

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

EVERTON MENEGUELI CARAVLHO

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS
ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

VITÓRIA
2012

EVERTON MENEGUELI CARVALHO

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS
ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Centro de Educação Física e Desportos como
requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel
em Educação Física.

Orientador(a): Profa. Dra. Ana Paula Lima Leopoldo

VITÓRIA
2012

SUMÁRIO

RESUMO	05
INTRODUÇÃO	06
MATERIAL E METODOS	08
Delineamento do Estudo.....	08
Avaliação do Nível de Atividade Física	08
Análise Estatística	09
RESULTADO	10
DISCUSSÃO	16
CONCLUSÃO	19
PERSPECTIVAS FUTURAS	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXOS	23
Anexo I.....	23
Anexo II.....	24

RESUMO

Alterações no estilo de vida, rompimento e inserção de hábitos, diferenças culturais, sociais e políticas são situações frequentemente vivenciadas por estudantes que ingressam na universidade. As mudanças no estilo de vida dos recém ingressos no meio universitário geram novas relações sociais, tornando este grupo mais vulnerável a comportamentos que colocam a saúde em risco, dentre estes, baixos níveis de atividade física. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar o nível de atividade física dos graduandos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. A amostra foi composta por 285 graduandos do curso de Educação Física, sendo 140 alunos do curso de Bacharelado e 145 do curso de Licenciatura, de ambos os gêneros. Utilizou-se o IPAQ, em sua versão curta, para medida do nível de atividade física dos estudantes. Os dados foram apresentados por meio de medida descritiva para observação da distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas pelo instrumento, distribuição dos cursos em seus respectivos períodos e gêneros. Considerando o nível de atividade física dos graduandos do Centro de Educação Física e Desportos de ambos os cursos, observou-se alta prevalência de graduandos classificados como Muito Ativos e Ativos (86%), e, baixa prevalência de Sedentários (14%), classificados como Irregularmente Ativos A, B e Sedentários. A classificação dos níveis de atividade física, ao longo dos períodos, mostrou que o perfil dos graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura foi semelhante, em que a maioria dos graduandos apresentaram classificação Muito Ativo e Ativo. Os dados agrupados do nível de atividade física distribuídos por gêneros, considerando ambos os cursos, mostra que no gênero masculino 88% foram classificados como Ativos e 12% como Sedentários. No gênero feminino 84% apresentaram classificação Ativo e 16% Sedentário. Após investigação do nível de atividade física dos graduandos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, conclui-se que os cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física apresentam alta prevalência de sujeitos classificados como Ativo e Muito Ativo. Além disso, houve semelhança entre os diferentes períodos dos cursos e gêneros classificados como Ativos.

Palavras-chave: Nível de atividade física, Educação Física, Graduandos

INTRODUÇÃO

Diversos autores relatam a importância da prática de exercícios físicos por sua interferência, como agente de promoção da saúde, na qualidade de vida dos praticantes (SOUZA, 2005). Além disso, a atividade física é considerada um importante elemento para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, obesidade, dislipidemias, dentre outras (MEDICINE, 2007). Baseado em estudos laboratoriais e em observações de larga escala populacional, o ACSM (American College of Sports Medicine) (2010) apresenta que existe relação inversa entre atividade física e o desenvolvimento de diversas doenças. Desta forma, um estilo de vida sedentário leva o indivíduo ao desenvolvimento de doenças (MCARDLE, 2008).

Pollock e Wilmore (1993) associam ainda os avanços tecnológicos com a redução de esforço durante o trabalho, muitas vezes substituído por máquinas, tornam a vida das pessoas mais fáceis, levando a um estilo sedentário, que, associado ainda com o tabagismo, superalimentação, inadequação da dieta, consumo excessivo de álcool e o estresse emocional tendem a aumentar a possibilidade de desenvolvimento de doenças.

Modificações no estilo de vida e padrões de prática de atividade física são fatores que interferem na formação física e social dos indivíduos (VIEIRA, 2002). Alterações no estilo de vida, rompimento e inserção de hábitos, diferenças culturais, sociais e políticas são situações frequentemente vivenciadas por estudantes que ingressam na universidade (SOUZA, 2005). As mudanças no estilo de vida dos recém ingressos no meio universitário geram novas relações sociais, tornando este grupo mais vulnerável a comportamentos que colocam a saúde em risco, dentre estes, baixos níveis de atividade física (VIEIRA, 2002).

