

ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JOYCE JOANLISE PAULA DE SOUZA¹
DIOGO MARIANO HILDEFONSO²
ELIETE FERNANDES³
WELLINGTON NASCIMENTO MOURA⁴

dipersonal@live.com

RESUMO: Com o objetivo de analisar o nível de atividade física em estudantes do curso de educação física em uma universidade particular, foi aplicado o questionário Nível de aptidão Física, FONTE: Kasari, D., Universidade de Montana, 1976, com perguntas sobre a intensidade de atividade física praticada. Esse estudo foi realizado com 121 discentes do ensino superior. O que foi observado nesse grupo de estudantes do curso de educação física é que os homens são mais ativos fisicamente, mas que relacionado ao curso temos poucos fisicamente ativos, há uma grande porcentagem de alunos que se encaixam como sedentários. O que é preocupante, afinal são estudantes do curso de educação física, que incentivam a população a praticar atividade física, mas eles mesmos não praticam. Porém esses números podem melhorar desde que os estudantes pratiquem qualquer atividade física e tenham uma alimentação balanceada. Consequentemente podem melhorar a qualidade de vida e os tornam profissionais mais saudáveis.

Palavras-chave: Qualidade de vida, acadêmicos, intensidade.

INTRODUÇÃO:

A atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares principais causas de morte e de dependência funcional no Brasil e em todo o mundo. A inatividade física deve ser considerada um problema sério de saúde pública, representando um desafio para os órgãos da saúde e da educação a promoção de estilos de vida mais ativos para toda a população. No entanto, nem mesmo os profissionais que trabalham e conhecem os caminhos e maneiras de manter um estilo de vida saudável conseguem fazer a saúde de um estado de bem estar, e, como tal, exige um processo dinâmico de busca continua pelo equilíbrio entre os aspectos físicos, mentais, sociais e espiritual que permeiam a vida. Portanto a saúde é determinada principalmente pelas escolhas feitas no dia a dia. Muitas pessoas ignoram a necessidade de desenvolver em si habilidade de melhoria da sua saúde e ignoram os fatores de risco, mantendo hábitos não saudáveis.

Pesquisas revelam que os exercícios fortalecem os ossos, prevenindo as doenças associadas ao seu enfraquecimento, ajudam a combater a insônia e o estresse e podem ajudar as pessoas a viver mais e melhor. Atividade física é algo pra vida toda, além de proporcionar saúde e condicionamento físico, melhora a qualidade de vida. Apesar das evidências positivas da saúde com relação ao estilo de vida e à atividade física, observa-se que as pessoas de

¹ Licenciada e Bacharelada em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/RO.

² Licenciado e Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/RO.

³ Licenciado e Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/RO.

⁴ Licenciado e Bacharelado em Educação Física e Coordenador do Curso de Educação Física da UNESC Campus Vilhena.

forma geral não seguem um estilo de vida adequado. Assim, os índices de inatividade física são elevados e associados às doenças crônicas degenerativas constituem ainda a principal causa de morte. Portanto a saúde é determinada principalmente pelas escolhas feitas no dia a dia. Muitas pessoas ignoram a necessidade desenvolver em si habilidade de melhoria da sua saúde e ignoram os fatores de risco, mantendo hábitos não saudáveis. Atividades físicas além de proporcionar saúde e condicionamento físico, melhora a qualidade de vida. A atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos que desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Além disso, outros elementos são também importantes para a saúde e o bem-estar, tais como: evitar o uso de cigarros, possuir um bom relacionamento com a família e amigos, evitar o consumo de álcool, praticar sexo seguro, controlar o estresse, praticar atividades físicas regulares além da necessidade de ter uma visão otimista e positiva da vida.

