

Conhecimento e barreiras à prática de atividade física: o papel do Mais Movimento no IFRS Campus Porto Alegre

Luciane Bueno dos Santos¹, Rosilayne Praxedes Dos Santos², Rita Dostal Zanini², Ângelo Cássio Magalhães Horn², Matheus Madril Benites², Cintia Mussi Alvim Stocchero³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Porto Alegre.
Porto Alegre, RS

A prática regular de esportes e atividades físicas está associada a benefícios físicos, sociais e emocionais, sendo um fator protetivo para a saúde e qualidade de vida. No entanto, a adesão da comunidade acadêmica a programas institucionais ainda é baixa, frequentemente em razão de barreiras estruturais, organizacionais e individuais. Nesse cenário, destaca-se no Campus Porto Alegre o projeto de extensão Mais Movimento, atualmente em seu quarto ano, consolidado como ação voltada à promoção de uma cultura corporal de movimento e ao fortalecimento de hábitos saudáveis dentro da instituição. Para avaliar o alcance dessas iniciativas, foi aplicada uma enquete junto à comunidade acadêmica com o objetivo de mapear o conhecimento sobre os espaços esportivos disponíveis, identificar a participação em atividades e compreender as barreiras percebidas. O formulário digital obteve 43 respostas, incluindo estudantes, docentes e técnicos administrativos. Os resultados mostraram que 79,1% dos participantes conhecem a quadra poliesportiva e 76,7% a academia vinculada ao Mais Movimento, o que indica que a maioria reconhece os principais espaços esportivos. Entretanto, 9,3% afirmaram não conhecer nenhuma estrutura, revelando falhas na divulgação, especialmente considerando o tempo de consolidação do projeto. Quanto à participação, 20,9% relataram já ter participado de alguma atividade e apenas 14% afirmaram estar ativos atualmente, evidenciando que o desafio não se restringe ao conhecimento dos espaços, mas também à adesão e permanência nas práticas. As barreiras mais apontadas foram incompatibilidade de horários (53,6%) e falta de informação e divulgação (35,7%), seguidas por falta de interesse (21,4%), questões de saúde ou lesão (10,7%), ausência de companhia (7,1%) e dificuldades de deslocamento (7,1%). Esses dados indicam que, para além da estrutura existente, a integração entre oferta e demanda permanece como entrave para maior participação da comunidade. Nos últimos meses, o projeto tem investido em estratégias de comunicação mais dinâmicas, explorando as redes sociais com publicações em formato de reels, linguagem acessível e direcionada, além da distribuição de cartazes no campus. Essa mudança de abordagem resultou em maior visibilidade das atividades, aumento das inscrições e crescimento da interação nas redes sociais, reforçando a importância da comunicação como ferramenta de engajamento. Conclui-se que o Mais Movimento está firmemente estabelecido como projeto institucional, mas ainda enfrenta desafios relacionados à compatibilização de horários e ao fortalecimento das estratégias de divulgação. Os resultados sugerem que a ampliação de horários, a manutenção de campanhas presenciais e digitais e a criação de grupos por interesse podem contribuir para superar as barreiras identificadas. Dessa forma, o estudo aponta caminhos concretos para aumentar a adesão da comunidade acadêmica às atividades, reforçando o papel do Mais Movimento como promotor da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida no IFRS Porto Alegre.

Palavras-chave: Atividade Física; Barreiras; Participação Estudantil.

Trabalho executado no: o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus

institucional para Ações de Extensão propostas por Estudantes do IFRS, Edital PROEX Nº 8/2025 Bolsas de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS, Edital PROEX Nº 14- Complementar ao Edital PROEX Nº 8/2025 Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS.