

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DE TRÊS LAGOAS  
CURSO DE ENFERMAGEM

BRENDA BORTOLATTO NASCIMENTO  
DIENY FERNANDA PEREIRA DE FREITAS

**ESTILO DE VIDA ATIVO ENTRE ESTUDANTES DE  
ENFERMAGEM: UMA ANÁLISE DA PRÁTICA DE  
ATIVIDADE FÍSICA**

TRÊS LAGOAS - MS  
2024

BRENDA BORTOLATTO NASCIMENTO  
DIENY FERNANDA PEREIRA DE FREITAS

**ESTILO DE VIDA ATIVO ENTRE ESTUDANTES DE  
ENFERMAGEM: UMA ANÁLISE DA PRÁTICA DE  
ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no  
curso de Enfermagem da Universidade Federal de  
Mato Grosso do Sul.

Orientadora: Profa. Dra. Beatriz Maria Jorge

TRÊS LAGOAS - MS  
2024

## RESUMO

**Introdução:** A atividade física (AF) é a prática voluntária de exercícios que geram gasto energético, podendo ser leve, moderada ou vigorosa, dependendo do esforço físico e do impacto na respiração e nos batimentos cardíacos. Além de melhorar a saúde física, a AF traz benefícios à saúde mental, reduzindo o estresse, ansiedade e depressão. Estudantes universitários, especialmente de enfermagem, enfrentam altos níveis de estresse e pressão emocional durante a graduação, o que pode prejudicar sua saúde mental, agravada pela falta de prática de atividade física. **Objetivo:** Analisar a prática de atividade física entre os estudantes de enfermagem. **Método:** Estudo descritivo realizado com estudantes de Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, CPTL. A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2024. Após aceite e assinatura do TCLE, foi solicitado que respondessem dois instrumentos, de caracterização e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão Curta. **Resultados:** Participaram 62 alunos, 22 (35,5%) do 1º semestre, 18 (29,0%) do 3º semestre e 22 (35,5%) do 5º semestre. A maioria do gênero feminino (90,3%), na faixa etária entre 18 e 20 anos. A análise dos participantes pela distribuição do tempo semanal de AF praticada, categorizada conforme a intensidade observou, 11 (17,7%) identificados como muito ativo, ativos A 2 (3,2%), ativos B 8 (12,9%) e ativos C 16 (25,8%) e ativo 26 (41,9%). Já 21 (33,9%) foram classificados como insuficiente ativo e 4 (6,5%) sedentários. **Conclusão:** A presente pesquisa revelou que as taxas de AF ineficazes ainda são altas considerando se tratar de um público que compreende os benefícios dessa prática. Todavia, nota-se que apenas saber os benefícios não significa que os estudantes irão praticá-las, isso porque as demandas acadêmicas, falta de tempo e motivação, ausência de apoio e dificuldade de locomoção favorecem essa prática com níveis ainda insatisfatórios. Assim, cabe às universidades estratégias e intervenções de nível educacional para o aumento da AF entre os alunos, visto que essas alterações do estilo de vida são influenciadas pela rotina acadêmica durante a formação profissional.

**Palavras-chaves:** Atividade física; estudantes de enfermagem; bem-estar; qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** Physical activity (PA) is the voluntary practice of exercises that generate energy expenditure. It can be light, moderate or vigorous, depending on the physical effort and the impact on breathing and heart rate. As well as improving physical health, PA has mental health benefits, reducing stress, anxiety and depression. University students, especially nursing students, face high levels of stress and emotional pressure during their undergraduate studies, which can damage their mental health, aggravated by a lack of physical activity. **Objective:** To analyze the practice of physical activity among nursing students. **Method:** A descriptive study carried out with nursing students at the Federal University of Mato Grosso do Sul, CPTL. Data was collected in the first semester of 2024. After accepting and signing the informed consent form, they were asked to complete two instruments: a characterization questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short version. **Results:** 62 students took part, 22 (35.5%) from the 1st semester, 18 (29.0%) from the 3rd semester and 22 (35.5%) from the 5th semester. The majority were female (90.3%), aged between 18 and 20. The analysis of the participants by the distribution of the weekly time of PA practiced, categorized according to intensity, showed that 11 (17.7%) were identified as very active, active A 2 (3.2%), active B 8 (12.9%) and active C 16 (25.8%) and active 26 (41.9%). On the other hand, 21 (33.9%) were classified as insufficiently active and 4 (6.5%) as sedentary. **Conclusion:** This study revealed that rates of ineffective PA are still high, considering that the public understands the benefits of this practice. However, it should be noted that just knowing the benefits does not mean that students will practice them, because academic demands, lack of time and motivation, lack of support and difficulty in getting around favor this practice with still unsatisfactory levels. It is therefore up to universities to develop educational strategies and interventions to increase PA among students, since these lifestyle changes are influenced by the academic routine during professional training.

**Keywords:** Physical activity; nursing students; well-being; quality of life.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1- Descrição quanto ao total de atividade física praticada na semana anterior caminhada-moderada-vigorosa e a duração.

Tabela 2- Frequência do tempo gasto sentado durante um dia de semana e em um dia de final de semana pelos estudantes de enfermagem.

## LISTA DE ABREVIATURAS

AF- Atividade Física.  
AMS - Assembleia Mundial de Saúde.  
CAAE - Certificado de Apresentação de Apreciação Ética.  
CEP - Comitê de Ética em Pesquisa.  
CNS - Conselho Nacional de Saúde.  
CPTL - Campus de Três Lagoas.  
DM - Diabetes Mellitus.  
GAPPA - Plano de Ação Global Para Atividade Física.  
HAS - Hipertensão Arterial Sistêmica.  
IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física.  
OMS - Organização Mundial da Saúde.  
PNE Plano Nacional de Educação.  
TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.  
SPSS - Statistical Package For Social Science.  
UFMS - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Objetivo Geral.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Objetivo Específico.....</b>	<b>10</b>
<b>3. MÉTODOS.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Aspectos Éticos.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Desenho, período e local do estudo.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 População do estudo; Critérios de inclusão e exclusão.....</b>	<b>11</b>
<b>3.4 Coleta e organização dos dados.....</b>	<b>11</b>
<b>3.5 Análise dos dados.....</b>	<b>12</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>6. CONCLUSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>23</b>
<b>APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO 1 - PARECER CONSUBSTANCIADO CEP.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXO 2 - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....</b>	<b>36</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é uma prática recomendada para todos, indiferentemente da idade e sexo, sendo caracterizada pela vontade da pessoa em sair do repouso e executar algum exercício que faça gerar um gasto significativo de energia corporal. Esses movimentos podem acontecer em qualquer situação do dia a dia, por exemplo no trabalho, a caminho de algum lugar e até mesmo ao efetuarmos os afazeres de casa (Brasil, 2021).

O esforço físico pode ser classificado em 3 graus de intensidade, visto que do menor ao de maior intensidade é esperado taquicardia, taquipneia, aumento do gasto energético e perceptivelmente um maior esforço. Assim, em proporções leves não há alterações significativas no esforço físico, fala ou respiração, enquanto na moderada o esforço físico se torna necessário, em escala 5-6 e os esforços respiratórios e os batimentos cardíacos encontram-se levemente acelerados, já as AF de intensidade vigorosa exigem tamanho esforço, com a presença de batimentos cardíacos acelerados e movimentos respiratórios exagerados (Brasil, 2021; Santi *et al.*, 2023).

O repouso é definido como atividades que são realizadas em posição sentada, onde o gasto energético é mínimo. O comportamento sedentário está propício em se desenvolver em estudantes universitários devido a mudança do estilo de vida e as novas atribuições acadêmicas como se sentar em sala de aula e aderir aos estudos, ocasionando problemas de saúde física e mental.

A AF possui diversos benefícios, os quais proporcionam qualidade de vida a aqueles que a praticam, pois previne e/ou retarda algumas doenças como: Obesidade, ansiedade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), além de um impacto significativamente positivo psicossocialmente (Cruz *et al.*, 2023; Ferreira *et al.*, 2023).

Porém, o cenário atual mostra adolescentes e adultos jovens que estão abaixo da média esperada para os parâmetros adequados de atividade física, com isso em Julho de 2018 a Assembleia Mundial de Saúde (AMS) - órgão supremo decisório da Organização Mundial da Saúde (OMS), estabeleceu um novo objetivo com o intuito de potencializar a prática de AF de forma mais eficiente entre os adolescentes até 2030, através do plano de ação global para atividade física (GAPPA). Em todo o mundo a cada 100 pessoas, 30 não praticam AF de maneira



suficiente, o que para Organização Mundial da Saúde (OMS) significa que seu objetivo provavelmente não será atingido até 2030, pois de modo geral as pessoas reconhecem não ter motivação para realizar alguma atividade e, isso somado a obesidade, pode gerar consequências trágicas no âmbito da saúde. Já existem estudos que comprovam que doenças crônicas, como Diabetes Mellitus (DM) e câncer conseguiram reduções significativas devido a prática efetiva de AF, consequentemente com um aumento significativo na expectativa de vida dessas pessoas, ocasionando uma população mais saudável (Guthold *et al.*, 2019; Souza *et al.*, 2022).

Atualmente, a busca por uma profissão tem se tornado cada vez mais exigente, assim muitos adolescentes a partir do 1º ano do ensino médio já buscam por estratégias a fim de ingressar em uma universidade, como a prática de cursinhos preparatórios. Por se tratar de uma fase cheia de altos e baixos, onde os sentimentos estão confusos e o medo pelo fracasso torna-se tangível, muitos estudantes desenvolvem ansiedade e depressão (Azevedo *et al.*, 2021).

A ansiedade é uma reação natural do corpo humano diante de ameaças ou situações de estresse. No entanto, o problema surge quando esse sentimento se intensifica a ponto de paralisar, gerando medo excessivo, pensamentos negativos e preocupações que passam a dominar a vida, transformando-se em algo patológico. A depressão é caracterizada por uma tristeza profunda que, muitas vezes, surge sem um motivo ou sentido aparente. Mesmo em momentos de alegria, a pessoa pode se sentir melancólica. Desse modo, a tão desejada aprovação em um curso superior não impede o surgimento de síndromes psiquiátricas, mas sim por vezes potencializa o problema, estima-se que a cada 100 pessoas que entram no ensino superior, 20 manifestaram algum tipo de transtorno psicológico, como ansiedade e depressão, devido ao estresse gerado pelo dia a dia desses estudantes (Azevedo *et al.*, 2021).

Normalmente, a piora do quadro de saúde mental acontece no início da idade adulta, juntamente com problemas físicos e emocionais, dificuldade de se inserir em um mercado de trabalho, qualidade de sono prejudicada, relações disfuncionais, entre outros. Ramón-Arбуés *et al.* (2023) afirma que estudantes universitários, especialmente aqueles em início da idade adulta, enfrentam diversos desafios que podem agravar sua saúde mental. Isso é particularmente evidente entre estudantes

de enfermagem, que precisam manter um comprometimento emocional na relação profissional-paciente e lidar com casos de doenças graves e morte.

A literatura aponta uma alta taxa de depressão e ansiedade entre estudantes de enfermagem, com o agravamento do quadro psíquico possivelmente associado a uma alimentação inadequada, uso excessivo de telas e estilo de vida sedentário. A prática de AF, por sua vez, atua como um mecanismo protetor contra a ansiedade, depressão e problemas de sono, tornando-se, assim, essencial (Ramón-Arbués *et al.*, 2023).

Frente ao exposto, os objetivos deste estudo estão apresentados na sequência do texto.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Analisar os níveis de AF de estudantes do curso de enfermagem de uma instituição pública de ensino superior.

### **2.2 Objetivo Específico**

Identificar a frequência, duração e intensidade das AF realizadas por estudantes de enfermagem, por semestre, do curso de enfermagem durante seus anos iniciais.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1 Aspectos éticos**

O projeto foi submetido ao parecer do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, atendendo à Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), e de diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa, envolvendo seres humanos, Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 67916123.5.0000.0021, sendo autorizado sob parecer nº 5.969.914 (Anexo 1). Todos os participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1), no qual se garante o direito à privacidade, ao anonimato e à confidencialidade das informações.

#### **3.2 Desenho, período e local do estudo**

Trata-se de um estudo transversal, de característica metodológica quantitativa e abordagem descritiva-exploratória. O cenário consistiu em um Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, no campus da cidade de Três Lagoas/MS (UFMS/CPTL), unidade II. A coleta de dados ocorreu entre março e junho de 2024.

#### **3.3 População do estudo; critérios de inclusão e exclusão**

Foi selecionada uma amostra não probabilística de conveniência, composta por estudantes do 1º, 3º e 5º semestre do curso de enfermagem da UFMS/CPTL. Os critérios de inclusão dos participantes foram: estudantes regularmente matriculados nos três anos iniciais do curso de Enfermagem que aceitaram participar da pesquisa. Foram excluídos participantes com dados incompletos, que manifestaram desejo de abandonar o estudo e os que evidenciaram dificuldades de compreensão das questões de pesquisa que impossibilitaram o preenchimento do questionário.

#### **3.4 Coleta e organização dos dados**

Os dados foram coletados, por meio do preenchimento de dois instrumentos, sendo o primeiro para caracterização da amostra, com as variáveis: idade, sexo, semestre do curso. E o segundo instrumento, foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta ( Anexo 2), composto por oito questões, cujas

informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

Os participantes tiveram contato com o questionário *on-line* (*Google Forms*), por meio do QR code, divulgado nas salas de aula e no aplicativo *Whatsapp*, com abertura imediata ao TCLE, sendo seu preenchimento condição obrigatória para abertura das páginas seguintes.

### **3.5 Análise dos dados**

Os dados coletados foram exportados do *Google Forms* diretamente para uma planilha do *Microsoft Excel*. A partir do IPAQ foi possível classificar os estudantes na seguinte distribuição:

Muito ativo: Por 5 dias na semana atividade física vigorosa que utilize 30 minutos ou mais; Durante 5 dias na semana caminhada ou atividade física vigorosa que demande 20 minutos ou mais, + atividade física moderada ou caminhada por 30 minutos ou mais, por 5 dias na semana.

Ativo A: Realizou 20 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 3 dias na semana.

Ativo B: 30 minutos ou mais de atividade física moderada ou caminhada por 5 dias na semana.

Ativo C: 150 minutos de qualquer atividade física (caminhada + moderada + vigorosa) durante a semana.

Insuficiente Ativo A: 10 minutos de atividade física contínua por menos de 5 dias na semana totalizando menos de 150 minutos de atividade física semanal.

Insuficiente Ativo B: Não atinge nenhum dos critérios estabelecidos para os indivíduos classificados como Irregularmente Ativos A.

Insuficiente Ativo C: Não atingiu nenhum dos critérios da recomendação.

