



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

EDUARDO FERNANDO HORTÊNCIO CLEMENTE

ATIVIDADES FÍSICAS E UNIVERSITÁRIOS: O CASO DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA

Brasília

2023

EDUARDO FERNANDO HORTÊNCIO CLEMENTE

**ATIVIDADES FÍSICAS E UNIVERSITÁRIOS: O CASO DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA**

Dissertação apresentada como requisito para a obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade de Brasília.

Orientador: Prof. Dr. Miguel Ângelo Montagner.

Brasília

2023



EDUARDO FERNANDO HORTÊNCIO CLEMENTE

**ATIVIDADES FÍSICAS E UNIVERSITÁRIOS: O CASO DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA**

Dissertação apresentada como requisito para a obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade de Brasília.

Aprovada em defesa realizada em ____ de Junho de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Miguel Ângelo Montagner
Presidente da Banca (Orientador)

Prof. Dr. Marcelo Moreira Corgozinho
Membro Externo

Prof^a. Dr^a. Sandra Mara Campos Alves
Membro Externo

Dedico este trabalho a Deus; sem
Ele eu não teria capacidade para chegar até
aqui.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar meus mais profundos agradecimentos a todas as pessoas e entidades que contribuíram de forma significativa para a conclusão desta dissertação de mestrado. Cada um de vocês desempenhou um papel fundamental e foi essencial para o sucesso deste trabalho.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus por guiar meus passos e me fornecer força e determinação ao longo desta jornada acadêmica. Sua presença e orientação foram fundamentais para superar os desafios e alcançar meus objetivos.

Aos meus amados pais, Paulo Roberto Hortêncio Clemente e Rosimeire Dias Clemente, não existem palavras suficientes para expressar minha gratidão. Vocês foram meu porto seguro, meus maiores apoiadores e meus exemplos de dedicação e amor incondicional. Obrigado por acreditarem em mim e me incentivarem em todos os momentos.

À minha companheira, Cristina Borges Mariani, seu amor, apoio e compreensão foram pilares fundamentais para minha jornada durante a elaboração desta dissertação. Sua presença constante e incentivo incansável foram minha motivação para superar os desafios e perseverar em busca da excelência.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Miguel Ângelo Montagner, sou imensamente grato por sua orientação experiente, conhecimento profundo, paciência e encorajamento contínuo. Suas valiosas contribuições e feedbacks foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho. Sua *mentorship* foi fundamental para o meu crescimento acadêmico e profissional.

Aos ilustres membros da banca de qualificação e defesa da dissertação, Prof. Dr. Marcelo Moreira Corgozinho e Prof^a. Dr^a. Sandra Mara Campos Alves, Profa. Dra. Maria Inez Montagner, agradeço sinceramente por aceitarem o convite e por compartilharem seu conhecimento, experiência e feedback valioso. Suas contribuições enriqueceram o trabalho e abriram novas perspectivas.

Aos professores do Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde, meu profundo reconhecimento pela dedicação à formação de profissionais qualificados. Agradeço por compartilharem seus conhecimentos, experiências e por proporcionarem momentos de aprendizagem enriquecedores.

Aos colegas, professores e servidores da UnB, em especial ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, agradeço pela troca de experiências, debates construtivos

e pelo ambiente acadêmico colaborativo. Foi uma honra fazer parte dessa comunidade de excelência.

Por fim, agradeço a todos os participantes desta pesquisa, cujo engajamento e colaboração foram indispensáveis para a coleta de dados e para a obtenção de resultados significativos. Sem a participação de vocês, este trabalho não seria possível.

Mais uma vez, expresso minha gratidão a todos que estiveram ao meu lado ao longo dessa jornada. Cada um de vocês contribuiu de maneira única e especial, deixando uma marca indelével na minha formação acadêmica e pessoal. Meus sinceros agradecimentos por todo o apoio, incentivo e confiança depositados em mim.

RESUMO

Nos últimos anos, houve um aumento significativo na conscientização sobre a falta de atividade física e os efeitos negativos do estilo de vida sedentário. Isso reflete uma compreensão mais ampla dos impactos negativos do comportamento sedentário e busca incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis, especialmente entre os jovens. No Brasil, uma porcentagem substancial da população é classificada como sedentária, contribuindo para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis. A promoção da atividade física de lazer é crucial para combater esse cenário. Por isso, esse estudo tem como objetivo geral: analisar a prática de atividades físicas de lazer (AFL) dos universitários da Universidade de Brasília e as propostas existentes para sua promoção. E como objetivos específicos: mensurar o nível de Atividade Física entre os universitários dos quatro câmpus da UnB e compreender suas características; identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis na UnB por ações de promoção de AFL; identificar as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB; investigar as variáveis relacionadas aos universitários, como câmpus de origem, área, turno do curso, idade e gênero que se relacionam com a atividade física de lazer. Estudo de levantamento descritivo correlacional com a utilização da abordagem quanti-qualitativa. A abordagem quantitativa foi empregada para coletar e analisar dados numéricos por meio de questionários e escalas de avaliação, visando medir relações e identificar padrões. Por outro lado, a abordagem qualitativa permitiu explorar aspectos subjetivos, opiniões e experiências dos participantes por meio de entrevistas e análise de conteúdo. A integração dessas abordagens possibilitou uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado, aumentando a validade e confiabilidade dos resultados. A amostra incluiu universitários de diversos cursos de graduação provenientes dos câmpus: Darcy Ribeiro (71,7%), Ceilândia (13,7%), Gama (9,5%) e Planaltina (5,1%). Apenas (3%) dos universitários foram classificados como sedentários, enquanto (13,7%) foram considerados irregularmente ativos, e (45,7%) e 37,6% foram classificados como ativos e muito ativos, respectivamente. Na área da Saúde, (41%) são ativos ou muito ativo (47%), na área de Humanas (47%) e (35%), dados próximos ao de Exatas, respectivamente. (38,8%) dos universitários trabalham enquanto frequentam a universidade, e a presença de uma ocupação trabalhista não afetou significativamente os níveis de atividade física, (16,2%) dos universitários recebem assistência social, e apresentaram níveis mais elevados de atividade física. As modalidades esportivas mais praticadas pelos universitários nos câmpus incluíram voleibol (17%); futsal (13%); futebol (11%); e tênis de mesa (11%). A promoção da atividade física foi atribuída principalmente às atléticas (31%), a própria UnB (27%), o professor externo (20%), os clubes (8%), prática desportiva (4%), projeto de extensão (4%), CAPSI (2%), projeto recreando (2%) e PET (2%). Esses resultados destacam a importância de incentivar a prática de atividade física entre os universitários, visando melhorias em sua saúde e bem-estar.

Descritores: Exercício Físico, Comportamento Sedentário, Doença Crônica, Prevenção de doenças, Monitores de Aptidão Física.

ABSTRACT

In recent years, there has been a significant increase in awareness of the lack of physical activity and the negative effects of a sedentary lifestyle. This reflects a broader understanding of the negative impacts of sedentary behavior and seeks to encourage the adoption of healthier habits, especially among young people. In Brazil, a substantial percentage of the population is classified as sedentary, contributing to the increase in non-transmissible chronic diseases. The promotion of leisure-time physical activity is crucial to combat this scenario. Therefore, this study has as a general objective: to analyze the practice of leisure-time physical activity (LTPA) of university students at the University of Brasilia and the existing proposals for its promotion. And as specific objectives: measure the level of physical activity among students from four câmpuses of the UnB and understand its characteristics; identify the institutional sectors, departments or persons responsible at the UnB for actions to promote LTPA; identify the proposals, actions or activities that promote the practice of LTPA on the câmpuses of the UnB; investigate the variables related to the students, such as câmpus of origin, area, shift of the course, age and gender that relate to leisure-time physical activity. This was a descriptive correlational survey study using a quanti-qualitative approach. The quantitative approach was employed to collect and analyze numerical data by means of questionnaires and rating scales, aiming to measure relationships and identify patterns. On the other hand, the qualitative approach allowed to explore subjective aspects, opinions, and experiences of the participants through interviews and content analysis. The integration of these approaches allowed a more comprehensive understanding of the studied phenomenon, increasing the validity and reliability of the results. The sample included college students from several undergraduate courses from the following câmpuses: Darcy Ribeiro (71.7%), Ceilândia (13.7%), Gama (9.5%), and Planaltina (5.1%). Only (3%) of the undergraduate students were classified as sedentary, while (13.7%) were considered irregularly active, and (45.7%) and 37.6% were classified as active and very active, respectively. In the area of Health, (41%) are active or very active (47%), in the area of Humanities (47%) and (35%), data close to that of Exact Sciences, respectively. (38.8%) of the university students work while attending university, and the presence of a working occupation did not significantly affect levels of physical activity, (16.2%) of the university students receive social assistance, and presented higher levels of physical activity. The sports most commonly practiced by college students on the câmpuses included volleyball (17%); futsal (13%); soccer (11%); and table tennis (11%). The promotion of physical activity was attributed mainly to athletics (31%), the UnB itself (27%), the external teacher (20%), clubs (8%), sports practice (4%), extension project (4%), CAPSI (2%), recreation project (2%) and PET (2%). These results highlight the importance of encouraging the practice of physical activity among college students, aiming to improve their health and well-being.

Descriptors: Physical Exercise, Sedentary Behavior, Chronic Disease, Disease Prevention, Fitness Monitor.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AFL	Atividades Físicas de Lazer
AT	Ativos
DARCY	Câmpus Darcy Ribeiro
DDS	Diretoria de Desenvolvimento Social
DEAC	Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias
FCE	Câmpus <i>Ceilândia</i>
FGA	Câmpus <i>Gama</i>
FUP	Faculdade UnB Planaltina
IA	Insuficientemente Ativos
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
MEC	Ministério da Educação
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PAS	Programa Academia da Saúde
PNS	Pesquisa Nacional de Saúde
SAFE	Saúde a partir de Atividades Físicas Exitosas
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFF	Universidade Federal Fluminense
UFSC	Universidade Federal de Santa Catarina
UnB	Universidade de Brasília

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

TABELA

Tabela 1. Proporção de universitários em cada câmpus.....	28
Tabela 2. Caracterização da amostra entre os universitários da UnB, por câmpus e por gênero.....	64
Tabela 3. Níveis de atividade física entre universitários da UnB.....	65

GRÁFICOS

Gráfico 1. Comparação entre os níveis Atividade Física e o curso de graduação.....	66
Gráfico 2. Comparação entre os níveis Atividade Física e o turno do curso de graduação.....	67
Gráfico 3. Comparação entre os níveis Atividade Física e idade.....	67
Gráfico 4. Comparação entre os níveis Atividade Física e gênero.....	68
Gráfico 5. Comparação entre os níveis Atividade Física e ocupação trabalhista.....	70
Gráfico 6. Comparação dos turnos e ocupação trabalhista.....	70
Gráfico 7. Comparação entre os níveis de Atividade Física dos universitários que possuem assistência da Diretoria de Desenvolvimento Social.....	71
Gráfico 8. Principais Atividade Física realizadas dentro dos câmpus da UnB.....	73
Gráfico 9. Responsáveis por ações de promoção de Atividade Física de Lazer dentro dos câmpus.....	74
Gráfico 10. Nível de atividade física dos universitários com deficiência.....	75

FIGURA

Figura 1. Estrutura organizacional da Universidade de Brasília.....	28
Figura 2. Organograma Decanato de Assuntos Comunitários.....	30
Figura 3. Complexo esportivo gerido pela Faculdade de Educação Física.....	30
Figura 4. Organograma do Decanato de Assuntos Comunitários da Universidade de Brasília.....	32
Figura 5. Descrição dos eixos dos grupos focais.....	81

QUADRO

Quadro 1. Critérios de classificação dos resultados IPAQ.....	27
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	18
2.1 OBJETIVO GERAL	18
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
3 REFERENCIAL TEÓRICO	19
3.1 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITO E IMPORTÂNCIA	19
3.2 SEDENTARISMO E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL	22
3.3 BARREIRAS NA ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER	24
3.4 A UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA	26
3.4.1 Programas de Assistência Estudantil	32
4 PERCURSO METODOLÓGICO	25
4.1 LOCAL DA PESQUISA	25
4.2 DESENHO DO ESTUDO	26
4.2.1 Pesquisa quantitativa	26
4.2.1.1 Tamanho da amostra e análise dos dados quantitativos	28
4.2.2 Pesquisa qualitativa	29
4.2.2.1 Entrevistas realizadas com os Grupos Focais	30
4.2.2.2 Entrevistas realizadas com Gestores para levantamento e análise das ações de promoção das atividades físicas	31
4.2.2.3 Análise dos dados qualitativos	33
5 RESULTADOS	64
5.1.1 Comparação entre áreas	65
5.1.2 Diurno x Noturno	66
5.1.3 Atividade Física x Idade	67
5.1.4 Atividade Física e Gênero	68
5.1.5 Atividade Física e Trabalho	69
5.1.7 Atividade Física x Local da prática	72
5.1.8 Nível de atividade física dos universitários com deficiência	75

5.2 RESULTADOS DA ABORDAGEM QUALITATIVA.....	76
5.2.1 As práticas de atividades físicas na UnB de acordo com os universitários	76
5.2.1.1 Grupos Focais com os universitários	76
5.2.2 Entrevista com gestores e/ou professores.....	84
6 DISCUSSÃO.....	90
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	96
REFERÊNCIAS.....	70
APÊNDICE A – TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	77
APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA COM OS GESTORES E/OU DOCENTES.....	83
ANEXO 1 – SIGLAS DA UNB.....	84
ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO IPAQ.....	90
ANEXO 3 - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	93

1 INTRODUÇÃO

Na última década, houve um aumento significativo no interesse e na preocupação em relação à falta de atividade física. Existem muitos efeitos negativos ligados ao sedentarismo, por isso, aumentou na sociedade em geral a conscientização sobre a importância da prática regular de exercícios físicos. Esse interesse crescente reflete uma compreensão mais ampla dos impactos negativos do estilo de vida sedentário e busca incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis, especialmente entre as populações jovens.

O comportamento sedentário é geralmente definido como as atividades que exigem pouco ou mesmo nenhum gasto energético adicional além do gasto proporcionado pela taxa metabólica de repouso, especialmente durante as horas de vigília, por exemplo, permanecer sentado ou deitado (FRANCO, FERRAZ, SOUSA, 2019). Segundo o Guia de atividade física para a população brasileira, o comportamento sedentário pode ser definido como:

Comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Por exemplo, quando você está em uma dessas posições para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô (BRASIL, 2021).

Convém destacar que um nível insuficiente de atividade física culmina na redução da qualidade de vida (COUTO *et al.*, 2019). Segundo Alves (2018), em termos de custos mundiais, o sedentarismo acarreta custos da ordem de US\$ 54 bilhões no atendimento à saúde, dos quais 57% são registrados na rede pública de atendimento, o que demonstra ser este um problema de ordem global.

No Brasil, 40,3% da população foi classificada como composta de sedentários na faixa de população de 18 anos ou mais de idade (PNS 2019, 2020), tornando-se uma das principais causas de perda de anos de vida saudáveis por conta das doenças crônicas não transmissíveis.

A promoção social de prática de atividades físicas de lazer é vital para modificar o quadro. Incentivos públicos e privados são fatores determinantes que influenciam o interesse pela prática de atividades físicas de lazer. Segundo Nahas (2017), as práticas de atividades físicas regulares reduzem o risco de doenças circulatórias, inclusive

hipertensão, diabete, câncer de mama e de cólon, além de depressão. Para o autor, a atividade física é definida como:

[...] qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais, entre outros (NAHAS, 2017, p. 49).

Um estudo realizado pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e apresentado em um seminário da Comissão de Defesa dos Direitos das Pessoas com Deficiência da Câmara dos Deputados (2021)¹, pelo professor e pesquisador da UFF Marco Antônio Vargas, estima que:

Em 2019, doenças crônicas não transmissíveis ocasionaram um custo de cerca de R\$ 1,68 bilhão em internações no Sistema Único de Saúde (SUS) e, desse total, R\$ 290 milhões seriam decorrentes de inatividade física. Essas doenças – que incluem câncer de mama, diabete, doenças cerebrovasculares, doenças isquêmicas do coração e hipertensão – representam 6,5% de todas as internações e 10,6% dos custos de internação no SUS (Seminário debate efeito da atividade física na saúde - 14/09/21, 2021).

Ressalte-se que o estudo não levou em conta gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) com medicamentos e de outras patologias decorrentes da inatividade física e nele foi reafirmado que o investimento na prevenção de doenças através das práticas de atividades físicas de lazer ajuda a minimizar os gastos públicos com saúde.

De acordo com Murphy *et al.* (2018) a prática de atividades físicas de lazer muitas vezes é limitada pela disponibilidade de estrutura física para sua execução. Academias de ginástica da iniciativa privada são o principal local para prática de atividade física de lazer dentre as pessoas, com recursos financeiros, permitindo-lhes frequentar academias bem equipadas em comparação com pessoas com menor capacidade financeira.

Dentre as pessoas com menos possibilidades de recursos financeiros, a prática de atividade física de lazer é limitada a ambientes públicos, como parques, praças e espaços abertos. No SUS, estimulam-se práticas de atividade física, principalmente nos centros de saúde que também disponibilizam ações. Conforme o Ministério da Saúde (Brasil, 2021), algumas práticas exitosas vêm acontecendo no SUS e deveriam ser propagadas, conforme pesquisa “Saúde a partir de Atividades Físicas Exitosas (SAFE)”, que foi

¹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=K5aYwr_qM6Y>. Acesso em: 8 set. 2022

desenvolvida pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) por encomenda do Ministério da Saúde, que mostrou em seus resultados 10 práticas analisadas e quatro foram consideradas altamente implementadas em termos de evidência, contexto e facilitação.

Os resultados também mostram que os profissionais relataram 181 tipos de barreiras para a implementação das práticas de Educação Física e Atividade Física (PE-AF). Cerca de 20% dessas barreiras estavam relacionadas ao contexto organizacional (n=40; 22,1%) e aos participantes (n=36; 19,9%). Foram identificadas 661 facilitações para a implementação das PE-AF, sendo cerca de 20% relacionadas à evidência (n=146) e ao contexto local (n=118). Quatro perfis de facilitadores foram identificados, incluindo três internos à equipe local (facilitador especialista, gestor especialista e mediador interdisciplinar) e um externo (mediador externo). Pelo menos quatro das práticas de Educação Física e Atividade Física tinham como facilitador o gestor especialista. Um total de 52 ações de facilitação foram propostas, abordando questões como quando devem ser implementadas, quem deve implementá-las, como implementá-las e possíveis barreiras a serem superadas. Uma prática exitosa seria uma ação que promove aumento da atividade física dos participantes por meio de um processo planejado, replicável e sustentável que garante e promove participação e autonomia. (BRASIL, 2021).

O Ministério da Saúde propôs o Programa Academia da Saúde (PAS) em 2011, como uma estratégia de promoção da saúde por meio da implantação de espaços públicos nos quais são ofertadas práticas de atividades físicas para população. Esses espaços são parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura e profissionais qualificados. Nesse contexto, instituições de ensino (colégios e universidades) podem ser referências para promoção de atividades físicas de lazer, uma vez que ela frequentemente apresenta a estrutura física necessária para realizar a prática de atividades físicas.

Entre os universitários, ainda que seja esperado maior nível de informação, o que levaria a maior consciência sobre a importância de cuidados com a saúde, o comportamento, no entanto, apresenta componentes considerados de risco à saúde. Silva *et al.*, (2020), referem que é comum que universitários passem longos períodos estudando sentados, seja lendo ou usando computadores; por outro lado, o período de descanso das atividades de estudo é muitas vezes associado ao ambiente de festa universitária, com consumo de bebida alcoólica e outros comportamentos sedentários por conta dos novos lazeres virtuais. Portanto, é necessário reverter esse cenário e promover ações de saúde

na adoção de hábitos de vida saudáveis.

O estudo de Botero *et al.* (2021) apresenta grande relevância para esse público, uma vez que a pandemia agravou o quadro e merece mais atenção, pois “o Brasil se tornou um dos epicentros da pandemia COVID-19, e as consequências do isolamento social sobre a atividade física e o comportamento sedentário foram mal abordadas” (BOTERO *et al.*, 2021, p. 2).

De acordo com Camargo e Añez, (2020), a grande maioria dos adultos jovens não cumpre recomendações internacionais, na prática de atividades físicas, e isso durante a pandemia se agravou ainda mais, principalmente por conta do isolamento. Segundo o autor, isso fez com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendasse novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário.

Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (CAMARGO; AÑEZ, 2020, p. 4).

Quando os jovens adultos não são encorajados a se envolver em atividades físicas de lazer durante a fase apropriada, essa cultura tende a persistir ao longo da vida. Infelizmente, isso se torna um fator de risco para o desenvolvimento de várias doenças (BRASIL, 2021). Portanto, propostas de atividade física durante essa etapa da vida seria de suma importância, pois segundo Vainshelboim *et al.* (2019, p. 281) “a redução do comportamento sedentário entre universitários ativos pode ser uma estratégia de saúde pública para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas”.

Para Kljajević *et al.* (2021) as universidades são um ambiente ideal para a promoção da aptidão física e da atividade física, pois, desempenham um papel fundamental na formação acadêmica e no desenvolvimento pessoal dos universitários. No entanto, é cada vez mais reconhecido que a saúde física e mental também são componentes essenciais do bem-estar geral dos universitários.

A vida universitária é uma fase crucial de transição na vida de muitos jovens adultos. Durante esse período, os universitários estão expostos a uma série de mudanças em seu estilo de vida, como maior independência, demandas acadêmicas, novas relações sociais e maior autonomia em relação às escolhas de saúde. Nesse contexto, Kljajević *et al.* (2021) e Memon *et al.* (2021) referem que as universidades têm a oportunidade de

desempenhar um papel ativo na promoção da aptidão física e da atividade física, fornecendo recursos, programas e ambientes que facilitam a adoção de um estilo de vida saudável.

Os estudos de Cieslak *et al.* (2012) e Couto *et al.* (2019) têm revelado uma preocupante diminuição nos níveis de atividade física entre os universitários, uma explicação para isso, seria que a transição para a vida universitária muitas vezes implica em mudanças significativas no estilo de vida, como maior carga acadêmica, aumento das responsabilidades pessoais e menor supervisão dos pais. Esses fatores podem contribuir para um estilo de vida mais sedentário, resultando em menor envolvimento em atividades físicas.

A análise do sedentarismo entre os universitários da Universidade de Brasília (UnB) ainda é um tema desconhecido, o que ressalta a importância de investir em políticas institucionais para combater o sedentarismo acadêmico. A pesquisa proposta nesta dissertação busca preencher uma lacuna de conhecimento ao investigar o sedentarismo específico entre os universitários da UnB. Ao fornecer informações atualizadas sobre a prática de atividades físicas de lazer (AFL) entre os universitários, busca-se compreender melhor a saúde e o bem-estar físico dessa população em transição. Além disso, vislumbra-se impactar as políticas institucionais, analisando as propostas existentes e contribuindo para o debate de novos modelos para o desenvolvimento de políticas eficazes que combatam o sedentarismo acadêmico. Reconhecendo os benefícios comprovados das atividades físicas para a saúde e a qualidade de vida, a pesquisa também visa elevar a discussão sobre a adoção de AFL entre os universitários, visando melhorar sua saúde e bem-estar geral.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a prática de atividades físicas de lazer (AFL) dos universitários da Universidade de Brasília e as propostas existentes para sua promoção.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

(1) Mensurar o nível de Atividade Física entre os universitários dos quatro câmpus da UnB e compreender suas características.

(2) Identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis na UnB por ações de promoção de AFL.

(3) Identificar as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB.

(4) Investigar as variáveis relacionadas aos universitários, como câmpus de origem (Darcy Ribeiro, Planaltina, Gama, Ceilândia), área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso (diurno ou noturno), idade e gênero (masculino, feminino e outros) que se relacionam com a atividade física de lazer.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITO E IMPORTÂNCIA

De acordo com Moore *et al.* (2012), os níveis de atividade física têm diminuído nas nações desenvolvidas e em desenvolvimento. Tais declínios nos níveis de atividade poderiam potencialmente implicar na redução da expectativa de vida da população. A atividade física tem uma relação curvilínea com o risco de mortalidade, com uma redução de risco de 30% entre as pessoas ativas por qualquer período.

São considerados indivíduos fisicamente ativos no lazer aqueles que realizam qualquer prática de atividade física fora do âmbito da escola ou trabalho, por exemplo, por mais de 150 minutos para as consideradas moderadas ou 75 minutos para as classificadas como vigorosas na semana. São exemplos de atividades físicas moderadas: caminhada, musculação, hidroginástica. Já corrida, basquete, futebol, ginástica aeróbica e tênis são tidos como atividades vigorosas (IBGE, 2020).

A atividade física realizada durante o tempo de lazer, conhecida como AFL, engloba todas as formas de comportamento relacionado à atividade física praticada quando as pessoas estão livres de obrigações, por isso, Kim e colaboradores (2021) referem que é importante distinguir a AFL da atividade física realizada como parte de um trabalho remunerado ou das atividades diárias habituais. No entanto, deve-se destacar que as fronteiras entre as atividades de lazer e as atividades cotidianas podem se tornar difusas devido à sua natureza situacional e subjetiva das pessoas.

A AFL é definida como atividade física realizada durante o tempo livre ou de lazer, sem que haja uma obrigação ou necessidade imposta. Essas atividades podem incluir caminhadas, corridas, natação, dança, ciclismo, yoga, musculação, entre outras. (ANJOS; SILVA, 2020; RAZA *et al.*, 2020; PANG *et al.*, 2020; KIM *et al.*, 2021).

Dentro da AFL, o esporte e o exercício são considerados formas específicas de comportamento de lazer que visam conscientemente melhorar a aptidão física. Eles ocupam uma posição central nessa área. O esporte abrange a participação em atividades competitivas, como jogos, competições e práticas esportivas organizadas. Já o exercício envolve atividades físicas planejadas e estruturadas, com o propósito de promover a saúde e a aptidão física, como aulas de aeróbica, entre outros citados anteriormente.

É relevante ressaltar que a AFL não se limita apenas ao esporte e ao exercício. Outras atividades físicas praticadas no tempo livre, como dança, jardinagem, caminhadas ao ar livre, ciclismo recreativo e jogos de lazer, também contribuem para a aptidão física e o bem-estar geral (ANJOS; SILVA, 2020; KIM *et al.*, 2021).