Vieira *et al* (2002) mostram que 39,2% dos estudantes reduziram ou abandonaram a prática de atividade física após ingresso na universidade. Alguns autores relatam que este fato deve-se a rotina de estudos e os demais compromissos acadêmicos, como a participação em projetos de extensão e pesquisa, diminuindo, assim o tempo disponível para a prática de atividade física (MIELKE, 2010). Trabalho realizado em uma universidade privada de Tocantins, avaliando 871 estudantes de diversas áreas, mostrou que 29,9% dos alunos eram

sedentários (RODRIGUES, 2008). Outros pesquisadores, analisando estudantes da Universidade Federal do Piauí, encontraram 52% de prevalência geral de sedentários. Estes autores relatam ainda que os estudantes apontaram algumas justificativas para o sedentarismo, dentre elas, a falta de tempo (51,7%), falta de oportunidade (12,2%) e falta de interesse (11,6%) (MARTINS, 2009). Rabelo *et al* (1999), identificaram 78,9% de sedentarismo e associação significativa entre a inatividade física, dislipidemias e elevados valores de índice de massa corpórea em calouros de uma universidade privada em São Paulo. Outro estudo realizado com 1503 alunos em seis centros de ensino da Universidade Federal da Paraíba mostrou prevalência de 31,2% de sedentarismo (FONTES, 2009). Os autores identificaram que a maior prevalência de inatividade foi encontrada no Centro de Ciências Sociais e a menor no Centro de Ciências da Saúde.

Alguns autores apontam que os níveis de atividade física variam entre os diversos cursos e que os alunos do curso de Educação Física geralmente são mais ativos (MARCONDELLI, 2008; MIELKE, 2010; SALVE, 2007; SILVA, 2007). Pesquisa realizada na Universidade Federal de Juiz de Fora com 280 alunos apresentou que os alunos dos cursos de Ciências Biológicas e Educação Física são mais ativos do que os demais cursos estudados (SILVA, 2007). Outros pesquisadores, analisando alunos da Universidade Federal de Pelotas mostram que, os alunos do curso de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura), apresentaram maior índice de atividade física (MIELKE, 2010). Corroborando com estes achados, os estudos realizados por Marcondelli *et al* (2008) e Salve *et al* (2007) mostram que, os estudantes do curso de Educação Física da Universidade de Brasília e da Universidade Estadual de Campinas são mais ativos dentre os demais cursos pesquisados.

Considerando a importância da atividade física como agente de promoção da saúde no meio universitário a carência de estudos que avaliaram os níveis de atividade física dos estudantes da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), torna-se fundamental identificar a prevalência de sedentarismo nesta população. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar o nível de atividade física dos graduandos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo.

MATERIAL E MÉTODOS

Delineamento do Estudo

O presente trabalho foi realizado no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, na modalidade presencial da UFES. Consistiu-se em estudo transversal com amostragem estratificada em todos os períodos dos cursos. Para determinar o tamanho da amostra, recorreu-se a um procedimento matemático sugerido por Barbetta (2005) considerando um erro amostral de 2%. Não participaram do estudo os alunos desperiodizados.

Os sujeitos foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o caráter anônimo da mesma, bem como tinham a liberdade de participação e desistência, colhendo-se a seguir, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO I). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo - Centro de Ciências da Saúde (CCS/UFES) (ANEXO II) pelo parecer 29903 em 31/05/2012.

Avaliação do Nível de Atividade Física

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, foi utilizado como instrumento para medida do nível de atividade física (NAF) dos estudantes. Este instrumento teve sua validade e reprodutibilidade comparadas com outros instrumentos utilizados internacionalmente para medir o NAF (MATSUDO, 2001). Para melhor caracterização da amostra foram incluídas questões sobre o peso e estatura dos graduandos.

O questionário foi distribuído aos sujeitos da pesquisa, que receberam orientação verbal. A distribuição dos questionários foi efetuada de acordo com a disponibilidade de cada curso e período, sendo seu preenchimento de caráter voluntário. As dúvidas foram esclarecidas no momento do preenchimento.

Análise Estatística

Os dados foram apresentados por meio de medida descritiva para observação da distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas pelo instrumento, distribuição dos cursos em seus respectivos períodos e gêneros.

RESULTADOS

Participaram do estudo 285 graduandos, sendo 140 e 145 graduandos nos cursos de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente (Figura 1).

