



FATORES COMPORTAMENTAIS E BARREIRAS PARA O EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Murilo Wendt dos Santos
Luan Felipe Santos da Fraga
Juliana Landolfi Maia

Resumo

INTRODUÇÃO: A prática regular de atividade física não só pode prevenir e auxiliar no controle de doenças, mas também tem o potencial de reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, além de promover melhorias no pensamento, aprendizado e bem-estar geral (WHO, 2020). Estima-se que 60% dos brasileiros sejam insuficientemente ativos. Entre estudantes universitários de saúde, como Educação Física, o índice também é alto (45,2%). Adotar e manter um estilo de vida fisicamente ativo envolve múltiplas variáveis, incluindo fatores demográficos, biológicos, psicológicos, cognitivos, emocionais, culturais e sociais. Alguns desses fatores podem criar barreiras que dificultam ou desencorajam a prática de atividade física.

JUSTIFICATIVA DO ESTUDO: Pesquisas indicam que a prática de atividades físicas está ligada a um melhor desempenho acadêmico, resultando em efeitos positivos e no desenvolvimento de habilidades de aprendizado. Assim, conclui-se que a atividade física é uma intervenção eficaz para melhorar, direta ou indiretamente, a aprendizagem dos estudantes universitários. (Ardila et al., 2021).

OBJETIVO DO ESTUDO: Nesse sentido, compreender as barreiras que impedem a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo é essencial para desenvolver intervenções eficazes.

METODOLOGIA: Foi realizada uma revisão sistemática qualitativa sobre, utilizando como bases de dados PubMed, CINAHL e Cochrane Library, abrangendo o período de janeiro de 2014 a julho de 2024. A seleção dos artigos seguiu critérios de inclusão de estudos revisados por pares, disponíveis em texto completo e escritos em inglês ou português, que abordassem diretamente barreiras para a atividade física entre estudantes universitários. Foram excluídos artigos não disponíveis em texto completo, escritos em outros idiomas, revisões sistemáticas, meta-análises e estudos de caso. Até o momento, foram identificados 113 artigos na base de dados do PubMed, resultados e discussões estão em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: atividade física; estudantes universitários; comportamento sedentário; inatividade física; barreiras.