A AFL é importante para a saúde e o bem-estar do indivíduo. Estudos têm mostrado que a prática regular de atividade física de lazer pode reduzir o risco de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, osteoporose e alguns tipos de câncer. Além disso, a AFL também pode melhorar a saúde mental, reduzir o estresse e a ansiedade, aumentar a autoestima, melhorar a qualidade do sono e a capacidade cognitiva (KIM *et al.*, 2021).

Os benefícios da atividade física de lazer são atribuídos à melhoria da aptidão física, incluindo a força muscular, a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a coordenação motora. Essas melhorias são alcançadas através da adaptação do organismo ao estresse físico imposto pelo exercício, resultando em mudanças positivas no sistema cardiovascular, no sistema musculoesquelético e no sistema nervoso central (RAZA *et al.*, 2020; PANG *et al.*, 2020).

Portanto, no âmbito biológico, a prática regular de atividade física promove o fortalecimento dos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético. A falta de atividade física de lazer pode ter um impacto negativo na saúde mental dos jovens, aumentando o risco de depressão, ansiedade e estresse. E também pode prejudicar o desenvolvimento social dos jovens, reduzindo as oportunidades de interação social e de formação de novas amizades. Isso pode levar a sentimentos de isolamento, solidão e baixa autoestima (RAZA *et al.*, 2020; PANG *et al.*, 2020).

De todo modo, é importante ressaltar que a atividade física de lazer deve ser praticada com segurança e adequação às capacidades individuais. A consulta a um profissional de saúde e a um profissional de educação física é recomendada antes de iniciar um programa de atividade física de lazer, especialmente para pessoas com condições médicas pré-existentes ou para aqueles que estão iniciando um programa de exercícios (KIM *et al.*, 2021).

A falta de atividade física de lazer entre os jovens tem sido uma preocupação crescente, devido aos efeitos negativos que isso pode ter na saúde e bem-estar dos indivíduos hoje e no futuro. Vários fatores têm contribuído para essa tendência, incluindo o aumento do uso de tecnologia, mudanças na rotina diária, falta de incentivo e acesso a opções de atividades físicas, entre outros (ANJOS; SILVA, 2020; KIM *et al.*, 2021).

A literatura científica tem demonstrado consistentemente os benefícios físicos, mentais e sociais da prática regular de atividade física. Além disso, a atividade física no contexto acadêmico pode contribuir para a melhoria da concentração, do desempenho cognitivo e da qualidade do sono, bem como para a redução do estresse e da ansiedade entre os universitários (MA *et al.*, 2020; ZHANG *et al.*, 2022).

No aspecto psicológico, a atividade física tem efeitos positivos significativos, pois de acordo com Godinho *et al.*, (2021) a prática regular de exercícios estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse. Isso ajuda a combater a ansiedade, a depressão e a melhorar o humor geral. A atividade física também contribui para o aumento da autoestima, autoconfiança e melhoria da qualidade do sono, resultando em maior equilíbrio emocional.

Segundo Nahas (2017), a atividade física proporciona oportunidades de interação social e fortalecimento de relacionamentos. Ao participar de atividades físicas em grupo, como esportes coletivos, a pessoa tem a chance de desenvolver habilidades de trabalho em equipe, cooperação e respeito mútuo. Além disso, a prática esportiva pode ser uma forma de integrar-se em comunidades e grupos sociais, promovendo um senso de pertencimento e conexão com outras pessoas.

Para contrapor a falta de atividade física de lazer entre os jovens, é importante promover hábitos saudáveis desde cedo, incentivando a prática regular de atividades físicas e oferecendo opções atraentes e acessíveis. É fundamental que pais, escolas, governos e comunidades trabalhem juntos para proporcionar um ambiente seguro e saudável para que os jovens possam se exercitar e ter acesso a uma variedade de atividades físicas. A promoção de atividades físicas de lazer também pode ser feita mediante campanhas de conscientização, programas de incentivo e parcerias com empresas e organizações locais, inclusive nas instituições de ensino acadêmico (ANJOS; SILVA, 2020; KIM *et al.*, 2021).

No caso de pessoas sedentárias, políticas institucionais devem se concentrar em remover as barreiras que impedem a participação na atividade física, como falta de tempo, falta de acesso a locais adequados e falta de incentivos. Estratégias que abordem a importância da atividade física na prevenção de doenças crônicas e promovam a mudança de comportamento são fundamentais nesse contexto (WHATNALL *et al.*, 2020; ISLAM *et al.*, 2020; WANG; BÍRÓ, 2021; MEMON *et al.*, 2021).

3.2 SEDENTARISMO E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

O sedentarismo é um fenômeno crescente na sociedade moderna, definido como a falta de atividade física regular ou de intensidade suficiente para promover benefícios à saúde (SILVA FILHO *et al.*, 2020). Aproximadamente 31% da população mundial com idade ≥ 15 anos pratica atividade física insuficiente, e sabe-se que contribui para a morte de aproximadamente 3,2 milhões de pessoas a cada ano (PARK *et al.*, 2020).

Os problemas de saúde associados ao estilo de vida sedentário estão em ascensão e com tendência a continuar aumentando, pois se trata do contexto sociocultural da pós-modernidade (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2021).

O tempo aumentado de sedentarismo prejudica o peso corporal e estimula o ganho de peso e a adiposidade e a inflamação crônica elevada causada por comportamento sedentário são fatores de risco para câncer. Comportamentos sedentários têm amplos impactos adversos no corpo humano, incluindo aumento da mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, risco de câncer e riscos de distúrbios metabólicos, como diabete mellitus, hipertensão e dislipidemia; distúrbios musculoesqueléticos, como artralgia e osteoporose; depressão e comprometimento cognitivo. Portanto, reduzir comportamentos sedentários e aumentar atividade física é importante para promover a saúde pública (CABANAS-SÁNCHEZ *et al.*, 2020; KONTOSTOLI *et al.*, 2021; SHEN *et al.*, 2021).

Estilos de vida sedentários têm um grande impacto na saúde geral da população global. Muitas pessoas em todo o mundo se envolvem em estilos de vida sedentários e a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis está em constante ascensão (RODRIGUEZ-AYLLON *et al.*, 2019; KLESZCZEWSKA *et al.*, 2019; SILVA FILHO *et al.*, 2020).

Para mensurar os estilos de vida sedentária existem diversos instrumentos, sendo o mais utilizado no Brasil o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, que possibilita estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, nos diversos contextos do cotidiano, como o trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, além do tempo gasto em atividades realizadas na posição sentada ou passiva (BENEDETI *et al.*, 2007).

Esse instrumento foi proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, na Suíça, em 1998, por um grupo de trabalho de pesquisadores durante uma reunião

científica em Genebra, validada em 12 países e 14 centros de pesquisa, que pretende servir como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em âmbito populacional:

O propósito do grupo do IPAQ foi desenvolver e avaliar a validade e reprodutibilidade de um instrumento de medida do nível de atividade física possível de ter um uso internacional, o que permitirá a possibilidade de realizar um levantamento mundial da prevalência de atividade física no mundo (MATSUDO *et al.*, 2012, p. 7).

A versão curta do IPAQ produz escores de atividade física total, de atividade física intensa, de atividade física moderada e de tempo total sentado. Um estudo psicométrico indicou adequada fidedignidade teste reteste dos escores do instrumento (*rhôs* de Spearman variaram entre 0,74 e 0,79; coeficiente de correlação intraclassa, ICC = 0,77) (MATSUDO *et al.*, 2012).

Considera-se como pessoas insuficientemente ativas (Insuficientemente Ativos - IA) aquelas que não praticaram atividade física ou praticaram por menos de 150 minutos por semana, considerando o lazer, o trabalho e o deslocamento para o trabalho. A não prática ou prática irregular e inconstante de atividade física tem um efeito prejudicial à saúde, sendo o quarto principal fator de risco para a mortalidade global, responsável por 6% dessa taxa (MATSUDO *et al.*, 2012).

No Brasil, dentre a população de 18 ou mais anos, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos. Em 2019, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) mostrou que 34,2% dos homens com 18 anos ou mais praticaram o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto para as mulheres este percentual foi de 26,4%. No mesmo período, a média brasileira foi de 30,1%. Em 2013, esta média foi de 22,7%, enquanto os percentuais de homens e mulheres foram de 27,3% e 18,6%, respectivamente (IBGE, 2020). Este resultado mostra uma melhora, mas ainda distante do necessário.

De acordo com Capobianco *et al.* (2020) e Prince *et al.* (2020) existem diferenças importantes entre pessoas irregularmente ativas A e B, bem como pessoas sedentárias.

No que diz respeito à saúde cardiovascular, os estudos de Syamsudin *et al.* (2021) e Silveira *et al.* (2022) observaram que ambos os grupos irregulares apresentam menor risco de doenças cardíacas em comparação com os indivíduos sedentários. No entanto, pessoas irregularmente ativas A, segundo Silveira *et al.* (2022) demonstraram ter níveis mais favoráveis de pressão arterial, perfil lipídico e função cardíaca em comparação com pessoas irregularmente ativas B

Em relação à saúde mental, os estudos de Silva *et al.* (2012), Lee e Lee (2015), apontam que pessoas irregularmente ativas A e B apresentam melhores indicadores de bem-estar psicológico em comparação com pessoas sedentárias. No entanto, para Dogra *et al.* (2018) pessoas irregularmente ativas A mostraram níveis mais altos de autoestima e menor incidência de sintomas de depressão e ansiedade do que pessoas irregularmente ativas B.

Quanto à qualidade de vida, ambos os grupos irregulares relataram melhor qualidade de vida em comparação com as pessoas sedentárias, porém, pessoas irregularmente ativas A obtiveram pontuações mais altas nos domínios físico, emocional e social, indicando uma maior satisfação geral (YAN *et al.*, 2020; BAKKER *et al.*, 2020).

A classificação entre pessoas irregularmente ativas A e B possui implicações significativas na saúde e no bem-estar. Embora ambos os grupos irregulares apresentem benefícios em relação a pessoas sedentárias, as diferenças nos níveis de atividade física e consistência demonstram influências distintas em indicadores de saúde cardiovascular, saúde mental e qualidade de vida, essas descobertas destacadas nos estudos de Silva *et al.* (2012), Lee e Lee (2015), Dogra *et al.* (2018), Capobianco *et al.* (2020), Prince *et al.* (2020), Yan *et al.* (2020), Bakker *et al.* (2020), Syamsudin *et al.* (2021); Silveira *et al.* (2022), também referem sobre a importância de estratégias personalizadas para promover a atividade física e incentivar a adesão regular a longo prazo, visando maximizar os benefícios à saúde.

É fundamental que políticas públicas e intervenções sejam desenvolvidas com base nessas diferenças para atingir resultados mais efetivos na promoção da atividade física e na melhoria da saúde e do bem-estar da população.

3.3 BARREIRAS NA ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER

Para Park *et al.* (2020) a baixa participação em atividades físicas é influenciada por múltiplos fatores, como fatores ambientais que incluem tráfego congestionado, poluição do ar, falta de parques ou calçadas para pedestres e uma falta de instalações esportivas ou de lazer. Outro fator é o chamado “tempo de tela”, como assistir televisão, a vídeos no computador ou celular, o uso do telefone celular ou outros dispositivos com telas estão positivamente correlacionados com um aumento estilo de vida sedentário (PARK *et al.*, 2020).

Um estudo realizado no Distrito Federal por Couto *et al.* (2019) investigou as principais barreiras enfrentadas por indivíduos, na prática de Atividade Física (AF), com foco na comparação entre aqueles classificados como Insuficientemente Ativos (IA) e Ativos (AT). Os resultados revelaram que as barreiras mais frequentes foram à falta de tempo, cansaço e falta de companhia. Embora a falta de tempo e o cansaço tenham sido reportados como as principais barreiras por ambos os grupos, as proporções diferiram entre eles. A falta de tempo foi mais prevalente entre os IA (65,7%) em comparação com os AT (44,2%), enquanto o cansaço foi relatado por 29,4% dos IA e 20,5% dos AT. Além disso, a falta de companhia foi uma barreira mais significativa para os IA (29,9%) em comparação com os AT (13,2%), que por sua vez mencionaram a restrição financeira como uma das principais barreiras (15,8%).

Nessa direção, a falta de tempo e o cansaço são barreiras significativas para a prática de atividade física, independentemente do nível de atividade física dos indivíduos. No entanto, é interessante notar que Couto *et al.* (2019) refere que os indivíduos ativos relataram proporções mais altas dessas barreiras em comparação com os ativos, sugerindo que esses fatores podem ter um impacto mais significativo na adesão à atividade física entre os não ativos. Além disso, a falta de companhia emergiu como uma barreira adicional para os não ativos, indicando a importância do suporte social na promoção da prática regular de atividade física. Por outro lado, os ativos destacaram a restrição financeira como uma das principais barreiras, o que destaca a necessidade de abordar essa questão em programas de promoção da atividade física.

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios à saúde, mas muitas pessoas enfrentam desafios que dificultam sua participação. Identificar as barreiras mais comuns à prática de atividade física e compreender suas diferenças entre indivíduos insuficientemente ativos e ativos pode fornecer percepções valiosas para o desenvolvimento de estratégias de promoção da atividade físicas mais eficazes (FARIAS *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2021; OLIVEIRA *et al.*, 2022).

No caso dos universitários, diversos fatores têm sido identificados como influenciadores da realização de atividade física. Os estudos de Loef *et al.* (2019), McMunn *et al.* (2020); Khosravipour *et al.* (2021) destacam a falta de tempo devido às demandas acadêmicas, falta de motivação, ambiente universitário desfavorável à prática de exercícios físicos, falta de acesso a instalações esportivas adequadas e falta de conhecimento sobre os benefícios da atividade física. Esses fatores podem levar a um

maior sedentarismo e impactar negativamente a saúde e o bem-estar dos jovens universitários.

Por isso, é evidente a importância de incentivar a prática de atividade física entre os universitários. Para promover uma maior participação nesse grupo, é necessário abordar os fatores influenciadores mencionados anteriormente. Medidas como a disponibilização de instalações esportivas acessíveis e adequadas, a inclusão de atividades físicas no currículo acadêmico, a promoção de programas de conscientização sobre os benefícios da atividade física e a criação de um ambiente universitário favorável à prática de exercícios são essenciais (FARIAS *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2021; OLIVEIRA *et al.*, 2022).

Além disso, estratégias de intervenção personalizadas, considerando as necessidades e preferências individuais dos universitários, podem ser eficazes para aumentar os níveis de atividade física. O apoio de professores, treinadores e profissionais de saúde também desempenha um papel fundamental na promoção de uma cultura de atividade física no ambiente universitário (OLIVEIRA *et al.*, 2022).

3.4 A UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Conforme o portal institucional da UnB, no que refere a sua história, a cidade de Brasília tinha apenas dois anos de existência quando se estabeleceu a primeira universidade federal, neste caso, a Universidade de Brasília (UnB), que foi inaugurada em 21 de abril de 1962, com a promessa de reformular o ensino superior, integrar diversas formas de conhecimento e formar profissionais engajados na transformação do país (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

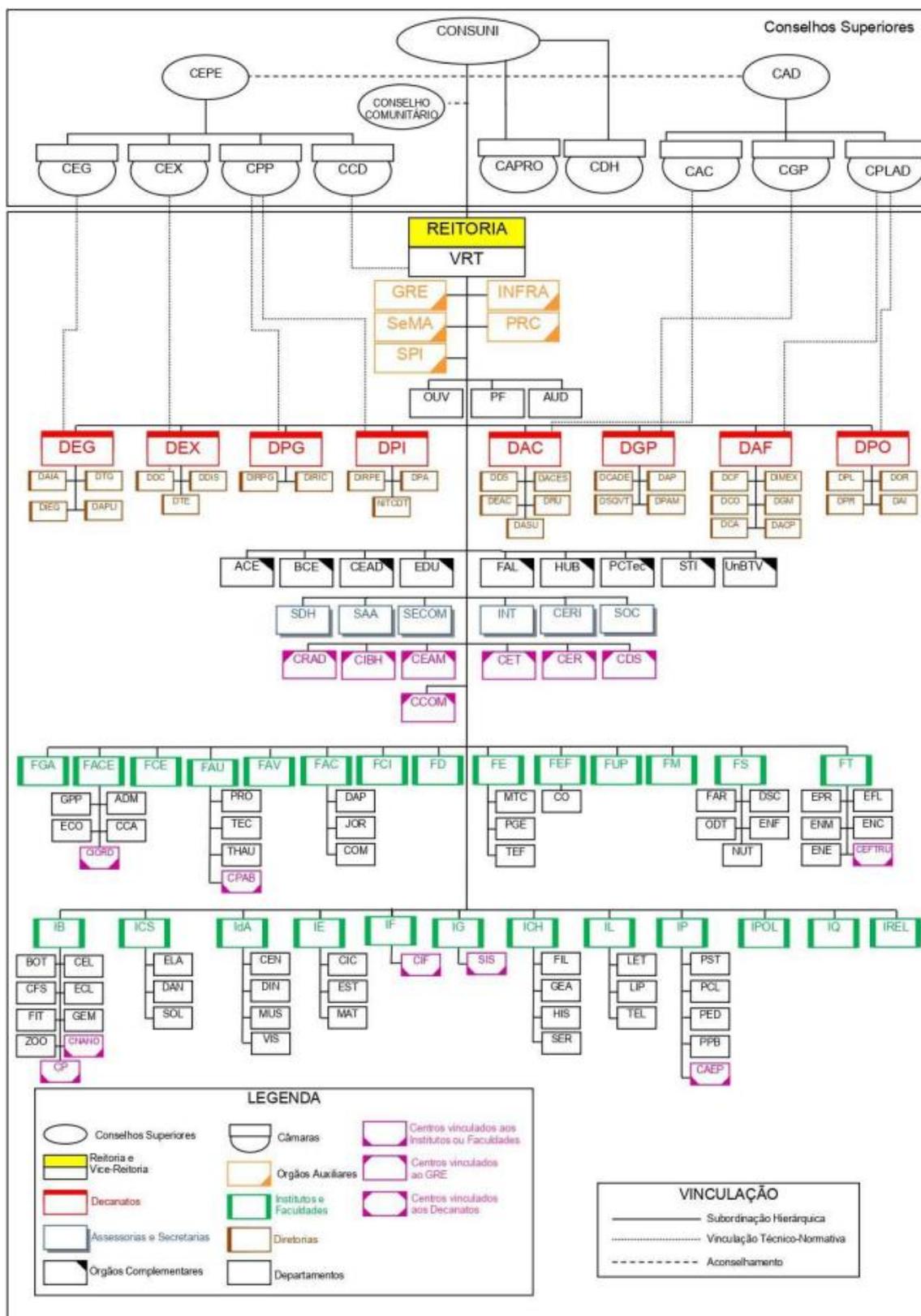
A construção do câmpus foi resultado da colaboração de mentes brilhantes. O antropólogo inquieto Darcy Ribeiro estabeleceu os fundamentos da instituição. O educador Anísio Teixeira planejou o modelo pedagógico. O arquiteto Oscar Niemeyer transformou as ideias em estruturas físicas. Os idealizadores buscavam criar uma experiência educacional que combinasse as mais avançadas pesquisas tecnológicas com uma produção acadêmica capaz de melhorar a realidade brasileira. As regras, a estrutura e a concepção da universidade foram definidas pelo Plano Orientador, uma espécie de documento fundamental, datado de 1962, ainda está em vigor. O Plano foi a primeira

publicação da Editora UnB e reflete o espírito inovador da instituição (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

Apesar de o projeto original de Brasília já prever um espaço para a UnB, foi necessário lutar para garantir sua construção. Isso se deu devido à proximidade com a Esplanada dos Ministérios, e algumas autoridades não queriam que universitários interferissem na vida política da cidade. Somente em 15 de dezembro de 1961, o então presidente da República, João Goulart, sancionou a Lei 3.998, autorizando a criação da universidade. Assim, Darcy e Anísio convidaram cientistas, artistas e professores das faculdades mais tradicionais do Brasil para liderar as salas de aula da jovem UnB. A estrutura administrativa e financeira foi amparada por um conceito novo nos anos 60 e ainda hoje valorizado pelos gestores universitários: a autonomia. Portanto, a inauguração da UnB assemelhou-se à construção da capital federal. Quase tudo estava em obras na ocasião e poucos edifícios estavam prontos (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

No seu Estatuto a administração da UnB é fundamentada em três princípios essenciais: gestão democrática, descentralização e racionalidade organizacional. A estrutura administrativa compreende a Reitoria, unidades acadêmicas, centros, conselhos superiores e órgãos complementares. A maioria do sistema operacional está localizada no prédio da Reitoria, onde se encontram os escritórios do reitor e vice-reitor, a maioria dos decanatos e outras unidades de apoio à administração. Na Figura 1 é possível observar a estrutura organizacional, as siglas de cada instituição encontram-se em anexo (ANEXO 1).

Figura 1. Estrutura organizacional da Universidade de Brasília²



Fonte: https://www.dpo.unb.br/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=744

² Todas a siglas estão no Anexo 1.

A estrutura acadêmica da UnB, com base em dados de 2014, é composta por quatro câmpus, 12 institutos, 14 faculdades, 53 departamentos e 16 centros. Além dessas unidades, há dezenas de núcleos e laboratórios dedicados a atividades de ensino e pesquisa. A área construída da UnB abrange mais de 500 mil metros quadrados, distribuídos em câmpus que totalizam mais de 4,5 milhões de metros quadrados. Essa vasta infraestrutura está disponível para atender à comunidade universitária em sua missão institucional de produzir e disseminar conhecimento (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

Na UnB foi adotado o modelo multicâmpus a partir de 2006, com a inauguração da Faculdade UnB Planaltina (FUP), sendo esta a primeira unidade fora do Plano Piloto. Dois anos depois, as faculdades de Ceilândia (FCE) e do Gama (FGA) também foram estabelecidas, acolhendo universitários, professores e equipe técnica. A criação dessas novas unidades foi aprovada pelo Conselho Universitário (Consuni) e recebeu apoio do Programa de Apoio aos Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni), com o propósito de ampliar e descentralizar as atividades acadêmicas, além de contribuir para o desenvolvimento regional (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

Cada câmpus possui sua própria vocação e já se estabeleceu como uma referência em programas de graduação e pós-graduação. A FUP concentra-se em áreas relacionadas às ciências naturais e agrárias. O câmpus do Gama é especializado em cursos de engenharia, enquanto o de Ceilândia é voltado para programas de saúde. Além dessas estruturas, a UnB também possui a Fazenda Água Limpa (FAL), localizada a 28 km do Câmpus Darcy Ribeiro. Com uma extensão de mais de 4.3 mil hectares, a fazenda é dedicada à preservação ambiental e à produção acadêmica (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

A Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias (DEAC) é vinculada ao Decanato de Assuntos Comunitários (Figura 2). A unidade é constituída por três coordenações (Esporte e Lazer, Arte e Cultura e Organizações Comunitárias) e oferece numerosos serviços regulares e, sobretudo, apoia iniciativas conduzidas por estudantes, professores e técnicos. A DEAC desempenha um papel fundamental no incentivo à participação dos estudantes em diversas modalidades esportivas, proporcionando um ambiente saudável e de integração por meio de eventos esportivos, torneios e competições internas e externas. Essas atividades não apenas contribuem para a formação de atletas, mas também fortalecem o senso de coletividade, espírito competitivo e disciplina (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

Figura 2. Organograma Decanato de Assuntos Comunitários



Fonte: <http://www.deac.unb.br/organograma-interna>

A DEAC também desempenha um papel de representação dos estudantes junto à universidade, defendendo seus interesses e direitos nas áreas esportivas, artísticas e culturais. Nessa direção, a DEAC é um importante agente de transformação e enriquecimento da vida acadêmica na UnB, incentivando a prática de atividades físicas, artísticas e culturais, bem como promovendo a integração entre os alunos e a valorização da pluralidade de talentos e expressões (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

Ainda referente à UnB, ela é uma instituição de ensino superior pública brasileira conhecida não apenas pela excelência acadêmica, mas também pela sua vasta infraestrutura física, que visa proporcionar aos estudantes um ambiente adequado para suas atividades físicas e práticas esportivas (Figura 3).

Figura 3. Complexo esportivo gerido pela Faculdade de Educação Física



Fonte: acessibilidade.unb.br

A UnB possui três câmpus espalhados pela região administrativa do Plano Piloto, em Brasília. O Câmpus Darcy Ribeiro é o principal da UnB e abriga o Centro Olímpico, um local completo e moderno voltado para as atividades físicas dos estudantes e da comunidade acadêmica. O Centro Olímpico conta com uma ampla piscina semiolímpica, proporcionando a prática de natação e outros esportes aquáticos, possui diversas quadras poliesportivas, tanto cobertas quanto ao ar livre, permitindo a realização de atividades como futebol, basquete, vôlei, entre outros esportes coletivos. Essas quadras também são utilizadas para aulas de educação física e treinamentos esportivos (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

O câmpus também disponibiliza um ginásio poliesportivo, onde ocorrem eventos esportivos, competições e festivais universitários. Nesse espaço, também são realizadas atividades esportivas diversas, como aulas de dança, ginástica, artes marciais e outras práticas esportivas individuais. Além do Câmpus Darcy Ribeiro, o de Ceilândia conta com uma quadra poliesportiva e o Câmpus Gama possui quadras poliesportivas e áreas ao ar livre que permitem a prática de esportes e atividades físicas.

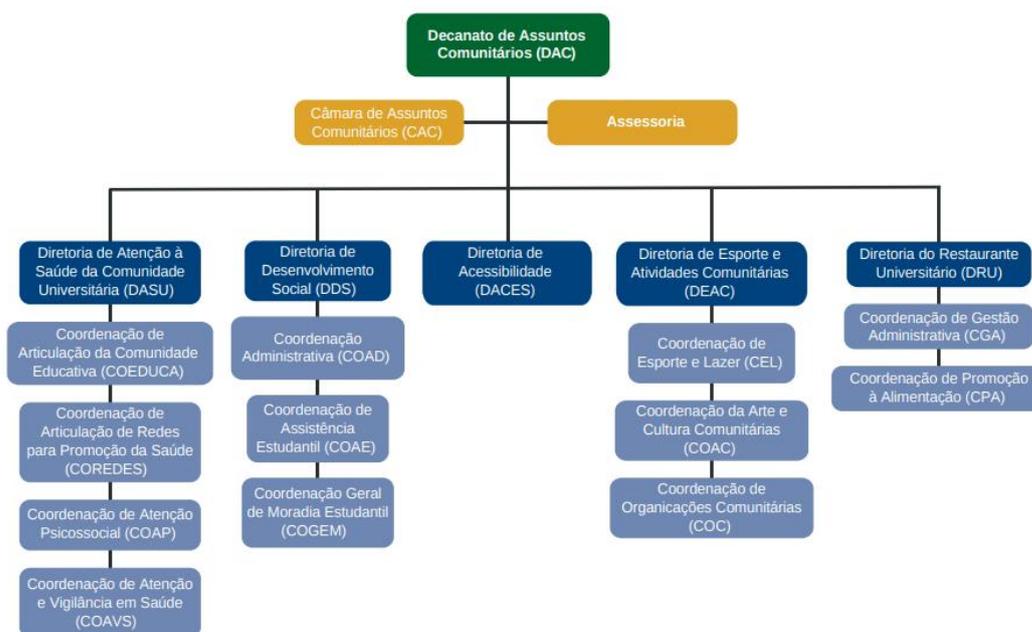
Existem bolsas para alta performance na UnB, que são programas de incentivos acadêmicos e esportivos voltado para estudantes que se destacam tanto nas atividades acadêmicas quanto nas atividades esportivas de alto nível. Essa iniciativa faz parte do programa do Ministério da Educação (MEC) que visa reconhecer e apoiar jovens talentos que conseguem conciliar o desempenho acadêmico exemplar com um elevado nível de

rendimento esportivo. Por meio dessas bolsas, os estudantes são beneficiados com auxílio financeiro que contribui para sua formação integral, permitindo-lhes desenvolver suas habilidades esportivas, competir em competições representando a UnB e, ao mesmo tempo, se dedicar aos estudos de forma mais plena (INSTITUCIONAL UnB, 2023).