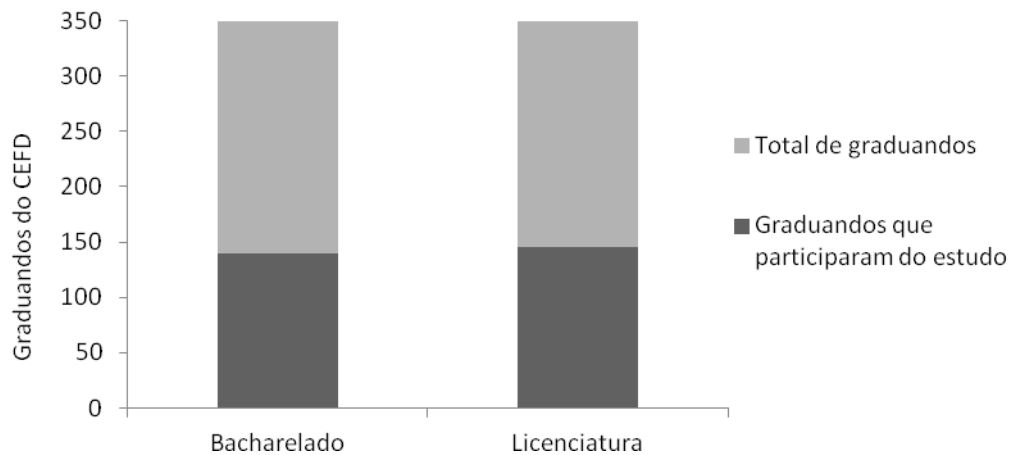


Figura 1. Total de graduandos do CEFD e os sujeitos da pesquisa

As Tabelas 1 e 2 ilustram as características gerais dos graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. Dos 140 participantes do curso de Bacharelado, 75 graduandos são do gênero masculino e 65 do gênero feminino, os alunos apresentam 24 ± 6 anos de idade, $71,1 \pm 13,7$ kg, $1,72 \pm 0,1$ de altura e índice de massa corpórea (IMC) de 24 ± 3 kg/m². Dos alunos do curso de Licenciatura que participaram do estudo, 67 graduandos são do gênero masculino e 78 do gênero feminino, estes apresentam 22 ± 4 anos de idade, $67,8 \pm 13,8$ kg, $1,7 \pm 0,1$ m de altura e IMC de 23 ± 4 kg/m².

Tabela 1. Características gerais dos graduandos do curso de Bacharelado

Período	Participantes	Gênero		Idade	Peso	Altura	IMC
		Masculino	Feminino				
1º	16	9	7	20 ± 2	68,1 ± 14,3	1,7 ± 0,1	22 ± 3
2º	23	14	9	24 ± 7	75,7 ± 10,8	1,7 ± 0,1	25 ± 3
3º	8	3	5	20 ± 2	64,7 ± 5,1	1,7 ± 0,1	23 ± 1
4º	12	8	4	23 ± 7	70,3 ± 18,5	1,7 ± 0,1	24 ± 4
5º	16	6	10	23 ± 5	67,1 ± 12,1	1,7 ± 0,1	23 ± 3
6º	11	9	2	24 ± 6	77,1 ± 16,1	1,8 ± 0,1	24 ± 3
7º	13	5	8	24 ± 5	69,5 ± 12,3	1,7 ± 0,1	24 ± 2
8º	18	9	9	25 ± 4	69,4 ± 15,3	1,7 ± 0,1	24 ± 4
9º	23	12	11	26 ± 6	73,3 ± 13,8	1,7 ± 0,1	25 ± 4
Total/Média	140	75	65	24 ± 6	71,1 ± 13,7	1,7 ± 0,1	24 ± 3

Tabela 2. Características gerais dos graduandos do curso de Licenciatura

Período	Participantes	Gênero		Idade	Peso	Altura	IMC
		Masculino	Feminino				
1º	19	10	9	20 ± 3	62,1 ± 10,2	1,7 ± 0,9	21 ± 3
2º	19	12	7	20 ± 3	66,8 ± 12,9	1,7 ± 0,1	23 ± 3
3º	19	8	11	20 ± 2	70,9 ± 17,8	1,7 ± 0,1	23 ± 4
4º	19	10	9	22 ± 6	73,4 ± 12,6	1,7 ± 0,1	25 ± 5
5º	18	8	10	22 ± 3	66,7 ± 12,0	1,7 ± 0,1	23 ± 3
6º	18	5	13	25 ± 5	61,4 ± 13,1	1,6 ± 0,1	22 ± 3
7º	18	7	11	22 ± 2	72,4 ± 16,7	1,7 ± 0,1	23 ± 6
8º	15	7	8	22 ± 2	69,1 ± 10,3	1,7 ± 0,1	24 ± 2
Total/Média	145	67	78	22 ± 4	67,8 ± 13,8	1,7 ± 0,1	23 ± 4

A Figura 2 ilustra o NAF dos graduandos do CEFD, considerando ambos os cursos. Observou-se alta prevalência de graduandos classificados como Muito Ativo e Ativo (86%), e, baixa prevalência de Sedentários (14%), classificados como Irregularmente Ativos A, B e Sedentário.

