REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO E INOVAÇÃO DA UNIVEL

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS EM ACADÊMICOS PRATICANTES DE MODALIDADES ESPORTIVAS

PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE AND ANTHROPOMETRIC VARIABLES IN ACADEMICS PRACTICING SPORTS

Alexandre Batista de Barros[1]
Mayhlon Lara Gianini[1]
Paola Ghellere Saggin[1]
Rogério Fernando de Biagi[1]
Mario Carlos Welin Balvedi[2]
Susana Padoin[3]

Resumo: A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como um fator fundamental na prevenção de diversas doenças degenerativas, cardiovasculares e patologias associadas ao sedentarismo. Além disso, exerce influência significativa sobre as variáveis antropométricas e de composição corporal, contribuindo diretamente para a melhoria da saúde e da qualidade de vida. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo verificar a incidência de sobrepeso e obesidade entre estudantes do curso de Educação Física que são praticantes de diferentes modalidades esportivas. A pesquisa foi conduzida em duas etapas principais, sendo: (1) o levantamento com todos os acadêmicos do Centro Universitário Univel, nas modalidades de ensino presencial e a distância (EaD), que praticavam atividades físicas regularmente; e (2) a análise detalhada dos dados coletados. Foram obtidas informações referentes às variáveis antropométricas, como estatura, massa corporal e índice de massa corporal (IMC). Os resultados descritivos serão apresentados em forma de média e desvio-padrão, possibilitando uma compreensão mais ampla do perfil corporal dos participantes.

Palavras-chave: Atividade física. Composição corporal. Jovens.

Abstract: Regular physical activity is widely recognized as a fundamental factor in the prevention of various degenerative and cardiovascular diseases, as well as pathologies associated with sedentary lifestyles. Furthermore, it exerts a significant influence on anthropometric and body composition variables, directly contributing to

[1] Acadêmico(s) do Curso de Educação Física da UNIVEL – Centro Universitário UNIVEL

[2] ORIENTADOR: Professor Mestre Mário Carlos Welin Balvedi do Curso de Educação Física da Univel – Centro Universitário UNIVEL. Estudo desenvolvido através do projeto de pesquisa Nível de atividade física e variáveis antropométricas em acadêmicos praticantes de modalidades esportivas.

[3] Coordenadora do Curso de Educação Física da UNIVEL: Susana Padoin.

improved health and quality of life. Therefore, this study aimed to verify the incidence of overweight and obesity among Physical Education students who practice different sports. The research was conducted in two main stages: (1) a survey of all students at the Univel University Center, in both on-campus and distance learning (EaD) programs, who regularly practiced physical activity; and (2) a detailed analysis of the collected data. Information regarding anthropometric variables such as height, body mass, and body mass index (BMI) was obtained. Descriptive results will be presented as mean and standard deviation, allowing for a broader understanding of the participants' body profile.

Keywords: Physical activity. Body composition. Youth.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas configura-se como um dos principais determinantes na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, entre as quais se destacam a obesidade, a hipertensão arterial e o diabetes mellitus tipo II. Tal prática, favorece o aprimoramento da aptidão física, e o exercício físico exerce influência significativa sobre parâmetros fisiológicos e antropométricos, como massa corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal, repercutindo de forma positiva na qualidade de vida e no bem-estar global dos indivíduos (Herreros-Irarrázabal et al., 2024).

É importante destacar que a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) ajuda a entender se o peso de uma pessoa está adequado em relação à sua estatura. No caso do baixo peso, acontece quando a pessoa apresenta massa corporal mais leve do que o ideal para sua altura. Isso pode ocorrer por falta de alimentação adequada, doenças, problemas emocionais ou até dificuldades de acesso a comida, fator que pode influenciar negativamente no funcionamento do sistema imune e pode causar sentimento de fraqueza (WHO, 2023).

A eutrofia ocorre quando a massa corporal apresenta valores dentro de uma proporção considerada adequada para a estatura (IMC entre 18,5 e 24,9kg/m²) (WHO, 2000). Nessa condição, existe uma aparente homeostasia do organismo e, consequentemente, menor risco de problemas para a saúde. Manter esse equilíbrio depende de bons hábitos, como se alimentar bem e praticar exercícios com frequência.

