



NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FACULDADE SANTANA

Luiz Gustavo Boita¹
Rafael Reinaldo Cavalli²
Clóvis Marcelo Sedorko³

Resumo: *Este estudo objetivou identificar o nível de atividades físicas de acadêmicos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Faculdade Santana. A amostra foi composta por 43 acadêmicos, regularmente matriculados no primeiro período dos respectivos cursos e o instrumento utilizado para coleta de dados foi o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta. Os resultados obtidos revelam que 74% dos acadêmicos apresentam um nível de atividades físicas considerado satisfatório. Contudo, um percentual de 6,9% desses estudantes foram categorizados como sedentários, fato que desperta preocupação, considerando que esses acadêmicos serão futuramente os profissionais responsáveis pela orientação correta acerca dos benefícios das atividades físicas para a saúde.*

Palavras-chave: Atividades Físicas. Educação Física. Acadêmicos. Saúde.

Introdução

Observa-se na atualidade que o estilo de vida da população vem mudando de forma preocupante nas últimas décadas, sendo crescente o nível de pessoas que apresentam um comportamento sedentário, seja durante suas atividades laborais ou até mesmo em seus momentos de lazer.

De acordo com Nahas (2006), a redução do nível de atividades físicas apresenta relação com o surgimento de inúmeras doenças, como a hipertensão arterial, a osteoporose, o diabetes e a principalmente a obesidade, que de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2017) já acomete mais de 40% da população brasileira.

O avanço tecnológico aliado a conjuntura inerente a industrialização e desenvolvimento das sociedades modernas tendem a modificar o estilo de vida das pessoas, que passam a gastar mais tempo no deslocamento até seus locais de trabalho, bem como acabam adotando hábitos alimentares inadequados, situação que do mesmo modo interfere negativamente na qualidade de vida desses indivíduos.

Diante desse quadro, observa-se que dentre a população universitária, que na maioria das vezes concilia suas atividades profissionais com os estudos na graduação, esse comportamento sedentário pode ser potencializado, pois percebe-se que muitos estudantes do nível superior tendem a reduzir o nível de atividades físicas habituais em virtude das

¹ Bacharelado em Educação Física, graduação, Faculdade Santana, e-mail: luiz_boita@hotmail.com

² Bacharelado em Educação Física, graduação, Faculdade Santana, e-mail: cavalli_rafael@hotmail.com

³ Mestre em Educação (UEPG). Docente nos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Faculdade Santana. e-mail: tchelovolter@hotmail.com

exigências acadêmicas e de ordem pessoal.

É possível identificar na literatura da área que diversos estudos relacionados a temática tem sido empreendidos visando identificar o nível de atividades físicas dos estudantes desse segmento educacional (SILVA et al., 2007; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008; RODRIGUES; BORGES JUNIOR; WILKE, 2010; KELLER et al., 2011; MELO et al., 2016), pois admite-se que esses alunos vivenciam situações estressantes oriundas do acúmulo de tarefas acadêmicas e provas, da competitividade e da apreensão quanto a eventual inserção no mercado de trabalho. Nesse contexto, esta pesquisa apresenta como objetivo geral identificar o nível de atividades físicas de acadêmicos do primeiro período dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Faculdade Santana.

Acredita-se que a obtenção desses dados possa favorecer uma reflexão necessária quanto a importância de um estilo de vida fisicamente ativo entre os profissionais de Educação Física, na medida em que os mesmos terão a responsabilidade de orientar adequadamente a população sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde, e nesse sentido entende-se ser importante atrelar a imagem de que o profissional do movimento preocupa-se tanto com o desenvolvimento de uma qualidade de vida ao próximo quanto a de si mesmo.

Objetivos

Identificar o nível de atividades físicas de acadêmicos do primeiro período dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Faculdade Santana.

Metodologia

Esta pesquisa caracterizada como descritiva foi realizada na Faculdade Santana, sendo a amostra composta por 43 acadêmicos de ambos os sexos, regularmente matriculados no primeiro período dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da referida instituição de ensino.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário internacional de atividades físicas (IPAQ), versão curta, o qual foi aplicado junto aos respectivos acadêmicos após o consentimento dos mesmos e mediante as devidas orientações e esclarecimentos no tocante ao seu correto preenchimento, minimizando desta forma possíveis interpretações equivocadas que pudessem comprometer os resultados.

Os dados obtidos foram analisados e categorizados de acordo com os escores apresentados no próprio questionário, os quais apresentavam a classificação: Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo e Sedentário.