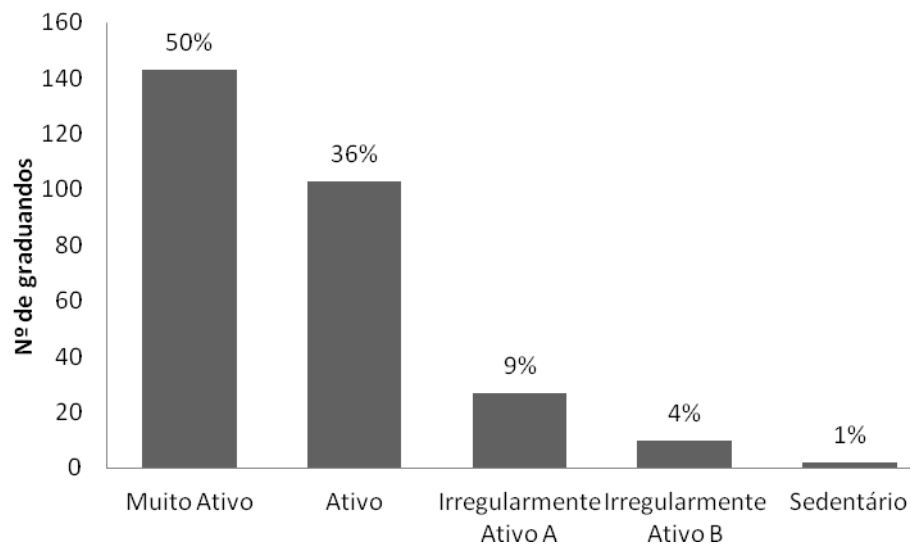


Figura 2. Classificação do Nível de Atividade Física dos Graduandos do CEFD

Analisando os cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física separadamente, 56% dos graduandos do curso de Bacharelado foram classificados como Muito Ativo, 31% Ativo, 10% Irregularmente Ativo A, 2% Irregularmente Ativo B e 1% Sedentário. No curso de Licenciatura, 44% foram classificados como Muito Ativo, 41% Ativo, 9% Irregularmente Ativo A, 5% Irregularmente Ativo B e 1% Sedentário (Figuras 3 e 4).

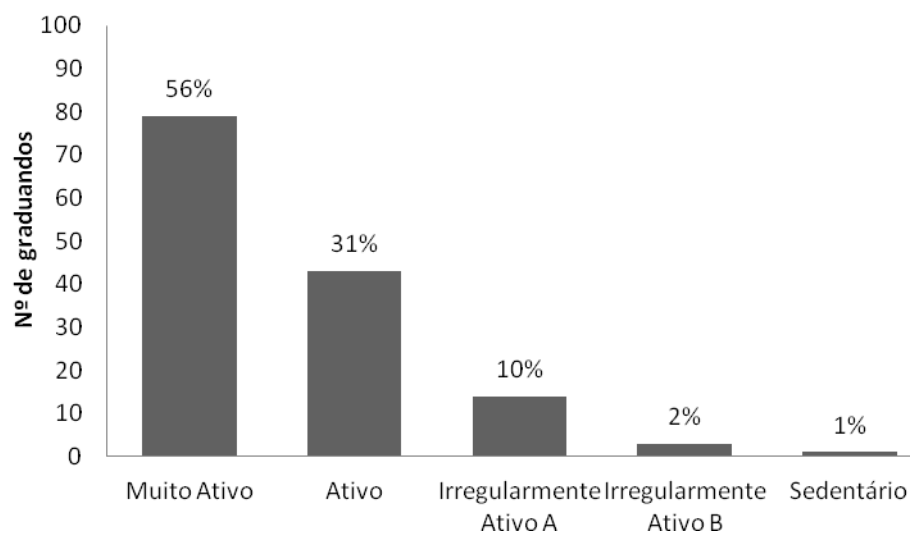


Figura 3. Classificação do Nível de Atividade Física dos Graduandos do curso de Bacharelado

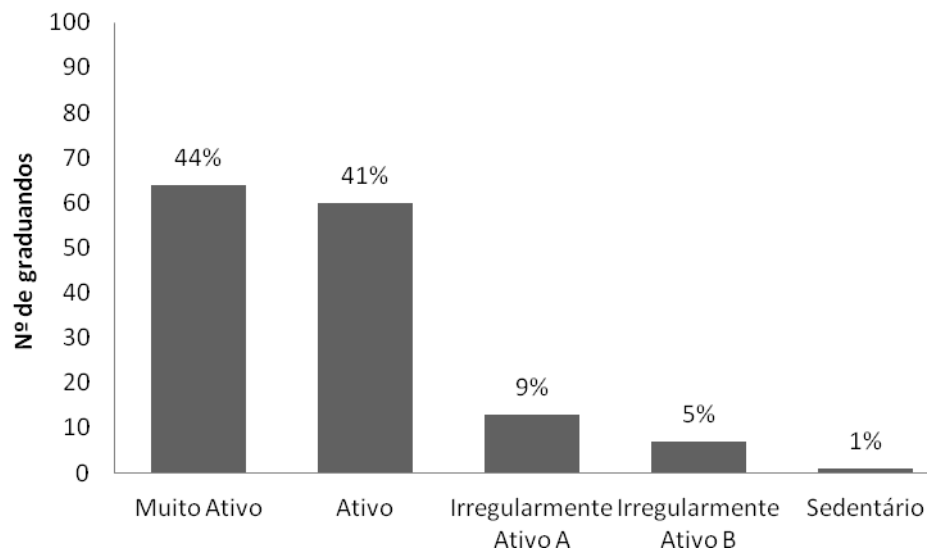


Figura 4. Classificação do Nível de Atividade Física dos graduandos do curso de Licenciatura.