3.4.1 Programas de Assistência Estudantil

A Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS) da Universidade de Brasília (UnB) é uma unidade administrativa cuja responsabilidade é coordenar e desenvolver ações relacionadas ao campo social dentro da universidade (Figura 1).

Figura 4. Organograma do Decanato de Assuntos Comunitários da Universidade de Brasília



Fonte: http://dac.unb.br/images/AGENDA-DECANO/Organograma_DAC_2023_v3.pdf

Suas atribuições podem variar conforme a estrutura e o foco específico da instituição, mas geralmente envolvem as seguintes áreas:

(1) Estudantil: A diretoria pode ser responsável por programas de assistência aos universitários, como bolsas, auxílios financeiros, moradia estudantil, alimentação, transporte, saúde e apoio psicossocial. Essas ações visam garantir a igualdade de oportunidades e o acesso ao ensino superior para universitários em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

(2) Cultura e Esportes: A diretoria pode desenvolver atividades culturais, artísticas e esportivas, como eventos, festivais, competições esportivas, oficinas, exposições e apresentações. As iniciativas visam estimular a participação dos universitários e promover a diversidade cultural e o bem-estar físico e mental.

(3) Responsabilidade Social: A diretoria pode promover ações de responsabilidade social e extensão universitária, buscando estabelecer parcerias com comunidades locais e desenvolver projetos de impacto social, como programas de educação popular, cursos de capacitação, prestação de serviços à comunidade e projetos de sustentabilidade.

4 PERCURSO METODOLÓGICO

4.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na Universidade de Brasília de forma presencial e no ambiente virtual. Os grupos focais foram realizados de forma presencial no Câmpus Ceilândia, e nos demais câmpus em ambiente virtual Microsoft Teams®.

Houve quatro tentativas de organizar o grupo focal presencial, no entanto, os universitários estavam com pouca disponibilidade de horários disponíveis, por isso, foi preciso juntar os câmpus do Gama e de Planaltina.

O grupo focal do câmpus Darcy Ribeiro foi realizado online devido a não disponibilidade dos universitários em participarem presencialmente no mesmo dia e no mesmo horário.

✓ Câmpus Darcy Ribeiro (DARCY)

Endereço: Universidade de Brasília, Câmpus Darcy Ribeiro, Asa Norte, Brasília - DF, CEP: 70910-900.

✓ Câmpus Ceilândia (FCE)

Endereço: Universidade de Brasília, Câmpus Ceilândia, St. QNM 13, Lote 1 - Ceilândia Sul, Brasília - DF, CEP: 72210-130.

✓ Câmpus Gama (FGA)

Endereço: Universidade de Brasília, Câmpus Gama, Área Especial de Indústria Projeção A, Setor Leste Industrial, Gama - DF, CEP: 72444-240.

✓ Câmpus Planaltina (FUP)

Endereço: Universidade de Brasília, Câmpus Planaltina, BR 020, km 04, Planaltina - DF, CEP: 73310-970.

4.2 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo de levantamento, do tipo descritivo correlacional, pois foram descritas as características de uma população específica (universitários, gestores/professores da UnB) e vários dados foram analisados considerando-se sua correlação de caso único com abordagem quanti e qualitativa.

A abordagem quantitativa envolve a coleta e análise de dados numéricos. Essa abordagem busca medir relações, identificar padrões, realizar análises estatísticas e generalizar resultados para uma população maior. Por meio de questionários, escalas de avaliação e técnicas estatísticas, é possível obter dados objetivos e mensuráveis que ajudam a responder questões específicas da pesquisa. A abordagem qualitativa permite explorar aspectos subjetivos, opiniões, percepções e experiências dos participantes da pesquisa. Por meio de técnicas como entrevistas, observação participante e análise de conteúdo, é possível obter percepções abrangentes e detalhadas sobre o fenômeno estudado. Essa abordagem é adequada para compreender a complexidade e a diversidade das experiências humanas, capturando nuances e contextos que não podem ser quantificados (MARCONI; LAKATOS, 2003).

Ao integrar essas duas abordagens, a pesquisa se beneficia da complementaridade entre os dados quantitativos e qualitativos. Essa combinação permite uma triangulação de dados, aumentando a validade e a confiabilidade dos resultados. Portanto, procurou-se identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis dentro da Universidade de Brasília por ações e atividades promotoras da prática de atividade física de lazer nos câmpus da Universidade de Brasília.

4.2.1 Pesquisa quantitativa

Para fins de coletar dados quantitativos, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (*IPAQ scoring protocol - International Physical Activity Questionnaire*, 2022). Trata-se de um instrumento de autopreenchimento, composto por oito itens, que versam sobre o tempo (semanal ou diário) gasto em atividades físicas vigorosas ou moderado, considerando uma semana habitual do respondente. Os itens são respondidos por meio de estimativas, de dias por semana ou de horas e minutos por dia, em que o respondente se engaja em diferentes tipos de atividades físicas (ANEXO 2).

No cabeçalho do questionário IPAQ foi acrescentado dados sobre Gênero, Idade, Câmpus, Área do curso (Exatas, Humanas, Saúde), Turno (diurno ou noturno), Pessoa com Deficiência, se possuía alguma ocupação trabalhista, se participava de algum programa de assistência da Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS) da UnB. Esse Questionário foi aplicado em todos os câmpus da UnB e houve o levantamento de dados em várias faculdades, dividindo-se os grupos em cursos de Humanas, Exatas e Área da Saúde. A coleta de dados do questionário IPAQ ocorreu no período de 12 de janeiro a 3 de maio de 2023.

A análise dos resultados do questionário IPAQ foi embasada na classificação por letras que se encontram entre parênteses representando o critério que o participante se enquadrou.

Quadro 1. Critérios de classificação dos resultados IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:	(a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão (b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:	(a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou (b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou (c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:	IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: (a) Frequência: 5 dias /semana ou (b) Duração: 150 min / semana IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.	

Fonte: Adaptado de MIRANDA (2016).

Os graduandos foram recrutados no próprio câmpus de origem, dentro das salas de aulas e com a prévia autorização da instituição e do docente presente. Dentro da sala de aula, por meio de uma breve apresentação do projeto e de esclarecimentos prévios sobre os procedimentos que serão realizados, mediante apresentação de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A – modelo 1), e do objetivo

geral e específicos da pesquisa foram distribuídos os questionários aos participantes interessados em participar de modo voluntário do estudo, não houve qualquer remuneração aos universitários participantes.

Foi assegurada a garantia total de anonimato. Assim, o questionário foi aplicado de forma presencial para responder o objetivo específico: (1) Conhecer o nível AF entre os universitários.

4.2.1.1 Tamanho da amostra e análise dos dados quantitativos

Houve o recrutamento de 431 graduandos da Universidade de Brasília de uma população total de 40.501 universitários de graduação distribuídos dentro dos quatro câmpus do Distrito Federal.

Na presente investigação, definiu-se como população o universo de estudantes universitários que estudavam na UnB no nível de graduação.

Critérios de inclusão desta etapa: (1) Indivíduos de ambos os sexos, sendo estudantes universitários de algum dos quatro câmpus de graduação da UnB.

Critérios de exclusão desta etapa: (1) universitários com matrícula trancada; (2) universitários não regulares (exemplo aluno especial).

Essa amostra foi representativa conforme o número de universitários dos cursos de saúde, humanas e exatas, população do câmpus e turno do curso, com base nos dados do anuário estatístico da UnB de 2021 (INSTITUCIONAL - DPO, 2021, cap. 2.16). A amostra mínima foi calculada segundo o teorema do limite central levando em conta o nível de confiança de 95%, margem de erro de 5%.

Tabela 1. Proporção de universitários em cada câmpus

Câmpus	Quantidade de universitários	Proporção	Amostra mínima
FCE	2681	6%	23
FGA	2685	7%	27
FUP	1083	3%	12
DARCY	34052	84%	321
Total	40501	100%	383

Legenda: FCE – Câmpus Ceilândia; FGA – Câmpus Gama; FUP – Câmpus Planaltina; DARCY – Câmpus Darcy Ribeiro.

O tratamento dos dados foi feito utilizando técnicas estatísticas quantitativas descritivas com o uso do Microsoft Excel versão 2019, efetuou-se a distribuição de frequências simples, percentuais e valores máximos e mínimos.

4.2.2 Pesquisa qualitativa

Utilizou-se a técnica do grupo focal com os universitários que responderam ao IPAQ e uma entrevista semiestruturada com os gestores.

Assim, com a técnica de Grupo Focal, conforme propõe Gatti (2005), reuniu-se um grupo de pessoas que fazem parte do público-alvo do estudo, visando coletar informações sobre um tema específico, por meio de diálogo e debate entre os participantes.

O objetivo do grupo focal foi:

criar condições para que estes se situem, explicitem pontos de vista, análises, infiram, façam críticas, abram perspectivas diante da problemática para o qual foram convidados a conversar coletivamente. A ênfase recai sobre a interação dentro do grupo e não em perguntas e respostas entre moderador e membros do grupo. A interação que se estabelece e as trocas efetivadas serão estudadas pelo pesquisador em função de seus objetivos (GATTI, 2012, p. 9).

O grupo focal foi o escolhido como técnica privilegiada, pois se mostrou bastante eficiente para ajudar no desenvolvimento dos objetivos. No caso do campo da saúde, a técnica do grupo focal tem se mostrado relevante:

Alguns outros trabalhos com grupos focais realizados sob a ampla categoria de pesquisa com serviços de saúde visam a acessar os pontos de vista para então planejar intervenções apropriadas e efetivas, e os grupos focais são especialmente aptos a informar a evolução de programas de educação sobre saúde e a desenvolver intervenções culturalmente delicadas (BARBOUR et al., 2009, p. 27).

Segundo Barbour (2009, p. 68), “a capacidade dos grupos focais de facilitar as comparações e proporcionar insights que não seriam fornecidos por outros métodos é vista como sua maior contribuição”.

4.2.2.1 Entrevistas realizadas com os Grupos Focais

As entrevistas foram conduzidas por meio de grupos focais, tanto no ambiente virtual Microsoft Teams® nos câmpus Darcy, Planaltina e Gama, quanto presencialmente no câmpus Ceilândia, através dos seguintes critérios:

Critérios de inclusão desta etapa: (1) Universitários que participaram da primeira etapa da pesquisa respondendo ao questionário IPAQ.

Critérios de exclusão desta etapa: (1) Universitários que não responderam ao questionário IPAQ, e/ou que não aceitaram participar do grupo focal.

Portanto, foram realizados três grupos focais, sendo um grupo presencial e dois grupos online (Microsoft Teams®), para se atingir os objetivos geral e específico (4) investigar as variáveis dos universitários, como câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso e gêneros que se relacionam com essa prevalência.

Os participantes desta etapa foram recrutados na quantidade de 4 a 9 universitários para cada grupo focal, escolhidos aleatoriamente (sorteio) consoantes o interesse apresentado em participar (para isso uma lista foi disponibilizada no momento posterior ao preenchimento do questionário IPAQ para aqueles que desejassem participar do grupo focal).

Os locais de realizações dos grupos focais foram nos câmpus de origem dos participantes e no ambiente virtual Microsoft Teams®. Essas escolhas foram feitas devido à rotina diária do universitário, com o intuito de minimizar ou evitar prejudicar o participante quanto aos seus compromissos diários. O ambiente da pesquisa foi previamente verificado, para evitar quaisquer materiais (como pôsteres) que possam influenciar o conteúdo da discussão ou mesmo causar ofensa aos participantes. Procurou-se garantir a acessibilidade do participante, principalmente o previsto para que alguns indivíduos com necessidades especiais ou mobilidade restrita pudessem participar. A sala foi organizada de modo a maximizar a qualidade de gravação.

Em cada grupo focal foram utilizados dois gravadores de voz, de modo a trazer mais segurança na hora de transcrever e minimizar os ruídos ou falha de algum aparelho e maximizar assim a captação de dados da pesquisa.

Foram usadas anotações do moderador para “registrar observações imediatas a discussão do grupo focal, anotando qualquer característica saliente da dinâmica do grupo

e suas próprias impressões sobre os tópicos e os participantes mais engajados” (BARBOUR *et al.*, 2009, p. 106).

Um pequeno roteiro foi planejado previamente e estruturado em forma de tópicos. Porém, devido à dinâmica do grupo, esse roteiro não foi fixo e nem seguido estritamente. Deixou-se fluir a discussão e somente quando ela saiu do foco retornou-se ao roteiro prévio.

Os manuais de grupos focais algumas vezes enfatizam exageradamente o grau de controle que um moderador tem sobre a sequência e o conteúdo do questionamento, já que outros membros do grupo podem colocar questões aos outros fora da sequência e podem até formular questões que são mais delicadas do que aquelas que o pesquisador havia decidido usar (BARBOUR *et al.*, 2009, p. 114).

Para estabelecer a empatia (*rapport*) entre os membros do grupo focal, o pesquisador fez a apresentação de todos os presentes e pediu para que os participantes se apresentassem ao grupo. Todos os participantes usaram crachás de identificação com o seu nome, para facilitar o moderador e os outros participantes a se dirigir sempre a pessoa pelo nome.

No caso dos grupos focais online (Microsoft Teams[®]) o sistema identifica nominalmente cada participante e foi possível gravar as sessões. Isso facilitou bastante na transcrição a identificação das falas. No início de cada grupo focal explicou-se o propósito e foi reforçado que tudo seria anônimo, que as análises se dariam de forma anônima, por meio do uso de nomes fictícios e omitindo-se quaisquer informações que poderiam identificá-los, leu-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e pediu-se a concordância dos membros pela assinatura do TCLE (APÊNDICE A – modelo 03).

Houve gravação de áudio do material para sua posterior transcrição nos grupos presenciais e gravação da sessão em vídeo no caso do ambiente virtual. Procurou-se assumir uma postura neutra, sem perguntas que induzissem as respostas, de modo a permitir que os participantes expressassem suas opiniões sem qualquer censura ou coerção. O objetivo foi criar um ambiente acolhedor e seguro para seus participantes. No caso do grupo focal, em específico, o pesquisador visou criar um ambiente de civilidade e de respeito entre seus participantes, de modo que todos respeitassem a fala dos colegas e tivessem assegurados o seu espaço de fala durante as atividades.

4.2.2.2 Entrevistas realizadas com Gestores para levantamento e análise das ações de

promoção das atividades físicas

Um segundo instrumento foi uma Entrevista Semiestruturada, de respostas abertas, sobre as políticas institucionais da Universidade de Brasília quanto à promoção de atividades físicas, junto aos gestores e docentes relacionados ao tema. O Roteiro de Entrevista Semiestruturada está proposto no APÊNDICE B - Roteiro de entrevista semiestruturada com os Gestores e/ou Docentes. Foi feito um levantamento das ações desenvolvidas que promovem a prática da atividade física de lazer e de seus responsáveis (pessoas, setores, departamentos) para alcançar o objetivo específico: (2) Identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis dentro da Universidade de Brasília por essas ações, seja em forma direta ou por meio de ações de extensão. Com base nas observações de campo, análise documental institucional.

Nesta parte da investigação, definiu-se como amostra os gestores e (ou) docentes responsáveis por projetos e programas que visam à prática de atividades físicas dentro da instituição.

Critérios de inclusão desta etapa: (1) Indivíduos responsáveis pelas ações, programas ou projetos de atividades físicas de lazer aos universitários de graduação da UnB.

Critérios de exclusão desta etapa: (1) programas de atividades físicas de lazer direcionado somente para a comunidade externa, para servidores ou para universitários de pós-graduação.

Foram feitas entrevistas semiestruturadas com quatro gestores e/ou responsáveis por ações ou atividades que combatem o sedentarismo acadêmico através das atividades físicas de lazer para atingir os objetivos de identificar as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB;

A abordagem utilizada para esta etapa de coleta de dados foi por meio de um convite ao responsável selecionado para a entrevista semiestruturada. Os convidados receberam esclarecimentos prévios sobre os procedimentos que seriam realizados, mediante apresentação de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A – modelo 2) e do objetivo geral e específicos da pesquisa. Foi assegurada a garantia total de anonimato.

Deve-se ressaltar que as entrevistas semiestruturadas com os gestores e/ou responsáveis foram utilizadas como reforço à análise em profundidade do processo de

implementação e de avaliação de resultados. Seu papel complementar foi o de elucidar aspectos das ações existentes dentro da UnB que promovam as atividades físicas visando à melhoria da qualidade de vida dos universitários. Houve gravação do material para sua posterior transcrição e análise de dados através da leitura e assinatura do TCLE (APÊNDICE A – modelo 02), o consentimento da gravação.

4.2.2.3 Análise dos dados qualitativos

Os dados coletados nos grupos focais foram analisados utilizando a Técnica de Análise de Conteúdo Temático que é uma abordagem amplamente utilizada na pesquisa científica para analisar e interpretar dados qualitativos. Esta técnica permite a organização, classificação e interpretação sistemática do conteúdo de textos, transcrições de entrevistas, observações ou outros materiais que contenham informações relevantes para a pesquisa (BARDIN, 2011).

A abordagem proposta por Bardin (2011) baseia-se em etapas sequenciais e interativas, que envolvem a pré-análise, a exploração do material, a codificação e categorização dos dados, além da interpretação dos resultados obtidos. A pré-análise consiste na familiarização com o material e na definição dos objetivos e questões de pesquisa. A exploração do material envolve a leitura e o levantamento de informações relevantes, a fim de identificar unidades de registro que serão analisadas.

Na etapa de codificação e categorização, os dados são organizados em unidades de significado, agrupadas em categorias temáticas. Essas categorias representam os principais temas ou tópicos abordados no material e são construídas de acordo com critérios pré-estabelecidos, como a frequência de ocorrência e a relevância para os objetivos da pesquisa. A interpretação dos resultados busca compreender o significado subjacente às categorias identificadas, estabelecendo relações, identificando padrões e fazendo inferências (BARDIN, 2011).

Essa técnica permite uma análise aprofundada e sistemática dos dados qualitativos, contribuindo para a compreensão de fenômenos complexos, a construção de teorias e a formulação de recomendações práticas. Por isso, é um instrumento robusto e confiável para a análise de dados qualitativos. Seu enfoque sistemático e estruturado permite a extração de informações relevantes e a identificação de padrões e temas

emergentes, fornecendo subsídios valiosos para a pesquisa científica e a produção de conhecimento nas mais diversas áreas de estudo.

Destaca-se que apesar das restrições temporais e de recursos humanos, que impediram uma abordagem mais abrangente, é importante ressaltar o empenho desta pesquisa em construir inferências lógicas por meio da análise qualitativa e quantitativa. O objetivo é explicar os desafios e perspectivas dos universitários da UnB que buscam melhorar sua qualidade de vida. Assim, a integração de dados primários e secundários serviu como base para a geração de comparações que permitiram uma identificação adequada do problema e suas causas. Isso estabeleceu linhas convergentes de evidências, tornando as conclusões mais robustas.

Conforme as resoluções brasileiras que normatizam a pesquisa envolvendo seres humanos, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética da Faculdade de Ciências da Saúde da UnB pelo parecer n. 5.683.24 (ANEXO 2).

5 RESULTADOS

5.1 RESULTADOS DA AMOSTRA QUANTITATIVA

O estudo contou com a participação de 431 universitários, com idades compreendidas entre 17 e 62 anos. Do total, 42% (181) eram do gênero masculino, 55,7% (240) eram do gênero feminino e 2,3% (10) se identificaram como “outros”. (Tabela 2).

A amostra incluiu universitários de diversos cursos de graduação da Universidade de Brasília (UnB), provenientes dos câmpus: Darcy Ribeiro (71,7%), Ceilândia (13,7%), Gama (9,5%) e Planaltina (5,1%). (Tabela 2).

Tabela 2. Caracterização da amostra entre os universitários da UnB, por câmpus e por gênero.

Gênero	Quantidade	Porcentagem (%)
Masculino	181	42%
Feminino	240	55,7%
Outros	10	2,3%
Total	431	---
Câmpus		
DARCY	309	71,7%
FCE	59	13,7
FGA	41	9,5%
FUP	22	5,1%
Total	431	---

Legenda: FCE – Câmpus Ceilândia; FGA – Câmpus Gama; FUP – Câmpus Planaltina; DARCY – Câmpus Darcy Ribeiro.

Após a aplicação dos questionários e classificação dos resultados, obteve-se a Tabela 3.

Tabela 3. Níveis de atividade física entre universitários da UnB

Câmpus	Total	Sedentário	Irregularmente Ativo		Ativo	Muito Ativo
			B	A		
FCE	59 (100%)	3 (5,1%)	0	4 (6,8%)	27 (45,7%)	25 (42,4%)
DARCY	309 (100%)	9 (2,9%)	18 (5,8%)	31 (10%)	137 (44,3%)	114 (37%)
FGA	41 (100%)	1 (2,4%)	1 (2,4%)	4 (9,8%)	21 (51,2%)	14 (34,2%)
FUP	22 (100%)	0	1 (4,5%)	0	12 (54,6%)	9 (40,9%)
TOTAL	431 (100%)	13 (3%)	20 (4,7%)	39 (9%)	197 (45,7%)	162 (37,6%)

Legenda: FCE – Câmpus Ceilândia; FGA – Câmpus Gama; FUP – Câmpus Planaltina; DARCY – Câmpus Darcy Ribeiro.

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de sua faixa

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de sua faixa

3. IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade.

IRREGULARMENTE ATIVO B: Aquela que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

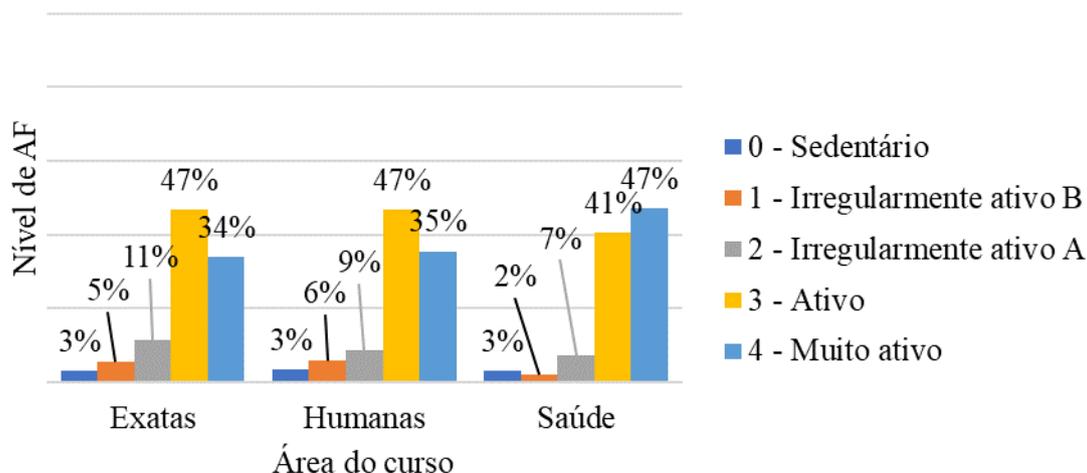
4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: elaboração do autor.

Ao analisar os níveis de atividade física, constatou-se que apenas 3% (13) dos universitários foram classificados como sedentários, indicando uma baixa frequência desse comportamento. Por outro lado, 13,7% (59) foram considerados irregularmente ativos, indicando uma frequência moderada de atividade física. Entre os universitários, 45,7% (197), foram classificados como ativos, enquanto 37,6% (162) foram categorizados como muito ativos (Tabela 3).

5.1.1 Comparação entre áreas

A análise do Gráfico 1 apresenta dados sobre os níveis de atividade física em três áreas de curso: saúde, humanas e exatas. Esses dados são relevantes para compreender a distribuição do nível de atividade física entre universitários de diferentes áreas e podem fornecer informações importantes para a saúde e o bem-estar desses grupos.

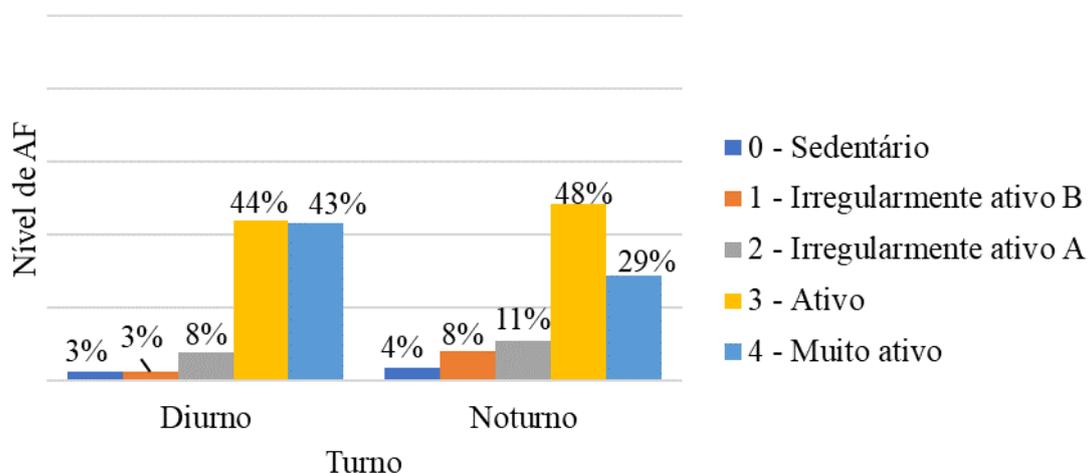
Gráfico 1. Comparação entre os níveis Atividade Física e o curso de graduação

Na área de Saúde, observa-se que 88% (93) dos universitários são Ativos (41%) e Muito Ativo (47%). Em seguida, o Irregularmente Ativo A representa 7% dos universitários. Os Sedentários e Irregularmente Ativo B possuem as menores proporções, com 3% e 2%, respectivamente. Na área de Humanas, 82% são classificadas como Ativo (47%) ou Muito Ativo (35%). Os níveis de sedentário (3%) e Irregularmente ativo A (9%) e B (6%) têm proporções relativamente baixas. Já na área de Exatas, observa-se uma distribuição dos níveis de AF próximo das Humanas. O nível Ativo é o mais frequente, com 47% dos universitários, seguido pelo nível Muito Ativo com 34%. Os níveis de sedentário (3%) e irregularmente ativo B (5%) possuem as menores proporções, enquanto o nível de irregularmente ativo A representa 11% dos universitários (Gráfico 1).