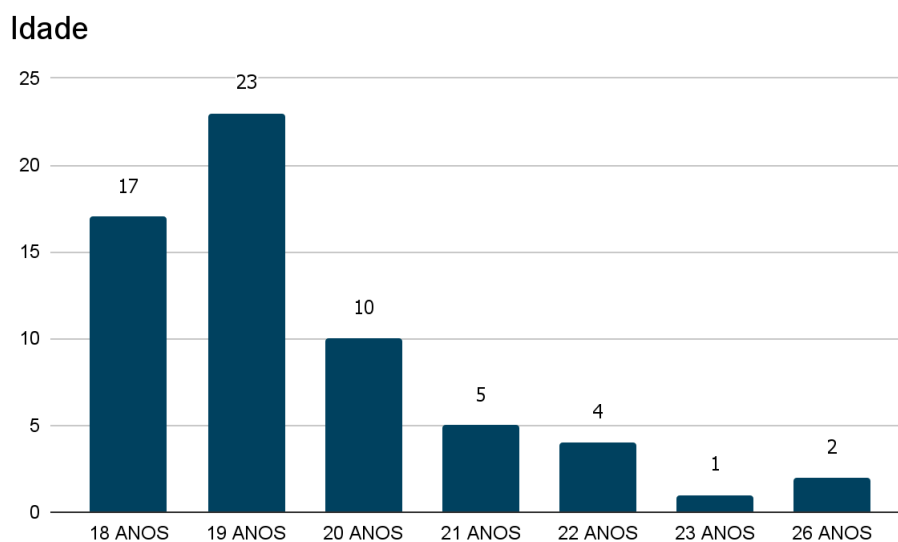
Sedentário: Não pratica nenhum tipo de atividade física por pelo menos 10 minutos de forma contínua durante a semana.

Posteriormente, os dados foram analisados no programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 22 (*Windows*). Foi realizada análise estatística descritiva, frequência e porcentagem.

#### 4. RESULTADOS

Participaram desta pesquisa um total de 62 estudantes. A distribuição dos estudantes quanto à idade, pode ser visualizada no gráfico 1.

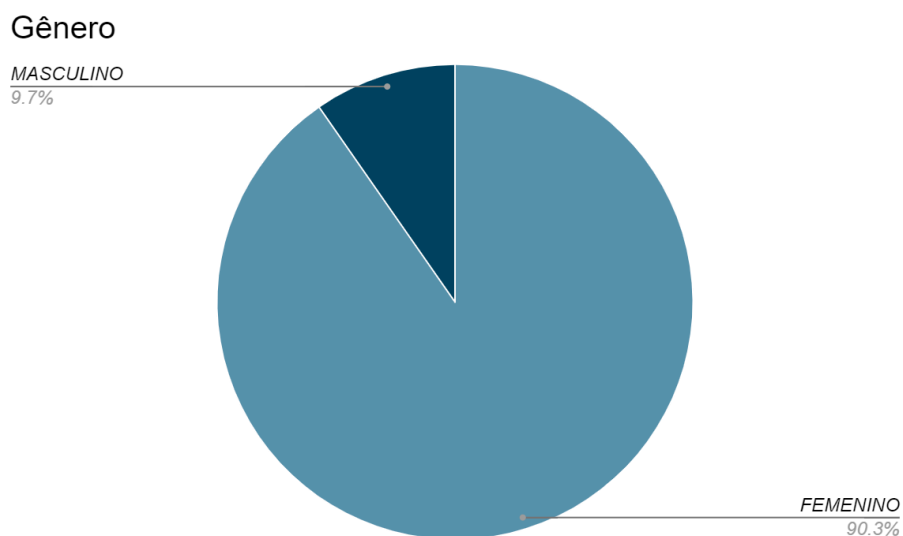
**Gráfico 1.** Distribuição dos estudantes de enfermagem em relação à idade. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2024.



Fonte: autoria própria (2024).

O gráfico 2 mostra a distribuição dos participantes em relação ao gênero.

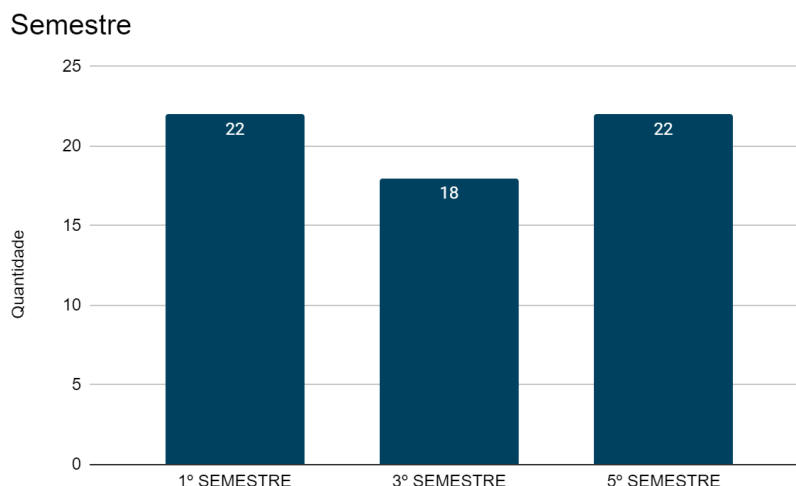
**Gráfico 2.** Distribuição dos estudantes de enfermagem em relação ao gênero. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2024.



Fonte: autoria própria (2024).

A distribuição dos participantes em relação ao semestre em que se encontram pode ser observada no gráfico 3.

**Gráfico 3.** Distribuição dos estudantes de enfermagem em relação ao semestre. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2024.



Fonte: autoria própria (2024).

Para uma compreensão detalhada dos níveis de AF entre os estudantes de enfermagem, é essencial descrever a frequência e a duração das atividades praticadas na semana anterior, categorizadas em caminhada, atividades de intensidade moderada e atividades de intensidade vigorosa (Tabela 1).

**Tabela 1.** Descrição quanto ao total de atividade física praticada na semana anterior: caminhada, atividades de intensidade moderada e atividades de intensidade vigorosa e a duração. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2024.

Atividade Física	Caminhada		Moderada		Vigorosa	
	n=62	%	n=62	%	n=62	%
<b>Dias/semanas</b>						
0	11	17,7	12	19,4	30	48,4
1	9	14,5	10	16,1	10	16,1
2	8	12,9	9	14,5	10	16,1
3	16	25,8	14	22,6	6	9,7
4	20	32,2	17	27,4	6	9,7
<b>Duração (minuto)/dia</b>						
0	3	4,8	7	11,3	20	32,3
10	20	32,3	9	14,5	11	17,7
20	18	29	9	14,5	6	9,7
30	14	22,6	0	0	6	9,7
40	4	6,5	17	27,4	5	8

60

3

4,8

20

32,3

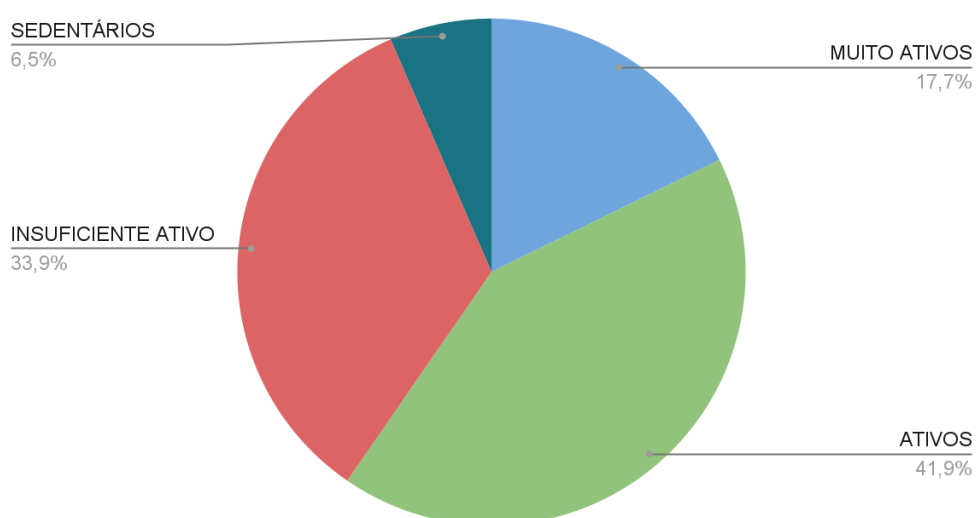
14

22,6

Fonte: autoria própria (2024).