No Brasil, dados do Ministério da saúde de 2010, indicam que as principais causas de morte também são as doenças do aparelho circulatório (mais de 300 mil morte/ano), seguida das neoplasias (mais de 178 mil morte/ano)¹¹. Promover estilo de vida mais ativo é uma questão de toda sociedade, não apenas um problema individual. Assim isso requer uma abordagem população, multisetorial e multidisciplinar, além de envolver aspectos de relevância cultural. É importante diferenciar a inatividade física (baixo níveis de pratica de atividades físico) de comportamento sedentário (ficar sentado assistindo televisão, usando computador ou utilizando jogos eletrônicos). Recomenda-se que haja intervalo ativo frequente (a cada uma ou duas Horas) quando se tiver que ficar sentado por longo período. Considera-se inativo um individuo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade, equivalente a um gasto energético (trabalho+ lazer+ atividades domesticas + locomoção) inferior a 500 kcal por semana. Para uma pessoa ser considerada moderadamente ativa, ela deve realizar atividades físicas que acumulem um gasto energético semanal de, pelo menos, 1.000 kcal. Isto corresponde, aproximadamente, a caminhar a passos rápidos por 30 minutos, cinco vezes por semana.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo possui o caráter descritivo com corte transversal. Foi realizada uma pesquisa descritiva com 121 discentes, de ambos os gêneros, do ensino superior, com idade entre 18 e 50 anos, do período noturno, em uma universidade particular de Ji-Paraná-RO no ano de 2014. A coleta de dados compreendeu o período entre 28 de abril a 24 de Maio de 2014, acompanhados por o professor da turma e a acadêmica. Na coleta de dados utilizou-se um Questionário Nível de aptidão Física, FONTE: Kasari, D., Universidade de Montana, 1976. Onde é abordado sobre o nível de aptidão física. O questionário foi entregue aos sujeitos da pesquisa, que receberam então a mesma orientação verbal. Uma orientação escrita sobre os procedimentos adequados também está presente no próprio questionário. Todos os participantes responderam um termo de consentimento livre e esclarecido explicando os objetivos e procedimentos do estudo, autorizando sua participação voluntária na pesquisa. Foi também garantido o anonimato de todos os sujeitos da pesquisa. Utilizou-se a estatística descritiva para observar a distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas pelo instrumento, à distribuição destas por período do curso de Educação Física, diferença entre gêneros.


Os critérios de inclusão foram: ser estudantes matriculados regularmente, cursando o semestre atual e frequentando as aulas e os participantes que obedeceram aos seguintes critérios: (1) preencher adequadamente os instrumentos de pesquisa; e (2) participar voluntariamente no processo, mediante assinatura de um termo formal de consentimento. O protocolo de pesquisa (CEP=622.159.08.09) foi delineado conforme as diretrizes estabelecidas

pela Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisas envolvendo seres humanos. Foram excluídos do estudo os alunos que interromperam os estudos durante o semestre ou não estavam presente nos dias da aplicação do questionário. Utilizou-se a estatística descritiva para observar a distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas pelo instrumento, à distribuição destas por período do curso de Educação Física, diferença entre gêneros.

RESULTADOS:

A amostra estudada consiste em 121 (cento e vinte e um) alunos que responderam ao questionário sobre Questionário Nível de aptidão Física, sendo 53 do sexo feminino e 68 do sexo masculino. A aplicação do QNAF consiste em 3 perguntas fechadas, havendo uma auto avaliação numa escala que corresponde:

Mantenha a saúde



ÍNDICE DE ATIVIDADE

Baseado na sua atividade física diária, calcule qual o nível de aptidão física você se encontra. Preencha o formulário com os valores correspondentes. Após o preenchimento, clique em calcular e compare o valor obtido com a [tabela de referência](#).

INTENSIDADE	ESCORE
▶ Pesada - Respiração pesada e sustentada por toda a atividade com forte transpiração após alguns minutos (como corre um pouco abaixo ou na intensidade máxima).	5
▶ Pesada intermitente - Respiração pesada intermitente com transpiração média (como no tênis).	4 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/>
▶ Moderadamente pesada - Respiração moderada constante (como no ciclismo).	3
▶ Moderada - Respiração um pouco acima da normal, com picos de respiração moderada (como no vôlei).	2
▶ Leve - Respiração constante um pouco acima da normal (Como na caminhada).	1

DURAÇÃO	ESCORE
▶ Acima de 30 min	4
▶ 20 a 30 min	3 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/>
▶ 10 a 20 min	2
▶ Abaixo de 10 min	1

FREQUÊNCIA	ESCORE
▶ Diariamente ou 6 vezes por semana	5 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/>

FIGURA 1 – SEXO MASCULINO:

Os alunos do sexo masculino demonstraram não ter um estilo de vida adequado, sendo que apenas 19% dos alunos tem estilo de vida muito ativo, 9% se enquadraram na opção ativo e saudável, 21% se enquadra na opção aceitável, 21% não suficientemente boa e 38% dos alunos do sexo masculino foi classificado como sedentário.

