoas e de introdução social. A sua prática, além de tudo é saúde e deve ser realizada por todos em qualquer idade, como meio de lazer e também como modo de prazer. Diante disso, a importância da realização de um estudo que avalie a prática de atividades físicas. Desta forma, o objetivo do estudo foi analisar os níveis de atividade física de universitários do curso de Educação Física de uma Universidade particular de Ensino na cidade de Cascavel – Paraná no ano de 2020 e os fatores associados a tais níveis.

HIPÓTESE:

H 0 A prática de atividade física não aumenta com o passar de cada ano/período do curso de Educação Física de uma instituição particular de Ensino superior na cidade de Cascavel – Paraná.

H 1 A prática de atividade física aumenta com o passar de cada ano/período do curso de Educação Física de uma instituição particular de Ensino superior na cidade de Cascavel – Paraná.

METODOLOGIA:

A pesquisa será descritiva de abordagem quantitativa a ser realizada de forma

Endereço: Avenida das Torres, 500

Bairro: FAG

CEP: 85.806-095

UF: PR

Município: CASCATEL

Telefone: (45)3321-3791

Fax: (45)3321-3902

E-mail: comitedeetica@fag.edu.br



Continuação do Parecer: 4.252.825

transversal. Inicialmente será encaminhado uma carta de anuência ao local de coleta de dados, solicitando sua autorização, sendo autorizado o projeto de pesquisa deverá ser encaminhado ao comitê de ética em pesquisa seguindo a resolução 466/12 e 510/2016. O projeto de pesquisa irá cumprir com as Normas Regulamentadoras de Pesquisa com Seres Humanos do Conselho de Saúde de acordo com a resolução (466/2012 e 510/ 2016). Inicialmente será solicitado ao local de realização de pesquisa a autorização para realização da coleta de dados. Após a autorização do local de realização da pesquisa o projeto será encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz – FAG para seu parecer ético cumprindo com a resolução (466/2012 e 510/2016). Os dados coletados somente serão utilizados para fins de pesquisa, sendo resguardado a identidade dos sujeitos da pesquisa e arquivados os dados e termos de consentimentos durante 5 anos conforme resolução 466/2012 e 510/2016.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO:

Farão parte da pesquisa os alunos que tiverem idade igual ou superior a 18 anos, e concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que será disponibilizado no questionário eletrônico, antes do início das perguntas e estar devidamente matriculado no curso de educação física em uma instituição privada de ensino no ano de 2020.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO:

Não farão parte da pesquisa aquele aluno que não concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ou que por algum motivo não completar as respostas vinculadas ao questionário e também os alunos menores de idade.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivos da Pesquisa:

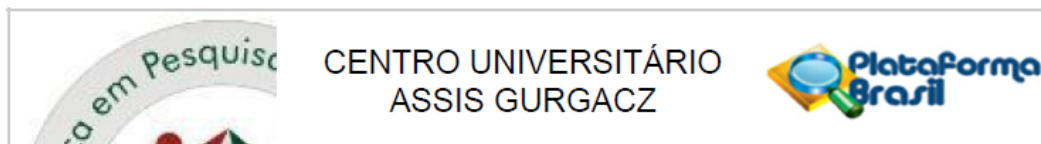
OBJETIVO PRIMÁRIO

Identificar os níveis de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física de uma Instituição particular de Ensino superior na cidade de Cascavel – Paraná.

OBJETIVO SECUNDÁRIO

- Verificar os níveis de atividade física de acordo com cada período do curso de Educação

Endereço: Avenida das Torres, 500		
Bairro: FAG	CEP: 85.806-095	
UF: PR	Município: CASCATEL	
Telefone: (45)3321-3791	Fax: (45)3321-3902	E-mail: comitedeetica@fag.edu.br



Continuação do Parecer: 4.252.825

Física de uma Instituição particular de Ensino superior na cidade de Cascavel – Paraná.

- Comparar os resultados de cada ano entre os acadêmicos.
- Identificar a evolução ou a diminuição da prática de Atividade Física ao longo do curso.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS

Será adotado todos os procedimentos éticos, para que os participantes não tenham qualquer espécie de problema, no entanto caso ocorra algum tipo de constrangimento em responder as questões vinculadas ao instrumento de pesquisa que se trata de um questionário, o participante poderá a qualquer momento sem prévia explicação ao pesquisador ou local de realização da pesquisa, desistir de sua participação, caso ocorra uma situação séria de constrangimento os pesquisadores deverão encaminhar o acadêmico para o setor mais próximo de saúde da instituição.

