

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CAMPUS SÃO JOÃO DOS PATOS
EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

EMANOEL LUIZ EVANGELISTA REIS

O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - SÃO JOÃO DOS PATOS

São João dos Patos - Maranhão

2025

EMANOEL LUIZ EVANGELISTA REIS

O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - SÃO JOÃO DOS PATOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na modalidade Artigo ao Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão - Campus São João dos Patos, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Linha de Pesquisa: Motricidade humana/movimento humano/cultura do movimento corporal/atividade física corporal/atividade física nas suas diversas manifestações (jogos, esporte, exercício, ginástica, lutas e danças).

Orientador(a): Cândida Josélia de Sousa

São João dos Patos - Maranhão

2025

Ficha Catalográfica

Reis, Emanuel Luiz Evangelista.

O impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de educação física da Universidade Estadual do Maranhão - São João Dos Patos. / Emanuel Luiz Evangelista Reis. – São João dos Patos, MA, 2025.

26 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física Licenciatura) – Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos, 2025.

Orientadora: Profa. Ma. Cândida Josélia de Sousa.

1. Atividade Física. 2. Qualidade de Vida. 3. Comportamento. 4. Sono.
5. Estudantes. I. Título.

CDU: 613.71 (812.1)

Elaborado por Luciana de Araújo - CRB 13/445

EMANOEL LUIZ EVANGELISTA REIS

**O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - SÃO JOÃO DOS PATOS**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado junto ao curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Campus São João dos Patos para obtenção de grau em Educação Física Licenciatura.

Aprovado em: 09/07/2025

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **CÂNDIDA JOSELIA DE SOUSA**
Data: 16/07/2025 12:04:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Cândida Josélia de Sousa
Mestrado
Universidade Estadual do Maranhão
Professora do quadro provisório

Documento assinado digitalmente
 **FABIANA DE ANDRADE FERREIRA VASCONCELO**
Data: 14/07/2025 20:17:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Fabiana de Andrade Ferreira Vasconcelos
Especialista
Universidade Estadual do Maranhão
Professora do quadro provisório

Documento assinado digitalmente
 **DIANDRA CARVALHO DE SA NOLETO**
Data: 14/07/2025 21:25:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Diandra Carvalho de Sa Noleto
Especialista
Universidade Estadual do Maranhão
Professora do quadro provisório

Dedicatória

Dedico este trabalho, com todo meu carinho e gratidão aos meus amados pais, Luiz de Sousa Reis e Iolene Nogueira Evangelista Reis, por serem meu alicerce em todos os momentos da vida. Pelo amor incondicional, ensinamentos, conselhos, orações e por nunca medirem esforços para me ver crescer, evoluir e conquistar meus objetivos.

Tudo o que sou e tudo o que conquistei até aqui devo, em grande parte, a vocês. Esta vitória também é de vocês.

Com amor e eterna gratidão.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder saúde, força e perseverança para enfrentar todos os desafios ao longo da minha trajetória.

Aos meus pais, Luiz de Sousa Reis e Iolene Nogueira Evangelista Reis, minha eterna gratidão. Obrigado por todo amor, apoio e incentivo incondicional em cada momento da minha vida. Vocês foram, e sempre serão, minha base, meu alicerce e minha maior inspiração.

Aos professores do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Maranhão, agradeço pela dedicação, paciência e pelo compromisso com o ensino, que contribuíram diretamente para a minha formação acadêmica e pessoal.

À minha orientadora, Cândida Sousa, agradeço pelas valiosas contribuições, orientações seguras e disponibilidade durante a elaboração deste trabalho.

Aos colegas de curso e amigos que estiveram ao meu lado nesta jornada, compartilhando aprendizados, desafios e conquistas, meu muito obrigado.

E, de modo especial, agradeço a todos os participantes da pesquisa, que colaboraram para que este estudo pudesse ser realizado.

A todos que fizeram parte dessa caminhada, o meu mais sincero agradecimento.