A classificação de sobrepeso pode representar o primeiro sinal de que algo pode sair do controle. Essa condição reflete uma quantidade de massa corporal acima do considerado desejável para a estatura (IMC entre 25,0 e 29,9kg/m²) (WHO, 2000), pode estar associada à um volume aumentado de massa magra ou de gordura corporal, sendo fortemente influenciada por hábitos alimentares e nível de atividade física.

O grau de Obesidade ocorre quando a massa corporal está excessivamente desproporcional aos valores desejáveis para determinada estatura, podendo ser classificada em Obesidade Grau 1 (IMC entre 30,0 e 34,9 kg/m²), Obesidade Grau 2 (IMC entre 35,0 e 39,9 kg/m²) e Obesidade Mórbida (IMC ≥ 40 kg/m²) (WHO, 2000). Valores relacionados a esse tipo de alteração corporal, comumente estão associados ao aumento significativo de gordura corporal, com graves repercussões para a saúde.

No âmbito universitário, embora uma parcela dos estudantes apresente algum grau de engajamento em práticas esportivas, pesquisas recentes evidenciam

a presença de comportamentos sedentários e índices preocupantes de sobrepeso e obesidade entre discentes do ensino superior. De acordo com Barros et al. (2023), cerca de 27,8% dos universitários brasileiros, avaliados apresentaram excesso de peso corporal, sendo observada uma forte associação entre baixos níveis de atividade física e o aumento dessa condição. Esses resultados destacam a relevância de acompanhar e analisar a relação entre o nível de atividade física e os indicadores antropométricos, mesmo em populações consideradas fisicamente ativas.

Além disso, evidências científicas indicam que o perfil antropométrico e o nível de atividade física sofrem influências variáveis como o gênero, o tipo de modalidade esportiva praticada e o tempo de envolvimento com a atividade. Herreros-Irarrázabal et al., (2024) realizaram uma pesquisa com universitários de diversos países da América Latina e identificaram diferenças significativas entre os sexos quanto ao nível de atividade física, além de maior prevalência de comportamento sedentário entre as mulheres. Tais achados reforçam que, mesmo em populações jovens e aparentemente ativas, observa-se considerável heterogeneidade no engajamento com a prática física e nos indicadores corporais relacionados à saúde.

No contexto brasileiro, Zanini et al. (2022) constataram, em pesquisa realizada com universitários do interior de São Paulo, que mais da metade da amostra apresentava algum nível de inadequação nas medidas antropométricas, mesmo que a maioria dos indivíduos reportasse a prática regular de atividade física. Tal constatação demonstra que a mera participação em modalidades esportivas não assegura uma composição corporal dentro dos parâmetros ideais, tornando-se imprescindível a avaliação integrada de elementos como a intensidade, a frequência e a natureza das atividades praticadas.

Dessa forma, o presente estudo objetiva analisar a característica da prática esportiva e as variáveis antropométricas em acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior (IES) de Cascavel, visando a compreender a interação entre tais fatores em discentes praticantes de modalidades esportivas. Como objetivos específicos, almeja-se identificar as modalidades mais frequentes, os parâmetros antropométricos e características entre jovens de ambos os sexos e de diferentes períodos.

A relevância deste estudo, justifica-se pela necessidade de ampliar as evidências científicas sobre a interface que relaciona a prática esportiva regular e variáveis antropométricas em universitários de Educação Física. Os resultados obtidos poderão oferecer subsídios para a elaboração de estratégias institucionais direcionadas à promoção da saúde, à otimização do rendimento esportivo e à prevenção de distúrbios metabólicos nesse grupo populacional.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A prática regular de atividade física exerce papel fundamental na prevenção de doenças crônicas, incluindo condições degenerativas e cardiovasculares associadas ao sedentarismo. Estudos clássicos, como o de Matsudo et al. (1998), evidenciam que manter-se fisicamente ativo contribui de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida. Apesar disso, observa-se que o avanço tecnológico tem favorecido o aumento do comportamento sedentário entre crianças e adolescentes, o que repercute negativamente na saúde, como o aumento dos casos de obesidade.

