

PREFERÊNCIAS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: um paralelo com a população brasileira

RICKY S. P. S. CARVALHO¹, JOÃO G. A. DA SILVA¹ e ELISÂNGELA SILVA².

RESUMO

O Objetivo deste trabalho foi verificar as atividades físicas de maior preferência dos estudantes dos cursos de Educação Física do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais e fazer um comparativo com as preferências da população brasileira em geral. Para obter os resultados foi utilizado um questionário que avaliou se o estudante pratica algum tipo de atividade física e qual atividade prática, desse modo foi analisado de maneira quantitativa. Obteve-se que as atividades ¹mais praticadas pelos alunos dos referidos cursos são musculação, futebol e futsal, corrida, caminhada e artes marciais. Conclui-se que as atividades físicas mais praticadas pelos alunos dos cursos em questão, em sua maioria são semelhantes às praticadas da população brasileira.

Palavras-chave: Esportes; Universitários; Predominância; Exercício Físico.

1. INTRODUÇÃO

Fazer atividade física é movimentar-se voluntariamente com intenção e finalidade de alcançar algum objetivo. (HOLLFMAN; HARRIS, 2002). Sabe-se que a atividade física possui grande importância para o corpo humano tanto para a prevenção de doenças quanto para a promoção de saúde, para a melhora da qualidade de vida, para o aumento da socialização e melhora das capacidades cognitivas, além de outros benefícios. (SAMULSKI; NOCE, 2012)

“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). De outro modo, outras pesquisas indicam que 45,6% dos brasileiros são sedentários. (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015).

Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo investigar quais os tipos de atividades físicas são preferencialmente praticadas pelos estudantes de graduação dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) - Campus Muzambinho.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi constituída de 110 sujeitos do sexo masculino e 62 indivíduos do sexo

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

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

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

feminino, com idade média de $22,5 \pm 4,22$ anos, estudantes dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

O questionário, continha duas perguntas: 1 - “Você pratica algum tipo de atividade física?”; 2 - “Qual(is) tipo(s) de atividade física você pratica?”. Após considerar os questionários foram tabulados todos os esportes e atividades físicas, para averiguar de forma quantitativa a prevalência de algumas atividades praticadas pelos estudantes.

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

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após análise dos questionários, foram identificados um total de 26 tipos de atividade física diferentes praticadas pela amostra deste estudo, a saber: musculação, futsal e futebol, corrida, caminhada, artes marciais, vôlei, pedalar, dança, basquete, handebol, treino funcional, exercícios aeróbicos, tênis de mesa, rugby, natação, ginástica, levantamento de peso, treino de rua, peteca, exercícios dinâmicos, trilha, mistura de modalidades de treinamento (MMT), críquete, atletismo, calistenia e patinação. Das 172 pessoas, 29 não responderam quais atividades praticam.

ATIVIDADES MAIS PRATICADAS (%)

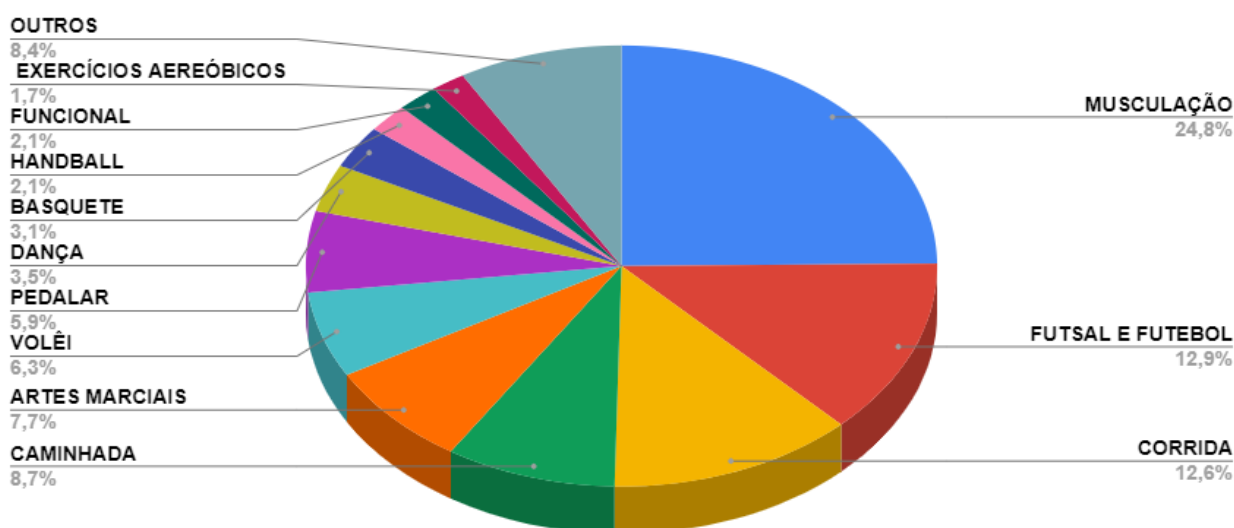


Figura 1- Atividades mais praticadas entre os discentes de Educação Física do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho

No Brasil, estudos feitos pelo Ministério do Esporte apontam que na faixa etária de 20-24 anos as cinco atividades físicas mais praticadas são respectivamente a caminhada (43,3%), a musculação (20,4%), pedalar (18,8%), corrida (13,5%) e a natação (8,5%).

Outro estudo feito na Universidade Estadual de Santa Cruz, realizado com estudantes de

diferentes cursos apresentou em seus resultados as atividades mais praticadas pelos alunos da instituição em seu tempo de lazer, as quais foram musculação (20,9%), futebol (16,3%), caminhada (7,2%), corrida (6,9%) e bicicleta (4,9%). (SOUZA, 2012).

De forma similar, o presente estudo constatou as cinco atividades mais praticadas pela amostra, as quais são: musculação (24,8%), futebol e futsal (12,9%), corrida (12,6%), caminhada (8,7%); e artes marciais (7,7%). Vale destacar que as quatro atividades físicas mais praticadas são classificadas como intensas e somente a quinta, a caminhada é considerada leve.

4. CONCLUSÕES

Ao final deste estudo a amostra apresentou semelhanças com a população brasileira na preferência de quatro atividades e apenas uma diferença, na quinta posição. Sendo assim, conclui-se que as atividades mais praticadas pela amostra são, majoritariamente, semelhantes às praticadas pela maioria da população brasileira.

5. REFERÊNCIAS

HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C.; **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. São Paulo: Artmed, 2002.

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.

BRASIL. Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte. Brasília: **DIESPORTE**, 2015, p. 1-44

SAMULSKI, D.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21, 15 out. 2012

SOUZA, T. Atividades físicas praticadas no lazer por universitários de uma instituição pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 2, p. 125-131, 27 set. 2012.