

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNISUL

ANALYSIS OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF UNISUL PHYSICAL EDUCATION ACADEMICS

Daniel Elias da Silva¹
José Acco Junior²

Resumo: O presente estudo teve como objetivo apontar o nível de atividade física dos acadêmicos de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus localizado na cidade de Tubarão/SC. Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, utilizando um questionário para a captação das informações. A amostra foi composta por 97 acadêmicos matriculados no curso, sendo 81 acadêmicos do curso de bacharelado e 16 do curso de licenciatura. Dos acadêmicos entrevistados 79,38% foram classificados como muito ativo ou ativo e 5,15% como sedentário. Ao analisar os resultados obtidos por cada grupo notou-se que os acadêmicos de bacharel são mais ativos fisicamente que os alunos de licenciatura, já no curso de bacharelado 81% foram classificados como ativos e no de licenciatura 68,75% foram classificados ativos. No estudo também pode ser observado que na amostra masculina 82,28% foram classificadas como ativa, já na amostra feminina foi classificado como 66,66% ativa, o que aponta uma prevalência de inatividade física para o gênero feminino. No Estudo também foi analisada a quantidade de horas que os acadêmicos passam sentados aos finais de semana, um resultado preocupante já que 78,35% afirmam que passam mais de 12 horas por dia sentados e 64,95% não realizam nenhum tipo de atividade física nos finais de semana. Podendo concluir que foi apresentado um ótimo número de acadêmicos adeptos ao exercício físico e um baixo nível de sedentarismo, mas as horas gastas nos finais de semana sem a prática de exercícios é preocupante.

Palavras-chave: Atividade física. Acadêmico. Educação física.

Abstract: The present study aimed to analyze and point out the level of physical activity of Physical Education students at the Universidade do Sul de Santa Catarina, campus located in Tubarão/SC. This is a descriptive research with a quantitative approach, using a questionnaire to capture the information. The sample was made up of 97 students enrolled in the course, of which 81 were undergraduate and 16 undergraduate. Of the students interviewed, 79.38% were classified as very active or active and 12.50% as sedentary. When analyzing the results obtained by each group it was noted that undergraduate students are more physically active than graduate students, because in the undergraduate course 81% were classified as active and in the graduate course 68.75% were classified as active. In the study it can also be observed that in the male sample 82.28% were classified as active, while in the female sample 66.66% were classified as active, which points to a prevalence of physical inactivity for females. The study also analyzed the amount of hours that the students spend sitting on the weekends, a worrisome result, since 78.35% affirm that they spend more than 12 hours a day sitting, and 64.95% do not do any kind of physical activity on the weekends. It can be concluded that a great number of students engaged in physical exercise and a low level of sedentary lifestyles were presented, but the hours spent on weekends without exercising is worrisome.

Keywords: Activity Physical. Academic. Physical Education.

¹ Acadêmico do 8º semestre do Curso de Educação Física da UNISUL – Tubarão SC.

² Professor Orientador, Especialista em Esporte Escolar e Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – Tubarão SC

1 INTRODUÇÃO

Atualmente as pessoas vem se conscientizando em relação a importância e os benefícios do exercício físico, é unânime que além de melhoras no âmbito físico como melhora no controle do peso corporal, na resistência física, na mobilidade articular, na resistência à insulina, na pressão arterial e na força muscular. Também é clara a melhora no âmbito psicossocial, com aumento da autoestima, redução do isolamento social, aumento do bem-estar, melhora na autoimagem e alívio do estresse.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) recomenda que crianças e adolescentes realizem em média de 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, já os adultos são indicados a prática de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada a vigorosa.

Já o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) recomenda que os adultos realizem 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana e também a prática de exercícios resistidos com utilização de pesos, os adultos devem estimular cada grupo muscular pelo menos uma vez por semana.