Silva et al. (2009) ressaltam que é durante a infância e a adolescência que se consolidam hábitos e comportamentos duradouros, sendo provável que indivíduos ativos nessa fase mantenham tal padrão na vida adulta. Dentro desse contexto, o esporte representa uma importante ferramenta de promoção da saúde, atuando como fator protetor frente às doenças crônicas não transmissíveis e favorecendo níveis adequados de atividade física, especialmente quando realizada em intensidade moderada a vigorosa (Pastor et al., 2003).

Segundo Teixeira-Reis (2011), o envolvimento em práticas esportivas está fortemente associado ao bem-estar subjetivo e à qualidade de vida, pois o esporte favorece a interação social e o sentimento de pertencimento, aspectos essenciais para a saúde integral do indivíduo. Entre jovens universitários, esses fatores podem contribuir não apenas para a manutenção da prática esportiva, mas também para o equilíbrio físico e psicológico.

Entretanto, Pate et al. (2010) observaram que tanto a participação esportiva quanto a prática de exercícios físicos tendem a diminuir da adolescência para a idade adulta. Knijnik, Greguol e Santos (2001) apontam que o abandono da prática esportiva pode estar relacionado à ênfase excessiva na competição, à busca exagerada pela vitória e às pressões externas de pais e treinadores.

Pesquisas reforçam a relevância das atividades esportivas orientadas entre adolescentes. Seabra et al. (2007) verificaram que jovens engajados em esportes apresentam maior nível de atividade física do que os não praticantes, achado também confirmado por Bélanger et al. (2009), que identificaram elevada participação esportiva entre jovens classificados como fisicamente ativos. A adesão ao esporte durante a juventude está associada a hábitos saudáveis e exerce impacto positivo na saúde ao longo da vida.

De acordo com Khan et al. (2012), indivíduos que praticam esportes semanalmente apresentam redução significativa na mortalidade em comparação aos sedentários, em jovens universitários, o envolvimento esportivo pode atuar como um fator preventivo, favorecendo a composição corporal adequada e indicadores antropométricos mais saudáveis. Além dos benefícios físicos, o envolvimento esportivo promove interação social e bem-estar psicológico (Teixeira-Reis, 2011). Há também diferenças entre gêneros: meninos tendem a se engajar mais em atividades vigorosas, como o futebol, enquanto meninas preferem práticas como caminhada e dança (Silva & Malina, 2000).

Von Elm et al. (2007) enfatizam a importância de padronizar e relatar de forma clara os estudos observacionais em saúde, incluindo variáveis antropométricas e de atividade física, de modo a garantir a qualidade científica e a comparabilidade dos resultados entre populações, como a de jovens universitários.

Apesar dos avanços na compreensão do tema, ainda há lacunas sobre a prevalência da prática esportiva em diferentes regiões do país. Considerando a diversidade cultural e social do Brasil, conhecer as modalidades mais comuns e seus efeitos sobre os indicadores de saúde pode auxiliar na elaboração de políticas públicas e programas que incentivem a prática esportiva entre os jovens.

3 METODOLOGIA

No presente estudo foram coletadas variáveis relacionadas à idade, sexo, estatura, massa corporal, índice de massa corporal (IMC) e à modalidade esportiva predominantemente praticada pelos participantes, por meio de uma abordagem observacional.

A amostra foi composta por 51 acadêmicos praticantes de atividade física, sendo 80,4% do sexo masculino e 19,6% do sexo feminino. A seleção ocorreu por conveniência, contemplando alunos regularmente matriculados e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Observou-se predominância da prática de treinamento resistido entre os participantes.

A coleta de dados foi realizada em ambiente acadêmico, durante o período letivo, em dias e horários previamente agendados. Foram utilizados instrumentos padronizados de avaliação antropométrica, sendo a balança digital para a mensuração da massa corporal (MC) e o estadiômetro vertical fixo para a obtenção da estatura.

Durante a coleta, os participantes permaneceram descalços e com roupas leves, em posição ereta, com olhar direcionado ao horizonte, conforme recomendações técnicas para medições antropométricas.

Além disso, foi aplicada uma anamnese estruturada, por meio da qual foram obtidos os seguintes dados: nome, sexo, data de nascimento, idade em anos e meses, estatura, massa corporal, IMC e modalidade esportiva praticada.

