

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES INGRESSANTES NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Erika Carneiro Mori de Jesus<sup>1</sup>  
Fernanda Maira Fernandes<sup>1</sup>  
Anderson Diogo de Souza Lino<sup>2</sup>

1-Aluno no Curso Bacharel em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro Universitário Central Paulista.

2-Professor do Curso de Bacharel em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro Universitário Central Paulista.

**Introdução:** Nos dias atuais, com a evolução da tecnologia e suas facilidades, a prevalência do sedentarismo é extremamente alta. Esse crescimento do sedentarismo é muito preocupante, pois a inatividade está associada a inúmeros problemas de saúde, sendo considerada como fator primário (causal) da mortalidade populacional por diversas doenças crônicas não-transmissíveis. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho foi avaliar o nível de atividade física e correlacionar com a qualidade de vida de 26 universitários ingressantes no curso de Educação Física de uma instituição particular do interior paulista. **Materiais e Métodos:** Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e classificação segundo o nível de obesidade pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Utilizou-se a estatística descritiva para observar a distribuição percentual da amostra avaliada em relação às categorias propostas. **Resultados:** Houve diferença quando comparamos o Nível de Atividade Física do sexo masculino quando comparado ao feminino, sendo observado que os homens são mais ativos que as mulheres. Quanto ao IMC também houve uma diferença entre os gêneros, sendo que os homens apresentaram níveis menores do IMC comparado ao das mulheres. **Conclusão:** Concluímos que dos entrevistados, os homens são mais ativos que as mulheres e que para os ingressantes, no curso de Educação Física avaliado, não há incidência de sedentarismo.

**Palavras-chave:** Educação física. IPAQ. Nível atividade física. Sedentarismo.