

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO G. A. DA SILVA¹, RICKY S. P. S. CARVALHO¹, LUAN H. C. FERRAZ¹

WENDEL H. P. DOS SANTOS¹; VITÓRIA C. LUIZ¹; AMANDA C. CASTRO¹; REBECA B. F. VIANA¹; ELISÂNGELA SILVA².

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar o nível da prática de atividade física nos estudantes dos cursos de Educação Física ofertados pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) - Campus Muzambinho. Para tal, fez-se uso do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta aplicados em uma amostra de 172 sujeitos sendo 110 do sexo masculino e 62 do sexo feminino, com idade média de $22,5 \pm 4,22$ anos. Ao final do estudo observou-se que dos 172 estudantes analisados pelo questionário, apenas 2 foram classificados como sedentários, 20 como insuficientemente ativo sendo 10 sujeitos Nível A e 10 no Nível B, 71 indivíduos foram considerados ativos e 79 muito ativos. Conclui-se que quando comparados com as mulheres, um maior número de homens são classificados como muito ativo, sendo 12% de diferença. Revendo os resultados obtidos pelo trabalho, percebe-se que os graduandos do curso são predominantemente ativos e muito ativos.

Palavras-chave: Exercício físico; IPAQ; graduandos.

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é toda atividade a qual possui um gasto energético acima do gasto energético em repouso e se realiza em um determinado período regularmente.(CASPERSEN et al.,1985). Sabe-se que ela é de suma importância para a qualidade de vida e saúde, esta que é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a situação humana perfeita a partir de 3 pilares: o bem-estar físico, mental e social além da ausência de doenças.

Contrapartida, “o estilo de vida sedentário acelera os efeitos do envelhecimento em indivíduos suscetíveis. O sedentarismo induz mecanismos que levam a fatores de risco para doenças crônicas e, eventualmente, morte prematura.”(CHARANSONNEY, 2011; CHARANSONNEY; DESPRÉS, 2010). Porém, em pleno século XXI, com muitos estudos que demonstram os malefícios do sedentarismo, ainda existem vários motivos que contribuem para a inatividade física da grande

¹ João G. A. da SILVA - IFSULDEMINAS– Campus Muzambinho. Email: joao.5jg@gmail.com

¹Ricky S. P. S. CARVALHO - IFSULDEMINAS– Campus Muzambinho. Email: ricky.ricote@hotmail.com

¹Luan H.C Ferraz - IFSULDEMINAS– Campus Muzambinho. Email: luan.ferraz73@gmail.com

¹ Wendel H. P. dos Santos- IFSULDEMINAS– Campus Muzambinho. Email: wendelrick9@gmail.com

¹Vitória C. Luiz- IFSULDEMINAS– Campus Muzambinho. Email:viccarolina41@gmail.com

¹Amanda C.de Casto- IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Email:amandacastro2799@gmail.com

¹Rebeca B.F Viana- IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Email:Re.bfviana@gmail.com

²Elisângela SILVA - IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Email: prof.elisangelasilva@gmail.com

maioria das pessoas, como a escassez de tempo, o cansaço, o trabalho excessivo, a família e também a falta de conhecimento sobre a importância de se praticar exercícios (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Sendo assim, os profissionais de educação física tem extrema importância no contexto social, pois ao longo de sua formação e mesmo depois dela, garantem à sociedade os benefícios da promoção de saúde (OLIVEIRA; SILVA, 2005).

“Pesquisas apontam que para se ter uma ótima qualidade de vida é preciso saber a importância da atividade física regular e seus benefícios para a saúde” (MOTA, 2010; SILVA et al., 2010, apud FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2014, p. 6). Partindo desse princípio, o presente estudo busca demonstrar o nível de atividade física de homens e mulheres estudantes dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Um dos contextos de atuação dos profissionais de Educação Física está diretamente ligado à promoção de Saúde. O tempo mínimo de estudos do curso de educação física é de 4 anos, sendo assim o graduando detém uma base boa de conhecimento relacionado a importância de se praticar atividade física. Conseqüentemente, os alunos de Educação Física tendem a utilizar desses conhecimentos e assim ser ativamente praticantes.

Um estudo similar, desenvolvido na Universidade Federal do Espírito Santo teve o objetivo de investigar os níveis de atividade física (NAF) entre estudantes do curso de educação física, a pesquisa foi realizada entre graduandos de ambos os gêneros dos cursos de Bacharelado e Licenciatura, utilizando o questionário IPAQ, em uma versão curta, para medida do NAF. Os resultados desse trabalho apresentaram alta prevalência de atividade física, classificados com Ativo e Muito Ativo. (MELO et al., 2016)

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Aplicou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, sendo que não haviam a obrigatoriedade de responder, portanto somente uma parcela dos estudantes aceitaram ajudar na pesquisa, totalizando em 172 alunos do curso de Educação Física, sendo 110 homens e 62 mulheres, com idade média de $22,5 \pm 4,22$ anos.