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado pela fórmula presente na Figura 1, a seguir:

Figura 1: Fórmula do Índice de Massa Corporal (IMC)

$$IMC = \frac{Massa\ corporal\ (kg)}{Estatura\ (m)^2}$$

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

Posteriormente, foi realizada a classificação segundo os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS), em: baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade.

Os dados coletados foram organizados e planilhados em software Microsoft Excel® para posterior análise estatística descritiva. Foram calculadas as médias e desvios-padrão das variáveis idade (em anos), estatura (m), massa corporal (kg) e IMC (kg/m²).

Também foi realizada a distribuição das modalidades esportivas praticadas, a fim de identificar o perfil predominante de prática entre os participantes.

Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos, permitindo observar as características antropométricas da amostra e a prevalência das diferentes modalidades esportivas. A interpretação dos dados seguiu abordagem quantitativa, buscando relacionar os índices antropométricos com os hábitos esportivos dos acadêmicos avaliados.

A pesquisa respeitou os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo e concordaram em participar de forma voluntária.

4 RESULTADOS

A modalidade esportiva predominante para a amostra foi o Treinamento Resistido, que representou 90,57% (n=48) do total de praticantes. Outras

modalidades praticadas incluíram Futsal (3,77%, n=2) e Corrida (1,89, n=1) (Tabela 1), (Tabela 2).

Tabela 1: Modalidade Esportiva

Nome	Modalidade Esportiva
Indivíduo 1	Treinamento Resistido
Indivíduo 2	Treinamento Resistido
Indivíduo 3	Treinamento Resistido
Indivíduo 4	Treinamento Resistido
Indivíduo 5	Treinamento Resistido
Indivíduo 6	Treinamento Resistido
Indivíduo 7	Treinamento Resistido
Indivíduo 8	Treinamento Resistido
Indivíduo 9	Treinamento Resistido
Indivíduo 10	Treinamento Resistido
Indivíduo 11	Treinamento Resistido
Indivíduo 12	Treinamento Resistido
Indivíduo 13	Treinamento Resistido
Indivíduo 14	Treinamento Resistido
Indivíduo 15	Futsal
Indivíduo 16	Treinamento Resistido
Indivíduo 17	Treinamento Resistido
Indivíduo 18	Treinamento Resistido
Indivíduo 19	Treinamento Resistido
Indivíduo 20	Treinamento Resistido
Indivíduo 21	Futsal
Indivíduo 22	Treinamento Resistido
Indivíduo 23	Treinamento Resistido
Indivíduo 24	Treinamento Resistido
Indivíduo 25	Treinamento Resistido
Indivíduo 26	Treinamento Resistido
Indivíduo 27	Treinamento Resistido
Indivíduo 28	Treinamento Resistido
Indivíduo 29	Treinamento Resistido
Indivíduo 30	Treinamento Resistido
Indivíduo 31	Treinamento Resistido
Indivíduo 32	Treinamento Resistido
Indivíduo 33	Treinamento Resistido
Indivíduo 34	Treinamento Resistido
Indivíduo 35	Treinamento Resistido
Indivíduo 36	Treinamento Resistido
Indivíduo 37	Treinamento Resistido
Indivíduo 38	Corrida
Indivíduo 39	Treinamento Resistido
Indivíduo 40	Treinamento Resistido
Indivíduo 41	Treinamento Resistido
Indivíduo 42	Treinamento Resistido
Indivíduo 43	Treinamento Resistido
Indivíduo 44	Treinamento Resistido
Indivíduo 45	Treinamento Resistido
Indivíduo 46	Treinamento Resistido

Indivíduo 47	Treinamento Resistido
Indivíduo 48	Treinamento Resistido
Indivíduo 49	Treinamento Resistido
Indivíduo 50	Treinamento Resistido
Individuo 51	Treinamento Resistido

Fonte: Univel, 2025.

Tabela 2: Caracterização da Amostra Segundo a Modalidade Esportiva

Modalidade	Frequência	Percentual (%)
Treinamento Resistido	48	90,57%
Futsal	2	3,77%
Corrida	1	1,89%
Total	51	100,00%

Fonte: Univel, 2025.

