



## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE ENGENHARIA CIVIL DAS FACULDADES INTEGRADAS DO NORTE DE MINAS - FUNORTE NO CAMPUS JK

Autor(es): Igor Rainer Cruz, André Luiz Gomes Carneiro, Wellington Danilo Soares

**Objetivo:** analisar o nível de atividade física habitual dos universitários do curso de engenharia civil das Faculdades Integradas do Norte de Minas - Funorte no campus JK. **Metodologia:** este estudo caracteriza-se como descritivo com corte transversal, envolvendo 379 universitários de 21 a 39 anos, sendo 203 ( $m=24.66$ ;  $sd=4.51$ ) e 176 ( $m=20.49$ ;  $sd=4.79$ ) sendo masculino e feminino respectivamente. A escolha da amostra ocorreu de forma aleatória simples entre o segundo e quarto período. O instrumento utilizado foi questionário Baecke, na qual categoriza a atividade física em três dimensões: atividade física de trabalho (AFT), atividade física de lazer (AFL) e atividade física desportiva (AFD) que somadas resultam a atividade física habitual (AFH). Os dados foram analisados através do pacote estatístico SPSS versão 20.0 for Windows. **Resultados:** os acadêmicos apresentam uma AFT baixa ( $2.01 \pm 0.92$ ) devido estes passarem muito tempo sentados. A AFL concentrou no nível médio ( $3.22 \pm 0.87$ ) porque os investigados aproveitam este tempo para estudar, sair com amigos, assistirem televisão e atividades avulsas como pedalar, caminhar e dançar. A AFD foi a dimensão mais ativa ( $3.97 \pm 0.29$ ) entre os universitários devido 54.73% praticarem esportes, como: musculação, futebol, já o pilates é atividade mais assinalada pelo gênero feminino. A idade não apresentou significância com o nível de AFH ( $-0.548$ ;  $p=0.493$ ) resultando que a idade não influencia na prática. **Conclusão:** O nível de AFH dos universitários é moderado favorecendo menores taxas de sedentarismo, doenças crônico-degenerativas não transmissíveis e elevando assim a sua expectativa de vida.

*Aprovação Comitê de Ética: CEP/FUNORTE 147/12*

Número de parecer do comitê de ética: 147/12