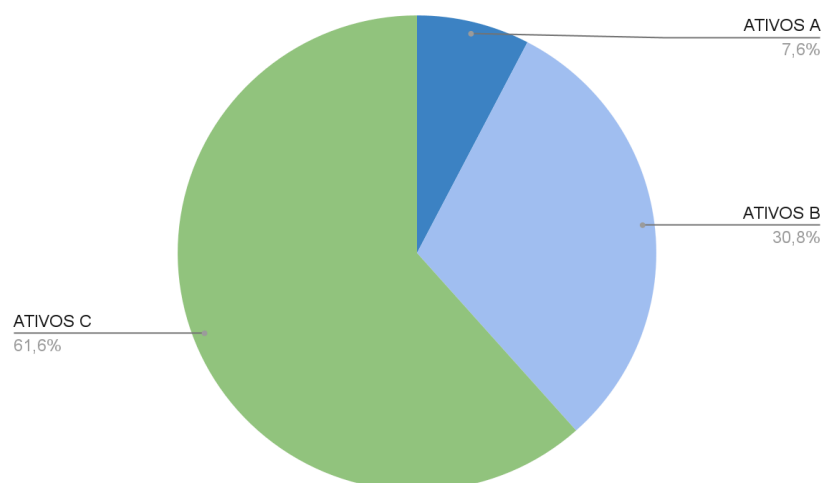
Assim, foi possível caracterizar os participantes de acordo com a atividade física praticada conforme a intensidade e o tempo gasto, e nas subclassificações da categoria ATIVOS (Gráfico 4 e 5).

**Gráfico 4** - Classificação de nível de atividade física (IPAQ, versão curta) do grupo de estudo, conforme o padrão nacional. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2024.



Fonte: autoria própria (2024).

**Gráfico 5** - Classificação de nível de atividade física (IPAQ, versão curta), conforme as subclassificações da categoria ATIVOS - ativos a, b e c.





Fonte: autoria própria (2024).

O tempo gasto em comportamento sedentário durante os dias de semana e nos finais de semana entre os estudantes de enfermagem é fundamental para avaliar o impacto da vida acadêmica e do estilo de vida sobre a saúde. Observar essas diferenças permite identificar possíveis padrões de sedentarismo e compreender como a rotina de estudos e as atividades de lazer podem influenciar o tempo que os alunos passam sentados (Tabela 2).

**Tabela 2.** Frequência do tempo gasto sentado durante um dia de semana e em um dia de final de semana pelos estudantes de enfermagem. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2024.

Duração (minuto)/dia	Sentado na semana		Sentado no Final de Semana	
	n=62	%	n=62	%
0	-	1,6	-	-
10	1	1,6	-	-
20	-	-	2	3,3
30	-	-	5	8,2
40	1	1,6	1	1,6
60	60	96,8	53	86,9

Fonte: autoria própria (2024).

## 5. DISCUSSÃO

Segundo a lei nº13.005 de 25 de junho de 2014, que aprova o Plano Nacional de Educação (PNE), estabeleceu que o acesso à educação superior deve ser ampliada até 2024, conforme estimativas jovens de 18 a 24 anos devem alcançar uma porcentagem de 33% de inserção nas universidades, todavia até 2015 as taxas estavam em torno de 18,1% de adesão . Ao analisarmos o gráfico 1 nota-se que as faixas etárias prevalentes ressaltam a iniciativa desse projeto, pois a faixa etária esperada está de acordo com a iniciativa do código. Ademais, tal resultado é esperado conforme estudo feito pela Universidade Federal de Uberlândia em 2019, onde há um aumento do percentual de estudantes menores que 20 anos no período de 2014 - 2018 (Ferri; Duarte; Neitzel, 2018; ANDIFES, 2019).

Desde os primórdios da enfermagem moderna, o cuidado com a saúde foi associado a atributos considerados "naturais" das mulheres, como a empatia, a paciência e o instinto de cuidar, perpetuando a ideia de que a enfermagem seria uma "vocação feminina". Essa percepção se consolidou, especialmente durante o período de Florence Nightingale, que estabeleceu a enfermagem como uma atividade estruturada e organizada, mas ainda altamente influenciada pelas normas de gênero da época. Isso contribuiu para a enfermagem se tornar uma das profissões com maior concentração de mulheres, o que se mantém até hoje em diversos países, incluindo o Brasil. No contexto acadêmico, essa predominância é observada também entre os estudantes de enfermagem, onde a maioria é composta por mulheres. Ainda que a presença masculina na profissão tenha aumentado nos últimos anos, a disparidade de gênero continua evidente (Figueiredo; Gonzales; Signor, 2022). Considerando que a enfermagem é historicamente uma profissão majoritariamente feminina, era previsível que a amostra do estudo refletisse essa mesma característica, conforme constatado no gráfico 2.

Quanto ao semestre, no gráfico 3, é possível observar uma quantidade similar de estudantes entre os primeiros semestres. Pode-se sugerir que o curso tem um nível de retenção adequado e que a evasão ao longo dos primeiros períodos é baixa. Já que o primeiro ano da faculdade é um marco importante na trajetória dos estudantes, pois neste período muitos decidem se permanecem ou não no curso. Isso pode ser um indicativo de que a Universidade e o curso conseguem oferecer suporte acadêmico e motivacional suficiente para manter os

estudantes engajados. O equilíbrio nos números pode, também, estar relacionado a políticas institucionais de apoio ao estudante, como auxílios financeiros que ajudam a reduzir desistências (Silva; Penha; Rodrigues, 2023).

Tendo caracterizado a amostra em termos de perfil demográfico e acadêmico, é possível agora explorar aspectos comportamentais específicos, como a prática de AF entre os estudantes de enfermagem. Essa análise permite entender como características pessoais e acadêmicas podem influenciar os níveis de atividade física, impactando o bem-estar e a saúde geral desses futuros profissionais.

Ao se analisar o gráfico 4, é possível notar que se unirmos os dados dos estudantes são sedentários e insuficiente ativo, chegamos a conclusão que 40,4% dos entrevistados que não praticam AF de forma efetiva.

A amostra analisada, composta por estudantes de enfermagem, é frequentemente exposta a situações que impõem altas cargas de estresse, devido à natureza do curso e às exigências da formação em saúde. Esse contexto desafiador contribui para o surgimento de níveis elevados de ansiedade e sintomas de depressão, pois esses estudantes lidam com demandas acadêmicas intensas, como aulas teóricas e práticas, avaliações constantes e o contato precoce com situações reais de cuidado e sofrimento humano. Além disso, no mesmo gráfico podemos analisar o nível de atividade moderada, o qual apresenta 17,7% dos alunos sendo Muito Ativos. Em comparação com o estudo feito com o nível de atividade física com alunos de enfermagem de uma Universidade do Rio Grande do Sul, onde 38% dos alunos são considerados Muito Ativos, foi possível perceber discrepância entre os valores (Leão *et al.*, 2018; Camargo *et al.*, 2021).