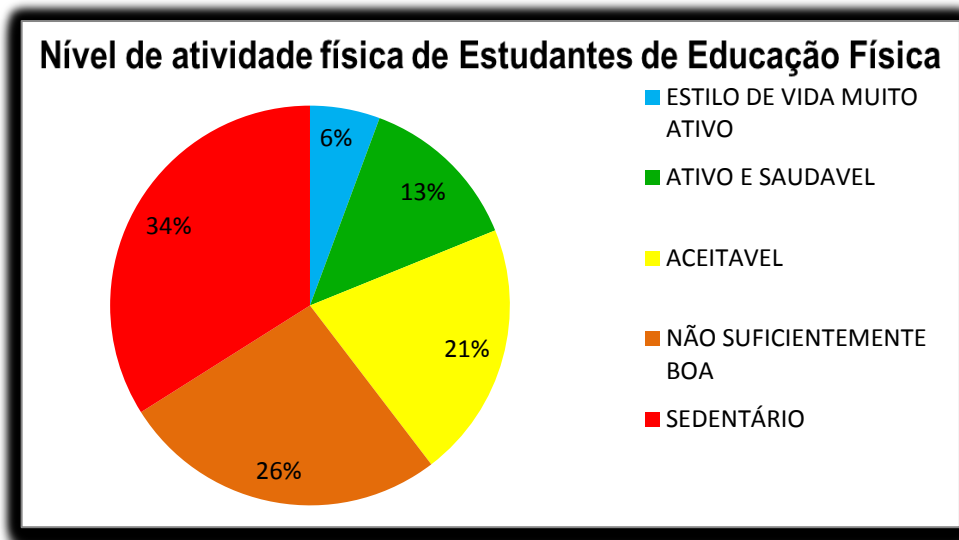


FIGURA 2: SEXO FEMININO:

Na tabela acima podemos observar o nível de atividade em estudantes do sexo feminino do curso de educação física onde apenas 6% tem estilo de vida muito ativo, 13% tem um estilo de vida ativo e saudável, apenas 21% aceitável, 26% não suficientemente boa e 34% foi classificado como sedentário.

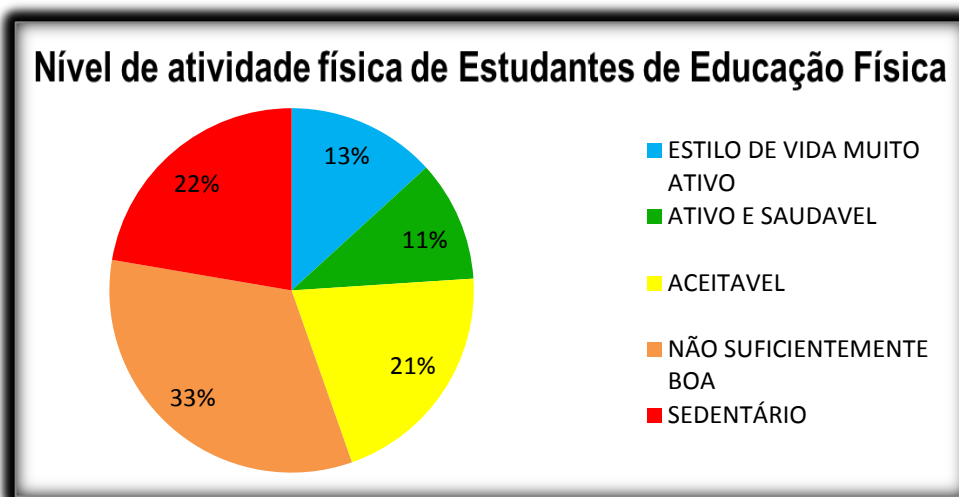


FIGURA 3: CLASSIFICAÇÃO GERAL

Na tabela acima temos a classificação geral dos estudantes, onde podemos observar que dos 121 participantes da pesquisa apenas 13% tem um estilo de vida muito ativo, ou seja pratica atividade física todos os dias, 11% tem estilo de vida ativo e saudável, 21% tem estilo de vida

aceitável, 33% seu estilo de vida é considerado não suficientemente boa, e 22% foi classificado como sedentário.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS:

Podemos compara o estudo realizado com os outros estudos realizados onde foi analisado a Qualidade de Vida e do Nível de Atividade em universitários, onde foi utilizado o IPAQ curto, expressos em percentuais na classificação, 71,1% foi classificada no sexo masculino, 53,7% no sexo feminino e 18,8% classificado como sedentários no total de alunos avaliado, No sexo masculino, a maioria dos estudantes foi classificada no indicador “muito ativo”. Em contrapartida, as estudantes do sexo feminino estão classificadas no indicador “insuficientemente ativo” em maiores percentuais. De modo geral, os universitários do sexo masculino apresentam maiores valores dos níveis de atividade física em comparação às mulheres, diferenças foram identificadas pelo teste Qui-q ($\chi^2=6,455$; $p=0,012$). Em estudos realizados com universitários na região norte do país na cidade de Gurupi – TO foi possível constatar um baixo índice de insuficiência de atividades e sedentarismo sendo que boa parte se mantém ativo, o estudo constatou uma população de 29,9% de insuficientemente ativos para 70,1% de ativos, concordando com os achados. Concluímos que os acadêmicos apresentam bons níveis de atividade física, não sendo constatados casos de sedentarismo.