RESUMO

A atividade física é vital em qualquer idade, pois é um meio para melhorar a saúde e proporcionar qualidade de vida para todos, também é um grande meio de prevenir doenças não transmissíveis. Além disso, melhorara o aspecto cognitivo, o que propicia ao estudante ter reflexo mais ágeis e maior concentração nas atividades escolares ou acadêmicas. O presente estudo buscou verificar a influência da prática regular de exercícios físicos sob a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão. Foi desenvolvido uma pesquisa de campo, tendo como participantes os acadêmicos de ambos os sexos matriculados em todos os períodos do curso de Educação Física Licenciatura da UEMA, campus São João dos Patos. Foram utilizados o Questionário Internacional de Avaliação do Nível de Atividade Física IPAQ e a escala de avaliação do sono de Pittsburgh (PSQI). Além da prática regular de atividade física, é fundamental destacar o papel do sono na qualidade de vida dos acadêmicos. O sono adequado é essencial para a recuperação física e mental, o bom desempenho acadêmico e a manutenção da saúde geral. Pesquisa revelou que a maioria é "ativa" ou "muito ativa", como esperado para o curso. No entanto, também houve destaque para estudantes "insuficientemente ativos" e "inativos", indicando a necessidade de mais incentivo à prática regular de exercícios. Observou-se um aumento da atividade física nos períodos finais, possivelmente por maior maturidade profissional. A análise da qualidade do sono dos acadêmicos revelou variações significativas entre os diferentes períodos do curso. No 1º período, 4 acadêmicos (12,5%) apresentaram qualidade de sono considerada ruim. Já no 3º período, esse número aumentou para 6 estudantes, correspondendo a 28,57% da turma. No 5º período, foram 4 acadêmicos (26,67%) relatando sono ruim, enquanto no 6º período foram identificados 3 estudantes (20%) com essa condição. Por fim, no 8º período, 2 acadêmicos (18,18%) apresentaram qualidade de sono insatisfatória. Esses resultados demonstram que, apesar de variações entre os períodos, uma parcela dos estudantes enfrenta dificuldades relacionadas à qualidade do sono, o que pode impactar diretamente seu rendimento acadêmico, bem como aspectos da saúde física e mental. O estudo reforça a importância de estratégias institucionais para promoção da saúde e sugere, para pesquisas futuras, ampliar a amostra e incluir variáveis como alimentação, saúde mental e carga acadêmica.

Palavras-chave: Atividade física, qualidade de vida, comportamento, sono, estudantes.

ABSTRACT

Physical activity is vital at any age, as it is a means of improving health and providing quality of life for everyone, and it is also a great way of preventing non-communicable diseases. In addition, it improves the cognitive aspect, which allows students to have more agile reflexes and greater concentration in school or academic activities. This study sought to verify the influence of regular physical exercise on the quality of life of students in the Physical Education Bachelor's degree course at the State University of Maranhão. A field study was developed with students of both sexes enrolled in all periods of the Physical Education Bachelor's degree course at UEMA, São João dos Patos campus. The International Physical Activity Level Assessment Questionnaire (IPAQ) and the Pittsburgh Sleep Assessment Scale (PSQI) were used. In addition to regular physical activity, it is essential to highlight the role of sleep in the quality of life of students. Adequate sleep is essential for physical and mental recovery, good academic performance and maintenance of general health. The study revealed that the majority of students are "active" or "very active", as expected for the course. However, there was also a focus on "insufficiently active" and "inactive" students, indicating the need for more incentives to practice regular exercise. An increase in physical activity was observed in the final periods, possibly due to greater professional maturity. In the first semester, four students (12.5%) reported poor sleep quality. In the third semester, this number increased to six students, representing 28.57% of the class. In the fifth semester, four students (26.67%) reported poor sleep, while in the sixth semester, three students (20%) were identified with this condition. Finally, in the eighth semester, two students (18.18%) reported unsatisfactory sleep quality. These results demonstrate that, despite variations between semesters, a portion of students face difficulties related to sleep quality, which can directly impact their academic performance, as well as their physical and mental health. The study reinforces the importance of institutional strategies for health promotion and suggests that future research should expand the sample and include variables such as diet, mental health and academic workload.

Key Words: Physical activity, quality of life, behavior, sleep, students.

SUMÁRIO

<u>1 INTRODUÇÃO</u>	10
<u>2 METODOLOGIA</u>	11
<u>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</u>	13
<u>4 CONCLUSÃO</u>	18
<u>5 REFERÊNCIAS</u>	20
<u>6 APÊNDICE</u>	22
<u>7 ANEXOS</u>	25

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o termo Qualidade de Vida (QV) como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Fleck, 2000).

Nos últimos anos, a busca por uma melhor qualidade de vida tornou-se uma preocupação central. Isso se deve, em parte, ao aumento da expectativa de vida e à maior conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis para a promoção do bem-estar (Amadeu; Justy, 2017).

O ex-presidente norte-americano Lyndon Johnson afirmou nos anos 60 que uma nação não pode medir seus objetivos de qualidade de vida apenas com base no balanço bancário, mas também na qualidade de vida que as pessoas têm. Ele foi uma das primeiras pessoas a usar a expressão "QV". Na década passada, a expressão "qualidade de vida" foi incorporada a estudos de nível de vida, critérios econômicos-sociais e discursos genéricos na mídia, sendo amplamente utilizada para criar condições que adicionam valor e qualidade à vida das pessoas (Amadeu, 2017).

Na Literatura brasileira sobre a Qualidade de Vida em contextos acadêmicos é indicado que o ingresso de estudantes na educação superior interfere diretamente em mudanças no seu hábito de vida abrangendo tanto o aspecto social como o cognitivo e o emocional (Carlotto *et al.*, 2018).

A percepção do indivíduo em diversas dimensões, abrangendo a saúde física e a saúde mental, determinam a qualidade de vida. Porém, eles abrangem uma ideia individual sobre a satisfação com sua vida de maneira global. Diversos fatores, como exercícios físicos, tempo de sedentarismo, duração do sono, entre outros, afetam a qualidade de vida, o que resulta em interferência em diversos aspectos da vida (Costa, *et al.*, 2024). De acordo com estudos, a inatividade física é o quarto fator de risco na mortalidade global, sendo responsável por 3,2 milhões de mortes ano em geral (Joseph *et al.*, 2019).