Esses fatores de baixa adesão à AF acabam impactando diretamente o bem-estar psicológico dos estudantes, influenciando sua qualidade de vida, que pode ser uma forma de enfrentamento ou, em muitos casos, ser negligenciada devido à rotina cansativa. A prática de AF libera endorfina e serotonina, neurotransmissores que permitem a sensação de bem estar e prazer, como também favorece na melhora da autoestima e convívio social, afinal por vezes esses estudantes deixam seus lares para ingressarem na vida acadêmica, o que consecutivamente os distanciam fisicamente de suas famílias, contudo a AF permite estabelecer de forma afetiva interações sociais e vínculos a uma comunidade (Leão *et al.*, 2018).

Conforme o gráfico 5, foi possível notar que 41,9% da amostra era de participantes fisicamente ativos. Estudos na literatura corroboram os achados sobre o nível de AF entre os estudantes de enfermagem. Em uma pesquisa realizada com estudantes de enfermagem de uma Universidade no Rio Grande do Sul, por exemplo, constatou-se que 37% dos alunos foram classificados como fisicamente ativos. Esses dados reforçam a tendência observada em outros estudos, sugerindo que, apesar das demandas acadêmicas e do estresse característico da formação, uma parcela significativa dos estudantes consegue manter um nível de atividade física regular (Camargo *et al.*, 2021).

Conforme apresentado na Tabela 1, a atividade física mais praticada pela amostra é a caminhada. Esse resultado pode ser atribuído ao fato de que a caminhada é uma prática acessível e viável, podendo ser facilmente incorporada à rotina diária dos estudantes, já que não implica custos financeiros para sua realização. Outro fator que pode influenciar esses resultados é a possível proximidade da residência dos estudantes em relação à universidade, além da ausência de meio de transporte próprio para muitos deles. Supõe-se que, nesses casos, o deslocamento diário até o campus poderia contribuir para os níveis de atividade física registrados, dado que os parâmetros de atividade consideram caminhadas de 10 minutos ou mais realizadas ao longo da semana (Leão; Dalgallo; Kanashiro, 2022).

Em relação a tabela 2, quanto ao tempo em que os estudantes permanecem sentados durante a semana e nos finais de semana, percebe-se que a maioria deles passa mais de 60 minutos sentados nos dias úteis. Em contraste, essas taxas diminuem nos finais de semana. Esse comportamento sedentário durante a semana pode estar relacionado ao fato de os estudantes estarem em período integral, passando a maior parte de seu tempo em sala de aula. Além disso, estudos mostram que 28% da população mundial de adultos acima de 18 anos, se apresentam pouco ativos. Todavia, por mais que o tempo usado pelos participantes reduza aos finais de semana, não significa que os mesmos estão praticando algum tipo de AF, por isso nota-se um grande impacto na saúde física e mental devido ao sedentarismo (Prati; Porto; Ferreira, 2020; Nunes *et al.*, 2022; Cruz *et al.*, 2023).

A prevalência de inatividade física entre os universitários, especialmente os calouros, é elevada, sendo associada a fatores como falta de tempo, motivação, apoio social e distância entre residências e locais de exercício. Apesar de estarem

cursando uma graduação na área da saúde, os estudantes frequentemente relatam dificuldades para manter comportamentos preventivos, com a carga acadêmica contribuindo para a redução do tempo disponível para a prática de AF (Pires *et al.*, 2013).

É fundamental compreender os padrões e tendências de atividade física entre jovens universitários, uma vez que este é um período crítico para a formação de hábitos e personalidade. A transição para a vida universitária frequentemente resulta na adoção de comportamentos sedentários devido à criação de novas relações e à intensificação das demandas acadêmicas (Çetinkaya; Sert, 2021).

Para um completo bem-estar faz-se necessário um gerenciamento das necessidades que podem afetar a saúde, ou seja, possuir hábitos e comportamentos que beneficiem à sua própria saúde. Isso quer dizer que vai além do estado de estar doente (com uma doença), mas buscar por interesse próprio situações que aumentem o nível de bem-estar. O estímulo à prática de AF tem sido um relevante tema na agenda mundial de saúde, principalmente relacionado à saúde mental, devido aos estudantes universitários sedentários apresentarem uma taxa de ansiedade de nível moderada à severa, em contrapartida, aqueles alunos considerados ativos fisicamente apresentam uma taxa menor de ansiedade, sendo considerada uma ansiedade mínima-leve (Pereira *et al.*, 2021; Costa *et al.*, 2022).

Outro possível fator é que, embora as universidades públicas ofereçam ensino gratuito, as despesas para permanecer na graduação podem ser consideráveis. Muitos estudantes acabam se mudando para as cidades onde essas universidades estão localizadas, o que exige adaptações no estilo e nos hábitos de vida. Essa transição envolve novas experiências e decisões, frequentemente acompanhadas de momentos estressantes, que podem levar ao esgotamento físico e emocional. Esse contexto, por sua vez, pode contribuir para uma menor adesão às AF, à medida que os estudantes enfrentam dificuldades em conciliar as demandas acadêmicas e pessoais (Çetinkaya; Sert, 2021).

De fato, a inserção a níveis educacionais mais avançados, como o ensino superior podem alterar o estilo e dinâmica de vida desses estudantes, logo hábitos de saúde como: alimentação, prática de AF, dormir adequadamente e ingerir bastante água acabam sendo modificados no decorrer desse caminho. Ademais, novos costumes são adquiridos, tal como ingestão de álcool, tabaco e outras drogas, o que acaba acarretando o comprometimento da qualidade de vida e saúde

dessa população. Assim, em um estudo feito com universitários do norte de Minas Gerais foi possível evidenciar que esse grupo possui o hábito de ingerir uma baixa quantidade de frutas e verduras, além de baixos índices de atividade física e um aumento no uso de álcool, drogas e envolvimento em brigas, prevalente entre o sexo masculino (Carleto *et al.*, 2019).

## 6. CONCLUSÃO

Diante do exposto, foi possível verificar os níveis da prática de atividade física dos graduandos do curso de enfermagem, mais especificamente, o índice de AF dos graduandos do início do curso. A presente pesquisa revelou que as taxas de AF ineficazes ainda são altas, por se tratar de um público que compreende os benefícios dessa prática. Todavia, nota-se que apenas saber os proveitos de tal demanda, não significa que os mesmos irão praticá-las, isso porque as demandas acadêmicas, falta de tempo e motivação, ausência de apoio e dificuldade de locomoção favorecem essa prática com níveis ainda insatisfatórios.

Assim, cabe às universidades estratégias e intervenções de nível educacional para o aumento da atividade física entre os alunos, visto que essas alterações do estilo de vida são influenciadas pela rotina acadêmica durante a formação profissional. É importante ressaltar também que, tal estudo nas graduações da área de saúde são de extrema importância, já que os mesmos passam a exercer uma influência sobre a sociedade.

Desse modo, este estudo permitiu uma melhor compreensão da realidade dos estudantes universitários e seus padrões de atividade física. Portanto, a importância dos estudos sobre a saúde e o bem-estar dos estudantes universitários reside na procura de evidências que possam conscientizar os alunos sobre sua fragilidade e a adoção de hábitos saudáveis, além de fornecer subsídios para a execução de ações de prevenção de doenças e promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR (ANDIFES). **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES** - 2018. Brasília, DF: ANDIFES, 2019. Disponível em:

<<https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>>. Acesso em: 11 de set. 2024.

AZEVEDO, L.G., SILVA, D.C., CORRÊA, A.A.M., CAMARGOS, G. L. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área da saúde. **Revista Científica UniFagoc - Multidisciplinar**, v. 5 n. 1, 28 jul. 2021. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584>. Acesso em: 30 mai. 2024.