A avaliação antropométrica, pautada no Índice de Massa Corporal (IMC) e utilizando os parâmetros estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos (definidos como Baixo Peso <18,5 Kg/m^2, Eutrófico 18,5-24,9 Kg/m^2, Sobrepeso 25,0-29,9 Kg/m^2 e Obesidade ≥ 30,0 Kg/m^2) revelou um panorama diversificado, mas com uma prevalência significativa de excesso de peso em todos os grupos analisados.

Especificamente, em estudantes do 3º período, a condição de Eutrofia foi a mais comum, abrangendo 43,8% da amostra. Entretanto, ao somar as categorias de Sobrepeso (25,0%) e Obesidade (31,2%), o total de indivíduos com excesso de peso alcançou 56,2% (Figura 3), (Figura 4).

Figura 2: Classificação do Índice de Massa Corporal 3º Período

Nome	Sexo	Data de nascimento	Idade	Estatura	MC	IMC
Individuo 13	M	05/10/2005	19,38	1,7	63,9	22,11
Individuo 14	F	20/10/2005	19,33	1,68	97	34,37
Individuo 15	M	10/03/2005	19,95	1,8	100,7	31,08
Individuo 16	M	07/04/2005	19,87	1,82	112,6	33,99
Individuo 17	M	18/02/2005	20,00	1,83	92	27,47
Individuo 18	M	05/01/2006	19,12	1,9	110	30,47
Individuo 19	F	04/04/2003	21,88	1,67	70	25,10
Individuo 20	F	17/01/1999	26,09	1,59	55	21,76
Individuo 21	F	21/02/2006	19,00	1,73	70	23,39
Individuo 22	M	17/05/2005	19,76	1,71	77	26,33
Individuo 23	M	26/09/2006	18,40	1,78	65	20,52
Individuo 24	M	09/04/2002	22,87	1,75	82	26,78
Individuo 25	M	07/07/2006	18,62	1,84	69	20,38
Individuo 26	F	05/07/2004	20,63	1,65	88	32,32
Individuo 27	M	04/08/2005	19,55	1,78	70	22,09
Individuo 28	M	29/11/2006	18,23	1,76	64,5	20,82

Classificação do índice de Massa Croporal	Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
	0,0%	43,8%	25,0%	31,2%

Fonte: Univel, 2025.

Figura 3: Média e Desvio Padrão Medidas Antropométricas 3º Período

	Idade (anos)	Estatura (m)	Massa corporal (Kg)	IMC (Kg/m²)
3º período	20,17 ± 1,99	1,75 ± 0,08	80,42 ± 17,64	26,19 ± 4,94

Fonte: Univel, 2025.

Estudantes do 7º período se destacaram pela alta incidência de Sobrepeso, que representou 44,4% dos participantes, somado a Obesidade que foi de 11,2% ficando com um resultado de 55,6%. As categorias de Baixo Peso e Eutrofia empataram em 22,2% cada (Figura 5), (Figura 6).

Figura 4: Classificação do Índice de Massa Corporal 7º Período

Nome	Sexo	Data de nascimento	Idade	Estatura	MC	IMC
Individuo 43	M	01/08/2003	21,56	1,8	80,0	24,69
Individuo 44	M	23/09/2004	20,41	1,73	102,0	34,08
Individuo 45	M	06/01/2001	24,12	1,66	72,0	26,13
Individuo 46	M	24/11/2004	20,24	1,78	63,0	19,88
Individuo 47	M	03/04/2003	21,88	1,86	81,6	23,59
Individuo 48	F	14/01/1992	33,10	1,55	66,9	27,85
Individuo 49	M	25/11/2003	21,24	1,7	85,0	29,41
Individuo 50	M	04/10/2004	20,38	1,69	53,7	18,80
Individuo 51	M	12/02/2003	22,02	1,7	83,0	28,72

Classificação do índice de Massa Croporal	Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
	22,2%	22,2%	44,4%	11,2%

Fonte: Univel, 2025.

Figura 5: Média e Desvio Padrão Medidas Antropométricas 7º Período

	Idade (anos)	Estatura (m)	Massa corporal (Kg)	IMC (Kg/m²)
7º período	22,77 ± 4,05	1,72 ± 0,09	76,36 ± 14,22	25,91 ± 4,80

Fonte: Univel, 2025.

