

Evento: COBRA F

Modalidade: PÔSTER

Tema: C02. Fisioterapia na Saúde Coletiva e Políticas Públicas

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO TURNO NOTURNO

DANIELA LEMOS MACIEL (Maciel, D.L) - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS-UNIPAM - danielalemos@hotmail.com.br, Caroline Da Silva Ribeiro (Ribeiro, C.S), Elicesar Pereira Santos (Santos, E.P.), Flávio Rodrigues Pacheco (Pacheco, F.R), Gabriel José Tarcísio Rodrigues; (Rodrigues, G.J.T) - Centro Universitário de Patos de Minas -UNIPAM, Juliana Ribeiro Gouveia Reis (Reis, J.R.G) - Centro Universitário de Patos de Minas -UNIPAM

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO TURNO NOTURNO

Daniela Lemos Maciel; Caroline Da Silva Ribeiro; Elicesar Pereira Santos; Flávio Rodrigues Pacheco; Gabriel José Tarcísio Rodrigues; Juliana Ribeiro Gouveia Reis;

*danielalemos@hotmail.com.br

O American Heart Association incluiu o sedentarismo como um dos maiores fatores de risco cardiovasculares uma vez que as doenças cardiovasculares são as principais causas de mortalidade em países desenvolvidos e subdesenvolvidos. Os estudantes universitários apresentam maior redução nos níveis de atividades físicas, stress devido competitividade, acúmulos de trabalhos acadêmicos, provas e a alta expectativa do mercado de trabalho. Estes comportamentos geram prejuízo à saúde cardiovascular, pois diminuem a capacidade cardiorrespiratória. Diante disso, o objetivo do estudo foi determinar o nível de atividade física nos universitários do Centro Universitário de Patos De Minas - UNIPAM. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do UNIPAM sob o parecer 1.470.601 e CAEE: 53298516.2.0000.5549. Tratou-se de um estudo analítico, transversal, com análise descritiva. A pesquisa foi desenvolvida com a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAC nos acadêmicos de faixa etária de 18 e 30 anos, devidamente matriculados no período noturno do UNIPAM. A amostra foi constituída por quarenta e três universitários de ambos os sexos, 11,6% destes apresentaram estar sedentários, 30,2% insuficiente ativo, 51,16% ativo e 6,9% muito ativo. Em relação à frequência de atividade física por semana, 25,5% não realizam em nenhum dia da semana exercícios simples como uma caminhada de pelo menos 10 minutos, quanto à atividade física moderada tais como pedalar leve na bicicleta, nadar e dançar, 44,1% da amostra afirma que não praticam estas atividades no mesmo período, 72,0% declaram não fazer nenhum tipo de atividade física vigorosa. Os dados

apresentam um nível alto de universitários ativos, porém a frequência em dias é reduzida em relação ao nível de atividade, quanto mais esforço menos vezes por semana a atividade é realizada. São conhecidos os riscos à saúde associados a baixos níveis de atividade física, bem como os benefícios decorrentes dessa prática, quando realizada de forma suficiente e regular. O alto número de jovens que não praticam atividades físicas moderadas e vigorosas, ou que praticam abaixo do recomendado tem considerado a promoção da atividade física no âmbito universitário como uma prioridade em saúde pública.

Descritores: Estilo de vida sedentário; Exercício; Universitários