



Pró-reitoria de Pesquisa e Extensão

Nome do projeto	PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA, INDICADORES DE SAÚDE E VARIÁVEIS PSICOCOMPORTAMENTAIS DE DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - EDFP601M223
Tipo de projeto	Pesquisa
Area em que se enquadra	Prevenção à Saúde
Objetivos do projeto	Objetivos do Projeto • Comparar indicadores básicos de saúde, aptidão física e variáveis psicocomportamentais entre discentes do curso de Educação Física.
Cursos participantes	EDUCAÇÃO FÍSICA
Disciplina(s) envolvida(s)	MEDIDA E AVALIAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA
Nome do responsável pelo projeto	WELLINGTON FERNANDO DA SILVA
Dia de início	04/03/2026
Dia de término	03/06/2026

INTRODUÇÃO

As atividades de Pesquisa e Iniciação Científica desempenham um papel essencial no processo de formação no ensino superior do acadêmico do curso de EDUCAÇÃO FÍSICA, promovendo o desenvolvimento crítico, reflexivo e inovador dos estudantes. Por meio da pesquisa, o aluno é incentivado a aprofundar seus conhecimentos, explorar soluções criativas e integrar teoria e prática, características fundamentais para a formação de profissionais capazes de enfrentar os desafios contemporâneos.

Nesse contexto, o presente projeto procura destacar não apenas a relevância científica do tema, mas também seu potencial como ferramenta pedagógica para o aprendizado ativo. A pesquisa permite que os estudantes não sejam meros receptores de informações, mas protagonistas na construção do conhecimento, exercitando competências como análise crítica, autonomia e comunicação científica.

A realização deste projeto está fundamentada na premissa de que a pesquisa acadêmica é uma atividade indispensável para consolidar a formação superior, ao oferecer aos discentes oportunidades de vivenciar a produção de conhecimento de maneira prática e aplicada. Por meio da investigação, espera-se não apenas contribuir para a

compreensão e o avanço do tema estudado, mas também reforçar o papel da pesquisa como um dos pilares do processo de aprendizagem no ensino superior.

JUSTIFICATIVA

As atividades de Iniciação Científica no ensino superior são fundamentais para consolidar a formação acadêmica, pois proporcionam um ambiente que estimula a curiosidade científica, a criatividade e a busca por soluções para questões complexas. A pesquisa permite que os estudantes explorem novos horizontes de conhecimento, ampliando sua compreensão sobre as diferentes áreas de estudo e conectando-as às demandas da sociedade.

Além de fomentar a construção de saberes, a pesquisa contribui diretamente para a formação de um pensamento inovador, preparando os alunos para lidar com cenários desafiadores e em constante transformação.

Nesse contexto, este projeto se desenvolverá na área de Prevenção à Saúde, onde se torna ferramenta indispensável para a qualificação profissional e o desenvolvimento de competências que ultrapassam o âmbito técnico, envolvendo também a ética, a colaboração e a responsabilidade social.

Dessa forma, justifica-se a relevância deste trabalho, não apenas pelo tema a ser abordado, mas também pela sua contribuição para a formação integral dos estudantes.

METODOLOGIA

A metodologia desempenha um papel essencial em qualquer projeto de pesquisa, pois é por meio dela que se define o caminho a ser seguido para alcançar os objetivos propostos. Ela garante a organização e o rigor necessários para a condução das etapas do estudo, permitindo que os resultados obtidos sejam confiáveis, relevantes e fundamentados.

Além disso, a metodologia proporciona transparência ao processo de pesquisa, permitindo que outros pesquisadores compreendam e eventualmente repliquem as etapas do estudo, contribuindo para a validação científica dos resultados. Assim, ela não apenas orienta a execução do projeto, mas também reforça a credibilidade e o impacto do conhecimento produzido.

Este projeto visa em síntese atingir como público alvo EDP601M223 servindo como um guia que conecta os objetivos propostos às conclusões alcançadas tendo como proposta de atividade um(a) Pesquisa, assegurando que o trabalho seja realizado de forma sistemática, ética e fundamentada, fortalecendo sua relevância acadêmica e prática.

Este projeto de Iniciação Científica visa trazer como produto final: Artigo científico. O resultado final de um projeto de pesquisa é uma das etapas mais importantes, pois representa a concretização de todo o esforço, dedicação e recursos investidos ao longo do processo. Ele é o produto que traduz as hipóteses testadas, os dados analisados e as conclusões alcançadas, permitindo que o conhecimento gerado seja compartilhado, avaliado e aplicado.

ATIVIDADES

ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade: Coleta de dados

Data: 04/03/2026

Local: ACADEMIA

Início: 12:00:00h

Horas certificadas: 5

Cursos autorizados: EDUCAÇÃO FÍSICA

Atividade: null

Data: null

Local: null

Início: h

Horas certificadas: null

Cursos autorizados: EDUCAÇÃO FÍSICA

Atividade: Procedimentos experimentais - Teste indireto de exercício cardiorespiratório

Data: 04/03/2026

Local: ACADEMIA

Início: 12:00:00h

Horas certificadas: 5

Cursos autorizados: EDUCAÇÃO FÍSICA

RESULTADOS

A avaliação de um projeto acadêmico não deve se limitar apenas à sua execução, mas também à análise dos resultados e impactos gerados. Para isso, o uso de indicadores é essencial, pois permite medir, de forma objetiva e sistemática, o sucesso das ações desenvolvidas.

Os indicadores possibilitam a identificação de avanços, a verificação do cumprimento dos objetivos estabelecidos e a tomada de decisões baseadas em dados concretos. Além disso, contribuem para o aperfeiçoamento de futuras iniciativas, garantindo que as práticas acadêmicas sejam cada vez mais eficazes e alinhadas às necessidades da sociedade.

Dessa forma, nossa instituição busca utilizar indicadores para monitorar e avaliar um projeto acadêmico, tornando possível quantificar impactos, comprovar a relevância das atividades desenvolvidas e propor melhorias contínuas, fortalecendo a qualidade da formação acadêmica e a conexão entre ensino, pesquisa e extensão.

Com base nos objetivos propostos e no delineamento executado, o projeto possibilitou uma avaliação abrangente de indicadores relacionados à saúde e ao desempenho físico de discentes do curso de Educação Física, contribuindo para a produção de conhecimento sobre o perfil da comunidade acadêmica. A realização da anamnese estruturada, associada à coleta de medidas antropométricas, permitiu caracterizar aspectos sociodemográficos, hábitos de atividade física e indicadores corporais dos participantes. Além disso, a aplicação do teste de 10 RM forneceu informações sobre a força muscular, enquanto o protocolo submáximo de Ebbeling possibilitou a estimativa da aptidão cardiorrespiratória por meio do $\text{VO}_2\text{máx}$ predito. Dessa forma, o projeto promoveu a integração entre ensino, pesquisa e avaliação em saúde, oferecendo aos discentes uma experiência prática baseada em evidências e gerando informações relevantes para a compreensão das condições de saúde, aptidão física e comportamento relacionados ao exercício físico no contexto universitário.