5.1.2 Diurno x Noturno

Analisando os dados, pode-se observar que os indivíduos de ambos os turnos apresentam níveis de atividade física considerada acima da média da população adulta brasileira, com 87% do turno diurno e 77% do turno noturno foram classificados como universitários ativos ou muito ativos. Essa é uma informação positiva, indicando que a maioria das pessoas analisadas está engajada em atividades físicas regulares. E há uma preocupação maior com o turno noturno, pois 23% desta amostra foram considerados sedentários (4%) ou irregularmente ativo (19%), como nos revela o Gráfico 2.

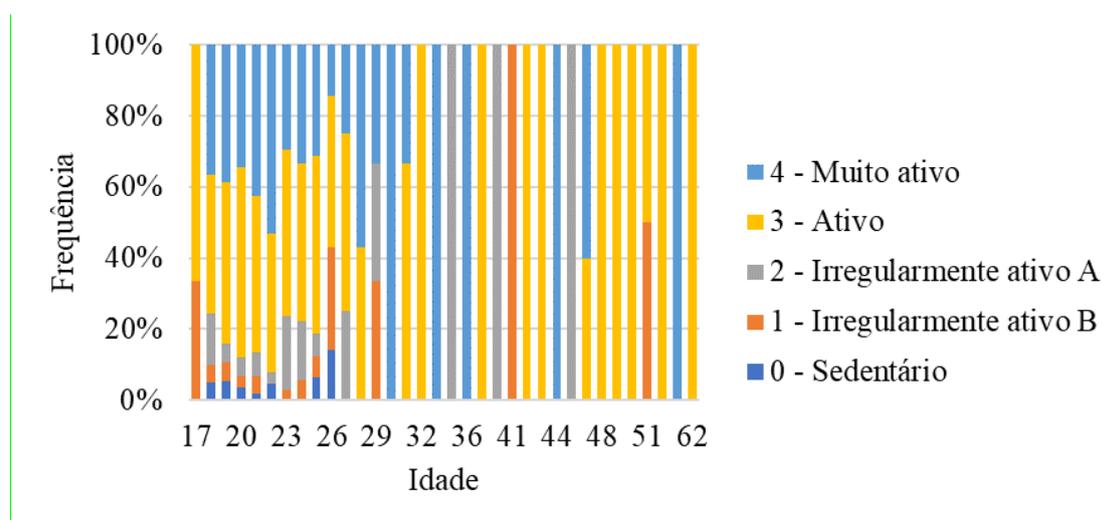
Gráfico 2. Comparação entre os níveis Atividade Física e o turno do curso de graduação



5.1.3 Atividade Física x Idade

A seguir estão apresentados os dados obtidos sobre os níveis de atividade física e a idade no Gráfico 3.

Gráfico 3. Comparação entre os níveis Atividade Física e idade



O estudo levantou 34 faixas etárias, entre as idades de 17 a 62 anos, onde em 17 (50%) das faixas etárias tem universitários com nível de AF irregularmente ativo ou sedentário. Importante observar que 22 (5,1%) dos universitários não relataram a sua

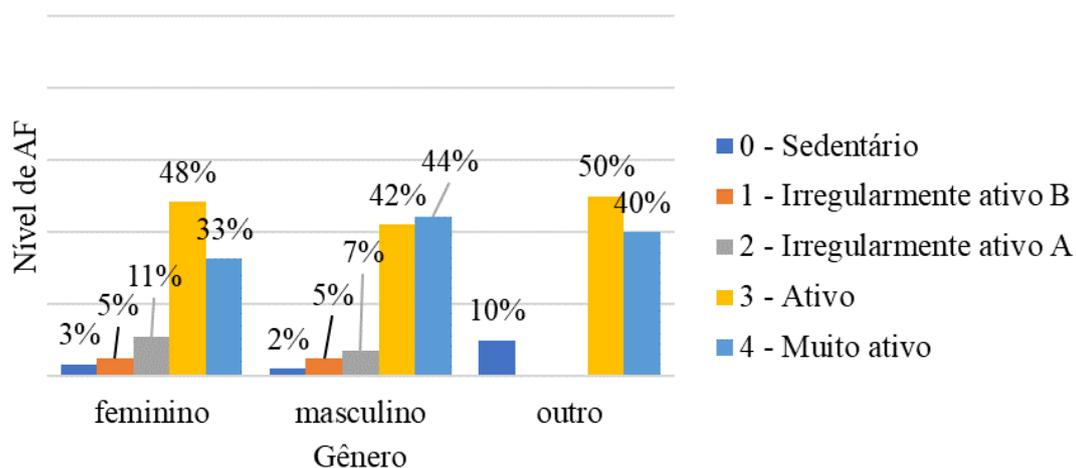
idade. No entanto, muitos adultos ainda mantêm um nível adequado de atividade física por meio de programas de exercícios ou de atividades recreativas. O que justifica os altos índices de nível de AF “ativo” ou “muito ativo” de 83,4% dentro da faixa etária inicial da fase adulta de 17 aos 29 anos (Gráfico 3).

5.1.4 Atividade Física e Gênero

Ao comparar os níveis de AF e gênero, observa-se que a maioria dos participantes independente do gênero são muito ativos ou ativos. Foram considerados com o nível de AF ativo ou muito ativo, com resultado de 86% dentro do gênero masculino, 81% dentro do gênero feminino, e 90% dentro do gênero outros.

Observou-se um resultado para o nível de AF sedentário ou irregularmente ativo, preocupante para o gênero feminino, pois 19% se encontram nesse nível de AF, contra 11% do gênero masculino e 10% do gênero outros (Gráfico 4).

Gráfico 4. Comparação entre os níveis Atividade Física e gênero



Observa-se que homens e mulheres estão envolvidos em diferentes níveis de atividade física. Embora os homens apresentem um melhor nível de AF na categoria “muito ativo (44%)” e nas categorias de nível de AF “irregularmente ativo (12%)” e

“sedentário (2%)”, enquanto as mulheres apresentam um melhor resultado no nível de AF “ativo (48%)”, bem próximo do gênero outros com um nível de AF “ativo” de (50%).

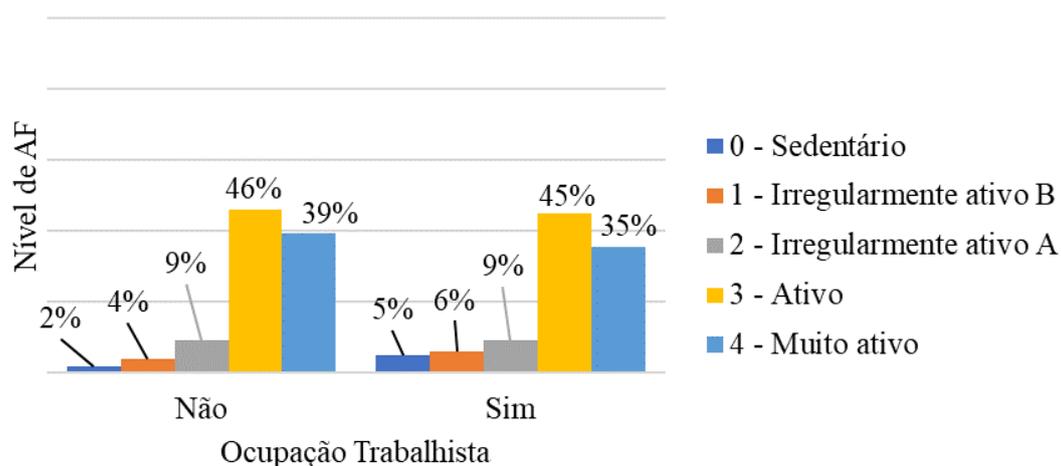
5.1.5 Atividade Física e Trabalho

Foram coletados dados sobre o nível de atividade física em uma escala que variava de “Sedentário” a “Muito ativo”, os universitários informaram se possuíam ocupação trabalhista (fora da grade curricular) (Gráfico 5).

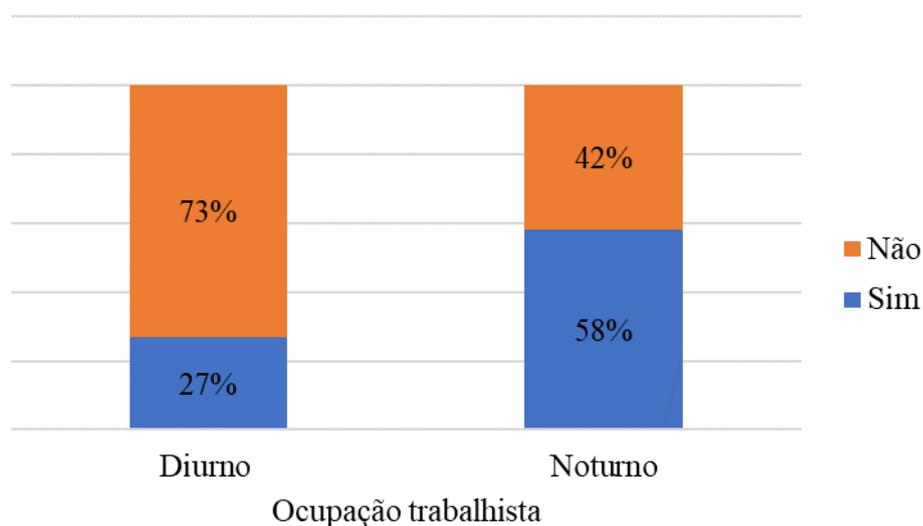
A análise estatística desses dados revelou que 38,8% dos universitários trabalham enquanto frequentam a universidade. Dentro desse grupo, aproximadamente 45% são considerados ativos e 35% são classificados como muito ativos. Esses números indicam que a maioria dos universitários que trabalham estão envolvidos em alguma forma de atividade física, nos mostrando que a relação entre atividade física e a falta de tempo no trabalho não é absoluta. Algumas pessoas conseguem conciliar o trabalho exigente com um estilo de vida ativo, priorizando a saúde e reservando tempo para exercícios físicos. Isso pode exigir planejamento, disciplina e estabelecimento de prioridades.

Entre os universitários que não possuem alguma ocupação trabalhista, observamos que 46% deles são ativos e 39% são classificados como muito ativos (Gráfico 5).

Entre os universitários que não possuíam ocupações trabalhistas, tiveram uma maior proporção (85%) de indivíduos classificados como “Ativo” ou “Muito ativo” em comparação com os que possuíam empregos (80%). Isso pode ser atribuído à maior flexibilidade de tempo e oportunidades para praticar atividades físicas, uma vez que eles têm menos restrições de horário e responsabilidades de trabalho (Gráfico 5).

Gráfico 5. Comparação entre os níveis Atividade Física e ocupação trabalhista

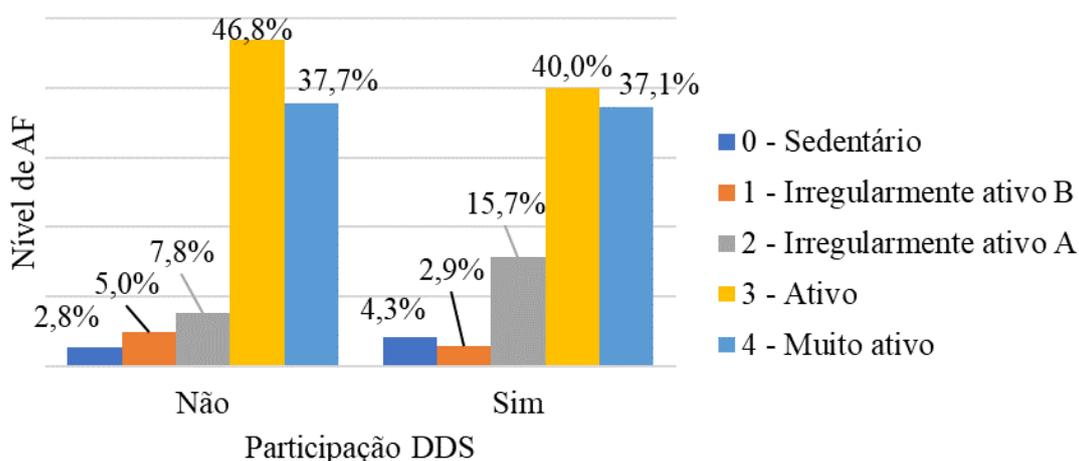
Os resultados revelam que entre os universitários, independentemente de trabalharem ou não, 83% se envolvem em algum nível de atividade física. E que 58% dos universitários do turno noturno possuem uma ocupação trabalhista. Em relação aos universitários do turno diurno, foi relatado um resultado de 73% sem ocupação trabalhista (Gráfico 6).

Gráfico 6. Comparação dos turnos e ocupação trabalhista

5.1.6 Níveis de Atividade Física dos universitários que possuem assistência da Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS)

A amostra da pesquisa identificou que 16,2% (70) dos universitários recebem alguma assistência da DDS, e dentro desse grupo identificou-se que 77,1% dos universitários que recebem assistência da DDS têm níveis de atividade física “muito ativo” ou “ativo”.

Gráfico 7. Comparação entre os níveis de Atividade Física dos universitários que possuem assistência da Diretoria de Desenvolvimento Social



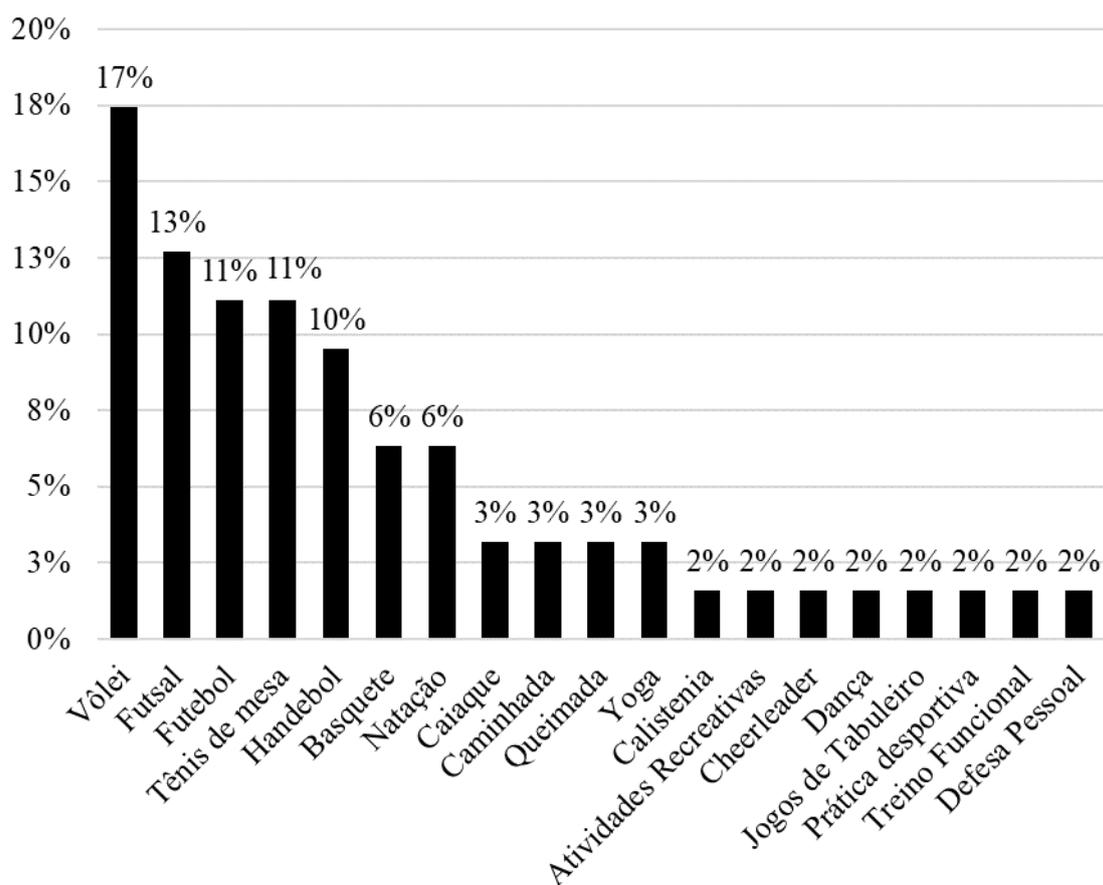
Os dados deste estudo evidenciaram uma associação significativa entre os níveis de AF dos universitários e o apoio recebido da DDS, mantendo os níveis de AF ativo e muito ativo dos universitários (77,1%) que recebem alguma assistência da DDS bem próximo do nível de AF dos universitários (84,5%) que não fazem parte do programa, comprovando a efetividade das ações da DDS que visam garantir a igualdade de oportunidades, na prática de AF. Essas descobertas destacam a importância da DDS na promoção de estilos de vida ativos e a participação em atividades sociais como estratégias integradas para o bem-estar individual e coletivo.

Os resultados destacam a importância da implementação de intervenções e políticas de promoção da saúde, que incentivem a prática regular de atividades físicas e a participação em iniciativas sociais. É fundamental utilizar esses dados para desenvolver ações personalizadas, a fim de combater os níveis de atividade física sedentária e irregular

entre os universitários. Essas ações devem ser direcionadas tanto para os universitários que fazem parte de programas assistenciais quanto para aqueles que não recebem assistência, uma vez que os índices de sedentário e irregularmente ativo de quem não recebe assistência é de (15,6%) e o de quem recebe assistência é de (22,9%), ambos preocupantes. Por isso, para alcançar melhores resultados, é necessário investir em estratégias abrangentes e eficazes que promovam um estilo de vida ativo e saudável entre os universitários.

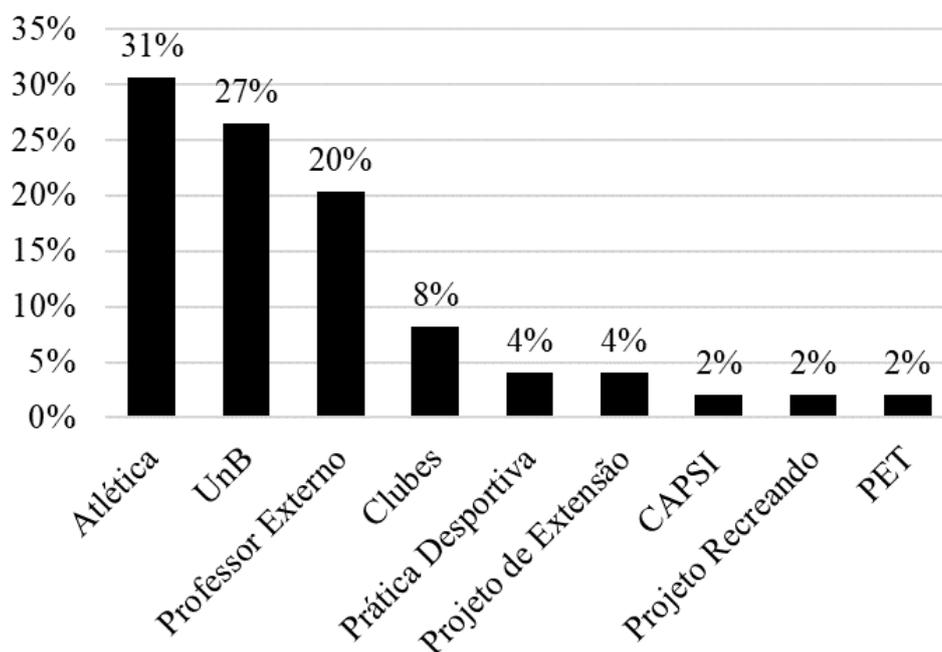
5.1.7 Atividade Física x Local da prática

É importante ressaltar que (71,5%) dos universitários considerados ativos ou muito ativos não praticam AFL dentro da UnB. Porém, as AFL mais praticadas dentro dos câmpus da UnB foram: voleibol (17%); futsal (13%); futebol (11%); e tênis de mesa (11%) (Gráfico 8).

Gráfico 8. Principais Atividade Física realizadas dentro dos câmpus da UnB

As atividades mais praticadas dentro dos câmpus da UnB, como voleibol, futsal, futebol e tênis de mesa, refletem a diversidade de preferências esportivas e recreativas entre os participantes. Essas atividades são populares devido à sua acessibilidade, oportunidade de interação social e potencial para melhorar a saúde física e mental dos praticantes.

Como os agentes mais citados pelos universitários como responsáveis por ações de promoção de AFL se destacam as atléticas (31%), a própria UnB (27%), o professor externo (20%), os clubes (8%), prática desportiva (4%), projeto de extensão (4%), CAPSI (2%), projeto recreando (2%) e PET (2%) (Gráfico 9).

Gráfico 9. Responsáveis por ações de promoção de Atividade Física de Lazer dentro dos câmpus

Os resultados destacam a diversidade de envolvidos na promoção de atividades físicas e esportivas na UnB. A mais citada (31%) e reconhecida pelos Universitários, foram às atléticas.

As atléticas que são associações universitárias organizadas, compostas e administradas por universitários de um ou mais cursos de uma determinada universidade. Dentro da UnB as atléticas têm como finalidade promover a integração acadêmica por meio de atividades esportivas, artísticas, culturais, recreativas, conscientização social e ambiental.

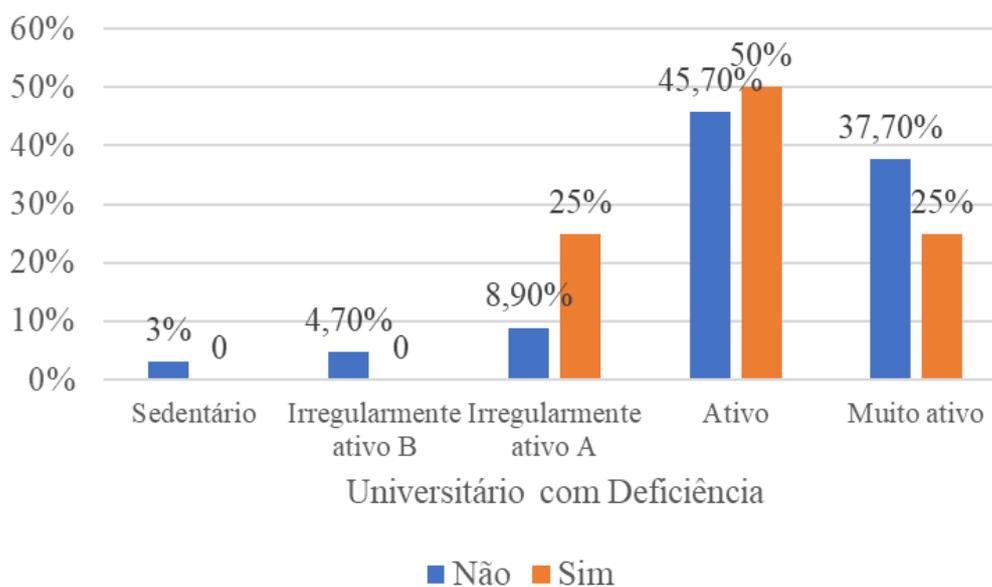
A UnB foi a segunda mais citada (27%), porém quem as citou, desconhece o setor responsável pelo projeto no qual o realiza sua AFL. O Professor externo teve 20% das citações. O que mostra o potencial dos autônomos dentro dos câmpus da UnB na promoção de AFL. Os clubes são como as atléticas, porém ao invés de representar um curso, ele representa um esporte dentro da universidade.

O PET é um programa acadêmico direcionado a universitários regularmente matriculados em cursos de graduação. O PET objetiva envolver os universitários que dele participam num processo de formação integral, propiciando-lhes uma compreensão abrangente e aprofundada de sua área de estudos com tutoria de um docente.

5.1.8 Nível de atividade física dos universitários com deficiência

Os universitários com deficiência foram 0,9% (4) do total de universitários da pesquisa (431). Os resultados revelam que não foram detectados universitários com deficiência no nível de AF sedentária e nem no Irregularmente Ativo B.

Gráfico 10. Nível de atividade física dos universitários com deficiência



Os resultados revelaram uma ausência de universitários com deficiência no nível de atividade física sedentária, indicando que nenhum dos participantes relatou não se engajar em nenhuma forma de atividade física. Além disso, não foram detectados universitários com deficiência no grupo dos irregularmente ativos B, sugerindo que esses indivíduos se engajam em atividades físicas de forma mais consistente do que a média dos universitários sem deficiência.

5.2 RESULTADOS DA ABORDAGEM QUALITATIVA

5.2.1 As práticas de atividades físicas na UnB de acordo com os universitários

5.2.1.1 Grupos Focais com os universitários

Foram realizados três grupos focais. No primeiro momento das entrevistas, foi solicitada uma apresentação dos participantes e, em seguida, abriu-se a discussão sobre a prática de atividades físicas de lazer no câmpus, o que estaria bem e o que poderia ser melhorado.

1) Grupo Focal (Câmpus Ceilândia)

Local do encontro presencial: Câmpus da UnB de Ceilândia

Data: 13/01/2023

Participantes: 09 universitários de graduação (03 do sexo masculino e 06 do sexo feminino); moderador e auxiliar de pesquisa.

Neste encontro do grupo focal, abordamos o tema das atividades físicas de lazer e o combate ao sedentarismo. A dinâmica começou com a manifestação de uma participante que se sentiu intimidada com o tema, pois ela mesma se considera sedentária. Ela explicou ao grupo os motivos pelos quais enfrenta dificuldades para se exercitar, justificando-os com problemas de saúde. Notamos que ela refletiu profundamente sobre os impactos do sedentarismo na atualidade.

Todos os participantes demonstraram que estavam cientes dos problemas associados aos comportamentos sedentários, especialmente com o avanço da tecnologia. Era visível o nervosismo dos universitários em relação às referências sobre os malefícios do sedentarismo, pois temiam ser avaliados quanto ao seu conhecimento sobre o assunto.

