

**D. Ciências da Saúde - 3. Saúde Coletiva - 4. Saúde Pública**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE OS SEXOS**

Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos<sup>1,2</sup>

Joilson Meneguci<sup>1,3</sup>

Hellena Camilo Assumpção<sup>1,4</sup>

Priscila Valim Rogatto<sup>1,5</sup>

Gustavo Puggina Rogatto<sup>1,6</sup>

1. Universidade Federal de Lavras - UFLA

2 PIBIC/FAPEMIG

3. PIBIC/CNPq

4. PIVIC

5. Professora Doutora do Departamento de educação Física - LAPPEX

6. Professor Doutor do Departamento de Educação Física – LIEMEF - Orientador

**RESUMO:**

O desenvolvimento tecnológico resultou em importantes mudanças dos hábitos de vida das pessoas, facilitando suas atividades diárias e estimulando cada vez mais comportamentos hipocinéticos. No âmbito universitário, os estudantes levam uma intensa vida de atividades acadêmicas e como consequência acabam deixando de lado a prática habitual de atividade física. Contudo, certos cursos, como o de Educação Física, que tem uma particularidade quanto à prática motora, podem favorecer níveis mais altos de atividade física. O objetivo do estudo foi determinar o perfil do nível de atividade física (NAF) de universitários de um curso de Educação Física, analisando as diferenças entre os sexos. Foram avaliados 253 alunos ( $21 \pm 2,6$  anos), sendo 124 homens ( $21 \pm 2,5$  anos) e 129 mulheres ( $21 \pm 2,7$  anos). Para avaliação do NAF foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta, que tem como base o engajamento do indivíduo em caminhada, atividades de intensidades moderadas e vigorosas, e tempo sentado. Os resultados foram analisados estatisticamente por teste t de Student para amostras independentes com  $p < 0,05$ . Considerando a somatória geral do dispêndio energético em caminhada e atividades moderadas e vigorosas não foram observadas diferenças entre homens ( $4155.6 \pm 3769.5$  MET/semana) e mulheres ( $4099 \pm 3650.6$  MET/semana). De acordo com a classificação do IPAQ, nos indivíduos do sexo masculino, as categorias mais frequentes foram: "Muito Ativo", "Irregularmente Ativo A" e "Irregularmente Ativo B". Nas mulheres, as categorias mais frequentes foram: "Ativo" e "Sedentário". Com relação aos níveis de inatividade física, não foram observadas diferenças significativas entre o tempo sentado durante os dias da semana e de final de semana, tanto para o sexo masculino quanto para o feminino. A partir dos resultados encontrados, constatou-se que a maioria dos homens (59,7%) e das mulheres (65,1%) atinge as recomendações mínimas para a prática de atividade física propostas pela Organização Mundial de Saúde.

Palavras-chave: Atividade física , IPAQ, Estudantes universitários.