Verificar a influência da prática regular de exercícios físicos sob a qualidade de vida dos acadêmicos, do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão.

METODOLOGIA

Natureza da Pesquisa

Foi desenvolvido uma pesquisa de campo, que buscou desenvolver uma metodologia de investigação focada na observação, na coleta de dados, na análise e na interpretação dos resultados. Todas essas informações são obtidas a partir do ambiente natural ou da realidade onde acontece (Thibes, 2022). De abordagem quantitativa, que teve como objetivo de verificar estatisticamente uma hipótese a partir da coleta de dados concretos e quantificáveis (Coelho, 2018).

Participantes da Pesquisa

Os participantes dessa pesquisa foram os acadêmicos de ambos os sexos matriculados em todos os períodos do curso de Educação Física Licenciatura da UEMA, campus São João dos Patos, Maranhão.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Foi adotado como critério de inclusão, estarem matriculados, frequentando as aulas. Como critérios de exclusão, aqueles acadêmicos que não quiseram responder aos questionários, que não assinaram os termos e que estivessem pagando apenas disciplinas isoladas no curso.

Instrumento de Coleta de Dados

Foram realizados dois questionário com os acadêmicos, onde aplicação dos questionários ocorreu de acordo com a disponibilidade dos acadêmicos, marcados os dias para a entrega e o recebimento juntamente com o termo descrito nos aspectos éticos.

Para investigar os níveis de atividade física foi usado o Questionário Internacional de Avaliação do Nível de Atividade Física IPAQ, versão curta (Anexo A). A escala de avaliação do sono de Pittsburgh (PSQI), foi utilizada para investigar a qualidade e os distúrbios do sono, na qual os resultados serão classificados de 1 a 3, quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono (Anexo B).

Análise de Dados

Para análise dos dados foi utilizada uma estatística descritiva simples, por meio de frequências, médias, desvio padrão, valor máximo e mínimo. Já para as análises comparativas entre os grupos foi utilizado o teste Exato de Fischer e foi verificada a normalidade dos dados

pelo Komogorov-Smirnov (KS). A tabulação e as análises foram feitas pelo programa do pacote do *Jamovi para Windows, versão 2.3.28*.

Aspectos Éticos

A pesquisa obedeceu a todos aos Critérios da Ética em Pesquisa com seres humanos de acordo com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O projeto foi submetido à plataforma Brasil e aprovado com o número do CAAE 85081224.8.0000.5554, também, foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), documento com linguagem acessível que explica os detalhes da pesquisa (justificativas, objetivos, procedimentos, desconfortos, riscos, benefícios), incluindo informações e garantias dos direitos dos/as participantes (Apêndice A).

Riscos e Benefícios da Pesquisa

Como riscos a pesquisa poderia gerar desconfortos aos acadêmicos durante a aplicação do questionário, entretanto, foram aplicados conforme a disponibilidade dos mesmos. Os questionários foram identificados por números de controle, evitando o conhecimento direto do nome dos envolvidos.

Como benefícios aos acadêmicos teve o conhecimento em relação a conscientização da qualidade do sono, do nível de atividade física, o que auxiliará em mudanças nos hábitos de vida. Já para a comunidade científica, irá proporcionar a divulgação de dados das características e perfil de acadêmicos do curso de Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A princípio, é importante destacar que se encontravam matriculados no curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão no semestre letivo 2025.1, um total de 108 universitários. Desses 108, quatro (4) desistiram do curso e dez (10) não quiseram responder os questionários, restando apenas, 94, os quais aceitaram participar da pesquisa e responderam aos questionários, caracterizados por 53 da raça parda, 24 brancos, cinco amarelos e 12 negros. 41 eram do sexo masculino (43,62%), enquanto 53 do sexo feminino (56,38%), conforme na Tabela 1. É válido destacar que a pesquisa foi realizada entre março e abril de 2025.

Dentre os participantes, 32 estão matriculados no 1º período (34%), sendo 15 (46,88%) meninos e 17 (53,13%) meninas; 21 (22%), 6 (28,57%) e 15 (71,43%) no 3º período; 15 (16%), 6 (40%) e 9 (60%) no 5º período; 15 (16%), 7 (46,67%) e 8 (53,33) no 6º período, e por fim, 11 (12%), 7 (63,64%) e 4 (36,36%) no 8º período, respectivamente. Ver na Tabela 1.

TABELA 1 - Participantes do estudo separados por sexo e período, do curso de Educação Física Licenciatura, São João dos Patos - MA, 2025.

PERÍODO	PARTICIPANTES	%	MASCULINO	%	FEMININO	%
1º	32	34	15	47	17	53
3º	21	22	6	29	15	71
5º	15	16	6	40	9	60
6º	15	16	7	47	8	53
8º	11	12	7	64	4	36
TOTAL	94	100	41	43,6	53	56,3

Fonte: O autor, 2025.