Um ponto recorrente discutido pelo grupo foi o impacto da faculdade na mudança de suas vidas, uma vez que o aumento de responsabilidades levou à escassez de tempo para atividades físicas de lazer. Além disso, foi relatada a falta de estímulo por parte dos professores dos cursos de saúde da faculdade para apoiar a prática de esportes. Isso leva os universitários a sentirem que precisam escolher entre serem atletas ou universitários,

sem a opção de conciliar esporte e educação. A questão financeira foi apontada como um dos principais fatores limitantes pelos participantes, pois muitos não têm recursos para usufruir de atividades físicas de lazer.

Foi destacado no grupo focal que a disciplina Prática Desportiva é oferecida apenas no câmpus do Darcy Ribeiro, o que gerou críticas entre os universitários da Ceilândia. Além disso, eles relataram a existência de projetos externos de práticas de lutas dentro do câmpus, mas mencionaram dificuldades como choque de horários, falta de tempo, transporte e segurança.

Os participantes também expressaram seu descontentamento com a falta de investimento em infraestrutura e a falta de promoção de atividades físicas de lazer no Câmpus da Ceilândia. Eles sugeriram melhorias, como a cobertura da quadra existente para proteger os praticantes do sol e da chuva, além da criação de vestiários para que pudessem tomar banho após a prática e comparecer às aulas, higienizados e relaxados.

Conclui-se o grupo focal com um panorama das principais questões discutidas pelos universitários, que destacaram os obstáculos enfrentados no Câmpus da Ceilândia em relação à promoção e acesso a atividades físicas de lazer. Suas sugestões forneceram ideias valiosas para a melhoria dessa situação, bem como indicaram a importância de uma abordagem mais abrangente para incentivar a prática regular de exercícios físicos na universidade.

Durante o encontro do grupo focal no Câmpus da UnB de Ceilândia, alguns pontos se destacaram:

- ✓ Conscientização dos participantes sobre os problemas associados ao sedentarismo e preocupação com os impactos dessa condição na saúde atualmente.
- ✓ Dificuldade pessoal relatada pelos universitários para se exercitar, incluindo problemas de saúde e falta de tempo devido às responsabilidades acadêmicas.
- ✓ Falta de estímulo por parte dos professores dos cursos de saúde da faculdade para apoiar a prática de atividades físicas, levando os universitários a sentirem que precisam escolher entre serem atletas ou universitários.
- ✓ Restrições financeiras que limitam o acesso dos universitários a atividades físicas de lazer.
- ✓ Insatisfação dos participantes em relação à infraestrutura do Câmpus da Ceilândia, com sugestões de melhorias como cobertura da quadra e criação de vestiários.

- ✓ Necessidade de uma abordagem mais ampla para incentivar a prática regular de exercícios físicos na universidade, considerando as demandas e obstáculos específicos do Câmpus da Ceilândia.

Esses pontos ressaltam a importância de promover a conscientização sobre a importância das atividades físicas de lazer, superar as barreiras existentes e investir em infraestrutura adequada para facilitar a prática de exercícios físicos entre os universitários.

2) Grupo Focal (Câmpus Darcy Ribeiro)

Local do encontro: online pelo Microsoft Teams®

Data: 02/05/2023

Participantes: 04 universitários de graduação (02 do sexo masculino e 02 do sexo feminino).

Os participantes compartilharam suas experiências e mencionaram que atualmente não praticam nenhuma atividade física no câmpus, devido à falta de divulgação e desconhecimento sobre as opções disponíveis. Destacaram a interdição da piscina de natação, que os impediu de praticar natação. Um aluno mencionou que antes da pandemia praticava natação no centro olímpico e participava de caminhadas na Fazenda Água Limpa. Houve destaque para a importância de ter um suporte esportivo sólido na universidade.

Um participante mencionou suas experiências passadas com práticas esportivas, como vôlei, xadrez e natação, mas também menciona empecilhos como horários e distância entre as aulas e o centro olímpico.

Em relação aos obstáculos que prejudicam a prática de atividades físicas de lazer no câmpus, houve destaque para a questão dos horários e a distância entre as aulas e o centro olímpico. Um participante mencionou a dificuldade de locomoção para o centro olímpico e a falta de segurança para as mulheres. Houve concordância entre o grupo sob a questão do deslocamento e segurança, mencionando também a falta de divulgação e disponibilidade de horários adequados.

Na última parte da entrevista, foram perguntadas aos participantes quais soluções eles sugerem para os problemas mencionados. Todos destacaram a importância da divulgação e promoção da importância da atividade física, especialmente para os universitários que têm hábitos prejudiciais à saúde. Mencionaram a ideia de juntar os grupos da área da saúde para promover a prática de atividades físicas e alimentação saudável. Sugeriram a criação de uma associação entre cursos, como nutrição, educação

física e comunicação social, para promover a divulgação dessas práticas e envolver a comunidade acadêmica.

Em resumo, os pontos mais importantes da entrevista neste grupo focal foram:

- ✓ Falta de divulgação das opções de atividades físicas de lazer no câmpus.
- ✓ Interdição de algumas instalações, como a piscina de natação.
- ✓ Obstáculos como horários e distância entre as aulas e as áreas esportivas.
- ✓ Questões de segurança, especialmente para mulheres.
- ✓ Sugestões de soluções incluem maior divulgação, integração entre cursos da área da saúde e tornar a prática de atividades físicas mais acessível e obrigatória.

A análise temática geral revela que a promoção das atividades físicas de lazer dentro do câmpus da UnB enfrenta desafios relacionados à divulgação, infraestrutura, horários e segurança.

3) Grupo Focal (Câmpus Gama e Planaltina)

Local do encontro: online pelo Microsoft Teams®

Data: 23/05/2023

Participantes: 05 universitários de graduação (4 do sexo masculino e 01 do sexo feminino).

Durante o grupo focal, foram levantados aspectos positivos e desafios relacionados à promoção de atividades físicas nos câmpus. Entre os pontos destacados, está a conscientização sobre os benefícios das atividades físicas, a falta de estímulo por parte dos professores, as restrições financeiras e a infraestrutura inadequada.

Os participantes ressaltaram a necessidade de maior divulgação das atividades físicas e o acesso facilitado às estruturas esportivas, como quadras e vestiários. Também sugeriram a implementação de disciplinas optativas de práticas desportivas na grade curricular, visando estimular os universitários a dedicarem um tempo para a prática de atividades físicas. Além disso, propuseram a construção de novas quadras poliesportivas, cobertura das áreas de lazer e diversificação das opções esportivas oferecidas.

Ainda no grupo focal, os participantes apontaram para a importância de uma abordagem ampla e integrada na promoção de atividades físicas nos câmpus universitários. É fundamental envolver tanto a gestão da universidade quanto os próprios universitários na busca por soluções que promovam um ambiente propício à prática de atividades físicas de lazer. Com a implementação dessas sugestões, espera-se que haja

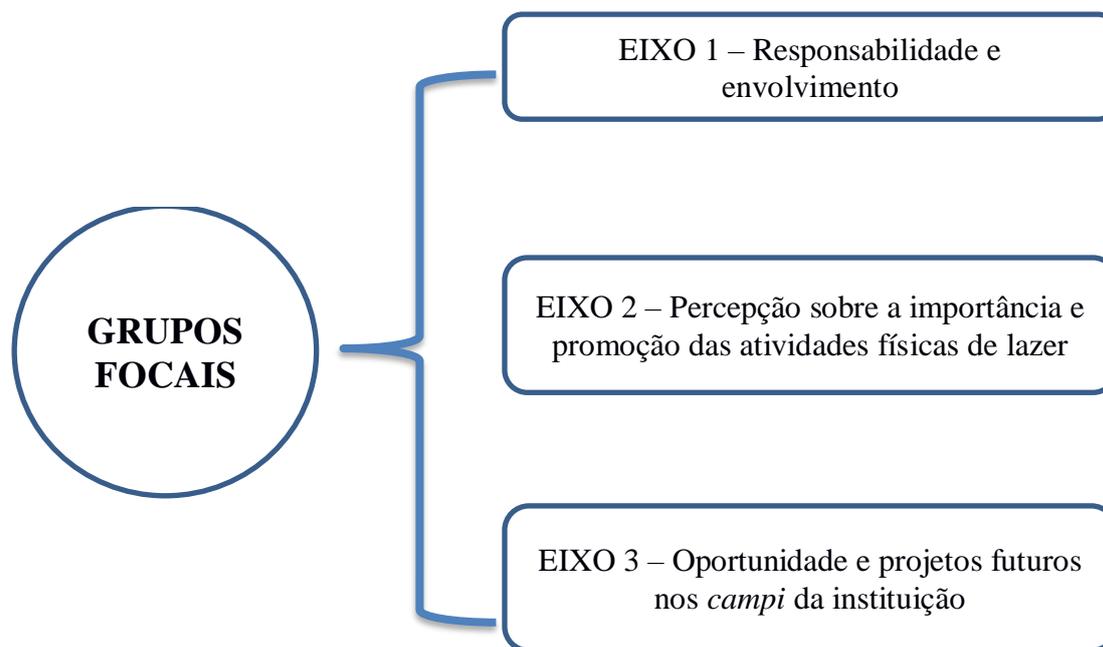
um maior engajamento dos universitários e uma melhoria na qualidade de vida no ambiente acadêmico.

Após analisar a entrevista desse grupo focal, os pontos mais importantes destacados são:

- ✓ Falta de estrutura física adequada: A Quadra de esportes não é coberta, o que dificulta a prática de atividades físicas em diferentes condições climáticas.
- ✓ Falta de divulgação: Os participantes mencionaram a falta de divulgação das atividades físicas e de lazer oferecidas no câmpus, o que resulta em baixa adesão dos universitários.
- ✓ Restrições da grade curricular: A grade curricular apertada e a falta de intervalos longos entre as aulas dificultam a participação dos universitários em atividades físicas e de lazer.
- ✓ Limitações de horário: Alguns participantes mencionaram que o horário disponível para a prática de atividades físicas é geralmente após o almoço, o que pode não ser uma ocasião para exercícios físicos devido à fadiga.
- ✓ Problemas estruturais e ambientais: Além da falta de infraestrutura adequada, a localização da Quadra de esportes em uma área exposta a chuva, sol intenso, vento e poeira também é citada como um fator que desmotiva a participação dos universitários.

Os resultados da análise dos grupos focais serão apresentados aqui de acordo com três eixos, como na Figura 2. A codificação das categorias foi realizada com base nas discussões apresentadas nos grupos focais. Os eixos consolidados para análise foram: responsabilidade e envolvimento; percepção sobre a importância e promoção das atividades físicas de lazer; oportunidade e projetos futuros nos câmpus da instituição.

Figura 5. Descrição dos eixos dos grupos focais



Fonte: elaboração do autor.

EIXO 1 – Responsabilidade e envolvimento

Durante o grupo focal com os universitários revisitaram e foram discutidos os aspectos relacionados à responsabilidade e envolvimento dos participantes na participação de projetos e ações de atividades físicas de lazer na UnB. Quase todos os participantes destacaram a importância de uma postura responsável por parte da instituição em relação à promoção das atividades físicas, enfatizando a necessidade de um compromisso institucional sólido. Para tanto, ressaltaram a necessidade de disponibilização de espaços adequados, equipamentos de qualidade e profissionais qualificados para orientação e acompanhamento das práticas de atividades físicas.

A participação ativa de todos os membros da comunidade acadêmica, incluindo universitários, docentes e funcionários, foi ressaltada como um fator crucial para o sucesso e efetividade dessas ações. A responsabilidade de cada indivíduo em engajar-se ativamente nas atividades físicas de lazer foi reconhecida como um elemento fundamental para promover uma cultura de bem-estar e saúde dentro da universidade.

Os participantes destacaram a importância de estratégias que incentivem e facilitem o envolvimento de todos os membros da comunidade acadêmica. Isso inclui a criação de programas de conscientização, divulgação e incentivo, que promovam uma

mudança positiva de comportamento em relação à prática regular de atividades físicas. A cooperação entre os diferentes setores da instituição, como departamentos esportivos, administração e órgãos representativos dos universitários, foi apontada como uma maneira de fortalecer o compromisso institucional e aumentar a participação em projetos e ações relacionados às atividades físicas.

Esses resultados destacam a importância da responsabilidade institucional e do envolvimento ativo de todos os membros da comunidade acadêmica na promoção das práticas de atividades físicas de lazer na UnB. Essas considerações fornecem subsídios relevantes para o desenvolvimento de políticas e estratégias que visem à criação de um ambiente propício à prática regular de atividades físicas, contribuindo para a promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos envolvidos.

EIXO 2 – Percepção sobre a importância e promoção das atividades físicas de lazer

No segundo eixo temático, os universitários compartilharam suas percepções sobre a importância da promoção das AFLs dentro da UnB. Foi consensual entre os participantes que essas atividades desempenham um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dos universitários, servidores e comunidade externa.

Destacou-se que as AFLs desempenham um papel fundamental no combate ao sedentarismo acadêmico, contribuindo para a redução do estresse, melhoria da qualidade de vida e criação de espaços de convivência e integração. Os participantes reconheceram que a prática regular de atividades físicas pode ter um impacto positivo não apenas no desempenho acadêmico, mas também na formação integral dos indivíduos, promovendo uma vida saudável e equilibrada.

Uma das principais preocupações apontadas pelos participantes foi a necessidade de uma maior divulgação e conscientização sobre as oportunidades existentes de atividades físicas de lazer na UnB. Acredita-se que a falta de conhecimento sobre essas oportunidades pode ser um obstáculo para o envolvimento de mais pessoas nas práticas de atividades físicas. Portanto, estratégias de divulgação eficazes, como campanhas informativas e uso de canais de comunicação acessíveis, foram sugeridas como formas de superar essa barreira e engajar a comunidade acadêmica em geral.

Além disso, os participantes enfatizaram a importância de incentivar uma cultura de hábitos saudáveis dentro da universidade, incluindo a prática regular de exercícios físicos como parte integrante da rotina diária. Essa cultura pode ser promovida por meio

da inclusão de atividades físicas de lazer nos currículos acadêmicos, bem como da oferta de infraestrutura adequada e acessível, como espaços esportivos e equipamentos modernos.

Essas considerações ressaltam a percepção compartilhada pelos participantes sobre a importância das atividades físicas de lazer na UnB e a necessidade de promovê-las de forma ampla e acessível. As sugestões apresentadas pelos participantes fornecem subsídios valiosos para o planejamento e implementação de estratégias efetivas de promoção e envolvimento da comunidade acadêmica nas atividades físicas de lazer, visando ao desenvolvimento de uma cultura saudável e ao bem-estar integral dos indivíduos envolvidos.

EIXO 3 – Oportunidade e projetos futuros nos câmpus da instituição

No terceiro eixo temático, os participantes do grupo focal discutiram as oportunidades e projetos futuros relacionados às atividades físicas de lazer nos câmpus da UnB. Foram compartilhadas informações sobre as atividades já existentes nos câmpus de Darcy Ribeiro, Planaltina e Ceilândia, abrangendo modalidades como jiu-jitsu, judô, karatê, entre outras.

Nesse contexto, os participantes compartilharam suas experiências pessoais e expressaram suas expectativas em relação às oportunidades de práticas de atividades físicas nos câmpus da UnB. Destacou-se a importância de infraestrutura adequada, como quadras esportivas, academias e espaços ao ar livre, para facilitar o acesso e o desenvolvimento das atividades. Além disso, ressaltou-se a necessidade de programas e projetos que atendam às diferentes preferências e necessidades dos membros da comunidade acadêmica, buscando engajar o maior número possível de pessoas.

Foi enfatizado o desejo de promover eventos esportivos e atividades recreativas de forma regular e diversificada nos câmpus da instituição. Acredita-se que essas iniciativas podem contribuir para a criação de um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal, social e acadêmico dos envolvidos. Além disso, foram mencionados os benefícios de tais projetos no estímulo à integração e interação entre os membros da comunidade acadêmica, fortalecendo os laços e criando um senso de pertencimento.

Os projetos futuros foram identificados como uma oportunidade para ampliar ainda mais a oferta de atividades físicas de lazer nos câmpus da UnB. A expansão dessas oportunidades visa atender às demandas crescentes dos universitários, servidores e

comunidade externa, proporcionando um ambiente saudável e estimulante. Nesse sentido, é fundamental considerar as expectativas e sugestões apresentadas pelos participantes do grupo focal, buscando alinhar as ações futuras com as necessidades reais da comunidade acadêmica.

Essas considerações ressaltam a importância de planejar e implementar projetos e iniciativas que promovam oportunidades significativas de atividades físicas de lazer nos câmpus da UnB. Ao fornecer uma infraestrutura adequada e diversificada, bem como promover eventos e programas regulares, a universidade poderá estimular a participação ativa dos seus membros, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida de toda a comunidade acadêmica.

No geral, os resultados provenientes dos grupos focais revelaram uma conscientização significativa por parte dos participantes quanto à importância das atividades físicas de lazer, bem como o seu comprometimento em relação a essa temática. As discussões abordaram não apenas a necessidade de envolvimento institucional, mas também a importância do engajamento ativo de todos os membros da comunidade acadêmica, incluindo universitários, docentes e funcionários.

Os participantes compartilharam percepções consistentes sobre o papel crucial das atividades físicas de lazer na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos envolvidos no ambiente universitário. Foi destacada a contribuição dessas práticas na redução do sedentarismo acadêmico, na melhoria do equilíbrio emocional e no fortalecimento dos laços sociais. A consciência da importância dessas atividades transcendeu o âmbito individual, refletindo-se no desejo de uma maior divulgação e conscientização sobre as oportunidades existentes, visando envolver um número cada vez maior de pessoas.

Além disso, os participantes ressaltaram a necessidade de uma infraestrutura adequada e acessível, contemplando espaços e equipamentos propícios à prática de atividades físicas. Eles também manifestaram expectativas quanto à diversificação das opções disponíveis, buscando atender às preferências e necessidades específicas de diferentes grupos dentro da comunidade acadêmica.

5.2.2 Entrevista com gestores e/ou professores

Nessa parte da pesquisa foram identificados 12 gestores responsáveis pela promoção da prática de AFL dentro da UnB. Eles foram convidados pessoalmente através de uma carta convite com explicação sobre a pesquisa. Do total, seis aceitaram o convite, mas somente quatro de fato compareceram no dia mutuamente combinado.

✓ Entrevistado nº 1. Servidor/Professor (DEAC)

Destaca que as atividades são oferecidas nos câmpus da UnB, incluindo Darcy Ribeiro, Planaltina e Ceilândia, com a inclusão do Gama em breve. Ao referir sobre a promoção das atividades físicas de lazer e suas localidades, demonstra que realmente tudo está muito concentrado no câmpus Darcy Ribeiro e com atividades nos câmpus de Planaltina e Ceilândia. Ele relatou a existência de uma corrida de rua (Cross) anual em cada câmpus promove a atividade física de lazer, conforme a fala: “*A princípio está tendo Darcy Ribeiro. Em Planaltina e Ceilândia com o jiu-jitsu e o judô, a princípio, sem contar com os cross também nos 3 câmpus*”. O entrevistado menciona que há parcerias com a Faculdade de Educação Física e as respectivas faculdades dos câmpus.

As atividades são voltadas para toda a comunidade, incluindo universitários de graduação, servidores e a comunidade externa. A frequência das atividades não é mencionada claramente, mas o entrevistado nº 1 sugere que se consulte outro gestor, que está assumindo a coordenação, para obter informações mais detalhadas. O número real de participantes em cada projeto não é mencionado, mas o entrevistado n. 1 também sugere que obtenha essas informações com outro gestor.

Alguns projetos já têm um determinado tempo de existência, segundo o entrevistado, como Ceilândia, enquanto outros, como Planaltina, começaram no ano passado. O entrevistado menciona que há perspectiva de continuidade dos projetos no futuro. A divulgação das atividades é feita por meio de cartazes, redes sociais (*Instagram* e *Facebook*) e parcerias com a Faculdade de Educação Física. O entrevistado destaca a importância dessas atividades para a promoção da qualidade de vida, saúde e redução da evasão escolar dentro da universidade.

No geral, a entrevista forneceu informações sobre os projetos de atividades físicas de lazer na UnB, incluindo suas áreas de atuação, parcerias, público-alvo e importância. Além disso, destaca a continuidade dos projetos e a divulgação das atividades para a comunidade acadêmica.

✓ Entrevistado n. 2. Servidor/Professor (DEAC)

O entrevistado n. 2 mencionou sua colaboração na coordenação de esporte e lazer da UnB, participando indiretamente de projetos e eventos, como o “Recreando” e as “Ideas” promovidas pela coordenação, conforme a fala: “É, é o Recreando, é só aqui. Mas existem iniciativas de artes marciais em outros câmpus. A gente tem caratê e jiu-jitsu na Ceilândia”. Aqui o entrevistado está se referindo ao projeto que usa a promoção de atividade física de lazer como modo de recreação para os universitários entre uma aula e outra relaxar a mente e promover a saúde. Mais uma vez reforça o tanto que os projetos estão concentrados no câmpus do Darcy.

Além disso, mencionou parcerias com diferentes setores, como a coordenação de esporte, federações esportivas, exército e empresas como a Caesb, conforme a fala: *“Existem parcerias e existem iniciativas que são, por meio de bolsas. A gente recebe o recurso, a gente lança editais”*. Isso revela que existe o apoio aos universitários atletas, que competem representando a instituição.

Os projetos e atividades são abertos a todos que tenham interesse em participar, não havendo restrições. No entanto, em alguns eventos específicos, como o torneio dos servidores, a prioridade é dada aos servidores terceirizados e estagiários. As atividades podem variar em termos de frequência. Algumas são regulares e ocorrem de forma periódica, como o “Recreando” que é semanal. Outras atividades podem depender de condições específicas e ocorrer semestral ou anual, pois: “a gente fica condicionado a oferta ao orçamento da universidade lotado para nossa diretoria”.

A partir da entrevista, podemos observar que o entrevistado n. 2 desempenha um papel importante na coordenação de projetos de esporte, lazer e atividades físicas na UnB. Ele destaca a colaboração com diferentes setores e a busca por parcerias para a realização dessas ações. Esses projetos visam promover a prática esportiva e o lazer entre os universitários, servidores e a comunidade em geral. O entrevistado n. 2 demonstra um entendimento sobre a importância das parcerias e da captação de recursos para viabilizar as atividades.

A frequência das atividades varia de acordo com cada projeto, sendo algumas regulares e outras mais esporádicas, dependendo das condições e demandas específicas. Essa diversidade de ações e a flexibilidade na organização das atividades demonstram uma abordagem dinâmica e adaptável às necessidades e possibilidades da comunidade

acadêmica. No entanto, reconhece que: *“a comunicação é um ponto que a gente tem que já é uma piada identificado, que a gente tem que melhorar na nossa diretoria”*.

✓ Entrevistado nº 3. Servidor/Professor (DEAC)

O entrevistado nº 3 é servidor e professor voluntário na UnB e está envolvido em diversos projetos. Ele menciona ser coordenador de um dos núcleos do PST (Prática Desportiva e de Saúde) em parceria com a extensão do seu curso. Além disso, ele é coordenador de extensão do projeto Viva Bem, que oferece atividades físicas para os servidores da universidade.

As atividades são oferecidas em diferentes ambientes da UnB, como o centro olímpico, ginásio, quadras externas, piscina e sala de musculação. No entanto, ainda existe uma concentração dos projetos: *“Todas essas atividades hoje são ofertadas no centro olímpico, aqui na FEF, no campus Darcy Ribeiro”*.

O projeto Viva Bem atualmente está focado apenas na sala de musculação. O entrevistado nº 3 menciona que os projetos têm parcerias com a Cipe Lente PDE - Coordenadoria de Inclusão, Promoção e Esporte de Alto Rendimento e o Ministério da Educação - MEC, respectivamente.

Os projetos têm como público-alvo os universitários, servidores da UnB (terceirizados, técnicos e docentes) e comunidade externa. A intenção é: *“tirar eles um pouco de sedentarismo está trazendo isso para fazer atividade física dentro da universidade”*.

O entrevistado nº 3 destaca a importância de oferecer atividades físicas e de lazer, especialmente após os desafios enfrentados durante a pandemia. Ele menciona que as atividades ajudam a combater o sedentarismo e a promover a saúde e o bem-estar dos servidores e universitários. Assim: *“O aluno também tem que estar saudável para poder ter bons desempenhos dentro da universidade”*.

Em relação ao número de participantes, entrevistado nº 3 menciona que as disciplinas de prática esportiva chegam a atender cerca de 900 universitários. No projeto Viva Bem, atualmente estão sendo atendidos cerca de 32 universitários, mas eles têm planos de expandir o projeto e atender até 100 universitários, dependendo da regularidade e da demanda.

Quanto à divulgação, os projetos utilizam diferentes mecanismos institucionais e informais. Eles fazem uso do sistema interno da UnB, e-mails e divulgação boca a boca

entre os universitários. Conforme a fala: *“Então através do Instagram do Centro Olímpico, a gente divulga essas informações para os universitários”*.

No entanto, entrevistado nº 3 menciona a dificuldade de informar as modalidades dentro do sistema da UnB. Ele fala da importância dos projetos, porém acredita que não se está mapeando quais dos câmpus necessitam mais de AFL ou cursos e turnos.

Ao final, o entrevistado nº 3 destaca a importância da promoção da atividade física e do lazer dentro da universidade. Ele menciona que essas atividades contribuem para a saúde e felicidade dos servidores e universitários, além de fortalecer o ambiente acadêmico. Ele ressalta que a universidade deve dar o exemplo e fornecer oportunidades para os servidores e universitários desenvolverem hábitos saudáveis, que poderão ser levados para suas vidas após a graduação.

Em relação a projetos futuros, entrevistado nº 3 menciona que o projeto PST já está próximo de encerrar, mas ele gostaria de divulgar mais o projeto Viva Bem, mesmo que a capacidade de atendimento seja limitada. Ele expressa o desejo de ampliar a divulgação e aumentar a capacidade de atendimento no futuro.

✓ Entrevistado nº 4. Servidor/Professor (DEAC)

O entrevistado nº 4, refere que, inicialmente, os projetos eram direcionados apenas para universitários de graduação, mas foram abertos para servidores e a comunidade externa. O objetivo é permitir a interação e participação da comunidade em geral.

As atividades são realizadas em diferentes dias da semana, variando de acordo com o projeto e localização. No Centro Olímpico, as atividades ocorrem de segunda a sexta-feira, com diferentes horários. Na FUP, os horários são mais flexíveis, dependendo da disponibilidade dos próprios professores para ministrar as aulas.