Analisou-se estes questionários de acordo com as recomendações contidas em sua descrição cada indivíduo em 5 níveis: sedentário, insuficientemente Ativo A, insuficientemente Ativo B, ativo

e muito ativo. Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva através do Excel 2013 (Microsoft).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos 172 alunos analisados, apenas 2 foram classificados como sedentários, 20 como insuficientemente ativo sendo 10 nível A e 10 nível B, 71 sujeitos são consideradas ativos e 79 muito ativos.

Em termos de porcentagem apenas 1,2% dos estudantes do curso são sedentários (não pratica atividade física por pelo menos 10'), enquanto 45,9% aparentam serem muito ativos.

Um estudo realizado com os alunos da Universidade Federal do Espírito Santo, averiguou que dos graduandos do curso de Educação Física, 50% foram classificados como muito ativos, 36% ativos, 9% insuficientemente Ativos A, 4% insuficientemente Ativos B e 1% de sedentários (MELO et al., 2016). Estes resultados apresentados pelo estudo se assemelham aos encontrados neste trabalho.

Das 62 mulheres avaliadas, uma é sedentária, 4 insuficientemente ativas A, 5 insuficientemente ativas B, 28 são ativas e 24 muito ativas.

Dos 110 homens, apenas um é sedentário, 6 insuficientemente ativos A, 5 insuficientemente ativos B, 43 ativos e 55 muitos ativos.

Comparando o nível de prática de atividade física do público feminino e masculino, no nível sedentário encontramos 1,6% das mulheres e 0,9% dos homens; já no insuficientemente ativo A percebemos 6,5% e 5,5% para mulheres e homens respectivamente; no insuficientemente ativo B 8,1% são mulheres e 4,5% são homens, enquanto na classificação ativo tem-se 45,2% de mulheres e 39,1% de homens, por fim no nível muito ativo 38,7% e 50%, de mulheres e homens respectivamente.

5. CONCLUSÕES

Sendo assim, percebe-se, através da pesquisa e da literatura, que deter o conhecimento sobre a importância de praticar atividade física faz com que os alunos de educação física estejam bem classificados pelo questionário IPAQ, ou seja, predominantes ativos e muito ativos.

Além disso, conclui-se que quando comparados com as mulheres, um maior número de homens são classificados como muito ativo, sendo 12% de diferença.

REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. Atividade física e seus benefícios à saúde. **S@ber**: Revista Eletronica, Londrina, v. 26, p.1-11, out. 2014. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em: 29 maio 2018.

CARVALHO, Tales de. Sedentarismo, o inimigo público número um. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 3, p.11-12, maio 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n3/04.pdf>>. Acesso em: 30 maio 2018.

CASPERSEN, C.J, et al.. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985, 100 (2).

CHARANSONNEY, O. L.; DESPRÉS, J. P. (2010). **Disease prevention**: should we target obesity or sedentary lifestyle? *Nature Reviews Cardiology*, 7(8), 468–472. <http://doi.org/10.1038/nrcardio.2010.68>

CHARANSONNEY, O. L. (2011). **Physical activity and aging**: a life-long story. *Discovery Medicine*, 12(64), 177–185.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s.l.], v. 25, n. , p.37-43, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092011000500005>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005>. Acesso em: 31 jul. 2018.

MATSUDO, S. et al. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ)**: estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2001;6(2):5-18.

MELO, Alexandre et al. Nível de Atividade Física dos Estudantes de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal Of Physical Education**, [s.l.], v. 27, n. 1, p.1-12, 12 maio 2016. Universidade Estadual de Maringá. <http://dx.doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2448-24552016000100121&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 30 jun. 2018.

MENEGUCI, Joilson et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, [s.l.], v. 11, n. 1, p.160-174, 30 abr. 2015. Desafio Singular, Lda. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3178>. Disponível em: <<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/viewFile/3178/5172>>. Acesso em: 30 maio 2018

OLIVEIRA, Aurélio Luiz de; SILVA, Marcelo Pereira da. O profissional de Educação Física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão. In: IX Simpósio Internacional processo civilizador, tecnologia e civilização. 9., 2005, Ponta Grossa, Paraná. **Anais... .** Ponta Grossa, Paraná: Uel, 2005. p. 1 - 8. Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sitesanais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2018.

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)* [site na Internet]. Genebra: OMS; 1948.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p.1-1, out. 1977. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 30 maio 2018.