O profissional de Educação física tem um papel muito importante quando falamos de atividade física, ele é o responsável por levar essa prática até a comunidade e expor os benefícios vindos quando o indivíduo é ativo fisicamente, e também tem que expor os malefícios do sedentarismo. E sem dúvidas ele é o responsável por dar exemplo para esses indivíduos, desde ser ativo fisicamente, até mesmo dar exemplo tendo uma alimentação saudável.

A inatividade física está diretamente ligada ao desenvolvimento de diversas doenças como doenças cardiovasculares, metabólicas, entre outras. Segundo Coelho, as principais causas de morbidade de mortalidade em adultos estão diretamente relacionadas a doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e hipertensão arterial. Coelho também associa a atividade física como uma das principais responsáveis pela redução da mortalidade e das doenças cardiovasculares⁵. A diabetes mellitus é uma delas, que consiste em um distúrbio caracterizado pela hiperglicemia, que pode ser causada pela deficiência na produção do hormônio insulina ou na sua ação. A diabetes é uma das principais doenças com relação a morbidade e mortalidade, para o seu controle é utilizado estratégias medicamentosas, usos do hormônio da insulina, planejamento alimentar e a prática de exercício físico. Em um estudo realizado no Brasil apontou uma redução considerável no uso de insulina em idosos diabéticos que praticavam atividade física em seu domicílio³. Já em outro estudo realizado no município de Passo Fundo,

apontou que 77% dos idosos com diabetes mellitus tipo 2, estavam inativos fisicamente e não atingiam a minutagem recomendada semanal para a prática de atividade física⁴. Com relação ao colesterol, os níveis de atividade física estão diretamente ligados, os estudos apontam uma melhora considerável no colesterol quanto relacionam com indivíduos ativos, mas tem um adendo para o sexo masculino, pôs os estudos apontaram que esse gênero necessita de um volume e de intensidade maior para poder obter os benefícios^{6,7}.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo apontar o nível de atividade física dos acadêmicos de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, Campus localizado na cidade de Tubarão-SC.

2 MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Segundo Gil (2008), a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de uma determinada população, muitas vezes se utilizando de um questionário para a captação das informações⁸.

Para participar da pesquisa, o acadêmico estava devidamente matriculado no segundo semestre de 2022 na modalidade presencial, e não terá nenhum critério de exclusão pré-estabelecido. Foi aplicado o questionário IPAQ versão curta, via formulário Google Forms com intuito de analisar o nível de atividade física dos acadêmicos, o questionário foi composto por 9 perguntas já estabelecidas no protocolo do questionário, que foi desenvolvido para mensurar o nível de atividade física de uma população em específico através dos dados fornecidos pela amostra. Para não haver nenhum constrangimento com relação as respostas, o resultado do questionário tiveram sigilo e para responder foi de forma anônima.

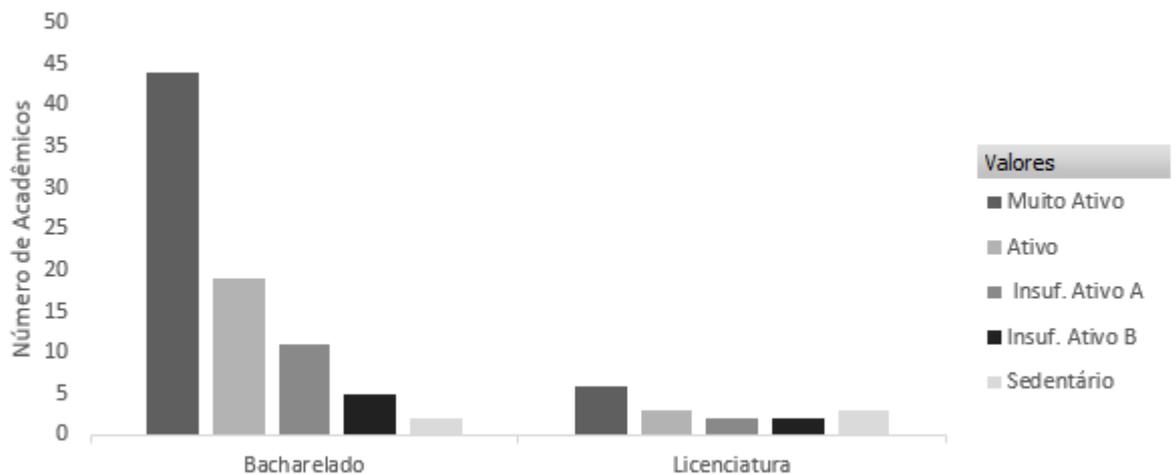
A análise dos dados foi realizada por meio de uma estatística descritiva com frequência simples e percentual. Os resultados serão apresentados através de gráficos desenvolvido pelo próprio autor, e as demais respostas foram quantificadas e traduzidas de forma qualitativa.

