

RESUMO

NIVEL DE ATIVIDADE FISICA DOS ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DO CENTRO UNIVERSITARIO UNITOP

Autor: ALTIERE DIAS DE SOUZA
Instituição: CENTRO UNIVERSITARIO UNITOP
Orientadora: DANIELA MARISTANE VIEIRA LOPES MACIEL

PROJETO DE INICIAÇÃO CIENTIFICA

Introdução:

As práticas de atividade física têm sido reconhecidas não apenas por seus inúmeros benefícios à saúde e ao bem-estar, mas também por seu potencial impacto no desempenho cognitivo e acadêmico. A relação entre atividade física e saúde é amplamente documentada, destacando melhorias no ânimo, qualidade do sono e na circulação sanguínea, além da prevenção de diversas condições patológicas.

No entanto, estudos recentes também têm destacado os efeitos positivos da atividade física no aspecto cognitivo, incluindo a ampliação da capacidade de raciocínio lógico e seu potencial para aprimorar os resultados intelectuais. Nesse contexto, este projeto de pesquisa visa aprofundar a compreensão sobre como a prática regular de atividades físicas está intrinsecamente relacionada ao desempenho acadêmico dos estudantes de Fisioterapia da Universidade UNITOP.

Para fins deste estudo, atividade física compreende qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético, incluindo exercícios estruturados, práticas esportivas, atividades recreativas e até mesmo deslocamentos diários como caminhar, subir escadas e participar de atividades laborais que envolvam movimentação do corpo.

Além dos benefícios evidentes para a saúde física, a prática regular de atividade física também influencia positivamente a saúde mental, promovendo a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor, reduzem o estresse e aumentam a sensação de bem-estar. O impacto positivo nas funções cognitivas, como a melhoria na concentração, na memória e na capacidade de aprendizado, é um campo emergente de estudos.

Objetivos do Estudo:

- Aplicar o questionário online IPAC curto aos acadêmicos matriculados no curso de fisioterapia da UNITOP.
- Correlacionar o nível de atividade física com o desempenho acadêmico dos alunos do curso de fisioterapia.
- Mensurar o nível de atividade física (NAF) dos acadêmicos matriculados no curso de Fisioterapia da UNITOP.

Metodologia:

RESUMO

Trata-se de um estudo transversal, com amostragem estratificada em todos os períodos do curso, com abordagem quantitativa, através da aplicação do questionário utilizado para medida do nível de atividade física o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta IPAC entre os acadêmicos matriculados no curso de fisioterapia do UNITOP que queiram participar da pesquisa.

A análise estatística dos resultados será através de estatística de coluna para conhecer a média e desvio padrão da amostra. Será aplicado o Teste de Kolmogorov-Smirnov, a fim de determinar a normalidade dos dados. Após isso, será utilizado o teste de correlação de Spearman para dados não paramétricos, de acordo com o teste de normalidade. Para as comparações será utilizado o Teste t pareado, para os dados paramétricos e o teste de Mann-Whitney para os dados não paramétricos. Considerando valores de significância de 95% ($p \leq 0,05$).

Resultados e discussão

Este projeto visa identificar a correlação entre o desempenho acadêmico e a prática de atividade física entre os acadêmicos do curso de Fisioterapia.

Identificação da Relação entre Atividade Física e Rendimento Acadêmico: Busca-se confirmar se existe uma associação significativa entre a frequência e intensidade da prática de atividades físicas e o desempenho acadêmico dos estudantes. Espera-se encontrar padrões que demonstrem uma correlação positiva entre a dedicação às atividades físicas e um melhor desempenho nas disciplinas acadêmicas.

Conclusão

Além dos benefícios evidentes para a saúde física, a prática regular de atividade física também influencia positivamente a saúde mental, promovendo a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor, reduzem o estresse e aumentam a sensação de bem-estar. O impacto positivo nas funções cognitivas, como a melhoria na concentração, na memória e na capacidade de aprendizado, é um campo emergente de estudos.

Este estudo visa contribuir com medidas educativas e de conscientização da comunidade acadêmica do curso de fisioterapia, evidenciando através de palestras a importância da atividade física para manutenção da saúde e modificação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, fomento a criação de grupos de lazer e práticas de atividade física para comunidade acadêmica, incentivo a adoção de exercício físico regular.

Palavras-chave: Atividade Física, IPAC curto e Fisioterapia