Antes da pandemia, os projetos tinham aproximadamente 70 a 80 participantes na FCE e de 150 a 200 participantes no Centro Olímpico do Darcy. Após a pandemia, houve uma redução no número de participantes, mas ainda há cerca de 60 pessoas treinando jiu-jitsu regularmente. Conforme observado na fala: *“A gente está saindo de uma pandemia onde as pessoas foram afetadas. Então o esporte ele serve neste momento, como um ponto de apoio, né? Apoio físico, apoio emocional é uma oportunidade que as pessoas têm”*.

O projeto de jiu-jitsu na FCE começou em agosto de 2016, enquanto o projeto no Centro Olímpico do Darcy existe desde 2010. O projeto na FUP também foi iniciado no ano passado. A divulgação das atividades é feita por meio dos meios de comunicação da

própria diretoria de esporte, como *Instagram* e sítio web. Além disso, utilizam a plataforma do *WhatsApp* para uma comunicação mais ágil e abrangente.

O entrevistado nº 4 ressalta a importância da atividade física e do lazer como uma forma de apoio físico e emocional, especialmente em momentos difíceis, como durante a pandemia. Ele destaca que as atividades proporcionam um ambiente acolhedor, de interação e amizade, onde as pessoas podem extravasar suas emoções e buscar momentos de felicidade.

Embora não possa divulgar detalhes no momento, entrevistado nº 4 menciona que existem projetos em andamento, sujeitos a protocolos e discussões. Futuramente, serão divulgados quando tudo estiver acertado.

Essa entrevista revela a importância dos projetos de extensão e atividades físicas nas universidades, tanto para os universitários como para a comunidade externa. Essas iniciativas proporcionam um espaço de acolhimento, interação e apoio, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos participantes. A flexibilidade de horários e a abertura para a comunidade demonstram um compromisso em oferecer oportunidades de praticar AFL.

6 DISCUSSÃO

Observa-se nos resultados que a maior proporção de universitários se enquadra na categoria de atividade física considerada ativa (45%) ou muito ativa (37,%). A categoria sedentária apresenta a menor proporção de participantes (3%). Esses resultados sugerem que a população estudada possui uma cultura de atividade física saudável, com uma proporção considerável de universitários engajados em níveis adequados ou altos de atividade física, considerando uma amostra onde (55,7%) são do gênero feminino, apenas (19%) são consideradas com nível de AF sedentária ou irregularmente ativa.

A maioria dos universitários da área de Saúde (88%) está classificada como nível Ativo e Muito Ativo. Isso sugere que uma parte significativa desses universitários está engajada em atividades físicas regulares, o que é positivo para sua saúde geral.

Embora não seja possível determinar as razões subjacentes a esses padrões apenas com base nos dados fornecidos, os estudos de Whatnall et al. (2020), Islam et al. (2020), Memon et al. (2021) Wang e Bíró (2021) sugerem que fatores socioeconômicos, acesso a recursos e oportunidades, bem como preferências pessoais, podem influenciar os níveis de atividade física. Além disso, a relação entre o curso universitário e os níveis de atividade física também pode ser afetada por outros fatores, como o currículo e as demandas acadêmicas específicas de cada área.

Em suma, a maioria dos universitários, independente da área do curso, estão engajados em atividades físicas regulares, o que é positivo para sua saúde. No entanto, é necessário continuar incentivando e promovendo a prática de atividade física entre os universitários, especialmente aqueles classificados como sedentários ou irregularmente ativos. Essas ações podem contribuir para uma melhoria geral na saúde e bem-estar dos universitários.

No que diz respeito ao turno do curso de graduação, Khosravipour *et al.*, (2021) referem que fatores como o horário de trabalho podem influenciar significativamente os níveis de atividade física das pessoas. Os estudos de Loef *et al.* (2019), McMunn, Xue e Head (2020) sugerem que os níveis de atividade física são influenciados pelo turno de trabalho, com uma tendência de maior atividade física durante o turno diurno.

Se consideramos Loef *et al.* (2019), McMunn, Xue e Head (2020); Khosravipour *et al.* (2021) podemos concluir que essas diferenças podem ser atribuídas a uma variedade

de fatores, como as demandas físicas e mentais associadas a cada turno e as oportunidades disponíveis para a prática de exercícios físicos em diferentes horários.

Não foi identificado um padrão de progressão dos níveis de AF em relação à idade. O que demonstra uma diversidade de hábitos em relação a AF, independentemente da idade, isso também é comprovado no estudo de Nahas (2017), em que a relação entre a idade e o nível de atividade física pode variar de pessoa para pessoa, mas geralmente há uma tendência de diminuição da atividade física à medida que as pessoas envelhecem. Existem vários fatores que podem influenciar essa relação, como mudanças nas capacidades físicas, comprometimento da saúde, responsabilidades familiares e profissionais.

Segundo Nahas (2017), na infância e adolescência, as pessoas tendem a serem naturalmente mais ativas, geralmente envolvendo-se em brincadeiras, esportes e atividades físicas regulares. À medida que entra na idade adulta, as demandas da vida cotidiana, como trabalho e responsabilidades familiares, podem afetar o tempo disponível para a prática de exercícios.

É possível constatar a existência de disparidades entre homens e mulheres em relação aos níveis de atividade física. Os homens exibem maior participação em atividades físicas, sobretudo nas categorias “muito ativo” (44%), “irregularmente ativo” (12%) e “sedentário” (2%). Em contrapartida, as mulheres apresentam um desempenho superior na categoria “ativo” (48%), que se aproxima dos níveis de atividade física do gênero não especificado, cujo percentual de participação é de (50%) ao nível “ativo”. Esses dados corroboram com Nahas (2017) para quem a relação entre gênero e nível de atividade física é influenciada por uma combinação de fatores biológicos, sociais e culturais. Embora seja importante reconhecer que existem variações individuais e diferenciadas, geralmente há diferenciação nas emoções e padrões de atividade física entre homens e mulheres. Em termos gerais, os homens tendem a se envolver em atividades físicas mais intensas e vigorosas do que as mulheres. Isso pode ser atribuído a diferenças humanas, como maior massa muscular e níveis mais altos de testosterona nos homens, que podem facilitar o desempenho em esportes e exercícios intensos. O que pode justificar o resultado do gênero masculino ter o nível de AF “muito ativa” de 44%.

Além disso, Nahas (2017) relata que fatores socioculturais desempenham um papel importante na relação entre gênero e atividade física. Normas de gênero, estereótipos e expectativas sociais podem influenciar as escolhas de atividades físicas. Por exemplo, esportes de equipe competitivos, como futebol ou basquete, muitas vezes

são mais valorizados e encorajados para os meninos, enquanto atividades mais leves, como dança ou ioga, podem ser mais associadas às meninas, o que pode justificar o nível de AF “ativo” mais alto no gênero feminino e o nível de AF “muito ativo” mais alto no gênero masculino. No entanto, é importante ressaltar que essas diferenças não são absolutas e estão mudando ao longo do tempo. Cada vez mais, as barreiras e estereótipos de gênero estão sendo desafiados, e mais pessoas estão buscando e se envolvendo em uma ampla variedade de atividades físicas, independentemente de seu gênero.

Esses resultados indicam que uma proporção significativa da população analisada apresenta níveis satisfatórios de atividade física. No entanto, é preocupante observar os níveis de AF “sedentário” e “irregularmente ativo”, especialmente entre as mulheres. A baixa adesão à prática regular de exercícios físicos pode acarretar riscos à saúde, aumentando a suscetibilidade a doenças crônicas não transmissíveis. É fundamental incentivar a igualdade de oportunidades e acesso à atividade física para todas as pessoas, independentemente do gênero, e promover uma cultura inclusiva que encoraje e apoie a participação de todos, sem restrições em estereótipos de gênero.

Ainda com base nos resultados encontrados, é possível observar que a amostra analisada apresentou uma maior representação do gênero feminino (57%), o que pode ser reflexo de uma maior participação das mulheres em estudos e pesquisas relacionados à saúde e ao bem-estar.

Portanto, quanto às considerações de gênero para Whatnall *et al.* (2020), Islam *et al.* (2020) referem que é importante reconhecer as diferenças nos padrões de participação na atividade física entre homens e mulheres. Mulheres geralmente enfrentam desafios adicionais, como o cuidado com os filhos, tarefas domésticas e preocupações com a segurança. Por isso, políticas devem incluir medidas específicas para promover a participação feminina na atividade física, como horários flexíveis, atividades adequadas às preferências e necessidades das mulheres, além de campanhas de conscientização que desafiem estereótipos de gênero.

Entre os universitários que trabalham, 20% são classificados como sedentários ou irregularmente ativos, esse resultado pode ser justificado pela mudança no estilo de vida, em que segundo Nahas (2017), o jovem quando entra no mercado de trabalho, leva certo tempo até se adaptar e organizar uma rotina com um espaço para fazer sua AFL. Por outro lado, entre os universitários que não trabalham, a taxa do nível de AF sedentário e de irregularmente ativo é de 15%, é um número menor dos que tem ocupação trabalhista,

porém preocupante, pois na teoria o tempo de horas livre deste universitário tende a ser maior que o universitário com ocupação trabalhista

Embora a ocupação possa apresentar desafios para a prática regular de atividade física, é fundamental reconhecer a importância de um estilo de vida ativo e buscar maneiras de superar essas barreiras. Ao promover a conscientização e fornecer oportunidades para a prática de atividades físicas, independente se o universitário está desempregado ou empregado (SANTOS; KNIJNIK, 2006; KRUG; LOPES; MAZO, 2015).

É evidente que a ocupação trabalhista desempenha um papel significativo nos níveis de atividade física das pessoas. No entanto, não se deve encarar a ocupação como uma barreira intransponível para a prática de atividades físicas. Pelo contrário, é crucial promover a conscientização sobre os benefícios da atividade física e buscar maneiras de integrá-la ao estilo de vida ocupado (OLIVEIRA; ANDRADE, 2013).

Empregadores e instituições devem considerar a implementação de programas de bem-estar no local de trabalho, incentivando e facilitando a prática de atividades físicas. Isso pode incluir a disponibilização de espaços para exercícios, incentivos financeiros, horários flexíveis ou até mesmo a promoção de campanhas de conscientização sobre a importância da atividade física (SANTOS; KNIJNIK, 2006; KRUG; LOPES; MAZO, 2015).

Da mesma forma, os indivíduos devem assumir a responsabilidade por sua própria saúde e buscar maneiras de incluir a atividade física em sua rotina diária, mesmo em meio às exigências do trabalho. Isso pode envolver pequenas mudanças nos hábitos, como caminhar ou pedalar para o trabalho, aproveitar pausas para alongamentos ou exercícios breves, ou até mesmo reservar um tempo dedicado a atividades físicas após o expediente (CARVALHO; FREITAS; AKERMAN, 2021).

Existem evidências concretas sobre a relação entre os níveis AF dos universitários e o suporte recebido da DDS. Pois, foi constatado que os universitários que contam com o apoio da DDS mantêm-se em níveis de AF ativo e muito ativo próximo aos níveis dos que não participam do programa. No entanto, percebe-se que apesar da UnB ter a DDS, existe a pouca inclusão de universitários com deficiência no ensino superior, e isso tem sido uma preocupação crescente em todo o mundo. Pois, com o avanço das políticas e práticas de inclusão, universidades estão cada vez mais abertas a receber universitários com diferentes tipos de deficiência.

Destaca-se que a amostra na pesquisa foi pequena entre aqueles que sinalizaram ter algum tipo de deficiência. Assim, pouco se sabe sobre o nível de atividade física desses universitários com deficiência, bem como os fatores que influenciam sua participação em exercícios físicos. O conceito de deficiência é comumente associado à ausência, incapacidade, impedimento ou anormalidade. De acordo com o artigo 2º da Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (LBI), considera-se pessoa com deficiência aquela que apresenta um impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode dificultar sua participação plena e efetiva na sociedade, em igualdade de condições com as demais pessoas (BRASIL, 2015).

No Brasil, segundo a nota técnica do Censo do IBGE (2019), existem aproximadamente 17,3 milhões de pessoas com deficiência, o que corresponde a 6,7% da população total recenseada, sendo 3,4% com deficiência visual, 2,8% com deficiência física, 1,2% com deficiência intelectual e 1,1% com deficiência auditiva/surdez. O maior percentual de pessoas com deficiência é do Nordeste (9,9%), região onde todos os estados tiveram percentuais acima da média nacional. Os percentuais nas demais regiões foram: Sudeste (8,1%), Sul (8,0%), Norte (7,7%) e Centro-Oeste (7,1%).

Ao longo do tempo, as pessoas com deficiência frequentemente enfrentam a percepção de serem incapazes de levar uma vida autônoma e independente. Muitas dessas pessoas enfrentam constantemente barreiras que impedem o acesso igualitário à educação, saúde, emprego e serviços que atendam às suas necessidades específicas relacionadas à deficiência, resultando em sua exclusão das atividades da vida cotidiana. Conforme mencionado por Nahas (2017), a população composta por indivíduos com deficiência exibe um estilo de vida menos ativo quando comparada àquela formada por pessoas sem deficiência.

Conforme os resultados obtidos na dissertação, houve destaque para a presença de uma cultura saudável de atividade física entre os universitários, com uma proporção considerável deles engajados em níveis adequados ou altos de atividade física. No entanto, são preocupantes os níveis de atividade física sedentária e irregularmente ativa, principalmente entre as mulheres. As diferenças nos níveis de atividade física entre homens e mulheres podem ser influenciadas por fatores biológicos, sociais e culturais, além de normas de gênero e estereótipos.

A ocupação trabalhista também desempenha um papel importante nos níveis de atividade física, exigindo medidas específicas para promover a participação em atividades

físicas regulares. A presença da DDS na Universidade de Brasília é fundamental para o suporte e incentivo à prática de atividades físicas entre os universitários, mas é necessário garantir uma inclusão adequada de universitários com deficiência. Ainda são necessárias pesquisas mais abrangente sobre os níveis de atividade física desses universitários e os fatores que influenciam sua participação em exercícios físicos. Em suma, é fundamental continuar promovendo e incentivando a prática regular de atividades físicas entre os universitários, garantindo a igualdade de oportunidades e superando as barreiras que podem limitar a participação em exercícios físicos.

Nos grupos focais foi observado nas falas que a promoção de atividades físicas dentro do câmpus universitário se apresenta como uma excelente oportunidade para os universitários praticarem algum tipo de exercício durante o tempo livre, especialmente no momento de lazer.

Ao longo do tempo, a prática de atividade física no câmpus universitário tem se mostrado relevante. No entanto, é possível perceber que atualmente nem todos os alunos estão engajados nesse tipo de atividade. Para compreender melhor essa questão, é importante analisar os principais fatores que influenciam essa situação. Um dos fatores que prejudicam a prática de atividades físicas no câmpus é a questão da infraestrutura. Muitas vezes, as quadras e espaços esportivos disponíveis não são de fácil acesso ou não possuem uma estrutura adequada (SILVA *et al.*, 2022).

Um exemplo, a Quadra de esportes pode estar trancada, exigindo que os alunos solicitem a chave na Secretaria ou com o pessoal responsável. Essa dificuldade de acesso acaba desmotivando os universitários a utilizarem esses espaços para a prática esportiva.

Outro fator que contribui para a baixa adesão às atividades físicas no câmpus é a falta de divulgação. Muitos alunos não têm conhecimento sobre as opções de atividades físicas oferecidas ou desconhecem os horários disponíveis. Além disso, a divulgação muitas vezes é feita apenas no início do semestre, deixando de ser recorrente e não alcançando todos os universitários interessados (GÓMEZ-LÓPEZ; GALLEGOS; EXTREMERA, 2010).

A grade curricular também pode ser um empecilho para a prática de atividades físicas. O acúmulo de disciplinas e o tempo reduzido entre as aulas dificultam a inclusão de uma rotina de exercícios. Os intervalos entre as aulas normalmente são curtos, o que não permite que os alunos realizem atividades físicas de maneira satisfatória nesse período. Essa falta de tempo livre acaba desestimulando os universitários a se engajarem em práticas esportivas (SILVA *et al.*, 2022).

Diante desse cenário, algumas sugestões podem ser consideradas para melhorar a promoção de atividades físicas no câmpus universitário. Uma das soluções seria a implementação de práticas desportivas dentro da grade curricular, oferecendo disciplinas optativas que estimulem os alunos a se exercitarem. Essas disciplinas poderiam contar como créditos acadêmicos, incentivando tanto o esforço físico quanto o desempenho acadêmico dos universitários (SILVA *et al.*, 2022).

Além disso, a melhoria da infraestrutura é fundamental para atrair mais alunos para a prática de atividades físicas. A construção de novas quadras poliesportivas, com cobertura e estrutura adequada, possibilitaria a realização de diferentes modalidades esportivas. Isso ampliaria as opções de atividades e tornaria o ambiente mais convidativo para a prática esportiva. Outra medida importante é a constante divulgação das opções de atividades físicas disponíveis no câmpus. É necessário promover eventos, campeonatos, aulas experimentais e outras iniciativas que incentivem os universitários a participarem. Essa divulgação deve ser recorrente e abranger todos os alunos, incluindo calouros e veteranos (BURTON; BARBER; KHAN, 2021).

Para que essas soluções sejam efetivas, é fundamental o envolvimento e comprometimento de toda a comunidade acadêmica. Professores, gestores e alunos devem estar engajados na promoção de uma cultura de atividade física e lazer dentro do câmpus universitário. A conscientização sobre os benefícios da prática regular de exercícios e a criação de um ambiente propício são essenciais para tornar o câmpus um local mais ativo e saudável (BURTON; BARBER; KHAN, 2021).

Portanto, a promoção de atividades físicas no câmpus universitário é uma oportunidade valiosa para que os universitários possam se exercitar e desfrutar de momentos de lazer. No entanto, é preciso superar os obstáculos estruturais, melhorar a divulgação das opções disponíveis e buscar alternativas para integrar as atividades físicas à grade curricular. Com a participação de todos os envolvidos, é possível criar um ambiente propício à prática de exercícios e estimular um estilo de vida mais saudável entre os universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar a prática de AFL dos universitários da UnB e as propostas existentes para sua promoção, por meio de análise documental, questionários, grupos focais e entrevistas, acreditamos que a pesquisa conseguiu alcançar seu objetivo geral.

Ao mensurar o nível de AF entre os universitários dos quatro câmpus da UnB e compreender suas características, notou-se que: 83,3% dos universitários da UnB estão no nível de AF ativo ou muito ativo; apenas 3% dos universitários da UnB apresentam um nível de AF sedentário; e o câmpus de Planaltina se destacou com 95,5% dos universitários sendo considerados ativos ou muito ativos.

Após identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis na UnB por ações de promoção de AFL, verificou-se grande relevância da Diretoria de Esportes e Atividades Comunitárias (DEAC) e da Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS).

Entre as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB, destacam-se as Atléticas dos cursos da UnB como as mais citadas pelos universitários para promover a prática de AFL. E o voleibol, futsal e o futebol são os esportes mais praticados entre os universitários dentro da UnB.

Quanto a outras variáveis, constatou-se que os universitários da área da saúde, foram destaque positivo, com 88% dos universitários sendo ativos ou muito ativos; especificamente 87% dos universitários do turno diurno e 77% do noturno; na faixa etária inicial da fase adulta (17 aos 29 anos), 83,4% dos universitários estão com o nível de AF ativo ou muito ativo; 19% das mulheres foram classificadas como sedentárias ou irregularmente ativas; e entre os universitários que trabalham 80% têm níveis de AF considerados ativos ou muito ativos.

Ao se analisar a prática de AFL dos universitários da UnB e as propostas existentes para sua promoção, conclui-se que a UnB vem tendo êxito no combate ao sedentarismo acadêmico por alcançar níveis de AF dos universitários ativos ou muito ativos acima da média nacional para esta faixa etária. Isto ocorre contrariando grande parte dos estudos, que apontam o universitário atual tendendo a ser progressivamente mais sedentário com o avanço da tecnologia e estilo de vida cada vez mais voltado para atividades como estudar, trabalhar em frente ao computador e passar horas nas redes sociais.

As limitações e dificuldades encontradas nesse estudo foram a de adesão dos participantes, em particular as amostras dos grupos focais e as entrevistas com os gestores. Do ponto de vista metodológico, o grupo focal foi o que deu mais trabalho em conciliar os participantes em ter um dia em comum para fazer a dinâmica presencial. Já a dificuldade em captar os gestores responsáveis pela promoção de AFL há de ser

investigada, pois foram disponibilizadas todas as logísticas possíveis para a participação deles na pesquisa, e mesmo assim a adesão foi pequena.

Diante da problemática exposta sobre o sedentarismo, considerando que os dados relativos ao tema dos graduandos da UnB serem até então desconhecidos, foi possível tecer, ao longo dessa pesquisa, valiosas considerações sobre analisar a prática de AFL dos universitários da UnB e as propostas existentes para sua promoção.

A importância dessa pesquisa no meio universitário é considerável, pois o sedentarismo tem se tornado um problema crescente na sociedade moderna.

Dentre os principais benefícios dessa pesquisa, destacam-se:

(1) Conscientização: Ao se realizar estudos sobre o sedentarismo no meio universitário, é possível aumentar a conscientização sobre os riscos à saúde associados a um estilo de vida sedentário. Isso pode incentivar os universitários a adotar comportamentos mais saudáveis e ativos.

(2) Saúde física: o sedentarismo está associado a uma série de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, distúrbios musculoesqueléticos e fraqueza muscular. Estudar os hábitos sedentários dos universitários permite identificar estratégias para promover a AF e reduzir esses riscos.

(3) Saúde mental: a AF regular também desempenha um papel importante na saúde mental. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Portanto, entender o impacto do sedentarismo no bem-estar mental dos universitários é essencial para desenvolver estratégias de promoção da saúde mental.

(4) Desempenho acadêmico: o sedentarismo pode afetar o desempenho acadêmico dos universitários. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos pode melhorar a cognição, a concentração e a memória, aspectos essenciais para um bom rendimento nos estudos. Ao investigar os efeitos do sedentarismo nos resultados acadêmicos, é possível fornecer comprovação para promover a AF como parte integrante da vida estudantil.

(5) Recomenda-se realizar um estudo focado exclusivamente em estudantes universitários do gênero feminino, uma vez que se observou um resultado preocupante, evidenciando uma proporção significativamente maior de indivíduos classificados como “insuficientemente ativos” ou “sedentários” nesse grupo.

Portanto, a pesquisa sobre o nível de AF no meio universitário é fundamental para a compreensão dos riscos à saúde e do impacto na vida acadêmica dos universitários. Essa

pesquisa pode embasar políticas e programas de promoção da AFL e de adoção de estilos de vida mais saudáveis, esperançosos para o bem-estar geral e o sucesso dos universitários.

REFERÊNCIAS

ALVES, B. **OMS lança plano de ação global sobre atividade física para reduzir comportamento sedentário e promover a saúde**. Biblioteca Virtual em Saúde MS. , 2018. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/oms-lanca-plano-de-acao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento-sedentario-e-promover-a-saude/>>.

Acesso em: 6 set. 2022

ANJOS, V. A. A.; SILVA, J. V. P. The impacts of outdoor gyms on leisure physical activity in Campo Grande/MS. **Holos**, v. 6, p. 1-14, 2020.

BAKKER, E. A. et al. Validity and reliability of subjective methods to assess sedentary behaviour in adults: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 1-31, 2020.

BARBOUR, R. et al. **Grupos Focais**. 1ª edição ed. Porto Alegre: Penso, 2009.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.

BOTERO, J. P. et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. **Einstein** (Sao Paulo)., v. 19, 26 fev. 2021.

BRASIL. **Lei n. 13.146**, de 6 de jul. de 2015. Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm> Acesso em: 24 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recomendações para o Desenvolvimento de Práticas Exitosas de Atividade Física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde** [recurso eletrônico] /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2021. ISBN 978-65-5993-016-6. <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs//recomendacoes_praticas_exitosas_atividade_fisica.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 6 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Programa Academia da Saúde**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/academia-da-saude>>. Acesso em: 05 mai. 2023.

BURTON, N. W.; BARBER, B. L.; KHAN, A. A qualitative study of barriers and enablers of physical activity among female Emirati university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, p. 3380, 2021.

CABANAS-SÁNCHEZ, V. et al. Social correlates of sedentary behavior in young people: The UP&DOWN study. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 2, p. 189-196, 2020.

CAMARGO, E. M. DE; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da oms para atividade física e comportamento sedentário**. Dimashq - Syria: Dar Safahat for Studies and Publishing, 2020.

CAPOBIANCO, L. et al. Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. **PLoS One**, v. 15, n. 9, p. e0238457, 2020.

CARVALHO, F. F. B.; FREITAS, D. D.; AKERMAN, M. O “novo normal” na atividade física e saúde: pandemias e uberização?. **Movimento**, v. 27, 2021.

CHEN, Xiaobin et al. The association between BMI and health-related physical fitness among Chinese college students: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 20, p. 1-7, 2020.

CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, p. 251-260, 2012.

COUTO, D. A. C. et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 322-330, 2019.

DOGRA, S. et al. The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: A systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, v. 14, p. 146-156, 2018.

FARIAS, G, O, et al. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em universitários universitários: revisão sistemática. **Pensar a prática**, v. 22, n. 52184, p. 10-5216, 2019.

FRANCO, D. C.; FERRAZ, N. L.; SOUSA, T. F. Sedentary behavior among university students: a systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 21, 2019.

GATTI, B. A. **Grupo Focal na Pesquisa em Ciências Sociais e Humanas - Volume 10**. 2ª edição ed. Brasília: Autores Associados, 2012.

GODINHO, Amanda Signorini et al. A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 3, p. 2, 2021.

GÓMEZ-LÓPEZ, M. GALLEGOS, A. G.; EXTREMERA, A. Ba. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. **Journal of sports science & medicine**, v. 9, n. 3, p. 374, 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país.** Agência Brasil. 2020. Disponível em:

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNS 2019: país tem 17,3 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência** Editoria: Estatísticas Sociais. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/31445-pns-2019-pais-tem-17-3-milhoes-de-pessoas-com-algum-tipo-de-deficiencia> Acesso em: 24 jun. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019 – Volume 4** [Internet]. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento – COREN. v. 4, p. 80, 2020. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/005355051927a647d3b01a5c8f735494.pdf. Acesso em: 6 set. 2022.

INSTITUCIONAL (DPO), D. DE A. E I. G. (DAI) D. DE P., **Orçamento e Avaliação. ANUÁRIO ESTATÍSTICO 2021ano-base 2020 | ANUÁRIO ESTATÍSTICO 2021 ano-base 2020.** Disponível em: <https://anuario2021.netlify.app/index.html>. Acesso em: 5 set. 2022.