BRASIL. “Guia de Atividade Física para a População Brasileira”. **Ministério da Saúde**, MS. 2021. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/ministerio-da-saude-disponibiliza-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira>. Acesso em: 14 abr. 2024.

CAMARGO, J. F., MARTINS, E. T. J., SANTOS, L. P., BOCK, P. M. Avaliação da atividade física e qualidade de vida da enfermagem. **Rev Enferm UFPI**, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/879/771>>. Acesso: 25 ago. 2024

CARLETO, C. R., CORNÉLIO, M. P. M., NARDELLI, G. G., GAUDENCI, E. M., HAAS, V. J., PEDROSA, L. A. K.. Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, vol. 7, nº1, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497958150011/>. Acesso: 6 out. 2024.

ÇETINKAYA, S.; SERT, H.. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. **Acta Paulista de Enfermagem**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/pckhJTzcn69k7yCj8VCW53f/?format=html&lang=pt#MoldalTutors>. Acesso: 6 ago. 2024.

COSTA, M. V. C., NETO, A. O. L., CASTRO, L. K. M. M., CARVALHO, M. S. M., FREIRE, M. V., OLIVEIRA, A. M. Correlação entre o nível de atividade física e o índice de ansiedade em universitários da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27444/24168>>. cesso: 25 ago. 2024.

CRUZ, M. L. A., SOUZA, L. B. F., FERNANDES, R. M., FERNANDES, M. I. C. D., LIRA, A. L. B. C. COMPONENTES DO DIAGNÓSTICO DE ENFERMAGEM ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO EM UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 3, 2023.



Disponível em: <<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9499/4618>>. Acesso em: 14 abr. 2024.

JESUS, C. F., OLIVEIRA, R. A. R., BADARÓ, A. C., FERREIRA, E. F.. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. **RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 68, p. 565-573, 2017. Disponível em: <<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1198/952> >. Acesso em: 6 ago. 2024.

FARIAS, G. O.; DA MOTA, Iris Dantas et al. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. **Pensar a prática**, v. 22, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/52184/33289>. Acesso em: 6 ago. 2024.

FERREIRA, R. G., SALES, D. R. L., MODA, P. P. O., BERGAMO, R. R., JUNIOR, J. P. D., MATSUDA, V. K. R.. Fatores associados à saúde, autonomia e funcionalidade de acordo com a participação em programas de atividade física comunitário no SUS: a experiência do Programa Agita São Paulo. **Revista Diagnóstico e tratamento**, p. 161–176, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1532346>. Acesso em: 14 abr. 2024.

FERRI, C., DUARTE, B. K. C., NEITZEL, A.N. O acadêmico ingressante na educação superior: perfil, escolhas e expectativas. **ETD - Educação Temática Digital**, v.20, n°3, 2018. Disponível: <http://educa.fcc.org.br/pdf/etd/v20n3/1676-2592-etd-20-03-781.pdf>. Acesso em: 06 out. 2024.

FIGUEIREDO, R.C; GONZALES, R.I.C; SIGNOR, E. Perfil dos enfermeiros da Estratégia Saúde da Família e sua relação com o trabalho em um município do interior do Tocantins - Brasil. **Revista Cereus**, 2022, vol. 14, n1. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/3685/1900>. Acesso em: 06 out. 2024.

GUTHOLD, R., STEVENS, A. G., RILEY, M. L., BULL, C.F.. Tendências globais de atividade física insuficiente entre adolescentes: uma análise conjunta de 298 pesquisas de base populacional com 1,6 milhão de participantes (Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants). **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23–35, nov. 2019. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext). Acesso em: 14 abr. 2024.

LEÃO, A. M. et al.. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55–65, out. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2024.

LEÃO, A. L. F., DALGALLO, A. Z., KANASHIRO, M.. Mudanças no comportamento de caminhada durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Entac: Encontro**

**Nacional de Tecnologia do Ambiente Construído**, 19., 2022. Disponível em: <https://eventos.antac.org.br/index.php/entac/article/view/2022/1970>. Acesso em: 6 out. 2024

NUNES, C. C. G., CHAVES, C. M. C. B., DUARTE, J. C. Motivação para a prática de atividade física em estudantes de enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, v. serVI, n. 1, 2022. Disponível em: [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832022000200003?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832022000200003](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832022000200003?script=sci_arttext&pid=S0874-02832022000200003). Acesso: 25 ago. 2024.

PEREIRA, T. D. P., SILVA, D. C., MOURA, A. G., CAMARGO, G. L. Nível de Ansiedade e Depressão em Estudantes Universitários Fisicamente Ativos e Sedentários. **Revista Científica UNIFAGOC**, 2021. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/808>. Acesso em: 6 ago. 2024.

PIRES, S.; MUSSI, F. C.; CERQUEIRA, B. B.; PITANGA, F. J. G.; SILVA D. O. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, n. 5, p. 436–443, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/HVnHmX6cSsSTMJYRPm7t9MP/?lang=pt>>. Acesso em: 6 ago. 2024.

PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J. ;FERREIRA, L.. ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES, ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE. **Biomotriz**, v. 14, n. 2, p. 69–78, 2020. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/335054957.pdf>>. Acesso em: 6 ago. 2024.

RAMÓN-ARBUÉS, E.; Granada-López J. M.; Satústegui-Dordá P. J.; Echániz-Serrano E.; Sagarra-Romero L.; Antón-Solanas I. Sofrimento psicológico em estudantes de enfermagem: relação com tempo de tela, alimentação e atividade física. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e 3959, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/CvqdPQG8gXdYTT7qXHDZRxi/?lang=pt#>> Acesso em: 14 abr. 2024.

SANTI, N. M. M., GOMES, C. S., SILVA, D. R. P., SZWARCOWALD, C. L., BARROS, M. B. A., MALTA, D.C. Prevalência e incidência da prática insuficiente de atividade física em adolescentes brasileiros durante a pandemia: dados da ConVid Adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 26, p. e230049, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/GbvbG9bJfbZxDcTgYfLJGXQ/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2024.

SILVA, L. A., PENHA, D. L. B., RODRIGUES, C. T.. Impactos do programa de bolsas de assistência estudantil sobre o desempenho acadêmico dos estudantes. **Revista de Desenvolvimento e Políticas Públicas**, 2023, v.7, nº1. Disponível em: <https://redepp.ufv.br/REDEPP/article/view/152>. Acesso: 6 out. 2024.

SOUZA, M.F.S., JERONIMO, F., FRANCO, S., CARRAÇA, E.A.V., SILVA, M.N.. Dimensões da Alfabetização Física em Estudantes Universitários e sua Relação com a Atividade Física Presente e Passada: Estudo Exploratório e Observacional. **Fundação Dialnet - Universidad de La Rioja**, N°. 45, pp. 524-537, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8413110>. Acesso em: 30 mai. 2024.