O IPAQ é um instrumento amplamente empregado para identificar os níveis de atividade física da população. Suas questões abordam a frequência, a duração e a intensidade (moderada ou vigorosa) das atividades realizadas por, no mínimo, 10 minutos consecutivos. A partir dessas informações, é possível estimar o gasto energético em METs, considerando os diferentes tipos de atividade física no cotidiano (Araújo *et al.*, 2022).

Adentrando as questões específicas do IPAQ, no 1º período foram 2 (6,25%) inativos, 10 (31,25%) insuficientemente ativos, 15 (46,88%) ativos e 5 (15,62%) muito ativo, na Tabela 2. Resultados parecidos foram encontrados no estudo de Belanger *et al.*, (2018), onde os universitários ingressantes eram mais ativos.

No 3º período foram apenas um inativo 1 (4,76%), insuficientemente ativos 8 (38,10%), ativos 9 (42,86%) e muito ativos 3 (14,29%); no 5º período foram 1 (6,67%), 1 (6,67%), 8 (53,33%) e 5 (33,33%); no 6º foram 1 (6,67%), 1 (6,67%), 8 (53,33%), 5 (33,33%); e no 8º período foram 0 (0%), 3 (27,27%), 5 (45,45%) e 3 (27,27%), respectivamente (Tabela 2).

Na pesquisa Araújo *et al.*, (2022) teve como resultados 71,43% dos universitários se enquadraram como muito ativos ou ativos, havendo um equilíbrio entre o nível de atividade física de ingressantes e concluintes, porém com um maior nível para os formandos, enquanto os acadêmicos do 8º período de São João dos Patos – MA foram classificados como insuficientemente ativos 3 (27,27%), ativos 5 (45,45%) e muito ativos 3 (27,27%), respectivamente (Tabela 2).

TABELA 2 - Apresenta a distribuição dos participantes segundo os níveis de atividade física, classificados conforme o IPAQ, organizados por período do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, campus São João dos Patos, no semestre 2025.1.

PERÍODO	INATIVOS	INSUFICIENTEMENTE ATIVO	ATIVO	MUITO ATIVO
1º	2(6,25%)	10(31,25%)	15(46,88%)	5(15,62%)
3º	1(4,76%)	8(38,10%)	9(42,86%)	3(14,29%)
5º	1(6,67%)	1(6,67%)	8(53,33%)	5(33,33%)
6º	1(6,67%)	1(6,67%)	8(53,33%)	5(33,33%)
8º	0(0%)	3(27,27%)	5(45,45%)	3(27,27%)
TOTAL	5(5,32%)	23(24,47%)	45(47,87%)	21(22,34%)

Fonte: O autor, 2025.

No ano de 2010, Martins *et al.*, verificou que acadêmicos da Universidade Federal do Piauí (UFPI), a somatória entre ativos e muito ativos não atingiu sequer a metade dos participantes, num total de 48%. Entretanto, na Universidade Estadual do Maranhão, os dados revelam um panorama relevante sobre o nível de atividade física dos universitários ao longo dos diferentes períodos do curso. Conforme observado, a maioria dos estudantes o total foi classificada como “ativa” (47,87%) ou “muito ativa” (22,34%), totalizando 70,21% dos participantes. Esse resultado corrobora com os achados de Araújo *et al.*, (2022), os quais apontaram que 71,43% dos universitários também se enquadravam nesses dois níveis mais elevados de atividade física.

Tais resultados podem estarem relacionado à maior maturidade acadêmica e profissional dos estudantes, o que favorece uma maior consciência sobre a importância da prática regular

de atividade física, tanto para o bem-estar pessoal quanto para a atuação profissional (Matos; Lopes, 2010).

Isso reforça uma realidade já esperada, considerando o curso de Educação Física, cujos acadêmicos, de modo geral, apresentam níveis mais elevados de prática corporal e uma maior compreensão sobre os benefícios da atividade física (Souza *et al.*, 2017). No entanto, mesmo dentro de um curso com essa característica, ainda foi identificado um percentual considerável de acadêmicos classificados como “insuficientemente ativos” (24,47%) e até mesmo “inativos” (5,32%) – ver Tabela 2, o que merece atenção, visto que esses indivíduos podem apresentar risco de desenvolver hábitos sedentários, apesar da formação profissional na área da saúde e do movimento.

Quando feita a comparação dos níveis de Atividade Física entre os períodos e os sexos, não foi encontrada nenhuma diferença significativa. Em relação ao sexo feminino, observa-se que, em quase todos os períodos (1º, 3º e 5º), a inatividade física apresenta-se de forma mais prevalente. A maior frequência de mulheres classificadas como ativas ocorreu no 3º período (34,8%) e de muito ativas foi observada no 5º período (30,8%). Por sua vez, a categoria insuficientemente ativa teve valores de pico no 1º período, com 53,3%, ver Tabela 3.

Tais resultados sugerem que, ao longo do curso, há uma tendência de estabilização ou até de melhora no nível de atividade física dos acadêmicos, o que contradiz a hipótese comum de que o sedentarismo universitário aumenta com o avanço dos períodos (Resende *et al.*, 2020) Ao contrário, a formação em Educação Física pode estar contribuindo positivamente para consolidar hábitos ativos.

