

PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA POR ESTUDANTES DE CURSO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE SANTA FÉ DO SUL

Andressa Alves COSTA*
Fernanda Silva FREITAS**
Jessyca Merlos da SILVA***
Maria Eduarda Donadi da SILVA****
Viviane Kawano DIAS*****
Marcos Roberto dos SANTOS*****

RESUMO

Conhecer quais tipos de atividades físicas são realizadas por estudantes universitários de educação física, pode auxiliar na identificação e proposição de ações e medidas promotoras de melhorias da saúde e da qualidade de vida desta população. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi estabelecer os tipos de atividades físicas realizadas por estudantes do curso de educação física, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul (UNIFUNEC). A metodologia utilizada no estudo foi caracterizada como de campo, de caráter descritivo. Participaram da pesquisa 68 estudantes, dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, sendo 63,2% do sexo masculino e 36,8% do sexo feminino, que se dispuseram a participar da pesquisa. Esta pesquisa foi aprovada pelo Núcleo de Pesquisa (NUPE/UNIFUNEC) e pelo Comitê de Ética de Pesquisa com seres humanos, de acordo com o CAAE 47401121.1.0000.5428 e parecer substanciado 4.875.937. Os dados foram coletados por meio da aplicação de um formulário que requeria tipos de atividades físicas praticadas pelos universitários. Os resultados obtidos mostraram que em relação a intensidade e frequência das atividades físicas praticadas pelos estudantes universitários de educação física, 24,6% realizam atividades físicas rigorosas diariamente, 23,2% de segunda a sexta-feira, 29% até três vezes na semana, 11,6% somente uma vez na semana e 11,6% raramente ou quase nunca. Já, a respeito da prática de atividades físicas moderadas na semana, 18,8% realizam seis dias, 15,9% todos os dias, 15,9% dois dias, 14,5% cinco dias, 11,6% uma vez, 7,2% três dias, 8,7% quatro dias e 7,2% nenhum dia. Desta forma, pode-se concluir que os estudantes universitários dos cursos de educação física da UNIFUNEC, realizam mais atividades físicas rigorosas do que moderadas. Observou-se também que uma parcela pequena dos participantes raramente ou quase nunca realizam atividades físicas vigorosas e que outra menor ainda, não pratica atividade física moderada nenhum dia da semana.

Palavras-chave: Universitários. Educação física. Perfil. Atividades físicas.

* dessahalves32@gmail.com

** fernandasilvafreitas3@gmail.com

*** jessyca.merlos@hotmail.com

**** m.d.dudinha@hotmail.com

***** vivikdias@yahoo.com.br

***** marcosrobertoef@hotmail.com