As Tabelas 3 e 4 ilustram o NAF, dos dois cursos estudados, distribuídos em seus respectivos períodos. A classificação dos níveis de atividade física, ao longo dos períodos, mostrou que o perfil dos graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura foram semelhantes, em que a maioria dos graduandos apresentaram NAF Muito Ativo e Ativo.

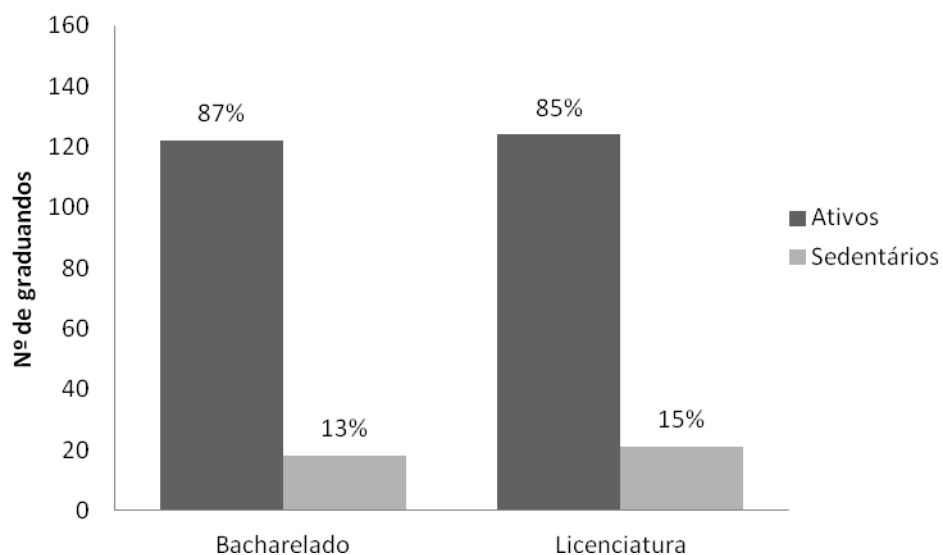
Tabela 3. Classificação do Nível de Atividade Física no curso de Bacharelado.

Classificação do NAF	Períodos								
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Muito ativo	12 (75%)	20 (87%)	4 (50%)	4 (33%)	9 (56%)	3 (27%)	4 (31%)	9 (50%)	14 (61%)
Ativo	4 (25%)	2 (9%)	3 (37%)	5 (42%)	5 (31%)	5 (46%)	5 (38%)	6 (33%)	8 (35%)
Irregularmente Ativo A	0 (0%)	0 (0%)	1 (13%)	3 (25%)	2 (13%)	1 (9%)	3 (23%)	2 (11%)	1 (4%)
Irregularmente Ativo B	0 (0%)	1 (4%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (9%)	1 (8%)	1 (6%)	0 (0%)
Sedentário	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (9%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Total	16 (100%)	23 (100%)	8 (100%)	12 (100%)	16 (100%)	11 (100%)	13 (100%)	18 (100%)	23 (100%)

Tabela 4. Classificação do Nível de Atividade Física no curso de Licenciatura.

Classificação do NAF	Períodos							
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Muito ativo	7 (37%)	10 (53%)	10 (53%)	7 (37%)	7 (38%)	7 (39%)	9 (50%)	7 (47%)
Ativo	10 (52%)	7 (37%)	8 (42%)	8 (42%)	7 (39%)	9 (49%)	8 (44%)	5 (33%)
Irregularmente Ativo A	2 (11%)	1 (5%)	1 (5%)	3 (16%)	3 (17%)	1 (6%)	0 (0%)	2 (13%)
Irregularmente Ativo B	0 (0%)	1 (5%)	0 (0%)	1 (5%)	1 (6%)	1 (6%)	0 (0%)	1 (7%)
Sedentário	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (6%)	0 (0%)
Total	19 (100%)	19 (100%)	19 (100%)	19 (100%)	18 (100%)	18 (100%)	18 (100%)	15 (100%)

A visualização agrupada das classificações dos Níveis de Atividade Física em Ativos (Muito Ativo e Ativos) e Sedentários (Irregularmente Ativo A, Irregularmente Ativo B e Sedentários), mostra semelhança entre o NAF dos graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura, agrupados como Ativos e Sedentários (Figura 5).