Na comparação entre homens e mulheres, não houve diferenças estatisticamente significativas, e os escores foram semelhantes em todas as categorias, desmistificando alguns conceitos de que homens são mais ativos fisicamente. O número de estudantes que foi classificado como irregularmente ativo e sedentário (47% dos estudantes de Zootecnia e 20% dos estudantes de Educação Física) é preocupante, se considerarmos a possibilidade de existir a influência da idade cronológica no nível de atividade física. O desconhecimento dos benefícios é um dos possíveis fatores que levam a inatividade. Entretanto alguns autores ressaltam que somente o fato de ter conhecimento não significa necessariamente que o individuo seja ativo, mas facilitara mudanças no comportamento e na adoção de um estilo de vida mais ativo. Como foi demonstrado nessa pesquisa apenas 7,5% dos estudantes do curso de educação física são sedentários. Com relação ao gênero, houve similaridade dos níveis de atividade física, considerada a análise em um mesmo curso. Entretanto, um numero considerável de estudo mostra que as mulheres são inativas que os homens desde a infância.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O sedentarismo é um problema crescente na sociedade, por consequência de um estilo de vida inativo muitas vezes pela praticidade no dia a dia, e pela facilidade tecnológica. O sedentarismo traz um grande impacto na economia: é responsável por altas despesas hospitalares, afastamento do trabalho e óbito. A prática de atividade física seria, portanto, uma excelente medida de combate e prevenção das doenças crônicas degenerativas e a promoção de um estilo de vida mais saudável. Todos são conscientes que praticar atividade física faz bem a saúde, e como educadores físicos nada mais justo que praticar exercícios físicos e conscientizar a população sobre a importância de praticar atividade física. Isto leva a boa qualidade de vida e seus benefícios, mas para que isso aconteça de maneira adequada deve começar por você, pois para mudar o comportamento da população em relação a atividade física, você deve começar a mudar o seu comportamento, adotando hábitos saudáveis o quanto antes, para que você tenha conhecimento suficiente para orienta-la tanto na parte teórica como na parte pratica.

O que foi observado nesse grupo com estudantes do curso de educação física é que os homens são mais ativos fisicamente, mas que relacionado ao curso temos poucos fisicamente

ativos, há uma grande porcentagem de alunos que se encaixam como sedentário o que é preocupante, afinal são estudantes do curso de educação física, que incentivam a população a praticar atividade física, mas eles mesmos não praticam. A maioria dos estudantes seja ativa, uma porcentagem considerável ainda é sedentária. Há uma necessidade de estimular o aumento dos níveis de atividade física nessa população inativa. A mudança de padrões comportamentais para adoção de um estilo de vida mais saudável não depende somente indivíduo, mas também de ações Inter setoriais que envolvem todo um conjunto de atores como sociedade civil, governo, universidade, mídias e outros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

NAHAS, Markus. **Qualidade de vida**. Santa Catarina: Vida Editora, 2003.

BRAMANTE,1949. FONSECA, Carlos Henrique et al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

GUISELINI, Mauro. **Qualidade de Vida**. Curitiba-pr: Gente, 2010.

Luis Eduardo Acosta-Hoyos José solom J. Guerrero **Qualidade de vida (uma polemica de nosso tempo)**

Eliete Fernandes de Chaves ,Poliana Piovezana.**Qualidade de vida dos estudantes do ensino médio**. Ji-Paraná: ACTA BRASILEIRA DO MOVIMENTO HUMANO,2013 .

GUISELINI, Mauro. **Qualidade de Vida**. Curitiba-pr: Gente, 2010.

NAHASS, Markus. **Qualidade de vida**. Santa Catarina: Vida Editora, 2003.

MACOS AUSENKA RIBEIRO, et all, **Nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção de saúde de estudantes de educação física**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 9 n. 3 p. 3 1 - 3 7 julho 2001.

MARIZ DE OLIVEIRA, J.G., BETTI,M e MARIZ DE OLIVEIRA,W. Educação física e ensino de 1º grau. São Paulo, EPU / EDUSP, 1988.

ANA CLAUDIA DIAS FONTES, RODRIGO PINHERO TOLEDO VIANN. **Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade publica da região Nordeste-Brasil**. *Rev Bras Epidemiol, 2009; 12(1): 20-9*

MARKUS V.NAHAS. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**, 6ªed.-Londrina: Midiograf,2013.