## APÊNDICE 1

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado participante, você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "ESTILO DE VIDA ATIVO ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: UMA ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA", desenvolvida pelos pesquisadores Beatriz Maria Jorge, Brenda Bortolatto Nascimento e Dieny Fernanda Pereira de Freitas. O objetivo central do estudo é analisar os níveis de atividade física em graduandos do curso de enfermagem, em foco os anos iniciais. A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar a sua permissão para participar do mesmo. O convite para a sua participação se deve por você estar regularmente matriculado no curso de enfermagem da Fundação Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - Campus Três Lagoas e ter a idade maior que 18 anos. Sua participação é voluntária, portanto, não sendo obrigatória, tendo a autonomia para decidir se quer ou não participar, assim como retirar sua participação a qualquer momento. Você não terá prejuízo algum caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa. Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas. Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados no final deste Termo. A sua participação consistirá em responder perguntas de dois questionários à pesquisadora do projeto. Você levará cerca de 20 minutos e terá um prazo de três dias para o preenchimento após o seu aceite. Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, sob guarda e responsabilidade do pesquisador responsável, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução CNS no 466/2012. O benefício direto relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o perfil empreendedor identificado, e com isso desenvolver habilidades de avaliar oportunidades, buscar recursos e iniciativa para colocar essas oportunidades em prática de forma apropriada para alcançar os resultados desejados. Toda pesquisa envolvente com seres humanos possuem riscos, perante

aos nossos, você poderá sentir algum desconforto ou constrangimento devido a possibilidade de dúvidas no preenchimento dos instrumentos ou ao fato de não conseguir cumprir o prazo estabelecido para responder. Caso alguma dessas situações ocorra, você poderá contatar as pesquisadoras por telefone e/ou por e-mail para que sejam esclarecidas suas dúvidas, seja sanando elas, aumentando o prazo para respostas, ou até mesmo pedindo para desistir de participar do estudo. Você tem direito à indenização conforme as leis vigentes no país, por parte do pesquisador e das instituições envolvidas na pesquisa por eventuais danos decorrentes de sua participação nesta pesquisa. Os resultados desta pesquisa serão divulgados em palestras guiadas ao público participante, relatórios individuais para os entrevistados, artigos científicos e formato de dissertação/tese. Este termo é redigido em duas vias, sendo uma do participante da quisa e outra do pesquisador. Em caso de dúvidas quanto à sua participação e a pesquisa, você pode entrar contato com o pesquisador responsável através do e-mail [beatriz\\_jorge@ufms.br](mailto:beatriz_jorge@ufms.br), do telefone (16) 991378506, ou por meio do endereço Avenida Ranulpho Marques Leal, 3484, Cep: 79613-Três Lagoas/MS. Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato o Comitê de Ética em Pesquisa da UFMS (CEP/UFMS), localizado no Campus da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, prédio das Pró-Reitorias 'Hércules Maymone' - 1º andar, CEP: 79070900. Campo Grande - MS; e-mail: [cepconep.propp@ufis.br](mailto:cepconep.propp@ufis.br); telefone: 673345-7187; atendimento ao público: 07:30-11:30 no período matutino e das 13:30 às 17:30 no do vespertino. O Comitê de Ética é o órgão que tem por objetivo defender os interesses participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma, o comitê tem o papel de monitorar e avaliar o andamento do projeto/pesquisa de modo que a mesma respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, como dignidade, autonomia, privacidade, confidencialidade e da não maleficência.

- Sim, concordo com os termos e desejo participar da pesquisa.
- Não, não concordo com os termos e não desejo participar da pesquisa.

Como participante da pesquisa, você tem direito de receber uma cópia do TCLE assinado pelos pesquisadores. Se você deseja recebê-lo, por favor deixe seu e-mail abaixo.

-----

Nome completo:

-----

## ANEXO 1

### PARECER CONSUBSTANCIADO CEP



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A prática de atividade física de graduandos do curso de Enfermagem da Fundação Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campus Três Lagoas

**Pesquisador:** Beatriz Maria Jorge

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 67916123.5.0000.0021

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.969.914

##### Apresentação do Projeto:

Projeto de pesquisa que visa analisar a prática de atividade física de graduandos do curso de Enfermagem da Fundação Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campus Três Lagoas

##### Objetivo da Pesquisa:

Analisar os níveis de atividade física em graduandos do curso de enfermagem.

##### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

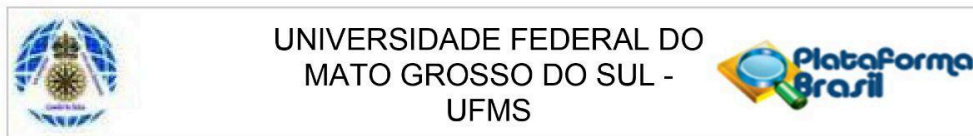
Quanto aos riscos: O participante poderá sentir algum desconforto ou constrangimento devido a possibilidade de dúvidas no preenchimento do instrumento ou ao fato de não conseguir cumprir o prazo estabelecido para responder.

Quanto aos benefícios: O participante terá como benefício direto os níveis de prática de atividade física e sedentarismo identificados, e com isso estabelecer comportamentos ativos, que levem à prevenção de doenças crônicas relacionadas com a inatividade física, e influenciar a sociedade de maneira positiva em relação a importância da realização dessas práticas de forma recorrente.

##### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo de caráter nacional, com aproximadamente 200 alunos graduandos do curso de

**Endereço:** Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymone ∩ 1º andar  
**Bairro:** Pioneiros **CEP:** 70.070-900  
**UF:** MS **Município:** CAMPO GRANDE  
**Telefone:** (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



Continuação do Parecer: 5.969.914

Enfermagem que irão responder dois instrumentos, o primeiro que busca caracterizar a amostra, com as seguintes variáveis: idade, sexo, semestre do curso.

O segundo instrumento será o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta, que possibilita quantificar o total de atividade física praticada na semana anterior, separando os tipos de atividade física por intensidade (leve-moderada-vigorosa). Será um estudo transversal de característica metodológica quantitativa de levantamento com uma abordagem descritiva-exploratória.

Os dados serão armazenados pelos pesquisadores no formato digital.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

- 1) Folha de rosto apresentada em conformidade.
- 2) TCLE apresentada em conformidade.
- 3) Termo de solicitação de acesso apresentado em conformidade.
- 4) Instrumento de coleta apresentado em conformidade.
- 5) Cronograma apresentado com inconformidade, não apresenta os meses de realização das etapas da pesquisa e o cronograma apresentado no projeto detalhado não é o mesmo apresentado na Plataforma Brasil
- 6) Os critérios de inclusão não permitem detalhar os participantes da pesquisa. Os pesquisadores não estabelecem a faixa etária alvo dos participantes da pesquisa.

**Recomendações:**

O Cronograma da pesquisa apresentado no Projeto Detalhado não está em concordância com o descrito no cadastramento na Plataforma Brasil. No descreve-se Coleta de dados, sendo assinalado os meses 3, 4 e 5. O que pode supor-se que sejam março, abril e maio – diferente dos meses cadastrados: junho a agosto.

Recomenda-se que em projetos futuros, uma vez definido pontualmente o cronograma, que este seja apresentado de modo inequívoco no Projeto Detalhado, pois este se constitui no principal documento ao conter todas as informações detalhadas sobre a realização e desenvolvimento da pesquisa. Assim do Projeto Detalhado são extraídas as informações cadastradas na Plataforma Brasil, como também a partir do Projeto Detalhado são anexadas demais documentação necessária para a realização da pesquisa, não devendo haver divergência de informações nos diferentes documentos e cadastramento.

**Endereço:** Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymone ∩ 1º andar  
**Bairro:** Pioneiros **CEP:** 70.070-900  
**UF:** MS **Município:** CAMPO GRANDE  
**Telefone:** (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br





Continuação do Parecer: 5.969.914

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Considerando os documentos e informações recebidas manifestamos parecer favorável a aprovação do projeto de pesquisa por esse Comitê de Ética em Pesquisa.