A amostra do presente estudo foi composta por 97 acadêmicos matriculados nos cursos de educação física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), sendo 81 acadêmicos do curso de bacharelado e 16 do curso de licenciatura. Do total da amostra do curso de licenciatura, 10 acadêmicos foram do gênero feminino, já do bacharelado dos 81 acadêmicos 73 foram do gênero masculino.

3 RESULTADOS

A Figura 1 ilustra a classificação do nível de atividade física dos acadêmicos de bacharel e licenciatura em Educação física, sendo que 57,73% da amostra foi classificada como Muito Ativo, 21,65% como Ativo, 10,31% insuficiente ativo A, 5,15% insuficiente Ativo B e apenas 5.15% foi classificado como sedentário. Classificando os cursos separadamente, o curso de bacharelado foi classificado como 58% dos graduandos muito ativo, 23% ativo, 11% insuficiente ativo A, 4% insuficiente ativo B e apenas 4% sedentário, já o curso de licenciatura foi classificado como 56,25% dos graduandos muito ativo, 12,50 ativo, 6,25% insuficiente ativo A, 12,50% insuficiente ativo B e 12,50% sedentário.

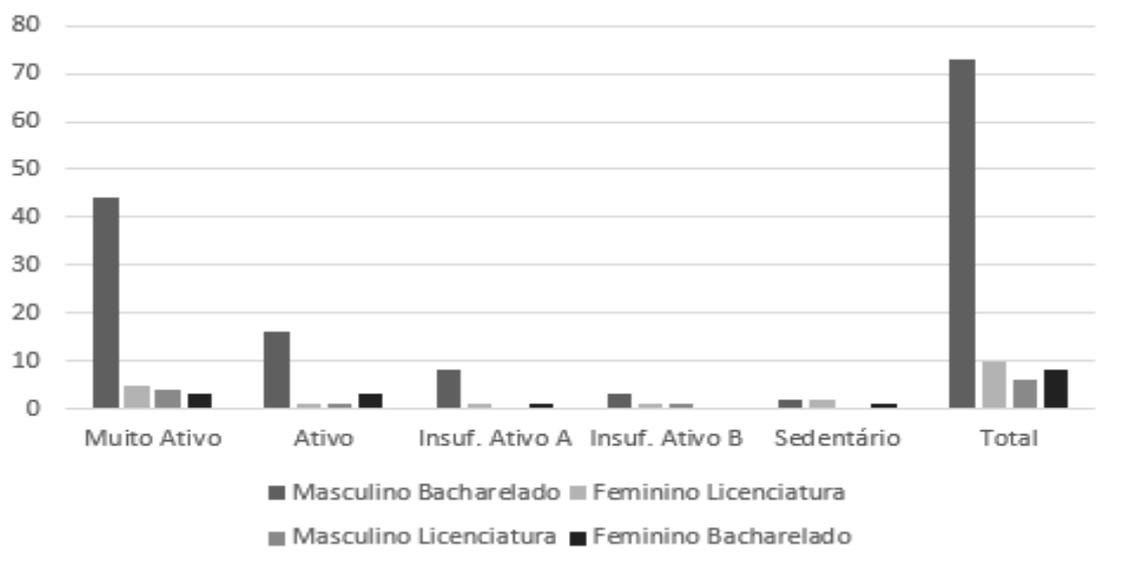
Ainda podemos destacar, que a relação entre os cursos foi bem distinta, sendo que os graduandos em bacharelado se destacaram mais com relação ao seu nível de atividade física, onde dos 81 acadêmicos, 69 foram classificados como Muito Ativo e Ativo respectivamente.



Fonte: elaborado pelo autor (2022).

Figura 1- Classificação do nível de atividade física dos acadêmicos de licenciatura e bacharelado em Educação Física.

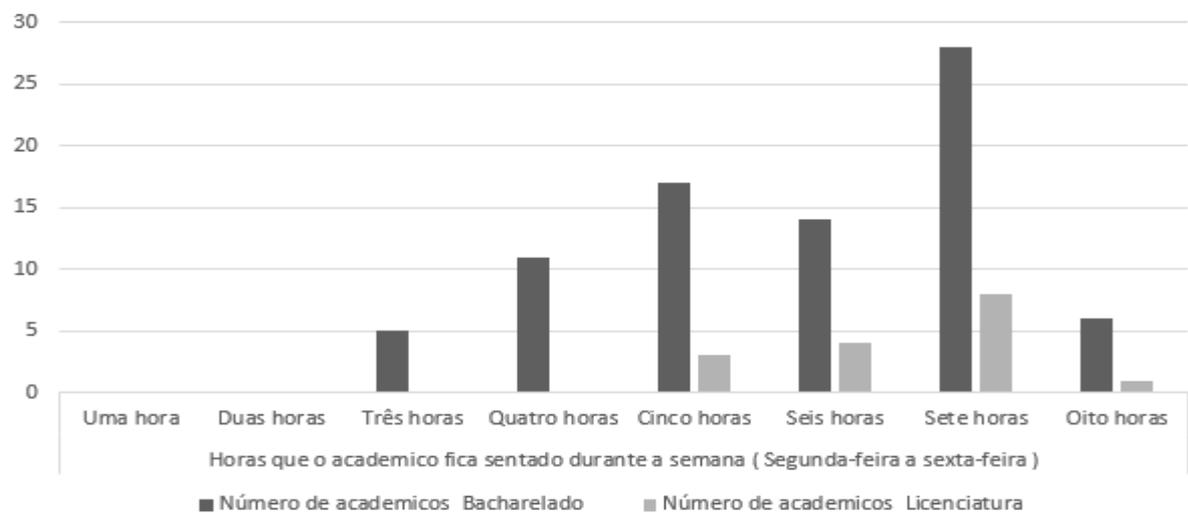
A figura 2 apresenta a divisão do nível de atividade física, de cada curso de graduação, e a sua divisão por gênero.



Fonte: elaborado pelo autor (2022).

Figura 2 - Classificação do nível de atividade física dos acadêmicos de licenciatura e bacharelado com divisão por gênero.