Resultados parciais e discussão

Os resultados obtidos até o momento por meio da aplicação do questionário IPAQ – (versão curta), revelaram que do total da amostra (n=43), a idade dos participantes apresentou uma variação entre 17 e 30 anos, na qual observou-se um percentual de 62,7% de acadêmicos na faixa jovem dos 17 aos 22 anos, dados semelhantes ao observado no estudo de Rodrigues, Borges Junior e Wilke (2010), no qual 66,6% dos estudantes universitários apresentou idade inferior a 24 anos. Salienta-se que no meio universitário, esta é a faixa etária em que, comumente, grande parte dos estudantes dos cursos médios (colegial) procuram ou adentram nos cursos de formação superior.

A tabela 1 apresenta os resultados em relação a categorização geral do nível de atividades físicas dos participantes da pesquisa.

Nível de atividades físicas	N	%
Muito Ativo	28	65,1
Ativo	4	9,3
Irregularmente Ativo	8	18,6
Sedentário	3	6,9
Total	43	100

Tabela 1: categorização do nível de atividade física dos acadêmicos.

Como pode ser observado na tabela acima, dentre os acadêmicos participantes, em torno de 74% deles são muito ativos ou ativos, dados que se assemelham aos encontrados no estudo de Silva et al., (2007), no qual identificou-se que 92% dos acadêmicos de Educação Física apresentam um nível de atividades físicas considerado satisfatório.

Resultados semelhantes foram obtidos em outros trabalhos envolvendo o nível de atividades físicas entre acadêmicos dos cursos de Educação Física (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008; RODRIGUES; BORGES JUNIOR; WILKE, 2010; KELLER, et al., 2011), nos quais a maioria dos estudantes dessa área do conhecimento atingiram níveis adequados para promoção da saúde. No entendimento de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) essa característica observada no tocante ao maior percentual de indivíduos fisicamente ativos decorre da própria característica dos referidos cursos superiores, os quais apresentam em sua grade curricular diversas disciplinas de cunho eminentemente prático.

Na tabela 1 também é possível observar que um percentual de 18,6% dos acadêmicos revelou-se Irregularmente ativo, enquanto que 6,9% foram categorizados como sedentários. O baixo percentual de estudantes sedentários também foi obtido na pesquisa empreendida por Melo et al. (2016), contudo, entende-se que estes resultados são preocupantes, já que em ambas as pesquisas a amostra foi composta apenas por acadêmicos dos Cursos de Educação Física, os quais são vistos pela sociedade como futuros profissionais incumbidos de prover bons exemplos para aqueles que buscam orientação adequada sobre atividades físicas e saúde.

Considerações finais

Os resultados obtidos até o momento revelam que de modo geral os acadêmicos do primeiro período dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Instituição de Ensino Superior Santana apresentam indicadores positivos quanto ao nível de atividades físicas, apesar das dificuldades inerentes a esse período de formação, tais como a falta de tempo, e o estresse das tarefas e provas acadêmicas.

Porém, observou-se que em torno de 7% dos estudantes apresentam comportamento sedentário, fato que desperta preocupação, considerando que esses

acadêmicos serão futuramente os profissionais responsáveis pela orientação correta sobre saúde e atividades físicas e ainda considerando que a grade curricular dos referidos cursos de Educação Física são compostas por inúmeras disciplinas práticas. Por fim, salienta-se que esses estudos serão ampliados, visando maiores informações sobre o estilo de vida dos estudantes universitários.

Referências

INSTITUTO Brasileiro de Geografia e estatística – IBGE. **Obesidade atinge mais de 40% da população brasileira**. Disponível em: < <http://teen.ibge.gov.br/noticias-teen/2836-obesidade-atinge-mais-de-40-da-populacao-brasileira.html>>. Acessado em 20 de abril de 2017.

KELLER, et al. Qualidade de vida e nível de atividade física de universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. **Revista Digital Bueno Aires**, ano16, n. 156, Maio de 2011.

MARCONDELLI, P., COSTA, T. H. M., SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, 21(1): 39-47, jan./fev., 2008.

MELO, A. B., et al. Nível de atividades física dos estudantes dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do espírito Santo. **J. Phys. Educ. v. 27, 2016**.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

RODRIGUES, H. W. G., BORGES JUNIOR, M., WILKE, N. Nível de atividade física em estudantes do curso de Educação Física: um estudo de caso. **Revista Digital Bueno Aires**, ano15, n. 148, setembro de 2010.

SILVA, G. S. F, et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007.