BENEFÍCIOS

Acredita-se que irá contribuir significativamente com o entendimento teórico relacionado ao assunto bem como fazer um alerta aos acadêmicos de educação física sobre a relevância da atividade física e o perfil que se encontra o acadêmico de educação física na atualidade.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física que tem como objetivo analisar os níveis de atividade física de universitários do curso de Educação Física de uma Universidade particular de Ensino na cidade de Cascavel – Paraná no ano de 2020 e os fatores associados a tais níveis.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- PROJETO DE PESQUISA (PROJETO_DETALHADO_BROCHURA_INVESTIGADOR.pdf, de 06/07/2020): o documento foi corretamente anexado, apresenta todas as informações necessárias e encontra-se de acordo.
- TCLE (TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.pdf, de 18/06/2020): o documento foi corretamente anexado, porém não apresenta todas as informações necessárias em linguagem compreensível para o participante da pesquisa, portanto é necessário corrigi-lo.

Endereço: Avenida das Torres, 500		CEP: 85.806-095
Bairro: FAG		
UF: PR	Município: CASCATEL	
Telefone: (45)3321-3791	Fax: (45)3321-3902	E-mail: comitedeetica@fag.edu.br



Continuação do Parecer: 4.252.825

- **DECLARAÇÃO DOS PESQUISADORES** (DECLARACAO_DOS_PESQUISADORES.pdf, de 08/07/2020): o documento foi corretamente anexado, apresenta todas as informações necessárias, está devidamente assinado e encontra-se de acordo.
- **FOLHA DE ROSTO** (FOLHA_DE_ROSTO.pdf, de 18/06/2020): o documento foi corretamente anexado, apresenta todas as informações necessárias, está assinado pelo pesquisador responsável, possui data, está assinado carimbado pela instituição proponente e encontra-se de acordo.
- **AUTORIZAÇÃO DO LOCAL CAMPO DE COLETA DE DADOS** (CARTA_DE_ANUENCIA.pdf, de 19/06/2020): o documento foi corretamente anexado, apresenta todas as informações necessárias, está devidamente assinado e carimbado e encontra-se de acordo.
- **INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS** (QUESTIONARIO_INTERNACIONAL_DE_ATIVIDADE_FISICA.pdf, de 18/06/2020): o documento foi corretamente anexado, apresenta todas as informações necessárias e encontra-se de acordo.

Recomendações:

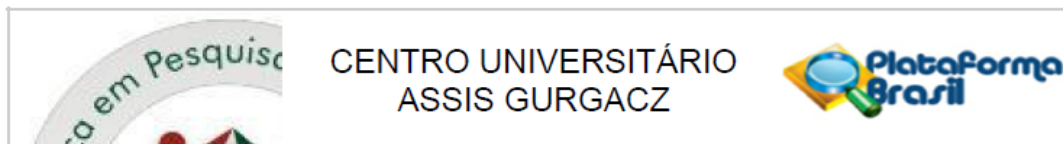
Diante do exposto, o CEP-FAG, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 510 de 2016, na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se favorável à aprovação deste projeto.

O protocolo seguirá para avaliação do CEP da Instituição Coparticipante (se houver) e, somente após a aprovação deste, os pesquisadores poderão iniciar as atividades de coleta de dados.

O pesquisador deve seguir fielmente os procedimentos metodológicos descritos no projeto, bem como, no cumprimento da Resolução CNS nº 510 de 2016, da Resolução CNS nº 466 de 2012 e da Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, envie relatório parcial e/ou final ao término da pesquisa.

Caso haja alguma modificação no projeto, este CEP deverá ser informado imediatamente por meio

Endereço: Avenida das Torres, 500		CEP: 85.806-095
Bairro: FAG		
UF: PR	Município: CASCAVEL	
Telefone: (45)3321-3791	Fax: (45)3321-3902	E-mail: comitedeetica@fag.edu.br



Continuação do Parecer: 4.252.825

de emenda. As eventuais modificações ou emendas devem ser apresentadas ao CEP-FAG de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificado e as suas justificativas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Esta pesquisa encontra-se APROVADA e não possui pendências ou lista de inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1542571.pdf	08/07/2020 21:53:12		Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACAO_DOS_PESQUISADORES.pdf	08/07/2020 21:49:37	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO_BROCHURA_INVESTIGADOR.pdf	06/07/2020 10:51:14	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	06/07/2020 10:43:00	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito
Outros	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	19/06/2020 09:04:40	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.pdf	18/06/2020 11:08:41	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	18/06/2020 10:55:19	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_INTERNACIONAL_D E ATIVIDADE FISICA.pdf	18/06/2020 10:54:03	JEFERSON JOSE SILVA DE ABREU	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida das Torres, 500
 Bairro: FAG CEP: 85.806-095
 UF: PR Município: CASCAVEL
 Telefone: (45)3321-3791 Fax: (45)3321-3902 E-mail: comitedeetica@fag.edu.br



Continuação do Parecer: 4.252.825

CASCADEL, 01 de Setembro de 2020

Assinado por:
LUCIANE ZAVALIA ARAUJO
(Coordenador(a))