Contudo destaca-se que a pesquisadora informa que a "população do estudo será os alunos do curso de graduação em Enfermagem da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus Três Lagoas", tendo como "Critério de Inclusão: Alunos que estiverem regularmente matriculados no curso de Enfermagem. Critério de Exclusão: Serão excluídos participantes com dados incompletos, participantes que manifestarem desejo de abandonar o estudo, participantes que evidenciarem dificuldades de compreensão das questões de pesquisa que impossibilitem o preenchimento do questionário, em caso de não ter acesso à internet". Como não foi informado a faixa etária desta população, pressupõe-se que serão maiores de 18 anos de idade, ainda que possa haver alunos do curso de graduação com idade inferior a 18 anos. Se houver com essa idade inferior é necessário a pesquisadora fazer uma Emenda ao projeto de pesquisa, informando a inclusão dessa faixa etária, e apresentar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido-TALE, destinado aos mesmos, e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE, destinado respectivamente aos seus pais ou responsáveis legais.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

CONFIRA AS ATUALIZAÇÕES DISPONÍVEIS NA PÁGINA DO CEP/UFMS

1) Regimento Interno do CEP/UFMS

Disponível em: <https://cep.ufms.br/novo-regimento-interno/>

2) Calendário de reuniões

Verifique o calendário de reuniões no site do CEP (<https://cep.ufms.br/calendario-de-reunioes-do-cep-2023/>)

3) Etapas do trâmite de protocolos no CEP via Plataforma Brasil

Disponível em: <https://cep.ufms.br/etapas-do-tramite-de-protocolos-no-cep-via-plataforma-brasil/>

4) Legislação e outros documentos:

Resoluções do CNS.

**Endereço:** Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymone ∩ 1º andar  
**Bairro:** Pioneiros **CEP:** 70.070-900  
**UF:** MS **Município:** CAMPO GRANDE  
**Telefone:** (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



Continuação do Parecer: 5.969.914

Norma Operacional nº001/2013.

Portaria nº2.201 do Ministério da Saúde.

Cartas Circulares da Conep.

Resolução COPP/UFMS nº240/2017.

Outros documentos como o manual do pesquisador, manual para download de pareceres, pendências frequentes em protocolos de pesquisa clínica v 1.0, etc.

Disponíveis em: <https://cep.ufms.br/legislacoes-2/>

5) Informações essenciais do projeto detalhado

Disponíveis em: <https://cep.ufms.br/informacoes-essenciais-projeto-detalhado/>

6) Informações essenciais – TCLE e TALE

Disponíveis em: <https://cep.ufms.br/informacoes-essenciais-tcle-e-tale/>

- Orientações quanto aos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aos Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) que serão submetidos por meio do Sistema Plataforma Brasil versão 2.0.

- Modelo de TCLE para os participantes da pesquisa versão 2.0.

- Modelo de TCLE para os responsáveis pelos participantes da pesquisa menores de idade e/ou legalmente incapazes versão 2.0.

7) Biobancos e Biorrepositórios para armazenamento de material biológico humano

Disponível em: <https://cep.ufms.br/biobancos-e-biorrepositorios-para-material-biologico-humano/>

8) Relato de caso ou projeto de relato de caso?

Disponível em: <https://cep.ufms.br/662-2/>

9) Cartilha dos direitos dos participantes de pesquisa

Disponível em: <https://cep.ufms.br/cartilha-dos-direitos-dos-participantes-de-pesquisa/>

10) Tramitação de eventos adversos

Disponível em: <https://cep.ufms.br/tramitacao-de-eventos-adversos-no-sistema-cep-conep/>

**Endereço:** Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymone ∩ 1º andar  
**Bairro:** Pioneiros **CEP:** 70.070-900  
**UF:** MS **Município:** CAMPO GRANDE  
**Telefone:** (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



Continuação do Parecer: 5.969.914

11) Declaração de uso de material biológico e dados coletados

Disponível em: <https://cep.ufms.br/declaracao-de-uso-material-biologico/>

12) Termo de compromisso para utilização de informações de prontuários em projeto de pesquisa

Disponível em: <https://cep.ufms.br/termo-de-compromisso-prontuarios/>

13) Termo de compromisso para utilização de informações de banco de dados

Disponível em: <https://cep.ufms.br/termo-de-compromisso-banco-de-dados/>

Observamos que os protocolos submetidos com antecedência inferior a 15 dias serão apreciados na reunião posterior. Observar o calendário de reuniões de 2023.

**EM CASO DE APROVAÇÃO, CONSIDERAR:**

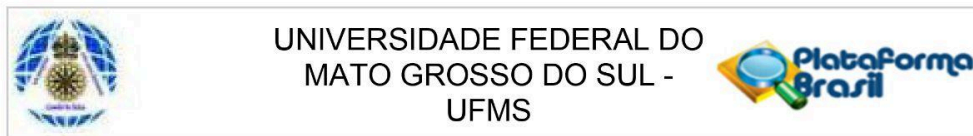
É de responsabilidade do pesquisador submeter ao CEP semestralmente o relatório de atividades desenvolvidas no projeto e, se for o caso, comunicar ao CEP a ocorrência de eventos adversos graves esperados ou não esperados. Também, ao término da realização da pesquisa, o pesquisador deve submeter ao CEP o relatório final da pesquisa. Os relatórios devem ser submetidos através da Plataforma Brasil, utilizando-se da ferramenta de NOTIFICAÇÃO.

Informações sobre os relatórios parciais e final podem acessadas em <https://cep.ufms.br/relatorios-parciais-e-final/>

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2086353.pdf	13/02/2023 17:36:24		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	termo_de_acesso.pdf	13/02/2023 17:32:03	Beatriz Maria Jorge	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_comite.docx	13/02/2023 17:31:03	Beatriz Maria Jorge	Aceito

**Endereço:** Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymonez ∩ 1º andar  
**Bairro:** Pioneiros **CEP:** 70.070-900  
**UF:** MS **Município:** CAMPO GRANDE  
**Telefone:** (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



Continuação do Parecer: 5.969.914

Orçamento	Orçamento.docx	13/02/2023 17:29:22	Beatriz Maria Jorge	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	13/02/2023 17:29:11	Beatriz Maria Jorge	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	13/02/2023 17:29:00	Beatriz Maria Jorge	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	13/02/2023 17:26:40	Beatriz Maria Jorge	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CAMPO GRANDE, 28 de Março de 2023

Assinado por:

**Fernando César de Carvalho Moraes**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymone ∩ 1º andar  
**Bairro:** Pioneiros **CEP:** 70.070-900  
**UF:** MS **Município:** CAMPO GRANDE  
**Telefone:** (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br

## ANEXO 2

### INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Gênero:

- Femenino
- Masculino
- Prefiro não dizer

Idade:

-----

Semestre do curso:

-----

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

1- Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

- 1 dia por semana
- 2 dia por semana
- 3 dia por semana
- 4 dia por semana
- nenhum

1b- Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

- 10 minutos
- 20 minutos
- 30 minutos
- 40 minutos
- 1 hora

2- Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez moderadamente sua respiração ou batimentos do coração aumentar (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA).

- 1 dia por semana
- 2 dia por semana
- 3 dia por semana
- 4 dia por semana
- nenhum

2b- Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

- 10 minutos
- 20 minutos
- 40 minutos
- 1 hora

3- Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

- 1 dia por semana
- 2 dia por semana
- 3 dia por semana
- 4 dia por semana
- nenhum

3b- Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

- 10 minutos
- 20 minutos
- 30 minutos
- 40 minutos
- 1 hora

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo 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 sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4- Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

- 10 minutos
- 20 minutos
- 30 minutos

- 40 minutos
- 1 hora

5- Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de final de semana?

- 10 minutos
- 20 minutos
- 30 minutos
- 40 minutos
- 1 hora