Em estudantes do 1º ano, observou-se que a maior parcela dos indivíduos foi classificada como eutrófico (41,8%). Neste grupo, Sobrepeso e Obesidade corresponderam a 16,6% e Baixo Peso 25,0% (Figura 7), (Figura 8).

Figura 6: Classificação do Índice de Massa Corporal 1º Período

Nome	Sexo	Data de nascimento	Idade	Estatura	MC	IMC
Individuo 1	M	28/01/2004	21,06	1,74	60	19,82
Individuo 2	M	26/09/2005	19,40	1,73	85	28,40
Individuo 3	M	21/01/2007	18,08	1,79	102	31,83
Individuo 4	M	21/01/2007	18,08	1,75	72	23,51
Individuo 5	M	09/10/2004	20,36	1,75	70	22,86
Individuo 6	F	27/02/1995	29,98	1,64	82	30,49
Individuo 7	M	13/05/2007	17,77	1,85	70	20,45
Individuo 8	M	04/08/2004	20,54	1,78	64	20,20
Individuo 9	M	01/06/2006	18,72	1,81	80	24,42
Individuo 10	M	27/08/2002	22,48	1,75	61	19,92
Individuo 11	M	08/06/2004	20,70	1,89	65	18,20
Individuo 12	M	29/12/2006	18,14	1,78	88	27,77

Classificação do índice de Massa Croporal	Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
	25,0%	41,8%	16,6%	16,6%

Fonte: Univel, 2025.

Figura 7: Média e Desvio Padrão Medidas Antropométricas 1º Período

	Idade (anos)	Estatura (m)	Massa corporal (Kg)	IMC (Kg/m²)
1º ano	20,44 ± 3,35	1,77 ± 0,06	74,92 ± 12,7	23,99 ± 4,61

Fonte: Univel, 2025.

Por fim, estudantes do 5º período apresentaram 35,7% de participantes com estado Eutrófico. De forma similar aos demais, o excesso de peso demonstrou valores consideráveis, totalizando 57,2%, proveniente da soma de 28,6% em Sobrepeso e 28,6% em Obesidade e Baixo Peso apenas 7,1% (Figura 9), (Figura 10).

Figura 8: Classificação do Índice de Massa Corporal 5º Período

Nome	Sexo	Data de nascimento	Idade	Estatura	MC	IMC
Individuo 29	M	25/05/2005	19,74	1,78	73	23,04
Individuo 30	M	15/02/1998	27,01	1,7	109	37,72
Individuo 31	M	04/12/2003	21,21	1,79	84	26,22
Individuo 32	M	04/05/2001	23,80	1,74	75	24,77
Individuo 33	M	14/08/2004	20,52	1,75	85,8	28,02
Individuo 34	F	23/10/2003	21,33	1,71	88,6	30,30
Individuo 35	F	26/12/2004	20,15	1,65	59	21,67
Individuo 36	F	11/10/2004	20,36	1,7	63	21,80
Individuo 37	M	28/05/1991	33,73	1,83	120	35,83
Individuo 38	M	09/01/1996	29,11	1,82	84	25,36
Individuo 39	M	29/04/2003	21,81	1,85	92	26,88
Individuo 40	M	03/09/2003	21,46	1,87	65	18,59
Individuo 41	M	22/04/2004	20,83	1,8	68	20,99
Individuo 42	M	21/08/2001	23,50	1,74	135	44,59

Classificação do índice de Massa Croporal	Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
	7,1%	35,7%	28,6%	28,6%

Fonte: Univel, 2025.

Figura 9 : Média e Desvio Padrão Medidas Antropométricas 5º Período

	Idade (anos)	Estatura (m)	Massa corporal (Kg)	IMC (Kg/m²)
5º período	23,18 ± 4,07	1,77 ± 0,06	85,81 ± 22,27	27,55 ± 7,32

Fonte: Univel, 2025.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o perfil antropométrico e a prática esportiva de acadêmicos do curso de Educação Física, buscando compreender a relação entre a prática esportiva e os indicadores corporais. A partir

dos dados coletados, verificou-se que a amostra foi predominantemente composta por praticantes de treinamento resistido (90,57%), modalidade que se destacou em comparação a outras práticas esportivas, como o futsal e a corrida.

