

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

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

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

Priscila Carneiro Valim-Rogatto<sup>1,2</sup>

Gustavo Puggina Rogatto<sup>1,3</sup>

1. Universidade Federal de Lavras – UFLA Bolsista PIBIC/Fapemig

2. Professora Doutora do Departamento de educação Física – LAPPEX

3. Professor Doutor do Departamento de Educação Física – LIEMEF- orientador

**RESUMO:**

Manter um estilo de vida ativo é uma das formas de preservar a saúde, evitando doenças relacionadas à hipocinesia. Diversos fatores, tais como gênero, idade, sobrepeso, jornada de trabalho, entre outros, podem influenciar diretamente a prática habitual de atividade física. Devido a tais influências muitas pessoas mantêm baixos níveis de atividade física, como é o caso de estudantes universitários que se ocupam de diversas atribuições acadêmicas. Estudantes da área da saúde, como os do curso de Educação Física, teoricamente têm maior esclarecimento sobre a necessidade de manter um nível adequado de prática motora, considerando a aquisição de conhecimentos acerca dos benefícios da prática habitual de exercícios. O objetivo do estudo foi determinar o perfil do nível de atividade física (NAF) de universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal de Lavras. A amostra contou com 253 alunos (idade:  $21 \pm 2,6$  anos) do curso de Educação Física, sendo 124 homens e 129 mulheres. Os voluntários responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, composto por questões que avaliam o NAF por meio de atividades físicas moderadas, vigorosas e de caminhada realizadas na última semana. Considerou-se em cada um dos "domínios" do IPAQ (caminhada e atividades físicas moderadas e vigorosas) a quantidade de dias/semana, minutos/dia, minutos/semana e MET/semana de cada atividade. Foi utilizada estatística descritiva com resultados apresentados em média e desvio padrão. Com relação ao tempo semanal despendido (minutos/semana) em caminhada, foi observado que os estudantes do curso realizam  $388,8 \pm 408,3$  minutos desta atividade, o que correspondeu a um gasto energético de  $1283 \pm 1347,4$  MET/semana. Considerando os aspectos relacionados aos esforços moderados e vigorosos, observou-se que o grupo estudado se envolvia nestas atividades por  $279,8 \pm 378,8$  e  $215,6 \pm 291,6$  minutos/semana, respectivamente (correspondentes a  $1119 \pm 1515,1$  em atividades moderadas e  $1724,4 \pm 2332,8$  MET/semana em atividades vigorosas). Com base nos resultados encontrados, concluiu-se que a maior parte dos voluntários se encontrava na classificação "Ativo".

Palavras-chave: Nível de atividade física, IPAQ, universitários.