**Figura 5.** Classificação do NAF entre os graduandos de Bacharelado e Licenciatura.

Os dados agrupados do NAF distribuídos por gêneros, considerando os cursos de Bacharelado e Licenciatura, mostra que no gênero masculino 88% foram classificados como Ativos e 12% como Sedentários. No gênero feminino 84% apresentaram classificação Ativo e 16% Sedentário (Figura 6).

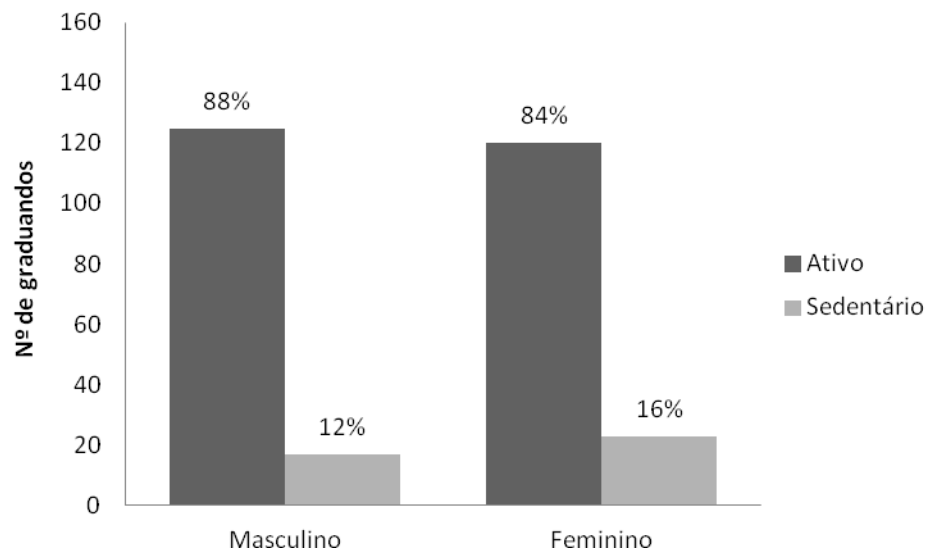


Figura 6. Classificação do NAF entre os gêneros agrupados em Ativos e Sedentários

A Figura 7 representa a distribuição dos graduandos Ativos e Sedentários entre gêneros e cursos. O curso de Bacharelado apresenta no gênero masculino 83% dos graduandos classificados como Ativos e 17% Sedentários, enquanto que, no gênero feminino há 91% classificados como Ativos e 9% Sedentários. No curso de Licenciatura o gênero masculino representou 94% dos graduandos classificados como Ativos e 6% Sedentários, enquanto que no gênero feminino 78% foram classificados como Ativos e 22% Sedentários.

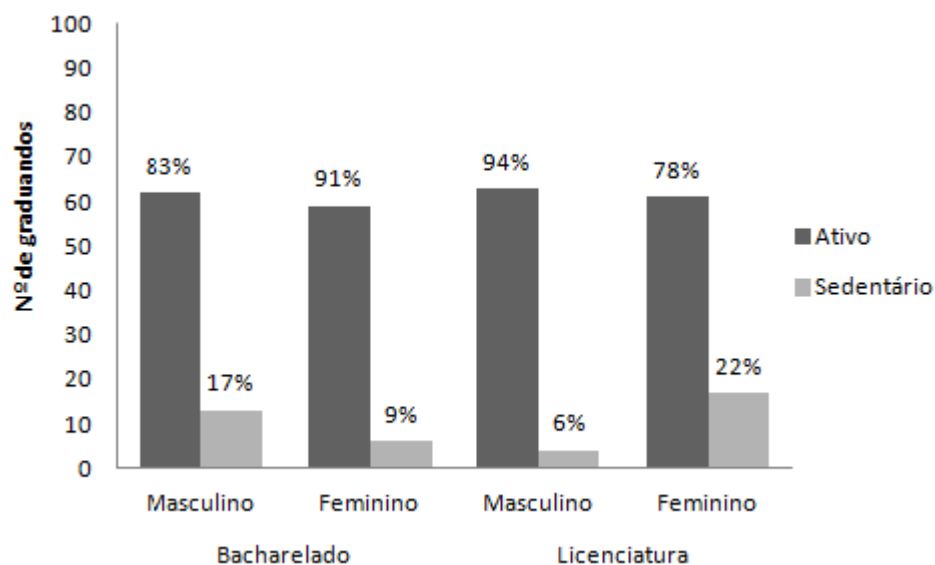


Figura 7. Distribuição de gêneros nos cursos de Bacharelado e Licenciatura classificados como Ativos e Sedentários.

