

CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM INGRESSANTES DE CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Alexandra Araujo Vieira do Nascimento¹
Silya Coutinho Santos¹
Natalia Araujo Nascimento¹
Roberta Barreto Vasconcelos Resende²
Marcelo de Aquino Resende³ CREF 0542-G/SE
Universidade Tiradentes, Aracaju/SE,
alexandravnascimento@gmail.com

INTRODUÇÃO: A prática habitual de atividade física é caracterizada como importante componente do estilo de vida associado à conservação e à promoção da saúde. Por outro lado, baixos níveis de atividade física estão relacionados com o aumento da ocorrência de doenças crônicas e a redução da qualidade de vida da população. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física em ingressantes de curso de graduação em Educação Física. **MÉTODOS:** Este trabalho caracteriza-se como estudo analítico, descritivo, do tipo transversal. A amostra foi constituída de trinta e três alunos de Curso de Graduação em Educação Física de uma Universidade particular da cidade de Aracaju, sendo vinte e quatro homens e nove mulheres. Como instrumento de coleta utilizou-se questionário IPAQ. As variáveis foram tratadas através de distribuição de frequências. Para o cálculo dos percentuais de frequências das classes e confecção dos gráficos foi utilizado Programa estatístico Microsoft Office Excel 2007 para Windows. **RESULTADOS:** Relacionado ao nível de atividade física do total da amostra, não discriminado por gênero, percebeu-se que 42% foram classificados como “Muito ativo”, 55% como “Ativo”, e apenas 3% como irregularmente ativo, não sendo diagnosticado indivíduos sedentários. Quando analisados, discriminados por gênero, percebeu-se que tanto os indivíduos do gênero masculino, como também as do feminino apresentam níveis elevados de prática e Atividade Física, havendo destaque para maior percentual de homens com classificação de “Muito ativo” quando comparado às mulheres, respectivamente 46% e 33%. Conforme verificado neste estudo, prática de atividade física não pode ser negligenciada pelos profissionais da área de saúde. Estes devem ser fisicamente ativos não somente para beneficiar sua saúde, mas também para dispor de maior credibilidade em suas recomendações de um estilo de vida ativo. Por outro lado, sedentarismo em idade universitária indica fortemente a longo prazo risco de desenvolvimento de doenças crônico degenerativas. **CONCLUSÃO:** Diante dos resultados, os dados obtidos sugerem que os alunos do curso de graduação em Educação Física da amostra, quando analisados de forma geral, independente do gênero, apresentam índices elevados de prática de atividade física, como também ficou destacado que apesar das mulheres apresentarem bons níveis de prática de atividade física, os homens apresentaram percentuais maiores em índices de classificação mais elevados.

Palavras-chave: atividade física; universitários; saúde