TABELA 3 - Comparação da classificação do nível de atividade física do sexo feminino – IPAQ, por período das acadêmicas do curso de Educação Física Licenciatura, São João dos Patos – MA, 2025.

Período	Inativo	IA	A	MA	Total	p
1º período	33,3%	53,3%	26,1%	15,4%	31,5%	
3º período	33,3%	26,7%	34,8%	23,1%	29,6%	
5º período	33,3%	0,0%	17,4%	30,8%	16,7%	p>0.05
6º período	0,0%	6,7%	17,4%	23,1%	14,8%	
8º período	0,0%	13,3%	34,8%	7,7%	7,4%	

Fonte: O autor, 2025.

Dados: F = Feminino; IA = Insuficientemente Ativo. A = Ativo; MA = Muito Ativo;

Entre os acadêmicos do sexo masculino, observou-se uma maior variabilidade nos níveis de atividade física ao longo dos períodos. A maior proporção de indivíduos classificados no 1º período com o maior percentual de muito ativos (37,5%) e de inativos (50,0%), indicando um comportamento polarizado entre os extremos de atividade física. Já o 3º período apresentou o maior índice de acadêmicos insuficientemente ativos (50,0%), enquanto o 6º registrou o maior percentual de inatividade física (ambos com 50,0%), ver Tabela 4.

Apesar dessas variações entre os períodos, não teve diferença estatisticamente significativa ($p > 0,05$), indicando que a fase do curso não influenciou de maneira relevante os níveis de atividade física entre as participantes. Diferente a essa pesquisa, os resultados mostraram classificação de mais ativos predominantemente de universitários do sexo masculino (Araújo *et al.*, 2022; Claumann *et al.*, 2017).

TABELA 4 - Comparação da classificação do nível de atividade física do sexo masculino – IPAQ, por período dos acadêmicos do curso de Educação Física Licenciatura, São João dos Patos – MA, 2025.

Período M	I	IA	A	MA	p
1º período	50,0%	25.0 %	40,9%	37.5 %	
3º período	0.0 %	50.0 %	4.5 %	0.0 %	
5º período	0.0 %	12.5 %	18.2 %	12.5 %	p>0.05
6º período	50.0 %	0.0 %	18.2 %	25.0 %	
8º período	0.0 %	12.5 %	18.2 %	25.0 %	

Fonte: O autor, 2025.

Dados: M = Masculino; A = Ativo; IA = Insuficientemente Ativo; MA = Muito Ativo

Por fim, os achados da presente pesquisa reforçam a importância de ações institucionais contínuas de incentivo à atividade física dentro do ambiente acadêmico, mesmo em cursos de Educação Física, de modo a assegurar que todos os acadêmicos desenvolvam e mantenham hábitos saudáveis de vida ao longo da formação.

No primeiro período, quatro acadêmicos (12,5%) apresentaram qualidade do sono considerada ruim. Já no terceiro período, esse número aumentou para seis, representando 28,57%. No quinto período, foram quatro (26,67%) com sono ruim, enquanto no sexto período esse número foi de três (20%). Por fim, no oitavo período, dois (18,18%) relataram qualidade do sono ruim.

TABELA 5 – Quantidade de acadêmicos com a qualidade de sono ruim.

Período	Quantidade de acadêmicos com sono ruim	Porcentagem (%)
1º Período	4	12,5%
3º Período	6	28,57%
5º Período	4	26,67%
6º Período	3	20%
8º Período	2	18,18%

Fonte: O autor, 2025.

Araujo *et al.* (2015), retratam que os componentes do PSQI são: C1 qualidade subjetiva do sono, C2 latência do sono, C3 duração do sono, C4 eficiência habitual do sono, C5 alterações do sono, C6 uso de medicamentos para dormir C7 disfunção diurna do sono.

Segundo os autores, Buysse *et al.* (1989), Bertolazi, *et al.* (2011), Konrad, *et al.* (2005), um indivíduo estará apresentando grandes disfunções em pelo menos dois componentes, ou disfunção moderada em pelo menos três componentes quando obtiver um escore total maior que cinco dos componentes do PSQI. Entretanto para essa pesquisa decidimos colocar o ponto de corte para disfunções do sono a partir do escore total a partir de 15.

Dois estudos brasileiros que utilizaram o PSQI encontraram resultados superiores, em pacientes com insuficiência cardíaca relataram que 68,5% apresentaram escores maiores ou iguais a cinco, sendo classificados como maus dormidores, Santos *et al.* (2012) e em

diabéticos observaram que 52% dos pacientes apresentaram qualidade do sono ruim, Cunha *et al.* (2008).

Esses dados sugerem que a má qualidade do sono pode estar relacionada ao agravamento ou desenvolvimento dessas condições crônicas. Isso porque o sono insuficiente ou de baixa qualidade interfere em processos fisiológicos fundamentais, como a regulação da pressão arterial, do metabolismo da glicose e da função imunológica. Em pacientes com insuficiência cardíaca, por exemplo, distúrbios do sono podem aumentar o risco de eventos cardiovasculares, enquanto em indivíduos com diabetes, podem prejudicar o controle glicêmico e aumentar a resistência à insulina, contribuindo para a progressão da doença (LOPES *et al.*, 2019; SOUZA *et al.*, 2021).

CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, no semestre letivo de 2025.1, por meio da aplicação do questionário IPAQ. Os dados obtidos evidenciaram que a maioria dos estudantes se encontra nos níveis "ativo" e "muito ativo", o que está em consonância com as expectativas para um curso voltado à área da saúde e movimento.

Contudo, verificou-se também a presença de uma parcela significativa de alunos classificados como “insuficientemente ativos” e até mesmo “inativos”, o que aponta para a necessidade de maior atenção e incentivo à adoção de hábitos saudáveis, mesmo entre futuros profissionais da área. As análises por período indicaram uma tendência de manutenção ou elevação da atividade física ao longo da formação, especialmente entre os concluintes, possivelmente refletindo maior consciência corporal e profissional.

Apesar de o curso proporcionar vivências práticas e conteúdos teóricos sobre os benefícios do exercício físico, os dados ressaltam a importância de estratégias institucionais permanentes que promovam a atividade física regular, de forma a fortalecer ainda mais o perfil ativo esperado desses estudantes.

Os resultados do PSQI evidenciaram que, embora a maioria dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Maranhão apresente uma boa qualidade de sono,

ainda há uma parcela significativa que relata dificuldades relacionadas ao sono, especialmente nos períodos mais avançados do curso. O uso do questionário PSQI permitiu identificar que, em alguns períodos, os percentuais de discentes com qualidade de sono ruim ultrapassaram 25%, o que levanta preocupações quanto aos impactos dessa condição na saúde e no rendimento acadêmico dos estudantes.

Portanto, destaca-se a importância de intervenções preventivas no ambiente acadêmico, como ações de educação em saúde, orientação sobre higiene do sono e práticas de autocuidado.

Tais medidas podem contribuir para a melhoria do bem-estar geral dos estudantes, prevenindo não apenas dificuldades acadêmicas, mas também riscos futuros à saúde física e mental.

Por fim, este estudo contribui para a compreensão do comportamento físico dos acadêmicos de Educação Física e pode servir como base para ações futuras voltadas à promoção da saúde no ambiente universitário. Sugere-se, para pesquisas futuras, a ampliação da amostra e a análise de variáveis associadas, como hábitos alimentares, saúde mental e carga horária acadêmica, para uma compreensão mais ampla dos fatores que influenciam o nível de atividade física entre os universitários.

REFERÊNCIAS

AMADEU, J. R.; JUSTI, M. M. Qualidade de vida de estudantes de graduação e pós-graduação em Odontologia. *Archives of Health Investigation*, v. 6, n. 11, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.21270/archi.v6i11.2275>.

ARAÚJO, C. B. de; SILVA, D. A. S.; LOPES, A. da S. Nível de atividade física em estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 27, 2022. Disponível em: <https://rbafs.org.br>.

AZAMBUJA, V. dos A. et al. Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 37, eape011001, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2024AO0001001>.

BELANGER, M. et al. Link between physical activity type in adolescence and body composition in adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 50, n. 4, p. 709–714, 2018. Disponível em: <https://journals.lww.com/00005768-201804000-00009>.

COSTA, M. S. et al. O impacto do exercício físico na qualidade de vida dos estudantes de medicina: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, v. 1, p. 1894–1909, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/66509>.

HAN, L. Effects of physical exercise on mood and sleep quality of college students under the COVID-19 epidemic. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 30, e2022_0181, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012022_0181j.

MARTINS, M. C. C. et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 95, n. 2, p. 192–199, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010001200009.

MATOS, D. G.; LOPES, A. S. Atividade física habitual em universitários: prevalência, fatores associados e consequências para a saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 12, n. 2, p. 87–92, 2010. Disponível em: <https://rbcdh.org.br>.

RESENDE, R. S. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário entre acadêmicos de Educação Física. *Journal of Physical Education*, v. 31, e3134, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/dRrNNqJN7DYZFfHbGj7LJkK/>.

RODRIGUES, G. O. Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/d97b6254-0148-47d7-9ccb-108499702b21>.

RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. *Revista Científico Cidade*, v. 18, n. 3, p. 86–99, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2539>.

SANTOS, I. da S.; CASTRO, R. C. A. de M. Qualidade de vida dos estudantes universitários: revisão de literatura do período compreendido entre os anos de 2015 a 2019. *Revista Cocar*, v. 16, n. 34, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/5164>.

SNEDDEN, T. R. et al. Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, v. 33, n. 5, p. 675–682, 2019. DOI: 10.1177/0890117118817715. PMID: 30586999. PMCID: PMC7213817.

VARGAS, L. M. et al. Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 7, n. 3, 2015. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3217>.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193–213, 1989.

BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, v. 12, n. 1, p. 70–75, 2011.

KONRAD, L. M. *Efeito agudo do exercício físico sobre a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia* [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.

APÊNDICE A**TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Você está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa.