DISCUSSÃO

O Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) apresenta atualmente 656 graduandos matriculados, sendo 314 no curso de Bacharelado e 342 no de Licenciatura. Participaram deste estudo 285 alunos (140 Bacharelado e 145 Licenciatura). Os resultados obtivos por meio de aplicação do questionário IPAQ, em sua versão curta, o qual, incluiu questões sobre alguns padrões antropométricos, mostra que os graduandos do CEFD apresentam $23,8 \pm 5$ anos de idade, $69 \pm 13,8$ kg, $1,7 \pm 0,1$ m de altura e IMC de 23 ± 4 kg/m². Estes resultados foram similares aos apresentados por Silva *et al* (2007) que pesquisou o NAF de alunos da Universidade Federal de Juiz de Fora/MG, cuja amostra foi composta por graduandos do curso de Educação Física com idade média de $21,2 \pm 2,7$ anos. Tais dados assemelham-se ainda aos apresentados por Fontes (2009), Marcondelli (2008), Martins (2009), Mielke (2010), Rodrigues (2008).

Os graduandos do CEFD apresentaram alta prevalência de classificação como Ativo e Muito Ativo (86%) e baixa pravalência de graduandos classificados como Sedentários (14%). Os dados encontrados neste trabalho são semelhantes aos apresentados por Silva (2007) que também observou alta prevalência de graduandos Ativos (92%) no curso de Educação Física da Universidade Federal de Juíz de Fora/MG. Porém, divergem dos dados encontrados por Silva (2012) que analisou o estilo de vida de 294 graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe, onde 57,4% dos graduandos não atendiam as recomendações de atividade física segundo instrumento avaliativo utilizado na pesquisa.

A classificação do NAF dos graduandos distribuídos em seus respectivos cursos mostra que o perfil de atividade física entre eles é semelhante, em que 87% e 85% dos graduandos foram agrupados como Ativos nos cursos de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente. Quando observa-se o agrupamento de Sedentários, considerando Sedentários, Irregularmente Ativo A e B, percebe-se que no curso de Bacharelado 13% dos alunos foram classificados como Sedentários e no curso de Licenciatura 15% . Torna-se necessário destacar que o curso de Bacharelado é ministrado no período noturno e o de Licenciatura no diurno. Assim, os dados encontrados neste trabalho divergem do que foi apresentado por Quadros *et al*

(2009) que mostrou que os graduandos dos cursos ministrados em período diurno são mais ativos.

Considerando a classificação do NAF nos diferentes períodos dos cursos estudados percebe-se proximidade entre o percentual dos sujeitos em cada uma das classificações do instrumento utilizado. Assim, observa-se tendência de manutenção dos NAF entre os períodos dos cursos. Tal dado corrobora com o estudo apresentado por Silva (2007) que constatou homogeneidade nos percentuais de indivíduos classificados como Muito Ativo e Ativo ao longo dos períodos.

A observação do NAF dos graduandos distribuídos por gêneros mostra que 88% alunos do gênero masculino e 84% do feminino foram classificados como Ativos; e, 12% do gênero masculino e 16% do feminino foram classificados como Sedentários. Alguns autores, mostraram em suas pesquisas que os graduandos do gênero masculino são mais ativos do que o feminino. Pesquisa realizada por Silva (2007) com estudantes de Educação Física mostrou que o gênero masculino é mais ativo que o gênero feminino na Universidade Federal de Juíz de Fora. Em estudo realizado com universitários recém ingressos, Quadros (2009) mostrou que o gênero feminino apresenta maior prevalência de sedentarismo. Ao estudar o NAF dos graduandos da Universidade Federal de Pelotas/RS, Mielke (2010) observou que os universitários do gênero masculino foram significativamente mais ativos que o feminino no lazer e atividade física total. No entanto, tal fato não foi observado entre os graduandos do CEFD.

A categorização do NAF dos alunos distribuídos por gêneros em seus respectivos cursos, mostra tendência dos graduandos do gênero masculino do curso de Bacharelado serem mais sedentários que os de Licenciatura (17% e 6%), já no gênero feminino os graduandos do curso de Licenciatura tendem a ser mais sedentários que os do Bacharelado (22% e 9%). Não foi encontrado na literatura trabalhos que avaliaram o NAF de graduandos do curso de Educação Física evidenciando as diferentes modalidades do curso, Bacharelado e Licenciatura, e os gêneros.

Fontes (2009) relata que diversos estudos abordam nível da atividade física, no entanto existem dificuldades de comparação dos resultados, desde que, há diferenças metodológicas nas pesquisas. Além disso, a literatura é escassa em

estudos avaliando o NAF de graduandos dos cursos Bacharelado e Licenciatura em Educação Física.

CONCLUSÃO

Após investigação do nível de atividade física dos graduandos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, conclui-se que os cursos de Bacharelado e Licenciatura apresentam alta prevalência de sujeitos classificados como Ativo e Muito Ativo. Além disso, houve semelhança entre os diferentes períodos dos cursos e gêneros classificados de forma agrupada como Ativos.

