

AVALIAÇÃO DE NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

DYNA ROSY ALVES DE OLIVEIRA
CARLA FABIANE DOS SANTOS LEMOS
PEDRO PHILLIPE VIEIRA GOMES
VICTOR MATHEUS SANTOS DO NASCIMENTO
LUÍS PAULO DE SOUZA GOMES (CREF: 1156-G/SE) *
*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
dyninhaalves@gmail.com
Palavras-chave: Atividade física, gênero, acadêmicos.

INTRODUÇÃO: A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que leva ao gasto energético (VASCONCELOS et al., 2012). Segundo alguns estudos a atividade física contribui de forma positiva para a saúde, melhorando a qualidade de vida do indivíduo, diminuindo o sedentarismo e as doenças hipocinéticas (VILARTA e GONÇALVES, 2004). Perante Guedes et al. (2006) e Evangelista (2012) a inatividade física é um componente negativo à saúde porque eleva a incidência de cardiopatias, diabetes, hipertensão, osteoporose e alguns tipos de câncer. **OBJETIVO:** Investigar os níveis de atividade física habitual de jovens universitários. **METODOLOGIA:** Este estudo é do tipo transversal, realizado no laboratório de Biociência da Motricidade Humana (LABIMH) da Universidade Tiradentes (UNIT), contendo uma amostra de 10 jovens universitários do gênero masculino, com intuito de avaliar a atividade física habitual no qual foi utilizado o questionário de Baecke validado para o Brasil (FLORINDO e LATORRE, 2003). O instrumento escolhido para mensurar o nível de atividade física averigua a atividade física nos últimos 12 meses. Este escore varia de 1 a 5, sendo 1 menor índice de atividade física e 5 maior índice. E é composto por 16 questões e envolve três componentes da atividade física: 1) atividades físicas ocupacionais (AFO - Q1 a Q8); 2) atividades físicas no lazer (AFL - Q9 a Q12); e 3) atividades físicas de lazer e locomoção excluindo exercícios físicos (AFL - Q9 a Q12). **RESULTADOS:** Os jovens avaliados apresentaram uma classificação forte do NAFH e ao analisar a AFL este índice apresentou uma média maior entre os demais. E isto reflete uma maior preocupação entre eles em praticar atividades físicas apesar das várias tarefas a cumprir durante a semana como estudos e trabalho. O que sugere que o lazer deve ser mais contemplado pelas políticas públicas. E a adoção de alguma atividade física nas horas de lazer é decisivo na manutenção do corpo físico, quanto a aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos (VASCONCELOS, 2012 apud GUEDES *et al.*, 2002 e COSTA *et al.*, 2003). **CONCLUSÃO:** Deste modo, verificamos que apesar das várias tarefas do dia a dia os alunos ainda encontram tempo para praticar esportes e atividades de lazer com o intuito de melhorar a saúde e a qualidade de vida. E a prática de atividade física habitual sobretudo os exercícios físicos, atividades físicas de lazer e de locomoção do cotidiano contribui para o aumento e preservação da densidade mineral e diminui o desenvolvimento de doenças cardíacas, do diabetes tipo II e alguns tipos de câncer.

REFERÊNCIAS:

- EVANGELISTA, A. L. Verificar a associação entre o nível de atividade física e qualidade de vida em mulheres com câncer de mama tratadas com intuito de cura. **São Paulo: Fundação Antônio Prudente**, 2012.
- FLORINDO, A. A.; LATORRE, M. R. D. O. Validação e reprodutibilidade do questionário de Baecke de avaliação da atividade física habitual em homens adultos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 9, n. 3, p. 121-8, 2003.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**, 8: 5-15, 2006.

VASCONCELOS, E. R. et al. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS DA FUNORTE. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.11, n.3, 2012.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. Qualidade de Vida – Concepções Básicas Voltadas à Saúde. In: **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e pratica**. São Paulo: Manole, 27 – 61, 2004.