Fabício Cieslak, et all, **ANALISE QUALIDADE DE VIDA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE EM UNIVERSITÁRIOS**, Rev. Educ. Fis/UEM, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2. trim. 2012.

PINHO, Silvia Teixeira de, BARBOSA, Júlio Gonçalves. **NÍVEIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ULBRA DE PORTO VELHO-RO**.

ROSÂNGELA SOARES CAMPOS, et all, **ADESÃO DOS UNIVERSITÁRIOS AOS DIVERSOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**. estudos, Goiânia, v. 33, n.7/8, p. 615-633, jul./ago. 2006.

PHYSICAL ACTIVITY INDEX IN PHYSICAL EDUCATION COURSE OF STUDENTS

ABSTRACT: Kasari, D., University of Montana, 1976 with questions about intensity: In order to analyze the level of physical activity in students of physical education at a private university, the questionnaire Level Physical, SOURCE fitness was applied physical activity. This study was conducted with 121 students in higher education. What was observed in this group of students of physical education is that men are more physically active, but related to the course we have few physical assets, there is a large percentage of students who fit as sedentary. What is worrying, after all are students of physical education, which encourage women to practice physical activity, but they themselves do not practice. But those numbers may improve from students to practice any physical activity and have a balanced diet. Consequently can improve the quality of life and become healthier professionals.

Keywords: Quality of life, academic, intensity

INDICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ÉDUCATION PHYSIQUE COURS DES ÉTUDIANTS

Résumé: Dans le but d'analyser le niveau d'activité physique chez les élèves physiques de cours d'éducation dans une université privée, nous avons appliqué le questionnaire niveau de forme physique SOURCE: Kasari, D., Université du Montana, 1976, avec des questions sur activité physique d'intensité pratiquée. Cette étude a été menée avec 121 étudiants de l'enseignement supérieur. Ce qui a été observée dans ce groupe d'étudiants physiques de cours d'éducation est que les hommes sont plus actifs physiquement, mais liés à la voie que nous avons quelques physiquement actif, il est un grand pourcentage d'élèves qui correspondent sédentaire. Ce qui est inquiétant, après tout sont des étudiants de premier cycle de l'éducation physique, qui encouragent les femmes à pratiquer l'activité physique, mais ils ne le font pas eux-mêmes. Mais ces chiffres peuvent améliorer des étudiants à pratiquer une activité physique et avoir une alimentation équilibrée. Par conséquent, ils peuvent améliorer la qualité de vie et devenir des professionnels sains.

Mots-clés: Qualité de vie, d'universitaires, de l'intensité.

FÍSICAS ÍNDICE DE ACTIVIDAD EN CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES

RESUMEN: Con el fin de analizar el nivel de actividad física en estudiantes de curso de educación física en una universidad privada, se aplicó el cuestionario nivel de condición física la física FUENTE: Kasari, D., Universidad de Montana, 1.976 con preguntas sobre actividad física de intensidad practicada. Este estudio se realizó con 121 estudiantes de educación superior. Lo que se observó en este grupo de estudiantes del curso de educación física es que los hombres son más activos físicamente, pero relacionado con el curso que tenemos pocos físicamente activo, hay un gran porcentaje de los estudiantes que se ajustan como sedentarios. Lo que es preocupante, después de todo, son los estudiantes de pregrado de la educación física, que animan a las mujeres a practicar la actividad física, pero ellos mismos no lo hacen. Pero esos números pueden mejorar desde estudiantes a practicar cualquier actividad física y tener una dieta equilibrada. En consecuencia, se puede mejorar la calidad de vida y convertirse en profesionales más saludables.

Palabras clave: Calidad de vida, académicos, intensidad.

ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMO: Com o objetivo de analisar o nível de atividade física em estudantes do curso de educação física em uma universidade particular, foi aplicado o questionário Nível de aptidão Física, FONTE: Kasari, D., Universidade de Montana, 1976, com perguntas sobre a intensidade de atividade física praticada. Esse estudo foi realizado com 121 discentes do ensino superior. O que foi observado nesse grupo de estudantes do curso de educação física é que os homens são mais ativos fisicamente, mas que relacionado ao curso temos poucos fisicamente ativos, há uma grande porcentagem de alunos que se encaixam como sedentários. O que é preocupante, afinal são estudantes do curso de educação física, que incentivam a população a praticar atividade física, mas eles mesmos não praticam. Porém esses números podem melhorar desde que os estudantes pratiquem qualquer atividade física e tenham uma alimentação balanceada. Consequentemente podem melhorar a qualidade de vida e os tornam profissionais mais saudáveis.

Palavras-chave: Qualidade de vida, acadêmicos, intensidade.