INSTITUCIONAL UnB. **História.** 2023. Disponível em: <https://www.unb.br/a-unb/historia>. Acesso em: 8 jul. 2023.

IPAQ scoring protocol - **International Physical Activity Questionnaire.** Disponível em: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>. Acesso em: 8 set. 2022.

ISLAM, S. et al. Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in Bangladesh: a cross-sectional study. **International Journal of Mental Health and Addiction**, p. 1-14, 2020.

KANDOLA, A. et al. The association between cardiorespiratory fitness and the incidence of common mental health disorders: a systematic review and meta-analysis. **Journal of affective disorders**, v. 257, p. 748-757, 2019.

KHOSRAVIPOUR, Masoud et al. A systematic review and meta-analysis of the association between shift work and metabolic syndrome: The roles of sleep, gender, and type of shift work. **Sleep medicine reviews**, v. 57, p. 101427, 2021.

KIM, C. et al. Intensity of leisure-time physical activity and dimensions of mental well-being: a reciprocal approach using parallel latent growth curve modeling. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 18, n. 2, p. 165-174, 2021.

KLESZCZEWSKA, D. et al. Physical activity, sedentary behaviours and duration of sleep as factors affecting the well-being of young people against the background of

environmental moderators. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 6, p. 915, 2019.

KLJAJEVIĆ, Vidran et al. Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 1, p. 158, 2021.

KONTOSTOLI, E. et al. Age-related change in sedentary behavior during childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 22, n. 9, p. e13263, 2021.

KRUG, R. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 57-64, 2015.

LEE, J.; LEE, Y. The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: a cross-sectional study. **BMC public health**, v. 16, p. 1-10, 2015.

LOEF, Bette et al. The association between exposure to different aspects of shift work and metabolic risk factors in health care workers, and the role of chronotype. **PloS One**, v. 14, n. 2, p. e0211557, 2019.

MA, C. et al. Associations of physical activity and screen time with suboptimal health status and sleep quality among Chinese college freshmen: A cross-sectional study. **PloS one**, v. 15, n. 9, p. e0239429, 2020.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MATSUDO, S.; et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5–18, 2012.

BENEDETTI, T. R. B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2007.

MEMON, A. R. et al. Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 58, p. 101482, 2021.

MIRANDA, E. F. **Como utilizar o questionário Internacional de Atividade Física IPAQ VERSÃO CURTA**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TZj-ys-v7PE>. Acesso em 25 de outubro de 2017.

MOORE, S. C. et al. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. **PLoS medicine**, v. 9, n. 11, p. e1001335, 2012.

MURPHY, M. H. et al. Active Students Are Healthier and Happier Than Their Inactive Peers: The Results of a Large Representative Cross-Sectional Study of University

Students in Ireland. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 15, n. 10, p. 737–746, 1 out. 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: do autor, 2017.

Seminário debate efeito da atividade física na saúde - 14/09/21. , 14 set. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=K5aYwr_qM6Y>. Acesso em: 8 set. 2022.

OLIVEIRA, A. P.; ANDRADE, D. R. Influência da prática de atividade física nos Programas de Promoção da Saúde nas empresas privadas: uma revisão bibliográfica. **O mundo da saúde**, v. 37, n. 2, p. 192-200, 2013.

OLIVEIRA, E, S, de et al. Nível de atividade física e fatores relacionados em universitários da área da saúde: um estudo longitudinal. **Journal of Physical Education**, v. 32, 2022.

OLIVEIRA, R.; OLIVEIRA, M. V. L. Mhealth, hábitos de atividade física e comportamento sedentário entre jovens universitários. **Motricidade**, v. 17, n. 4, 2021.

PANG, Y. et al. Physical activity, sedentary leisure time, circulating metabolic markers, and risk of major vascular diseases. **Circulation: Genomic and Precision Medicine**, v. 12, n. 9, p. e002527, 2019.

PARK, J. H. et al. Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. **Korean journal of family medicine**, v. 41, n. 6, p. 365, 2020.

PRINCE, S. A. et al. A comparison of self-reported and device measured sedentary behaviour in adults: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, p. 1-17, 2020.

RAZA, W. et al. Health benefits of leisure time and commuting physical activity: A meta-analysis of effects on morbidity. **Journal of Transport & Health**, v. 18, p. 100873, 2020.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. et al. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 49, n. 9, p. 1383-1410, 2019.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SHEN, H. et al. Prevalence of physical activity and sedentary behavior among Chinese children and adolescents: Variations, gaps, and recommendations. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 9, p. 3066, 2020.

SILVA FILHO, R. C. S. et al. Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-13, 2020.

SILVA, L. D. C. et al. Health risk behaviors in college students of a public institution / Comportamentos de risco a saúde em universitários de uma instituição pública. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 12, p. 544–550, 2020.

SILVA, M. A. et al. Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: the Whitehall II study. **European journal of epidemiology**, v. 27, p. 537-546, 2012.

SILVA, R. M. F. et al. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. **PloS one**, v. 17, n. 4, p. e0265913, 2022

SILVA, V. T. et al. Nível de atividade física de universitários de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

SILVEIRA, E. A. et al. Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. **Clinical Nutrition Espen**, 2022.

SYAMSUDIN, F. et al. High-intensity interval training for improving maximum aerobic capacity in women with sedentary lifestyle: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Physical Education and Sport®(JPES)**, v. 21, n. 4, p. 1788-1797, 2021.

VAINSELBOIM, B. et al. Sedentary behavior and physiological health determinants in male and female college students. **Physiology & Behavior**, v. 204, p. 277–282, 15 maio 2019.

VIGITEL BRASIL 2021 - **Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas** — Português (Brasil). Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas/view>>. Acesso em: 6 set. 2022.

WANG, F.; BÍRÓ, É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. **Explore**, v. 17, n. 2, p. 170-177, 2021.

WHATNALL, M. C. et al. Determinants of eating behaviours in Australian university students: A cross-sectional analysis. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 3, p. 331-343, 2020.

XUE, Baowen; HEAD, Jenny; MCMUNN, Anne. The impact of retirement on cardiovascular disease and its risk factors: a systematic review of longitudinal studies. **The Gerontologist**, v. 60, n. 5, p. e367-e377, 2020.

YAN, S. et al. Association between sedentary behavior and the risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. **Translational psychiatry**, v. 10, n. 1, p. 112, 2020.

ZHANG, Z. et al. The roles of exercise tolerance and resilience in the effect of physical activity on emotional states among college students. **International journal of clinical and health psychology**, v. 22, n. 3, p. 100312, 2022.

APÊNDICE A – TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(TCLE)

(Modelo 01)

Convidamos o(a) senhor(a) a participar voluntariamente do projeto de pesquisa **NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE DA PROPOSTA E PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DENTRO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**, sob a responsabilidade do pesquisador **Eduardo Fernando Hortêncio Clemente**. Está é uma pesquisa para o mestrado acadêmico, na linha de pesquisa de Saúde, Cultura e Cidadania, e tema de pesquisa de Corpos, Subjetividades, Saúde e Sociedade, no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva *stricto sensu*, Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (UnB). O projeto tem como meta averiguar se a promoção de atividades físicas de lazer propostas pela Universidade de Brasília (UnB) é suficiente para a prevenção do sedentarismo acadêmico. A pesquisa será realizada com base em um projeto de pesquisa, onde serão feitos questionários e grupos focais com os universitários de graduação da UnB e entrevistas semiestruturadas com os responsáveis pelas ações de promoção à prática de atividade física de lazer dentro da UnB.

O objetivo geral desta pesquisa é **Analisar a promoção de atividades físicas de lazer (AFL) propostas pela Universidade de Brasília**. Os objetivos específicos são: **(1) Conhecer o nível AF entre os universitários. (2) Identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis na UnB por ações de promoção de AFL. (3) Identificar as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB. (4) Investigar as variáveis relacionadas aos universitários, como câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso (diurno ou noturno) e gênero (masculino, feminino e outros) que se relacionam com AFL.**

Esta pesquisa se faz importante, pois a grande maioria dos adultos jovens não cumpre recomendações internacionais na prática de atividades físicas, e isso durante a pandemia se agravou ainda mais, principalmente por conta do isolamento (Organização Mundial da Saúde, 2021). Uma vez que os jovens adultos na idade oportuna não são incentivados a praticar atividades físicas de lazer, essa cultura tende a permanecer inalterada ao longo da vida. O que acaba sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças (Ministério da Saúde, VIGITEL, 2022).

Apesar de as limitações temporais e de recursos humanos não permitirem transcender ao escopo de um estudo de caso, tal fato não obscurece o esforço da pesquisa, que, por meio dos resultados da análise qualitativa e quantitativa, busca construir inferências lógicas que expliquem os desafios e perspectivas dos universitários da UnB que buscam uma melhora na qualidade de vida.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de **um questionário validado mundialmente na sua forma curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)**. **A versão curta do IPAQ produz escores de atividade física total, de atividade física intensa, de atividade física moderada e de tempo total sentado. Os graduandos serão recrutados dentro do próprio câmpus de origem, dentro das salas de aulas e com a prévia autorização da instituição e do docente presente. O local a ser abordado (sala de aula) será investigado antes para saber qual(is) curso(s) de origem é aquela turma. A coleta de dados será entre os meses de janeiro a março, com um tempo estimado de 08 (oito) minutos para sua realização.**

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são de constrangimento, vergonha

e desconforto, uma vez que a participação é voluntária e há a garantia de anonimato. Se o(a) senhor(a) aceitar participar, estará contribuindo para o processo de aprendizagem acerca do desenvolvimento científico, acadêmico e social no combate ao sedentarismo. Embora não tenha uma estrutura de um projeto de intervenção propriamente dito, esta pesquisa motiva e instiga estudos futuros e mais profundos de desenho de ações focadas no combate ao sedentarismo, de modo a contribuir para possíveis redesenho de projetos já existentes.

O(a) senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Todas as despesas que o(a) senhor(a) tiver relacionadas diretamente ao projeto de pesquisa (tais como, passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) serão cobertas pelo pesquisador responsável. Caso haja algum dano direto ou indireto decorrente de sua participação na pesquisa, o(a) senhor(a) deverá buscar ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil.

Os resultados da pesquisa serão disponibilizados aos universitários participantes da pesquisa e serão divulgados no site do Repositório Institucional da UnB (<https://repositorio.unb.br/>). Espero, assim que terminado, apresentar os resultados em forma de artigo e apresentar em Congressos da área da Saúde Coletiva e da Educação Física. Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos. Se o(a) senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Eduardo Fernando Hortêncio Clemente, na Universidade de Brasília no telefone (61) 98344-6383, disponível a qualquer horário, inclusive para ligação a cobrar e WhatsApp, ou entre em contato via e-mail (edu_unb@hotmail.com).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidas pelo telefone (61) 3107-1947 ou do e-mail cepfs@unb.br ou cepfsunb@gmail.com, horário de atendimento de 10:00hs às 12:00hs e de 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira. O CEP/FS se localiza na Faculdade de Ciências da Saúde, Câmpus Universitário Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Asa Norte.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o(a) Senhor(a).

Nome e assinatura do Participante de Pesquisa

Eduardo Fernando Hortêncio Clemente (Pesquisador Responsável)

Brasília, ____ de _____ de _____.

**APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE
(modelo 02)**

Convidamos o(a) senhor(a) a participar voluntariamente do projeto de pesquisa **NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE DA PROPOSTA E PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DENTRO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**, sob a responsabilidade do pesquisador **Eduardo Fernando Hortêncio Clemente**. Está é uma pesquisa para o mestrado acadêmico, na linha de pesquisa de Saúde, Cultura e Cidadania, e tema de pesquisa de Corpos, Subjetividades, Saúde e Sociedade,

no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva *stricto sensu*, Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (UnB). O projeto tem como meta averiguar se a promoção de atividades físicas de lazer propostas pela Universidade de Brasília (UnB) é suficiente para a prevenção do sedentarismo acadêmico. A pesquisa será realizada com base em um projeto de pesquisa, onde serão feitos questionários e grupos focais com os universitários de graduação da UnB e entrevistas semiestruturadas com os responsáveis pelas ações de promoção à prática de atividade física de lazer dentro da UnB.

O objetivo geral desta pesquisa é ***Analisar a promoção de atividades físicas de lazer (AFL) propostas pela Universidade de Brasília***. Os objetivos específicos são: ***(1) Conhecer o nível AF entre os universitários. (2) Identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis na UnB por ações de promoção de AFL. (3) Identificar as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB. (4) Investigar as variáveis relacionadas aos universitários, como câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso (diurno ou noturno) e gênero (masculino, feminino e outros) que se relacionam com AFL.***

Esta pesquisa se faz importante, pois a grande maioria dos adultos jovens não cumpre recomendações internacionais na prática de atividades físicas, e isso durante a pandemia se agravou ainda mais, principalmente por conta do isolamento (Organização Mundial da Saúde, 2021). Uma vez que os jovens adultos na idade oportuna não são incentivados a praticar atividades físicas de lazer, essa cultura tende a permanecer inalterada ao longo da vida. O que acaba sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças (Ministério da Saúde, VIGITEL, 2022).

Apesar de as limitações temporais e de recursos humanos não permitirem transcender ao escopo de um estudo de caso, tal fato não obscurece o esforço da pesquisa, que, por meio dos resultados da análise qualitativa e quantitativa, busca construir inferências lógicas que expliquem os desafios e perspectivas dos universitários da UnB que buscam uma melhora na qualidade de vida.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de ***uma entrevista semiestruturada, onde os participantes serão recrutados através de análise documental, observação de campo, boca a boca, e tudo o que tiver de referência sobre quem é o responsável pela instituição, departamento, setor ou aulas vinculadas a atividade física de lazer. O local da pesquisa será no câmpus de origem da ação promovida pelo participante em horário combinado em comum acordo. A entrevista levará aproximadamente um tempo estimado de trinta minutos para sua realização.***

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são de constrangimento, vergonha e desconforto, uma vez que a participação é voluntária e há a garantia de anonimato.

Se o(a) senhor(a) aceitar participar, estará contribuindo para o processo de aprendizagem acerca do desenvolvimento científico, acadêmico e social no combate ao sedentarismo. Embora não tenha uma estrutura de um projeto de intervenção propriamente dito, esta pesquisa motiva e instiga estudos futuros e mais profundos de desenho de ações focadas no combate ao sedentarismo, de modo a contribuir para possíveis redesenho de projetos já existentes.

O(a) senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Todas as despesas que o(a) senhor(a) tiver relacionadas diretamente ao projeto de pesquisa (tais como, passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) serão cobertas pelo pesquisador responsável.

Caso haja algum dano direto ou indireto decorrente de sua participação na pesquisa, o(a) senhor(a) deverá buscar ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil.

Os resultados da pesquisa serão disponibilizados aos universitários participantes da pesquisa e serão divulgados no site do Repositório Institucional da UnB (<https://repositorio.unb.br/>). Espero, assim que terminado, apresentar os resultados em forma de artigo e apresentar em Congressos da área da Saúde Coletiva e da Educação Física.

Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos.

Se o(a) senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Eduardo Fernando Hortêncio Clemente, na Universidade de Brasília no telefone (61) 98344-6383, disponível a qualquer horário, inclusive para ligação a cobrar e WhatsApp, ou entre em contato via e-mail (edu_unb@hotmail.com).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidas pelo telefone (61) 3107-1947 ou do e-mail cepfs@unb.br ou cepfsunb@gmail.com, horário de atendimento das 10:00hs às 12:00hs e de 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira. O CEP/FS se localiza na Faculdade de Ciências da Saúde, Câmpus Universitário Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Asa Norte.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o(a) senhor(a).

Nome e assinatura do Participante de Pesquisa

Eduardo Fernando Hortêncio Clemente (Pesquisador Responsável)

Brasília, ____

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE (modelo 03)

Convidamos o(a) senhor(a) a participar voluntariamente do projeto de pesquisa ***NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE DA PROPOSTA E PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DENTRO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA***, sob a responsabilidade do pesquisador ***Eduardo Fernando Hortêncio Clemente***. Está é uma pesquisa para o mestrado acadêmico, na linha de pesquisa de Saúde, Cultura e Cidadania, e tema de pesquisa de Corpos, Subjetividades, Saúde e Sociedade, no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva *stricto sensu*, Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (UnB). O projeto tem como meta averiguar se a promoção de atividades físicas de lazer propostas pela Universidade de Brasília (UnB) é suficiente para a prevenção do sedentarismo acadêmico. A pesquisa será realizada com base em um projeto de pesquisa, onde serão feitos questionários e grupos focais com os universitários de graduação da UnB e entrevistas semiestruturadas com os responsáveis pelas ações de promoção à prática de atividade física de lazer dentro da UnB.

O objetivo geral desta pesquisa é ***Analisar a promoção de atividades físicas de lazer (AFL) propostas pela Universidade de Brasília***. Os objetivos específicos são: (1) ***Conhecer o***

nível AF entre os universitários. (2) Identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis na UnB por ações de promoção de AFL. (3) Identificar as propostas, ações ou atividades que promovem a prática de AFL nos câmpus da UnB. (4) Investigar as variáveis relacionadas aos universitários, como câmpus de origem, área do curso (saúde, exatas ou humanas), turno do curso (diurno ou noturno) e gênero (masculino, feminino e outros) que se relacionam com AFL.

Esta pesquisa se faz importante, pois a grande maioria dos adultos jovens não cumpre recomendações internacionais na prática de atividades físicas, e isso durante a pandemia se agravou ainda mais, principalmente por conta do isolamento (Organização Mundial da Saúde, 2021). Uma vez que os jovens adultos na idade oportuna não são incentivados a praticar atividades físicas de lazer, essa cultura tende a permanecer inalterada ao longo da vida. O que acaba sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças (Ministério da Saúde, VIGITEL, 2022).

Apesar de as limitações temporais e de recursos humanos não permitirem transcender ao escopo de um estudo de caso, tal fato não obscurece o esforço da pesquisa, que, por meio dos resultados da análise qualitativa e quantitativa, busca construir inferências lógicas que expliquem os desafios e perspectivas dos universitários da UnB que buscam uma melhora na qualidade de vida.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de *um grupo focal, onde se baseia em uma dinâmica de um grupo de 6 (seis) a 12 (doze) participantes em igualdade de gênero, a dinâmica será dentro do câmpus de origem do curso do participante, em um horário pré-definido em comum acordo. A dinâmica da pesquisa terá aproximadamente um tempo estimado de uma hora para sua realização.*

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são de constrangimento, vergonha e desconforto, uma vez que a participação é voluntária e há a garantia de anonimato.

Se o(a) senhor(a) aceitar participar, estará contribuindo para o processo de aprendizagem acerca do desenvolvimento científico, acadêmico e social no combate ao sedentarismo. Embora não tenha uma estrutura de um projeto de intervenção propriamente dito, esta pesquisa motiva e instiga estudos futuros e mais profundos de desenho de ações focadas no combate ao sedentarismo, de modo a contribuir para possíveis redesenho de projetos já existentes.

O(a) senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Todas as despesas que o(a) senhor(a) tiver relacionadas diretamente ao projeto de pesquisa (tais como, passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) serão cobertas pelo pesquisador responsável.

Caso haja algum dano direto ou indireto decorrente de sua participação na pesquisa, o(a) senhor(a) deverá buscar ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil.

Os resultados da pesquisa serão disponibilizados aos universitários participantes da pesquisa e serão divulgados no site do Repositório Institucional da UnB (<https://repositorio.unb.br/>). Espero, assim que terminado, apresentar os resultados em forma de artigo e apresentar em Congressos da área da Saúde Coletiva e da Educação Física.

Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos.

Se o(a) senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Eduardo Fernando Hortêncio Clemente, na Universidade de Brasília no telefone (61) 98344-6383, disponível a qualquer horário, inclusive para ligação a cobrar e WhatsApp, ou entre em contato via e-mail (edu_unb@hotmail.com).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidas pelo telefone (61) 3107-1947 ou do e-mail cepfs@unb.br ou cepfsunb@gmail.com, horário de atendimento das 10:00hs às 12:00hs e de 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira. O CEP/FS se localiza na Faculdade de Ciências da Saúde, Câmpus Universitário Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Asa Norte.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o(a) senhor(a).

Nome e assinatura do Participante de Pesquisa

Eduardo Fernando Hortêncio Clemente (Pesquisador Responsável)

Brasília, ____ de _____ de _____.

APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA COM OS GESTORES E/OU DOCENTES

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Entrevista semiestruturada para os responsáveis de implementar ações que tem ligação na prática de atividades físicas no combate ao sedentarismo acadêmico.

1. É responsável por qual(is) projeto(s) de extensão, disciplina(s), ações de práticas de atividades físicas?
2. É ofertada em qual Câmpus?
3. É desenvolvida em parceria com algum departamento/instituto/faculdade/professor?
4. É voltada para qual público (só universitários de graduação, ou se também a servidores, comunidade externa, etc.)?
5. Qual a frequência da realização da atividade?
6. Qual o número limite de participantes e número real de participantes atualmente?
7. Qual o tempo de existência do projeto até a data da entrevista e perspectiva de continuidade do projeto no futuro?
8. Com qual o suporte institucional (UnB) o seu projeto conta ou contou?
9. Quais são os mecanismos institucionais e até mesmo informais usados para divulgar isso à comunidade acadêmica.
10. O que você tem a dizer sobre os resultados das pesquisas dos questionários IPAQ e dos grupos focais com os universitários que apresentamos para você?
11. Alguma prioridade foi observada, com base nos resultados, a ser mais trabalhada?

ANEXO 1 – SIGLAS DA UNB

Siglas da UnB

- **CONSELHOS SUPERIORES**

CONSUNI Conselho Universitário

CEPE Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão

CEG Câmara de Ensino de Graduação

CEX Câmara de Extensão

CPP Câmara de Pesquisa e Pós-Graduação

CCD Câmara da Carreira Docente

CAD Conselho de Administração

CAC Câmara de Assuntos Comunitários

CGP Câmara de Gestão de Pessoas

CPLAD Câmara de Planejamento e Administração

Conselho Comunitário

CAPRO Câmara de Projetos, Convênios, Contratos e Instrumentos Correlatos

CDH Câmara de Direitos Humanos

- **REITORIA**

VRT Vice-Reitoria

OUV Ouvidoria

PF Procuradoria Federal junto à Universidade de Brasília

AUD Auditoria

- **ÓRGÃOS AUXILIARES**

GRE Gabinete da Reitora

PRC Prefeitura da UnB

INFRA Secretaria de Infraestrutura

SEMA Secretaria de Meio Ambiente da Universidade de Brasília

SPI Secretaria do Patrimônio Imobiliário

- **DECANATOS**

DEG Decanato de Ensino de Graduação

DAIA Diretoria de Acompanhamento e Integração Acadêmica

DIEG Diretoria de Inovação para o Ensino de Graduação

DTG	Diretoria Técnica de Graduação
DAPLI	Diretoria de Planejamento e Acompanhamento Pedagógico das Licenciaturas
DEX	Decanato de Extensão
DTE	Diretoria Técnica de Extensão
DDIS	Diretoria de Integração Social e Desenvolvimento Social
DDC	Diretoria de Difusão Cultural
DPG	Decanato de Pós-Graduação
DIRIC	Diretoria de Fomento à Iniciação Científica
DIRPG	Diretoria de Pós-Graduação
DPI	Decanato de Pesquisa e Inovação
DIRPE	Diretoria de Pesquisa
DPA	Diretoria de Apoio a Projetos Acadêmicos
NITCDT	Diretoria do Núcleo de Inovação Tecnológica/Centro de Apoio ao Desenvolvimento Tecnológico
DAC	Decanato de Assuntos Comunitários
DDS	Diretoria de Desenvolvimento Social
DEAC	Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias
DASU	Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária
DRU	Diretoria do Restaurante Universitário
DACES	Diretoria de Acessibilidade
DGP	Decanato de Gestão de Pessoas
DCADE	Diretoria de Capacitação, Desenvolvimento e Educação
DAP	Diretoria de Administração de Pessoas
DSQVT	Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho
DPAM	Diretoria de Provimento, Acompanhamento e Movimentação
DAF	Decanato de Administração
DIMEX	Diretoria de Importação e Exportação
DACP	Diretoria de Análise e Conformidade Processual
DGM	Diretoria de Gestão de Materiais
DCF	Diretoria de Contabilidade e Finanças
DCO	Diretoria de Compras

DCA Diretoria de Contratos Administrativos

DPO Decanato de Planejamento, Orçamento e Avaliação Institucional

DPL Diretoria de Planejamento

DOR Diretoria de Orçamento

DPR Diretoria de Processos Organizacionais

DAI Diretoria de Avaliação e Informações Gerenciais

• **ÓRGÃOS COMPLEMENTARES**

BCE Biblioteca Central

STI **Secretaria de Tecnologia da Informação**

EDU Editora Universidade de Brasília

FAL Fazenda Água Limpa

HUB Hospital Universitário

ACE Arquivo Central

PCTec Parque Científico e Tecnológico da Universidade de Brasília

UnB-TV Rádio e Televisão Universitárias

CEAD Centro de Educação a Distância

• **ASSESSORIAS E SECRETARIAS**

SAA Secretaria de Administração Acadêmica

SECOM Secretaria de Comunicação

INT Secretaria de Assuntos Internacionais

CERI Coordenação do Cerimonial

SOC Secretaria de Órgãos Colegiados

SDH Secretaria de Direitos Humanos

• **CENTROS (GRE)**

CRAD Centro de Referência em Conservação da Natureza e Recuperação de Áreas Degradadas

CEAM Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares

CET Centro de Excelência em Turismo

CER UnB Cerrado

CIBH Centro Internacional de Bioética e Humanidades.

