

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^{1,2}

Joilson Meneguci^{1,3}

Hellena Camilo Assumpção^{1,4}

Priscila Valim Rogatto^{1,5}

Gustavo Puggina Rogatto^{1,6}

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 ± 3769.5 MET/semana) e mulheres (4099 ± 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.