O nome dela é: “O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - SÃO JOÃO DOS PATOS”.

O nosso objetivo é verificar a influência da prática regular de exercícios físicos sob a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão.

Por isso, vamos usar um questionário que tem como nome Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e a Escala de Avaliação do Sono de Pittsburgh (PSQI).

Para participar deste estudo, a pessoa que cuida de você, com quem você mora, vai assinar um Termo de Consentimento, que é um papel que autoriza que você participe. E também se você não quiser participar dessas atividades, não tem problema.

O risco da pesquisa poderá estar gerar desconforto, mas se você estiver com desconforto ou não quiser mais participar do estudo, nós iremos parar com a pesquisa e voltar a fazer quando você melhorar, ou marcar outro dia pra voltar a fazer ou então não continuaremos com a pesquisa, se você não desejar mais continuar.

A sua participação é anônima, os resultados da pesquisa vão ser publicados em revistas, mas sem identificar o seu nome. Este documento está impresso em duas vias, sendo que uma cópia ficará com as pesquisadoras e a outra será entregue a você.

Tendo o seu consentimento já declarado, assinar para participar da pesquisa.

São João dos Patos, MA, _____ de _____ de 2024.

Assinatura do participante

Cândida Josélia de Sousa
Pesquisadora responsável
052.145.813-78

Emanoel Luiz Evangelista Reis
Pesquisador auxiliar
607.338.303-74

Contatos do(a) Pesquisador(a) responsável:

Fone: (00) 00000-0000

Email: prof.candida.sousa@gmail.com;

Fone: (99) 98533-4889

Email: emanuelluisevangelistareis@gmail.com

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP - COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA) – CESC/UEMA

São João dos Patos - MA

APÊNDICE B**DECLARAÇÃO de AUTORIZAÇÃO da INSTITUIÇÃO**

São João dos Patos-MA,

Eu, Edna Santana Noleto declaro, a fim de viabilizar a execução do projeto de pesquisa intitulado O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - SÃO JOÃO DOS PATOS sob a responsabilidade do(s) pesquisador (es) Cândida Josélia de Sousa e Emanuel Luiz Evangelista Reis que a Universidade Estadual do Maranhão, (campus de São João dos Patos), conforme Resolução CNS/MS 466/12, assume a responsabilidade de fazer cumprir os Termos da Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde e demais resoluções complementares à mesma (240/97, 251/97, 292/99, 303/2000, 304/2000, 340/2004, 346/2005 e 347/2005), viabilizando a produção de dados da pesquisa citada, para que se cumpram os objetivos do projeto apresentado.

Esperamos, outrossim, que os resultados produzido possam ser informados a esta instituição por meio de Relatório anual enviado ao CEP ou por outros meios de praxe (especificar o meio caso deseje – palestra, folder e demais).

De acordo e ciente,

Assinatura do responsável

Diretor ou responsável pela Instituição

São João dos Patos - MA

APÊNDICE C**OFÍCIO PARA O ENCAMINHAMENTO DO PROJETO DE PESQUISA**

São João dos Patos-MA
/ /

Senhor (a)
Edson Leonardo Dalescio Sá Teles
DD Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da
Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Prezado(a) Senhor(a),

Utilizo-me desta para encaminhar a Vsa. o projeto de pesquisa intitulado “O impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de educação física da Universidade Estadual do Maranhão (São João dos Patos)”, cujo objetivo é “mencionar como a prática regular de exercícios físicos influencia a qualidade de vida dos estudantes universitários, incluindo aspectos físicos”, sobre a minha responsabilidade solicitando, deste comitê, a apreciação do mesmo. Aproveito para informá-lo que os conteúdos descritos no corpus do projeto podem ser utilizados no processo de avaliação do mesmo, e que:

- a. Estou ciente das minhas responsabilidades frente à pesquisa e que a partir da submissão do projeto ao Comitê, será estabelecido diálogo formal entre o CEP e o pesquisador;
- b. Estou ciente que devo solicitar e retirar, por minha própria conta, os pareceres e o certificado junto a secretaria do CEP;
- c. Estou ciente de que as avaliações, possivelmente, desfavoráveis deverão ser, por mim, retomadas para correções e alterações;
- d. Estou ciente de que os relatores, a presidência do CEP e eventualmente a CONEP, terão acesso a este protocolo em sua versão original e que este acesso será utilizado exclusivamente para a avaliação ética.

Sem mais para o momento aproveito para enviar a Vsa e aos senhores conselheiros as melhores saudações.