CDS	Centro de Desenvolvimento Sustentável
CCOM	Centro de Políticas, Direito, Economia e Tecnologias das Comunicações
CPAB	Centro de Pesquisa e Aplicação de Bambu e Fibras Naturais

- **UNIDADES ACADÊMICAS**

FGA Faculdade do Gama

FACE Direção da Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Gestão de Políticas Públicas

GPP Departamento de Gestão de Políticas Públicas

ADM Departamento de Administração

CCA Departamento de Ciências Contábeis e Atuariais

ECO Departamento de Economia

CIORD Centro Integrado de Ordenamento Territorial

FCE Faculdade de Ceilândia

FAU Faculdade de Arquitetura e Urbanismo

PRO Departamento de Projeto, Expressão e Representação em Arquitetura e Urbanismo

TEC Departamento de Tecnologia em Arquitetura e Urbanismo

THAU Departamento de Teoria e História em Arquitetura e Urbanismo

FAV Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária

FAC Faculdade de Comunicação

DAP Departamento de Audiovisuais e Publicidade

JOR Departamento de Jornalismo

COM Departamento de Comunicação Organizacional

FCI Faculdade de Ciência da Informação

FD Faculdade de Direito

FE Faculdade de Educação

MTC Departamento de Métodos e Técnicas

PGE Departamento de Políticas Públicas e Gestão da Educação

TEF Departamento de Teoria e Fundamentos

FEF Faculdade de Educação Física

CO Centro Olímpico

FUP Faculdade de Planaltina

FM Faculdade de Medicina**FS Faculdade de Ciências da Saúde**

FAR Departamento de Farmácia

ODT Departamento de Odontologia

DSC Departamento de Saúde Coletiva

ENF Departamento de Enfermagem

NUT Departamento de Nutrição

FT Faculdade de Tecnologia

EPR Departamento de Engenharia de Produção

EFL Departamento de Engenharia Florestal

ENC Departamento de Engenharia Civil e Ambiental

ENE Departamento de Engenharia Elétrica

ENM Departamento de Engenharia Mecânica

CEFTRU Centro de Formação de Recursos Humanos em Transportes

IB Instituto de Ciências Biológicas

BOT Departamento de Botânica

CEL Departamento de Biologia Celular

CFS Departamento de Ciências Fisiológicas

ECL Departamento de Ecologia

FIT Departamento de Fitopatologia

GEM Departamento de Genética e Morfologia

ZOO Departamento de Zoologia

CNANO Centro de Nano Ciência e Nanobiotecnologia

CP Centro de Primatologia

ICS Instituto de Ciências Sociais

ELA Departamento de Estudos Latino-Americanos

DAN Departamento de Antropologia

SOL Departamento de Sociologia

IdA Instituto de Artes

CEN Departamento de Artes Cênicas

DIN Departamento de Desenho Industrial

MUS	Departamento de Música
VIS	Departamento de Artes Visuais
IE	Instituto de Ciências Exatas
CIC	Departamento de Ciência da Computação
EST	Departamento de Estatística
MAT	Departamento de Matemática
IF	Instituto de Física
CIF	Centro Internacional de Física
IG	Instituto de Geociências
SIS	Observatório Sismológico
ICH	Instituto de Ciências Humanas
FIL	Departamento de Filosofia
GEA	Departamento de Geografia
HIS	Departamento de História
SER	Departamento de Serviço Social
IL	Instituto de Letras
LET	Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução
LIP	Departamento de Linguística, Português e Línguas Clássicas
TEL	Departamento de Teoria Literária e Literatura
IP	Instituto de Psicologia
PST	Departamento de Psicologia Social e do Trabalho
PCL	Departamento de Psicologia Clínica
PED	Departamento de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento
PPB	Departamento de Processos Psicológicos Básicos
CAEP	Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos
IPOL	Instituto de Ciência Política
IQ	Instituto de Química
IREL	Instituto de Relações Internacionais

ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO IPAQ

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

Sobre você

Gênero

masculino feminino outros

Idade: _____

Câmpus

Ceilândia Darcy Ribeiro Gama Planaltina

Área do curso

Exatas Humanas Saúde

Turno

Diurno Noturno

Pessoa com Deficiência

Sim Não

Possui alguma ocupação trabalhista?

Sim Não

Participa de algum programa da Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS) da UnB?

Sim Não

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL**, **USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são muito importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se 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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginastica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

horas: ____ minutos ____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginastica 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 faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA**)

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

horas: ____ minutos ____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha 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?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando **por dia?**

horas: ____ minutos ____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia da semana?

horas: _____ minutos _____

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

horas: _____ minutos _____

5a. Conhece os **riscos** do sedentarismo?

___ Sim

___ Não

5b. Como você avalia as ações de estímulo à prática de atividade física de lazer propostas pela Universidade de Brasília? (Por favor, assinale um único número que representa a sua opção, sendo 0 = “Muito insatisfeito” e 10 = “Muito satisfeito”)

Muito insatisfatório ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Muito satisfatório

5c. Você pratica alguma atividade física de lazer dentro da Universidade de Brasília?

___ Sim, Qual(is): _____

___ Não

5d. Responda somente se respondeu sim no item anterior (5c). por quem é proposto a atividade física de lazer no qual pratica? (ex: UnB, Atléticas, CAs, professor externo, e etc)

ANEXO 3 - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SEDENTARISMO ACADÊMICO: AVALIAÇÃO DE PROJETOS QUE PROMOVEM A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE LAZER

Pesquisador: EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 60814722.7.0000.0030

Instituição Proponente: FACULDADE DE SAÚDE - FS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.683.246

Apresentação do Projeto:

Conforme documento "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1954887.pdf", postado em 28/09/2022:

Desenho:

"O sedentarismo atinge aproximadamente metade da população brasileira, sendo associado a mais de 10% das mortes no Brasil. A rotina universitária pode tanto limitar como promover à prática de Atividades Físicas de Lazer (AFL) pela comunidade acadêmica. Por um lado, jogos universitários, disciplinas de práticas esportivas e projetos de extensão universitária podem incentivar a prática de AFL. Por outro lado, a rotina dos estudantes tende a apresentar limitações na disponibilidade de horário para prática de AFL. O objetivo desse trabalho é analisar a promoção de AFL propostas pela Universidade de Brasília (UnB), procurando saber se a promoção de AFL propostas pela a UnB é suficiente para a prevenção do sedentarismo acadêmico com base no levantamento de dados sobre sedentarismo universitário e ações institucionais que promovam a prática de AFL. O presente projeto foi estruturado para o desenvolvimento de um Projeto de Pesquisa, onde serão feitos levantamentos de dados através do questionário internacional de atividade física e de grupos focais com os estudantes de graduação da UnB, além de entrevistas semiestruturadas com os responsáveis pelas ações de promoção a prática de AFL dentro da UnB."

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro	
Bairro: Asa Norte	CEP: 70.910-900
UF: DF	Município: BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1947	E-mail: cepfsunb@gmail.com



Continuação do Parecer: 5.683.246

Resumo:

"O sedentarismo atinge aproximadamente metade da população brasileira, sendo associado a mais de 10% das mortes no Brasil. A rotina universitária pode tanto limitar como promover à prática de Atividades Físicas de Lazer (AFL) pela comunidade acadêmica. Por um lado, jogos universitários, disciplinas de práticas esportivas e projetos de extensão universitária podem incentivar a prática de AFL. Por outro lado, a rotina dos estudantes tende a apresentar limitações na disponibilidade de horário para prática de AFL. O objetivo desse trabalho é analisar a promoção de AFL propostas pela Universidade de Brasília (UnB), procurando saber se a promoção de AFL propostas pela a UnB é suficiente para a prevenção do sedentarismo acadêmico com base no levantamento de dados sobre sedentarismo universitário e ações institucionais que promovam a prática de AFL. O presente projeto foi estruturado para o desenvolvimento de um Projeto de Pesquisa, onde serão feitos levantamentos de dados através do questionário internacional de atividade física e de grupos focais com os estudantes de graduação da UnB, além de entrevistas semiestruturadas com os responsáveis pelas ações de promoção a prática de AFL dentro da UnB."

Hipótese:

"O presente projeto não propõe hipótese."

Metodologia Proposta:

"O método desta pesquisa é embasado no estudo de caso, por investigar um fenômeno contemporâneo (o "caso") em profundidade e em seu contexto de mundo real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto puderem não ser claramente evidentes (YIN,2015). A pesquisa será conduzida em três etapas, sendo: (a) primeira etapa: levantamento de prevalência de sedentarismo entre estudantes de graduação da Universidade de Brasília; (b) segunda etapa: levantamento das ações desenvolvidas que promovem a prática da atividade física de lazer e de seus responsáveis (pessoas, setores, departamentos); e (c) terceira etapa: mensuração através dos levantamentos de dados (questionários, estudos focais e entrevistas) as variáveis que precisam de mais atenções as ações desenvolvidas pela UnB no combate ao sedentarismo acadêmico. A seguir, os participantes, instrumentos e procedimento de cada uma das etapas são descritos. Participantes Na primeira etapa de levantamento de dados, serão recrutados 381 graduandos (tamanho da amostra) da Universidade de Brasília de uma população total de 40.501 alunos de graduação distribuídos dentro dos quatro campi do Distrito Federal. Essa amostra mínima foi calculada de acordo com o teorema do limite central levando em conta o

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

nível de confiança de 95%, margem de erro de 5% e a distribuição da população será levantada levando em conta os dados do anuário estatístico da UnB de 2021 (ANEXO 1). Os graduandos serão recrutados dentro do próprio campus de origem, dentro das salas de aulas e com a prévia autorização da instituição e do docente presente. O local a ser abordado (sala de aula) será investigado antes para saber qual(is) curso(s) de origem é aquela turma. Na segunda etapa de levantamento de dados, a etapa do grupo focal, serão recrutados de 8 a 12 alunos de cada campus, escolhido aleatoriamente (sorteio) em igualdade de sexos de acordo com o interesse apresentado na primeira etapa em participar da segunda etapa (para isso uma lista na primeira etapa foi disponibilizada para aqueles que desejassem participar do grupo focal). Na terceira etapa de levantamento de dados, o público-alvo muda, e a metodologia de captação de dados será através de entrevista semiestruturada. Os participantes serão recrutados através de análise documental, observação de campo, boca a boca, e tudo o que indicar institucionalmente quem é o responsável pela instituição, departamento, setor ou aulas vinculadas a atividade física de lazer. Os indivíduos préselecionados serão convidados a participar da pesquisa. Instrumentos A prevalência de sedentarismo acadêmico da Universidade de Brasília será estimada na primeira fase da pesquisa (objetivos específicos 3 e 4). Essas estimativas serão feitas por meio da forma curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ; ANEXO 2). Trata-se de um instrumento de autorrelato, composto por oito itens, que versam sobre o tempo (semanal ou diário) gasto em atividades físicas vigorosas ou moderadas, considerando uma semana habitual do respondente. Os itens são respondidos por meio de estimativas, de dias por semana ou de horas e minutos por dia, em que o respondente se engaja em diferentes tipos de atividades físicas (ver ANEXO 2). A versão curta do IPAQ produz escores de atividade física total, de atividade física intensa, de atividade física moderada e de tempo total sentado. Um estudo psicométrico indicou adequada fidedignidade teste–reteste dos escores do instrumento (rhôs de Spearman variaram entre 0,74 e 0,79; coeficiente de correlação intraclasse, ICC = 0,77). Dentro do questionário IPAQ acrescentei questões para saber mais sobre o participante da pesquisa, e assim ter conclusões mais robustas sobre em quais campus, horários, gêneros, idade, e algumas outras variações específicas necessitam de ações melhores no combate ao sedentarismo acadêmico."

Critério de Inclusão:

"Na presente investigação, define-se como população o universo de estudantes universitários que estudem na UnB na graduação (primeira e segunda etapas) e os gestores e (ou) docentes responsáveis por projetos e programas que visam a prática de atividades físicas dentro da

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

instituição (terceira etapa). Critérios de inclusão, Questionário e Grupo Focal estudantes: (1) Indivíduos de ambos os sexos acima de 18 anos, sendo estudantes universitários de algum dos quatro campi de graduação da UnB. Critérios de inclusão, Entrevista semiestruturada docentes e(ou) gestores: (1) Indivíduos de ambos os sexos acima de 18 anos, responsável(is) pela ação(ões), programa(s) ou projeto(s) voltado no combate ao sedentarismo acadêmico."

Critério de Exclusão:

"Critérios de exclusão, Questionário e Grupo Focal estudantes: (1) estudantes com matrícula trancada; (2) estudantes que não é matriculado na turma no qual será realizado a pesquisa; (3) estudantes universitários de pós-graduação. Critérios de exclusão, Entrevista semiestruturada docentes e(ou) gestores: (1) gestor de ações sem vínculo com a instituição."

Desfecho Primário:

"Apesar de as limitações temporais e de recursos humanos não permitirem transcender ao escopo de um estudo de caso, tal fato não obscurece o esforço da pesquisa, que, por meio dos resultados da análise qualitativa e quantitativa, busca construir inferências lógicas que expliquem os desafios e perspectivas dos universitários da UnB que buscam uma melhora na qualidade de vida."

"Tamanho da Amostra no Brasil: 400"

Objetivo da Pesquisa:

Conforme documento "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1954887.pdf", postado em 28/09/2022:

Objetivo Primário:

"Analisar a promoção de atividades físicas de lazer propostas pela Universidade de Brasília.

Objetivo Secundário:

(1) Identificar as ações desenvolvidas que promovem a prática de atividade física de lazer nos campi da Universidade de Brasília. (2) Identificar os setores institucionais, departamentos ou pessoas responsáveis dentro da Universidade de Brasília por essas ações, seja em forma direta ou por meio de ações de extensão. (3) Estimar a prevalência de estudantes universitários sedentários. (4) Investigar se existem variáveis dos estudantes, como campus de origem, área do curso (saúde,

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

exatas ou humanas), turno do curso e gêneros que se relacionam com essa prevalência.”

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Conforme documento "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1954887.pdf", postado em 28/09/2022:

Riscos:

"Risco de constrangimento, vergonha e desconforto, uma vez que a participação é voluntária e há a garantia de anonimato. Será garantido o anonimato das fontes para assegurar que visões mais críticas sobre eventuais inconveniências e custos políticos, técnicos, administrativos e mesmo orçamentários pudessem ser livremente expostas, sem constrangimentos. Os procedimentos pelos quais os participantes passarão incluem o

preenchimento de questionário, grupo focal e/ou entrevista direta. Nos casos do grupo focal e da entrevista, em que haverá gravação do material para sua posterior transcrição e análise de dados, os participantes serão certificados de que as análises se darão de forma anônima, por meio do uso de nomes fictícios, omitindo-se quaisquer informações que possam identificá-los. Ainda assim, os participantes darão, além do consentimento de participação na pesquisa, por meio de leitura e assinatura do TCLE, o consentimento da gravação do grupo focal e/ou entrevista direta. Na ocasião dos grupos focais e entrevistas diretas, o pesquisador responsável objetivará assumir uma postura neutra, sem perguntas indutivas, de modo a permitir que os participantes expressem suas opiniões sem qualquer censura ou coerção. O objetivo é criar um ambiente acolhedor e seguro para seus participantes. No caso do grupo focal, em específico, o pesquisador visará criar um ambiente de civilidade e de respeito entre seus participantes, de modo que todos respeitem a fala dos colegas e também tenham assegurados o seu espaço de fala durante as atividades. Em decorrência da pandemia de COVID-19 e das políticas administrativas da Administração Superior da UnB, as atividades realizadas presencialmente nos campi ocorrerão com o uso de máscaras. Adicionalmente, o pesquisador responsável disponibilizará álcool em gel aos participantes durante as coletas de dados. Na etapa de grupo focal, os participantes se sentarão em círculo. O baixo número de participantes em cada grupo focal se justifica de modo a tornar viável o espaço de fala de cada um de seus membros, bem como de se assegurar que haja um distanciamento social de pelos menos 2 metros entre os presentes nos espaços de coleta de dados. A partir das análises dos aspectos importantes da pesquisa, conclui-se que os

participantes estarão sob risco mínimo, isto é, o risco a que estarão sujeitos nas diferentes etapas

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



Continuação do Parecer: 5.683.246

da pesquisa não são superiores àqueles a que estão sujeitos em suas atividades cotidianas. Em contrapartida, os participantes poderão se beneficiar do estudo por meio de sua participação no processo de produção de conhecimento científico, além de poderem aprender sobre o estudo, por meio do documento que será construído e resultado de sua participação. Os órgãos públicos a quem interessar poderão utilizar esse documento para eventuais análises de política pública atuais e futuras. Os participantes também se beneficiarão de um informativo didático, a ser elaborado por mim ao final da pesquisa e enviado por email a eles, sobre quais atividades físicas de lazer a UnB disponibiliza atualmente visando combater o sedentarismo."

Benefícios:

"A pesquisa irá contribuir diretamente com o processo de aprendizagem acerca do desenvolvimento científico, acadêmico e social no combate ao sedentarismo. Embora não tenha uma estrutura de um projeto de intervenção propriamente dito, esta pesquisa motiva e instiga estudos futuros e mais profundos de desenho de ações focadas no combate ao sedentarismo, de modo a contribuir para possíveis redesenho de projetos já existentes."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de projeto de mestrado acadêmico, na linha de pesquisa de Saúde, Cultura e Cidadania, e tema de pesquisa de Corpos, Subjetividades, Saúde e Sociedade, no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva stricto sensu, Faculdade de Ciências da Saúde UnB de Eduardo Fernando H. Clemente (Pesquisador Responsável), sob a orientação de Miguel Ângelo Montagner.

Os participantes serão 381 estudantes de graduação, que serão convidados a responder questionários e participar de grupos focais e 19 gestores e/ou docentes que serão convidados a participar de entrevistas semiestruturadas.

Documentos de TCLE foram anexados a Plataforma Brasil, bem como o Termo de Cessão de uso de imagem e/ou som de voz, conforme modelos do CEP/FS-UnB.

Trata-se de financiamento próprio e governamental, com previsão de gastos de R\$ R\$ 618,00, incluindo gastos com passagens urbanas, computador e material de consumo, conforme documento em versão editável "PLANILHA_DE_ORCAMENTO.doc", postado em 18/07/2022.

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro	
Bairro: Asa Norte	CEP: 70.910-900
UF: DF	Município: BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1947	E-mail: cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

Pelo cronograma, o projeto será executado em 10 meses com início previsto para organização e aplicação dos questionários em novembro de 2022, conforme documento em versão não editável "Cronograma.docx", postado em 28/09/2022.

Os currículos do aluno e orientador foram anexados, bem como o questionário e o roteiro de entrevista a serem aplicados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Documentos acrescentados ao processo e analisados para emissão deste parecer:

1 - Informações Básicas do Projeto - "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1954887.pdf", postado em 28/09/2022.

2 - Carta de Respostas às Pendências apontadas pelo CEP, informando as respostas do pesquisador às pendências apontadas pelo CEP. Versão não editável "CARTA_DE_RESPOSTAS_AS_PENDENCIAS_APONTADAS_PELo_CEP.doc", postado em 28/09/2022.

3 - Projeto Detalhado - versão editável "PROJETO_Pesquisa.docx", postado em 25/09/2022.

4 - TCLE - Documentos em versão editável "apendice5TCLE_modelo_03.doc", "apendice3TCLE_modelo_02.doc" e "apendice1TCLE_modelo_01.doc", postados em 25/09/2022 e 28/09/2022, respectivamente.

5 - Cronograma de Execução das Atividades: o projeto será executado em 10 meses, com início previsto da coleta de dados em 01/09/2022, conforme documento em versão não editável "Cronograma.docx", postado em 28/09/2022.

6 - Termo de Concordância da Instituição Proponente informando ciência e de acordo do Diretor da Faculdade de Ciências da Saúde (FS) da Universidade de Brasília (UnB), Prof. Dr. Laudimar Alves de Oliveira, e do pesquisador responsável, Eduardo Fernando H. Clemente, datado de 08/07/2022, e assinado pelos referidos responsáveis, em versão não editável "termo_concordancia.pdf" e em versão editável "TERMO_DE_CONCORDANCIA.docx", postados em 12/09/2022.

7 - CURRÍCULOS – Currículo Lattes de Eduardo Fernando H. Clemente, Mestrando em Saúde Coletiva pela Universidade de Brasília ("Lattes_Eduardo.pdf") e de Miguel Ângelo Montagner, Professor Associado II da Universidade de Brasília - Campus Ceilândia e orientador no Programa de Pós-Graduação da Cátedra Unesco de Bioética da Faculdade da Saúde da UnB. Coordenou o Curso de Graduação em Saúde Coletiva ("Lattes_Miguel.pdf"), postados em 12/09/2022.

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.910-900

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3107-1947

E-mail: cepfsunb@gmail.com



Continuação do Parecer: 5.683.246

Recomendações:

Não se aplicam.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Análise das respostas às pendências apontadas no Parecer Consubstanciado No. 5.618.053:

1. Quanto aos riscos:

Na seção de riscos, tem-se que "Risco mínimo de constrangimento...". Segundo a Resolução CNS 466/2012, item V, "Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados. Quanto maiores e mais evidentes os riscos, maiores devem ser os cuidados para minimizá-los e a proteção oferecida pelo Sistema CEP/CONEP aos participantes. Devem ser analisadas possibilidades de danos imediatos ou posteriores, no plano individual ou coletivo. A análise de risco é componente imprescindível à análise ética, dela decorrendo o plano de monitoramento que deve ser oferecido pelo Sistema CEP/CONEP em cada caso específico." Portanto, solicita-se que seja removida a expressão "mínimo(s)". Tal modificação deverá ser realizada no TCLE, no projeto detalhado e no Projeto Básico da Plataforma Brasil.

RESPOSTA: "Foi feito a remoção do vocábulo "mínimo" no TCLE na parte de riscos, no projeto detalhado assim como no projeto básico da plataforma Brasil na parte de riscos. Foi atualizado essa informação na plataforma Brasil. Um novo TCLE modelos 1, 2 e 3 foram anexados corrigidos nas pastas da plataforma Brasil. Foi anexado um novo projeto detalhado na plataforma Brasil."

ANÁLISE: A expressão "mínimo(s)" foi removida da seção de riscos do projeto detalhado, dos documentos de TCLE e do Projeto Básico da Plataforma Brasil, conforme documentos "PROJETO_Pesquisa.docx", "apendice5TCLE_modelo_03.doc", "apendice3TCLE_modelo_02.doc" e "apendice1TCLE_modelo_01.doc", postados em 25/09/2022 e 28/09/2022, respectivamente.

PENDÊNCIA ATENDIDA

2. Quanto ao cronograma:

Pelo cronograma, o início previsto para organização e aplicação dos questionários é em agosto de 2022. Solicita-se atualizar o cronograma prevendo o início da pesquisa para período posterior à aprovação pelo CEP. Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável aguardar a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa (Res. CNS 466/2012, item XI.2.a). Tal modificação deverá ser realizada no Projeto Básico da Plataforma Brasil bem como no documento referente ao cronograma anexado.

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



FAÇULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

RESPOSTA: "Foi atualizado de agosto para novembro e substituído por novembro a dezembro (o início da pesquisa para período posterior à aprovação pelo CEP) no cronograma e no TCLE (modelo 1) e anexado na sua devida pasta. Foi atualizado o cronograma, para que as datas sejam adequadas para a continuidade da pesquisa, e anexado corrigido na pasta cronograma assim como nas informações da plataforma Brasil."

ANÁLISE: O cronograma foi atualizado com início previsto para organização e aplicação dos questionários em novembro de 2022, conforme documento em versão não editável "Cronograma.docx", postado em 28/09/2022.

PENDÊNCIA ATENDIDA

3. Quanto ao TCLE:

3.1 No 7º parágrafo, do documento "TCLE_modelo_01.doc" tem-se que "A coleta de dados será entre os meses de agosto a novembro, com um tempo estimado de 08 (oito) minutos para sua realização". Solicita-se alterar o período da coleta de dados, conforme explicitado na pendência 2. Tal modificação deverá ser realizada no documento de TCLE (modelo 1).

RESPOSTA: "Foram substituído os meses de agosto a novembro por novembro a dezembro no TCLE (modelo 01). E anexado na pasta na devida pasta."

ANÁLISE: O período da coleta de dados foi alterado para novembro a dezembro no TCLE, conforme documento "apendice1TCLE_modelo_01.doc", postado em 28/09/2022.

PENDÊNCIA ATENDIDA

4. Considerando o objeto do estudo, o desfecho primário não ficou claro. Solicita-se adequação.

RESPOSTA: "Foi refeito o desfecho primário na plataforma Brasil. O desfecho primário é o resultado da prevalência dos estudantes universitários de graduação da UnB, especificando entre os sexos dos alunos, turnos dos cursos, áreas dos cursos, idades e semestres."

ANÁLISE: O desfecho primário do estudo foi reformulado no Projeto Básico da Plataforma Brasil.

PENDÊNCIA ATENDIDA

Todas as Pendências foram atendidas. Não foram observados óbices éticos.

Protocolo de pesquisa em conformidade com as Resolução CNS 466/2012, 510/2016 e complementares.

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

Considerações Finais a critério do CEP:

Conforme a Resolução CNS 466/2012, itens X.1.- 3.b. e XI.2.d, os pesquisadores responsáveis devem apresentar relatórios parciais semestrais, contados a partir da data de aprovação do protocolo de pesquisa; e um relatório final do projeto de pesquisa, após a conclusão da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1954887.pdf	28/09/2022 19:12:35		Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	CARTA_DE_RESPOSTAS_AS_PENDENCIAS_APONTADAS_PELO_CEP.doc	28/09/2022 19:12:20	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	28/09/2022 19:11:07	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	apendice1TCLE_modelo_01.doc	28/09/2022 19:10:00	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_Pesquisa.docx	25/09/2022 00:34:28	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	apendice5TCLE_modelo_03.doc	25/09/2022 00:33:56	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	apendice3TCLE_modelo_02.doc	25/09/2022 00:33:45	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Outros	Lattes_Miguel.pdf	12/09/2022 14:40:42	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Solicitação registrada pelo CEP	Lattes_Eduardo.pdf	12/09/2022 14:38:29	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.910-900

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3107-1947

E-mail: cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

Outros	TERMO_DE_CONCORDANCIA.docx	12/09/2022 14:31:50	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Declaração de concordância	termo_concordancia.pdf	12/09/2022 14:29:13	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Outros	Roteiro_de_entrevista.docx	18/07/2022 11:36:39	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Outros	questionario.docx	18/07/2022 11:35:41	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CESSAO_DE_USO_DE_I MAGEM_SOM_DE_VOZ.docx	18/07/2022 11:35:16	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Declaração de Pesquisadores	cartaencaminhprojeto.docx	18/07/2022 11:32:34	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Declaração de Pesquisadores	carta_de_encaminhamento.pdf	18/07/2022 11:28:20	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Orçamento	PLANILHA_DE_ORCAMENTO.doc	18/07/2022 11:25:35	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	Termo_de_responsabilidade_e_compro misso.pdf	18/07/2022 11:16:31	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_assinado.pdf	23/06/2022 14:37:07	EDUARDO FERNANDO HORTENCIO CLEMENTE	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE
BRASÍLIA - UNB



Continuação do Parecer: 5.683.246

BRASILIA, 04 de Outubro de 2022

Assinado por:
Raylla Albuquerque Silva
(Coordenador(a))

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - Campus Darcy Ribeiro
Bairro: Asa Norte **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1947 **E-mail:** cepfsunb@gmail.com