

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO E ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Francisca Simone Gomes<sup>1</sup>; Erisvan Demones Tavares<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física pelo Centro Universitário Unicatólica de Quixadá; E-mail: simonehta20@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestre, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física pelo Centro Universitário Unicatólica de Quixadá; E-mail: erisvandemones@bol.com

### RESUMO

A disciplina trata-se de medidas e avaliação em Educação Física no qual tem como objetivo formar profissionais empreendedores, competentes, conscientes, éticos para intervenção profissional no campo da saúde, do lazer, do esporte e da cultura tendo como referência todo o contexto socioeconômico em uma visão de modo geral. Tem como principal finalidade a aplicação de testes, medidas e avaliação em educação física e desportos, organização e análises de dados. Entre as diversas profissões, ser profissional de Educação Física na atualidade requer bastantes responsabilidades assim trazendo consigo conflitos que são geradores de stress na qual esses fatores desencadeiam uma series de problemas que afetam a saúde mental, psicológica e física destes profissionais. Este trabalho objetiva comparar o nível de atividade física de universitários com alunos do ensino médio por meio do sexo, idade, e tempo de atividade física. Este estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa de cunho exploratório realizado no município de Quixadá- CE, no segundo semestre letivo de 2017, ao qual participaram da amostra 100 graduandos de ambos os sexos, sendo estes 50 do sexo masculino ,e 50 do sexo feminino, na faixa etária 18 e 33 anos. A coleta de dados fora realizada através de um Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ) em seu formato curto mediante o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). De acordo com os dados, observamos um decrescente na intensidade das variáveis relacionadas a prática de atividade física, sendo 301,25 minutos de caminhada, 269,16 de atividades moderadas e apenas 164,49 minutos de atividades vigorosas no grupos estudado. Contudo, observamos entre os acadêmicos que os mesmos fazem menos caminhada (290 minutos), mas fazem mais atividades moderadas e vigorosas (377 minutos e 244 minutos, respectivamente). Já no que tange ao comparativo sexo, em ambos discentes percebemos que nas variáveis relacionadas ao tempo de caminhada e nas atividades vigorosas o sexo masculino apresentam valores relativamente superiores as mulheres, tanto em relação a quantidade de dias, quanto ao tempo de prática de cada variável. Os dados acima evidenciam ainda que escolares passam mais tempo sentados (dias e finais de semana) que acadêmicos, fato alarmante que corrobora para uma sociedade sedentária e inativa.

**Palavras-chave:** Escolares. Educação física. Universitários.