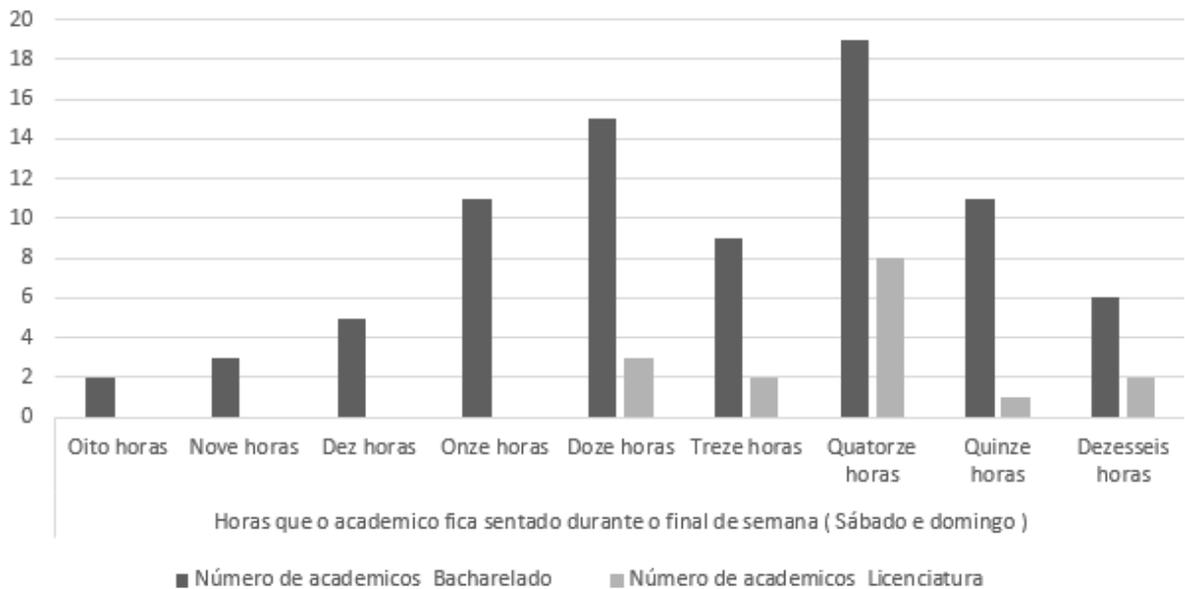
A figura 3 representa a quantidade de horas que os acadêmicos ficam sentados durante a semana (segunda-feira a sexta-feira), com predominância de horas sentada para os acadêmicos de licenciatura.



Fonte: elaborado pelo autor (2022).

Figura 3- Quantidade de horas que os acadêmicos passam sentados durante a semana (Segunda-feira a sexta-feira).

A figura 4 apresenta as horas gastas pelos acadêmicos com relação ao tempo que passam sentados durante o final de semana (Sábado e domingo), demonstrando o alto índice em ambos os cursos, diminuindo bastante o tempo ativo dos acadêmicos.



Fonte: elaborado pelo autor (2022).

Figura 4 - Quantidade de horas que os acadêmicos passam sentados durante o final de semana (Sábado e domingo).

4 DISCUSSÃO

A amostra total do estudo foi composta por 97 acadêmicos de educação física da UNISUL, sendo 81 do curso de bacharelado e 16 do curso de licenciatura. Os resultados parecem apontar um alto índice de atividade física, sendo 79,38% da amostra classificada como ativa e muito ativa e apenas 5,15% da amostra classificada como sedentária. Os números encontrados nesse estudo foram bem semelhantes a outros dados encontrados por outros autores, em um estudo realizado na Universidade Federal do Espírito Santo concluiu que 86% dos acadêmicos foram classificados como Ativos e apenas 14% classificados como sedentário¹. Já em outro estudo, realizado na Universidade Federal de Juiz de Fora - MG obteve um resultado superior, sendo que os acadêmicos de educação física foram classificados em 92% ativos e não encontrou incidência de sedentarismo na amostra do estudo². Em outro estudo realizado na Universidade pública de Sergipe, apontou que 57,4% da amostra, que foi composta

por 217 acadêmicos do curso de educação física, tiveram níveis inadequados de atividade física e com isso não atingiam a recomendação mínima¹.

Quando comparamos os dois cursos encontramos resultados bem distintos, sendo que os acadêmicos de bacharel apontaram ser mais ativos fisicamente que os alunos de licenciatura, sendo que 81% dos bacharéis foram classificados como ativos, já os acadêmicos de licenciatura obtiveram apenas 68,75%, resultados distintos também foram obtidos no estudo da UFJF, mas lá ambos os cursos tiveram um resultado superior e semelhante².

Quando observamos os resultados encontrados por gênero podemos apontar mais uma diferença dos resultados dos demais estudos. Neste 82,28% da amostra masculina foi classificada como ativa e apenas 2,53% sedentário, já o gênero feminino obteve 66,66% da amostra ativa e 16,67% da amostra feminina foi classificada como sedentária. Outros estudos também apontaram a prevalência de inatividade física para o gênero feminino¹. Mas por outros lados tem um adendo importante, do total da amostra do estudo apenas 18,56% da amostra foi do sexo feminino, publico extremamente baixo e por falta de uma amostra superior pode ter afetado o real resultado deste quesito.

