

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE DO ALTO TIETÊ

Karen Christine Muller¹; Ana Julia Alegri²; Luiz Henrique Peruchi³; Silvia Regina M. S. Boschi⁴

1. Estudante do curso de Educação Física e-mail: karen.c.muller.26@gmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física e-mail: anajualegri@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br
4. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: boschi@umc.br

Área de conhecimento: **Ciências da saúde; educação física**

Palavras-chaves: Atividade física; estudantes; nível de atividade física.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos é notório o aumento de inatividade física na população, a qual é um dos grandes dilemas da saúde pública na sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Tal problema, colabora para o crescimento do sedentarismo, que segundo Bara Filho *et al.*, (2000) é responsável pelo aumento de morbimortalidade, diminuindo a perspectiva de vida dos cidadãos e eficiência funcional laborativa dos mesmos. À vista disso, a prática de atividade física é de suma relevância para que o indivíduo tenha um estilo de vida saudável e seja ativo fisicamente, podendo prevenir ou retardar doenças degenerativas, como hipertensão, diabetes, doenças coronárias, sendo admitido qualquer tipo de atividade física, sejam esportes, tarefas domésticas e mesmo o caminhar para o trabalho (NAHAS, 1999). Atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso, sendo sua realização indispensável em qualquer fase da vida (GUEDES *et al.*, 2012). Assim, é de suma relevância estabelecer o nível de atividade física de determinado grupo, onde os meios para esta avaliação podem se organizar em sete categorias, com mais de 30 técnicas distintas (MONTROYE *et al.*, 1996, THOMAS JR e NELSON, 2001). A seleção de um ou outro meio de mensuração de atividade física depende da quantidade de pessoas que participarem da pesquisa, integração de idades distintas e o custo. Quando a pesquisa constar de grande número de indivíduos, é fundamental a utilização de instrumentos de precisão, de baixo custo e de aplicação. Atualmente pesquisas estão sendo feitas para validar esses tipos de instrumentos, conhecidos como questionários. O questionário mais atual e conhecido internacionalmente é o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (MATSUDO *et al.*, 2001).

OBJETIVO

Avaliar o nível de atividade física (NAF) em acadêmicos do curso de Educação Física de uma Universidade Particular do Alto Tietê.

METODOLOGIA

Foram selecionados 193 voluntários, estudantes do curso de Educação Física, de uma Universidade do Alto Tietê, do 1º. ao 6º. semestre, destes 8 foram excluídos por serem menores de 18 anos e 24 por não aceitaram participar do estudo, a amostra final contou com 161 voluntários, com idade de 18 a 42 anos ($21,6 \pm 4,54$) sendo 31,68% do sexo feminino e 68,32% do sexo masculino. Para a coleta dos dados foi utilizado, um questionário para a caracterização da amostra e o questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire –IPAQ*) – versão longa (MATSUDO *et al.*, 2001). Com a

aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Mogi das Cruzes (UMC) (CAEE: 89815518.6.0000.5497) foi realizada a triagem dos voluntários de acordo com os critérios de inclusão: voluntários do sexo masculino e feminino; maiores de 18 anos; e ser aluno do curso de Educação Física do 1° ao 6° semestre. A partir disso foi feito o contato com os voluntários em sua sala de aula antes ou após o horário de aula, onde inicialmente foram feitos os esclarecimentos em relação aos objetivos e aos procedimentos que seriam adotados para o desenvolvimento do estudo. Com o aceite do voluntário o mesmo assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando sua participação voluntária na pesquisa. Com a sua autorização foi iniciada coleta de dados, onde foram entregues 2 questionários para cada voluntário, que foi recolhido no mesmo dia de sua entrega. O primeiro questionário teve por finalidade a caracterização da amostra, no qual foi coletado dados referentes a idade, sexo, peso, altura, etc. O segundo questionário IPAQ (Anexo 1) tem por objetivo analisar o índice de atividade física do indivíduo, composto por 27 questões, as quais abordam sobre atividade física no trabalho, em casa (tarefas domésticas e cuidar da família), como meio de transporte, como meio de recreação, esporte, exercício, lazer e o tempo gasto sentado. Segundo o Centro Coordenador do IPAQ no Brasil (CELAFISCS, 2018), o IPAQ realiza a classificação em: níveis suficientes de atividade física, sendo classificados em ativos ou muito ativos; baixo nível de atividade física, classificados em irregularmente ativos ou sedentários. Após a aplicação dos questionários foi feito o levantamento dos dados para análise. Para a análise dos resultados, as variáveis numéricas foram expressas por meio da frequência, média, desvio padrão e porcentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 encontram-se os dados referentes a caracterização da amostra com os voluntários separados pelo semestre do curso, com dados referentes a média e desvio padrão da idade, peso e altura. A amostra do 1o. ao 5o. semestre conta com 30 voluntários cada, onde apenas no 6o. semestre não foi possível completar esse número pois não houve adesão a pesquisa pelos mesmos.

Tabela 1: Caracterização da amostra por semestre.

