

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

NÍVEL DE SEDENTARISMO EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS: COMPARAÇÃO ENTRE SEXOS

João Paulo Braga Sampaio^{1,2}
Hellena Camilo Assumpção^{1,2}
Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos^{1,3}
Priscila Carneiro Valim-Rogatto^{1,4}
Gustavo Puggina Rogatto^{1,5}

1. Universidade Federal de Lavras
2. PIVIC
3. PIBIC/FAPEMIG
4. Prof. Dra. Departamento de Educação Física - LAPPEX
5. Prof. Dr. Departamento de Educação Física – LIEMEF - Orientador

RESUMO:

Observa-se, atualmente, que grande parte das pessoas apresenta um baixo nível de atividade física por dedicarem seu tempo a comportamentos sedentários. Atividades como assistir televisão, usar o computador, trabalhar sentado, entre outras, onde o movimento do corpo é mínimo, são exemplos comuns de atividades sedentárias. O objetivo do estudo foi avaliar o perfil de comportamento sedentário em estudantes da Universidade Federal de Lavras (UFLA), analisando as diferenças entre os sexos. Foram avaliados 253 alunos do curso de Educação Física, sendo 129 mulheres e 124 homens, com idade de $21 \pm 2,6$ anos. A avaliação do comportamento sedentário foi feita pelo The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), que avalia o tempo despendido em diferentes atividades sedentárias. Os dados do instrumento foram agrupados em cinco categorias [Small Screen Recreation (SSR), Educação, Viagem/Deslocamento, Atividade Cultural e Atividade Social]. O tempo despendido em cada uma das categorias foi somado para estimar a dedicação total dos indivíduos às atividades por semana, durante os dias de semana e durante os dias de final de semana. Os resultados foram analisados estatisticamente por ANOVA, teste t de Student para amostras independentes e teste post hoc de Bonferroni ($p < 0,05$). A partir dos dados obtidos, constatou-se que nas categorias SSR, Educação, Viagem e Total houve diferença significativa na comparação entre os dias de semana e os dias de final de semana, mostrando que durante o final de semana os avaliados são mais ativos. Considerando as atividades relacionadas à Educação, observou-se diferença significativa quando comparados os estudantes dos sexos masculino e feminino, com superioridade de tempo dedicado às atividades desta natureza para as mulheres. Tal fato foi observado tanto para os dias de semana quanto para os de final de semana.

Palavras-chave: Sedentarismo, Universitários, Hipocinesia.