Quando observamos o resultado das horas obtidas pelos acadêmicos nos finais de semana (sábado e domingo), com relação ao tempo que passam sentado é bem preocupante, pois 78,35% da amostra apontou que passa mais de 12 horas por dia sentados, e 64,95% da amostra fica sem realizar nenhuma atividade física nos finais de semana.

A relação da atividade física para a qualidade de vida da população está sendo muito exaltada hoje em dia, com isso os benefícios e principalmente a promoção e manutenção da saúde é o que leva os indivíduos a iniciar uma prática de atividade física. No nosso país os profissionais de educação física são os responsáveis por desenvolver essas atividades, e é esperado que os estudantes sejam adeptos dessas atividades desde sua graduação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que os acadêmicos de educação física da Unisul apresentaram baixíssimos níveis de sedentarismo e ótimos números de adeptos ao exercício físico, aderindo ao estilo de vida saudável servindo de exemplo para a sociedade e também para os seus futuros clientes. Mas também podem vir a ser exemplo para os próprios colegas, e futuramente incentivar que os 5,15% da amostra que foi classificada como sedentária, passe a aumentar o seu nível de atividade física diária e semanal.

Por outro lado, as horas gastas dos finais de semana sentados sem a prática de nenhuma atividade física é preocupante, pôs normalmente esses indivíduos já passam diversas horas durante a semana sentado, até mesmo na própria faculdade e a posição de sentado é extremamente dolorosa para o ser humano, principalmente quando falamos da pressão causada entre os discos intervertebrais, podendo vir a causar dores nas costas. E sem dúvidas é de extrema importância que os acadêmicos e futuros profissionais consiga expor para a sociedade no geral a importância deles se manterem ativos até mesmo nos finais de semana, muitas vezes buscando aderir a atividades de lazer mais ativas.

Com isso, esse estudo sugere novos estudos que busquem analisar os níveis de atividade física dos acadêmicos da área da saúde ou de outras áreas, e possivelmente a associação dos períodos que os acadêmicos estejam cursando de sua graduação, e que possa ser exposto para esses acadêmicos os benefícios e a importância deles se manterem ativos fisicamente, gerando uma melhor qualidade vida, evitando problemas de saúde e podendo melhorar a sua performance na sua atuação profissional.

REFERÊNCIAS

1. Coelho, Christianne de Faria. Burini, Roberto Carlos. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Rev. Nutr.,Campinas , v. 22, n. 6, p. 937-946, Dec. 2009.
2. Gil, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008. THIOLLENT, Michel. Metodologia da pesquisa - ação. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1986.
3. Lima, Alisson. Cardoso, Fabrício. **Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2: Estudo de base populacional.** Licere, Belo Horizonte, v.22, n.2, jun/2019.
4. MELO, Alexandre Barroso. CARVALHO, Everton Menegueli. **Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo.** J. Phys. Educ. V 27, e2723, 2016.
5. Pitanga, Francisco. Griep, Rosane. Almeida, Maria. **Associação entre Atividade Física no tempo livre e HDL-C em participantes do Elsa-Brasil: Existem diferenças entre homens e mulheres no efeito dose-resposta?** Arq Bras Cardiol. 2021; 117(3):494-500.
6. Silva GFS, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica.** Rev Bras Med Esporte 2007;13(1):39-42.

7. Silva, Raquel. Diniz, Maria. Alvim, Sheila. Vidigal, Pedro. **Atividade física e perfil lipídico no estudo longitudinal de saúde do adulto (Elsa-Brasil)**. Arq Bras Cardiol. 2016; 107(1):10-19.
8. Streb, Anne. Leonel, Larissa. Silva, Caroline. Silva, Robert. **Associação entre a prática de atividade física em diferentes domínios e o uso de insulina em adultos e idosos com diabetes no Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, 25(11):4615-4622, 2020.