Semestre	Número de voluntário	Idade (anos)	Sexo	Peso (kg)	Altura (m)
1º.	30	18 a 41 (21,03±4,44)	26,67 % feminino 73,33 % masculino	60 a 130 (74,34±13,15)	1,56 a 1,95 (1,75±0,09)
2º.	30	18 a 42 (20,17 ±5,05)	30 % feminino 70 % masculino	50,2 a 107 (72,19±14,26)	1,53 a 1,89 (1,71±0,10)
3º.	30	18 a 35 (22,83±4,79)	40 % feminino 60 % masculino	55 a 120 (72,7±15,44)	1,57 a 1,85 (1,73±0,10)
4º.	30	18 a 35 (20,70±3,80)	36,67 % feminino 63,33 % masculino	47 a 105 (70,72±14,19)	1,51 a 1,91 (1,72±0,10)
5º.	30	20 a 32 (22,53±3,67)	36,67 % feminino 63,33 % masculino	54,7 a 120 (75,14±16,0)	1,48 a 1,87 (1,72±0,10)
6º.	11	19a 35 (23,55±5,45)	9,09 % feminino 90,91 % masculino	59 a 92 (77,27±9,73)	1,63 a 1,87 (1,75±0,07)

A Tabela 2 refere-se aos dados referentes a prática de atividade intensa pelos voluntários, nota-se que 20% dos voluntários do 1º. semestre realizam a prática 7 vezes por semana, no 2º. semestre 26,67% praticam atividade física intensa 3 vezes por semana, 3º. semestre 23,33% praticam atividade física intensa 2 vezes por semana, 4º. semestre 16,67%

praticam atividade física intensa 1 e 5 vezes por semana, 5º. semestre 20% praticam atividade física intensa 2 vezes por semana e 6º. semestre 36,36% praticam atividade física intensa 3 vezes por semana. Tais dados corroboram a prescrição do *American College Of Sports Medicine*, que seja praticado uma atividade com duração de 20 a 60 minutos de maneira contínua, com uma intensidade de 60% a 90% da frequência máxima, de 3 a 5 dias por semana (ACMS, 1990).

Tabela 2: Porcentagem da prática de atividade física intensa pelos voluntários em cada semestre.

Frequência Semanal	Atividade Física Intensa													
	Semestre													
	1º		2º		3º		4º		5º		6º			
f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
1 vez	2	6,67	2	6,67	4	13,33	5	16,67	1	3,33	1	9,09		
2 vezes	4	13,33	5	16,67	7	23,33	3	10	6	20	3	27,27		
3 vezes	3	10	8	26,67	5	16,67	6	20	5	16,67	4	36,36		
4 vezes	2	6,67	0	0	1	3,33	2	6,67	0	0	1	9,09		
5 vezes	7	23,33	3	10	2	6,67	5	16,67	3	10	0	0		
6 vezes	3	10	3	10	2	6,67	2	6,67	2	6,67	1	9,09		
7 vezes	3	10	3	10	1	3,33	1	3,33	1	3,33	0	0		
Não pratica	7	23,33	6	20	8	26,67	6	20	12	40	1	9,09		

A classificação geral do questionário IPAQ encontra-se na Tabela 3, tem-se que a classificação muito ativa foi encontrada em 50% dos voluntários do 1º. semestre, 46,67 % do 2º. semestre, 27% do 3º. semestre, 40 % do 4º. semestre, 36,67% do 5º. semestre e 36 % do 6º. semestre. Nota-se uma diminuição dessa classificação no decorrer dos semestres, isso pode ser justificado, pois, estudos apontam que no cotidiano os universitários estão mais suscetíveis a eventos estressantes como, o um acúmulo de trabalhos acadêmicos, provas, concorrência e uma inserção no mundo de trabalho (TYRER, 2012).

Tabela 3: Porcentagem classificação geral do IPAQ apresentada pelos voluntários em cada semestre.

Classificação do NAF	Semestre											
	1º		2º		3º		4º		5º		6º	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muito Ativo	15	50	14	46,67	8	27	12	40	11	36,67	4	36
Ativo	13	43,33	12	40	18	60	12	40	12	40	6	54,55
Irreg. ativo A	0	0	3	10	1	3,33	4	13,33	4	13	1	9,09
Irreg. Ativo B	1	3,33	1	3,33	3	10	2	6,67	3	10	0	0
Sedentário	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

CONCLUSÃO

Com base no que foi exposto, considerando a classificação do NAF dos diferentes semestres nota-se uma proximidade entre o percentual de indivíduos muito ativos e ativos, existindo uma predominância maior de mulheres irregularmente ativas quando comparado com os homens. No que diz a respeito aos indivíduos sedentários, apenas o 1º semestre apresentou 3% dessa classificação. Observou-se uma diminuição de prática de atividade física com o decorrer dos semestres, algo que causou surpresa, pois, os estudantes de Educação Física estão constantemente em contato com disciplinas que expõem a relevância de hábitos saudáveis e promoção de saúde. Cabe ressaltar a relevância de ações que

estimulem os universitários continuarem a prática de atividade física constante, além de recursos voltadas para precaução de doenças provenientes do sedentarismo e para promoção de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio-respiratory and muscular fitness in healthy adults. **Medicine Science Sports and Exercise**, 22: 265-274, 1990.

CELAFISCS. Classificação do nível de Atividade Física IPAQ. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf. Acesso em 10/05/2018.

BARA FILHO, M.G.; BIESEK, S.; FERNANDES, A.P.T.; ARAÚJO, C.G.S. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal pregressos e atuais graduados e mestres em educação física. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Vol. 21, 30-35, 2000.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr., 2012.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MARSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade Física & Saúde**, São Caetano do Sul, v. 6, n. 2, 6-18, 2001.

MONTOYE, J, KEMPER HCG, SARIS WHM, WASHBURN RA. Measuring physical activity and energy expenditure. **Illinois: Human Kinetics**, 34-79, 1996.

NAHAS, M.V. Revisão de métodos para determinação da atividade física em diferentes grupos populacionais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 1 (4), 27-37, 1995

NAHAS, M. V. Obesidade, controle de peso e atividade física. **Londrina: Midíograf**, 1999.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5, n.1, 2000.

THOMAS JR., NELSON JK. Research methods in physical activity. Champaign. **IL: Human Kinetics**. 2001.

TYRER P. The behavior of academics under stress: a commentary on Blashfield and Reynolds. **J Personal Disord**. 26(6):835-837, 2012.