PERSPECTIVAS FUTURAS

Futuras investigações são necessárias para comparar o perfil dos alunos do curso de Educação Física e os demais cursos oferecidos pela Universidade Federal do Espírito Santo.

REFERÊNCIAS

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 5. ed. rev. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2005.

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. **Rev Bras Epidemiol**, São Paulo, v. 12, n. 1, 2009.

FRANCA, C. da; COLARES V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, 2008.

MARCONDELLI, P, COSTA, T. H. M, SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º. ao 5º. semestres da área da saúde. **Rev Nutr**. São Paulo, v. 21, n. 1, 2008.

MARTINS, M. C. C.; *et al.* Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arq Bras Cardiologia**, São Paulo, v.95. n.2, 2009.

MATSUDO, S.; *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Saude**, Florianópolis, v. 6, n. 2, 2001.

MCARDLE, W. D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício energia, nutrição e desempenho humano**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008

MEDICINE, A. C. S. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010

MIELKE, G. I.; *et al.* Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Rev Bras de Ativ & Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 1, 2010.

QUADROS, T. M. B.; *et al.* The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 11, n. 5, 2009.

RABELO, L. M.; *et al.* Fatores de Risco para Doença Aterosclerótica em Estudantes de uma Universidade Privada em São Paulo – Brasil. **Arq Bras Cardiologia**, São Paulo, v. 72, n. 5, 1999.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, 2008.

SALVE, M. G. C. A prática de atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP. **Rev Motri**. Vila Real, v. 4, n. 3, 2007.

SILVA, D A.S.; *et al.* Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 1, 2012.

SILVA, G. S. F.; *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, 2007.

SOUZA, G. G. S.; DUARTE, M. F. S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 2, 2005.

VIEIRA, V. C. R.; *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev Nutr**, São Paulo, n. 15, 2002.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisa: Avaliação do Nível de Atividade Física dos Estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo.

Objetivo Principal: O objetivo deste estudo será investigar os níveis de atividade física dos alunos de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo no campus de Goiabeiras.

Resumo dos procedimentos: O presente estudo consiste na aplicação de questionários a uma amostra de universitários de ambos os gêneros, regularmente matriculados na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Os questionários serão aplicados em sala de aula, durante o período letivo. Apesar de o questionário ser auto-explicativo, o aplicador poderá solucionar alguma possível dúvida dos integrantes da amostra durante a aplicação do questionário. As informações obtidas serão confidenciais e em qualquer momento que o estudante preferir não participar ou deixar de participar do estudo, tal atitude será compreendida pela equipe, e não implicará em penalização ao sujeito da pesquisa..

Benefícios previstos: A avaliação do nível de atividade física dos universitários poderá direcionar estratégias para a promoção da saúde, prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, associado ao incentivo de prática regular de exercício físico.

O(a) aluno(a),
regularmente matriculado no curso:, período na UFES aceita participar da pesquisa acima descrita.

Declaro que fui informado dos objetivos, procedimentos e benefícios desta pesquisa. Entendo que terei garantia de confidencialidade, ou seja, que apenas dados consolidados serão divulgados e ninguém, além dos pesquisadores terá acesso aos nomes dos participantes da pesquisa e, também, que compreendo tudo o que me foi explicado sobre o estudo a que se refere este documento.

Vitória/ESde.....de 2012.

Orientador: Profa. Dra. Ana Paula Lima Leopoldo
e-mail: anapaula@cefd.ufes.br

Aluno de Graduação: Everton Menegueli Carvalho
e-mail: evertonmcarvalho@hotmail.com

ANEXO II

Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo - Centro de Ciências da Saúde.

Plataforma Brasil - Ministério da Saúde

Centro de Ciências da Saúde/UFES

PROJETO DE PESQUISA

Título: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

Área Temática:

Pesquisador: Ana Paula Lima Leopoldo

Versão: 2

Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO ((UFES))

CAAE: 01659712.2.0000.5060

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Número do Parecer: 29903

Data da Relatoria: 30/05/2012

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo transversal;
Sujeitos da pesquisa: alunos de ambos os gêneros regularmente matriculados nos cursos de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santos do campus de Goiabeiras;
Amostra estratificada;

Objetivo da Pesquisa:

Investigar os níveis de atividade física dos alunos de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo no campus de Goiabeiras.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não há riscos. Benefícios indiretos: direcionar estratégias para a promoção da saúde e para a prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis, associando o incentivo de prática regular de exercício físico.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo bem delineado e bem fundamentado na literatura científica. As recomendações foram acatadas e as pendências foram solucionadas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A Folha de rosto e TCLE estão corretos.

Recomendações:

Ressalta-se que a coleta de dados deve iniciar somente após a aprovação do projeto pelo CEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As pendências foram solucionadas.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VITÓRIA, 31 de Maio de 2012

Assinado por:
Adauto Emmerich Oliveira