A análise do Índice de Massa Corporal (IMC) evidenciou uma alta prevalência de eutrofia, porém, um número expressivo de participantes apresentou sobrepeso e obesidade, totalizando mais da metade da amostra com algum nível de excesso de peso. Esses resultados indicam que, mesmo entre indivíduos fisicamente ativos e vinculados a um curso voltado à área da saúde, ainda existem desafios relacionados ao controle do peso corporal e à adequação das medidas antropométricas. Cabe ressaltar que praticantes regulares de treinamento resistido podem apresentar alterações significativas da sua massa corporal por desenvolvimento do componente magro, fator este, que necessita de avaliação da composição corporal para sua identificação.

Os achados corroboram com estudos anteriores (Barros et al., 2023; Zanini et al., 2021) que apontam a coexistência de prática regular de atividade física e indicadores de sobrepeso em populações universitárias, reforçando a importância de considerar não apenas a frequência de exercício, mas também aspectos como intensidade, volume e hábitos alimentares. Além disso, observou-se que fatores como o gênero e a modalidade praticada podem influenciar os resultados antropométricos, conforme já evidenciado na literatura.

Dessa forma, conclui-se que a prática esportiva, ainda que essencial para a promoção da saúde, não garante isoladamente valores antropométricos adequados, sendo necessária uma abordagem integrada que envolva orientação nutricional, acompanhamento físico e incentivo à manutenção de um estilo de vida ativo e equilibrado.

Sugere-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes, consideram variáveis como percentual de gordura, circunferências corporais, hábitos alimentares, níveis de prática esportiva e explorem comparações entre diferentes cursos e instituições, a fim de aprofundar o entendimento sobre os fatores que influenciam o perfil antropométrico de jovens universitários.

REFERÊNCIAS

BARROS, Gerleison Ribeiro *et al.* Association between Physical Activity and Sitting Time Related to Excess Body Weight in Brazilian University Students. **Portuguese Journal of Public Health**, p. 1-9, 26 jun. 2023.

BÉLANGER, M. et al. Participation in organised sports does not slow declines in physical activity during adolescence. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 6, n. 22, 2009.

HERREROS-IRARRÁZABAL, Diego *et al.* Physical activity levels and sedentary behaviour according to sex, age, BMI, academic year, and country among medical students in Latin America. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, 26 jun. 2024.

KHAN, K. M. et al. Sport and exercise as contributors to the health of nations. **Lancet**, v. 380, p. 59-64, 2012.

KNIJNIK, J.D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S.S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Rev Inst Ciênc Saúde**, v.19, n.1, p.7-13, 2001.

MATSUDO, S.M.M. et al. Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.3, n.4, p.14-26, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p.

PASTOR, Y. et al. Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. **Journal of Adolescence**, v. 26, n. 6, p. 717-30, 2003.

PATE, R. et al. Age-related changes in types and contexts of physical activity in middle school girls. American **Journal of Preventive Medicine**, v. 39, n. 5, p. 433-439, 2010.

SEABRA, A. F. et al. Sports participation among Portuguese youth 10 to 18 years. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 4, n. 4, p. 370-380, 2007.

SILVA, D.A.S. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.11, n.3, p.299-306, 2009.

SILVA, R.C.R.; MALINA, M.R. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.16, n.4, p.1091-1097, 2000.

TEIXEIRA REIS, A. L. Epistemology of health, quality of life, social connectedness and the contribution of sports for subjective wellbeing. **Sport Science Review**, v. 20, n. 3-4, p. 25-26, 2011.

VON ELM, E. et al. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) Statement: Guidelines for reporting observational studies. **Preventive Medicine**, v. 45, n. 4, p. 247-251, 2007.

ZANINI, Gabriel de Souza *et al.* Antropometria, capacidade funcional, pressão arterial e nível de atividade física em universitários do interior paulista. **Lecturas**: Educación Física y Deportes, v. 26, n. 282, p. 165-178, 6 nov. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation. **WHO Technical Report Series**, n. 894. Geneva: WHO, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Body mass index (BMI) classification*. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Acesso em: 7 out. 2025.