Atentamente,

Cândida Josélia de Sousa – CPF: 052.145.813-78

Pesquisador Responsável

Emanoel Luiz Evangelista Reis – CPF:607.338.303-74

Pesquisador Participante

ANEXOS

1. Anexo A

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) é um instrumento bem desenvolvido e amplamente utilizado que pode ser usado para obter estimativas comparáveis de atividade física entre populações e países. Ele foi projetado para vigilância da atividade física, por isso é particularmente útil para estudos de grandes populações, mas pode ser usado com cuidado em outros contextos.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -
 Nome: _____ Data: ____/____/____
 Idade : _____ Sexo: F () M () Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. 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 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 da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias ____ por SEMANA () Nenhum 1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos tempo no total você gastou caminhando por dia ? horas: _____ Minutos: _____ quanto 2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos , como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS - INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) dias ____ por SEMANA () Nenhum 2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos , quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia ? horas: _____ Minutos: _____ 3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos , como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. dias ____ por SEMANA () Nenhum 3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia ? horas: _____ Minutos: _____ Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou

faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro. 4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____horas ____minutos 4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? _____horas ____minutos

2. Anexo 2

Escala de Avaliação do Sono de Pittsburgh (PSQI)

A Escala de Avaliação do Sono de Pittsburgh (PSQI, na sigla em inglês) é um instrumento amplamente utilizado para avaliar a qualidade do sono em adultos. Foi desenvolvida na Universidade de Pittsburgh e é considerada uma ferramenta confiável para identificar problemas de sono e distúrbios do sono.

A PSQI é composta por 19 itens, agrupados em sete componentes principais relacionados ao sono:

1. Qualidade subjetiva do sono: avalia a satisfação geral com a qualidade do sono.
2. Latência do sono: refere-se ao tempo necessário para adormecer após deitar.
3. Duração do sono: mede a quantidade total de sono durante a noite.
4. Eficiência do sono: calcula a proporção entre o tempo total gasto na cama e o tempo total de sono.
5. Distúrbios do sono: investiga a frequência de problemas como ronco, respiração ofegante e pesadelos.
6. Uso de medicamentos para dormir: identifica o uso de substâncias, como pílulas para dormir, para auxiliar no sono.
7. Disfunção diurna: avalia o impacto do sono na funcionalidade diária, incluindo níveis de energia e fadiga.

Para cada item, os participantes da pesquisa ou pacientes são solicitados a responder com base em sua experiência nos últimos 30 dias, usando uma escala de 0 a 3. As respostas são pontuadas e somadas para obter uma pontuação global do PSQI, que pode variar de 0 a 21 pontos. Quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono.

A PSQI tem sido amplamente validada e demonstrou ser sensível para detectar diferenças na qualidade do sono entre indivíduos saudáveis e aqueles com distúrbios do sono, como insônia, apneia do sono e síndrome das pernas inquietas. É um instrumento útil para pesquisadores, médicos e profissionais de saúde que desejam avaliar e monitorar a qualidade do sono em indivíduos.

Os critérios de avaliação da Escala de Avaliação do Sono de Pittsburgh (PSQI) envolvem a atribuição de pontuações a cada item respondido pelos participantes. Essas pontuações são então somadas para obter uma pontuação global do PSQI, que reflete a qualidade geral do sono. Aqui estão os critérios de avaliação para cada componente da PSQI:

1. Qualidade subjetiva do sono: Os participantes respondem em uma escala de 0 a 3, sendo 0 “muito boa” e 3 “muito ruim”. A pontuação varia de 0 a 3, com pontuações mais altas indicando uma percepção pior da qualidade do sono.
2. Latência do sono: Refere-se ao tempo, em minutos, necessário para adormecer após deitar. A pontuação é categorizada em quatro faixas: 0 para menos de 15 minutos, 1 para 16 a 30 minutos, 2 para 31 a 60 minutos e 3 para mais de 60 minutos.
3. Duração do sono: Mede a quantidade total de sono durante a noite. A pontuação é categorizada em quatro faixas: 0 para mais de 7 horas, 1 para 6 a 7 horas, 2 para 5 a 6 horas e 3 para menos de 5 horas.
4. Eficiência do sono: Calcula a proporção entre o tempo total gasto na cama e o tempo total de sono. A pontuação é categorizada em quatro faixas: 0 para mais de 85%, 1 para 75% a 84%, 2 para 65% a 74% e 3 para menos de 65%.
5. Distúrbios do sono: Os participantes respondem à frequência de problemas como ronco, respiração ofegante e pesadelos em uma escala de 0 a 3, sendo 0 “nenhuma vez durante o mês” e 3 “três ou mais vezes por semana”. As respostas são somadas para obter uma pontuação total.
6. Uso de medicamentos para dormir: Identifica o uso de substâncias, como pílulas para dormir, para auxiliar no sono. A pontuação é categorizada em quatro faixas: 0 para nenhuma utilização, 1 para utilização menos de uma vez por semana, 2 para utilização uma ou duas vezes por semana e 3 para utilização três ou mais vezes por semana.
7. Disfunção diurna: Os participantes respondem em uma escala de 0 a 3, sendo 0 “nenhuma dificuldade” e 3 “extrema dificuldade”. As respostas abordam o impacto do sono na funcionalidade diária, incluindo níveis de energia e fadiga. As pontuações são somadas para obter uma pontuação total.

Após a atribuição das pontuações individuais para cada componente, elas são somadas para obter a pontuação global do PSQI. Quanto maior a pontuação global, pior a qualidade do sono. A pontuação global varia de 0 a 21, sendo que valores iguais ou superiores a 5 indicam uma qualidade do sono comprometida.