

## AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DE SAÚDE

Helison Thales Cruz Costa  
Diego Trindade Lopes  
Aline Albuquerque Nobrega Rabay  
Rogério Márcio Luckwu dos Santos  
Stephanney K.M.S.F. de Moura

### RESUMO

Na atual conjuntura social em que vivemos é comum encontramos muitos profissionais, em especial, da área da saúde, sem ter em seu cotidiano uma prática de atividade física corrente a uma realidade de bem estar e promoção de saúde. O objetivo desse estudo foi avaliar o nível de atividade física de estudantes de graduação dos cursos da área de saúde do IESP, como uma forma de identificar a questão da conscientização segundo os preceitos defendidos na área de saúde, bem como, estabelecer como prática regular de atividades físicas constituintes, enquanto primordial, no fator de promoção da saúde e qualidade de vida desse indivíduo. Metodologia trata-se de uma abordagem de pesquisa descritiva quantitativa. Sendo assim, a pesquisa foi realizada no Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP que compõem os cursos de saúde da instituição no município de Cabedelo – PB. A população desta pesquisa foi composta por graduandos na área de saúde da Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP no município de Cabedelo – PB. Resultados participaram no presente estudo 60 estudantes dos cursos de saúde, estes apresentaram as médias de idade  $24,6 \pm 4$  anos, índice de massa corporal de  $24,6 \pm 3$  Kg/m<sup>2</sup>, índice cintura-quadril de  $0,82 \pm 0,1$ , pressão arterial sistólica de  $123 \pm 12$  mmHg e pressão arterial diastólica de  $69 \pm 11$  mmHg. Tais resultados demonstram que amostra foi composta por adultos jovens, que estavam no peso ideal, apresentaram baixo risco cardiovascular e eram normotensas segundas as respectivas classificações indicadas pela Organização Mundial da Saúde. Considerações finais todos os grupos apresentaram valores percentuais elevados de pessoas que cumprem as recomendações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde para atividade física semanal, porém o único grupo que não tinha sedentários foi o do curso de Educação física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Avaliação do nível. Nível de atividade física.

### ABSTRACT

In the current social conjuncture in which we live it is common to find many professionals, especially the health area, without having in their daily life a practice of current physical activity to a reality of wellbeing and health promotion. The aim of this study was to evaluate the level of physical activity of undergraduate students of IESP health courses, as a way to identify the issue of awareness according to the precepts defended in the health area, as well as to establish a Regular practice of constituent physical activities, as primordial, in the factor of

health promotion and quality of life of this individual. Methodology is a quantitative descriptive research approach. Thus, the research was carried out at the institution of higher education of Paraíba - Iesp that composes the health courses of the institution in the municipality of Cabedelo - PB. The population of this research was composed of undergraduate students in the health area of the higher education institution of Paraíba - Iesp in the municipality of Cabedelo - PB. Results participated in the present study 60 students of the health courses, these showed the mean age  $24.6 \pm 4$  years, body mass index of  $24.6 \pm 3$  kg/m<sup>2</sup>, waist hip index of  $0.82 \pm 0.1$ , systolic blood pressure of  $123 \pm 12$  mmHg and diastolic arterial pressure of  $69 \pm 11$  mmHg. These results show that the sample consisted of young adults, who were in the ideal weight, presented low cardiovascular risk and were normotensive second the respective classifications indicated by the World Health Organization. Final considerations all groups presented high percentage values of people who meet the recommendations established by the World Health Organization for weekly physical activity, but the only group that had not sedentary was the course of Physical Education.

**Keywords:** Physical activity. Level assessment. Level of physical activity.

## 1 INTRODUÇÃO

Na atual conjuntura social em que vivemos é comum encontramos muitos profissionais, em especial, da área da saúde, sem ter em seu cotidiano uma prática de atividade física corrente a uma realidade de bem estar e promoção de saúde.

Neste sentido, para avaliar o nível de atividade física (NAF) destes sujeitos específicos, uma vez que, segundo Matsudo & Matsudo (2006), apontam que os principais benefícios advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, ou seja, é fundamental, implementar enquanto recurso de vida saudável.

O presente artigo justifica-se na realidade que a atividade física tem para a sociedade, assim, sua importância assemelha-se a vários aspectos, desde o controle do estresse, bem como outras consequências de natureza crônico-degenerativa, como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes, obesidade (ARGENTO, 2010).

Com isso, o profissional da saúde tem afirmado que para obter uma boa qualidade de vida é necessária uma alimentação saudável, convivência em ambientes agradáveis e uma regularidade nas práticas de uma atividade física.

O artigo justifica-se na busca da compreensão da importância dos níveis de atividade física para melhor qualidade de vida. As práticas regulares da atividade física colaboram com

o surgimento de respostas positivas que ajudam o indivíduo no seu dia-a-dia e assim no envelhecimento saudável.

A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Porém, tão importante quanto investigar os benefícios biopsicossociais adquiridos pela prática da atividade física, é compreender os fatores associados que influenciam a sua adesão e manutenção (MACIEL, 2010).

Sendo assim, os questionamentos existentes para a construção deste artigo, surge em avaliar como se encontram os níveis de atividade física de estudantes da área da saúde, tendo como questão norteadora: Como se encontram a prática de exercício físico dos estudantes da área da saúde, prática de lazer ou restauração da saúde diante as consequências nocivas da rotina estressante do trabalho?

Neste sentido, o presente artigo visa avaliar o nível de atividade física de estudantes de graduação dos cursos da área de saúde do IESP, como um a forma de identificar a questão da conscientização segundo os preceitos defendidos na área de saúde, bem como, estabelecer como prática regular de atividades físicas constituintes, enquanto primordial, no fator de promoção da saúde e qualidade de vida desse indivíduo.

Tendo como percurso metodológico e objetivos específicos: Verificar o NAF entre homens e mulheres (adultos); Comparar o NAF entre os cursos de graduação da área de saúde do IESP; Reconhecer a importância das práticas físicas dentre os estudantes de graduação da área de saúde.

Essa pesquisa, com ênfase na prática física dos profissionais da saúde, denota a importância do método aplicado a seus objetivos, buscando compreender se a intervenção e influência na prática da atividade física para uma vida saudável (MACIEL, 2010).

Ou seja, os benefícios da atividade física para a prevenção e manutenção da saúde e qualidade de vida é fundamental, mencionando bons índices e aspectos positivos do envelhecimento, em que programas para a prática de exercícios físicos sejam uma realidade, e reduzam casos de riscos decorrentes do sedentarismo. Bem como, diante a realidades pedagógicas vivenciadas pelos profissionais da saúde causem inquietações e gerem frutos positivos na verdadeira essência da melhoria fisiológica, psicologia e social (NAHAS, 2006).

“O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde diante dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz” (SILVA et. al., 2010).

Por fim, a atividade física tem-se confirmado como o principal procedimento terapêutico da síndrome da imobilidade (ARGENTO, 2010) proporcionando ao pesquisador compreender que o quadro funcional desfavorável há falta de práticas físicas entre estudantes se instala pela progressiva redução das atividades motoras do corpo.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA – NAF**

A atividade física é importante independente da faixa etária, “além de ser uma forma preventiva, traz benefício ao cotidiano das pessoas sendo fundamental para portares de doenças crônicas como é o caso da obesidade” (DOMINGUES FILHO, 2000 apud ARGENTO, 2010).

Diante da enorme complexidade relacionada ao controle da obesidade, na busca de uma vida saudável, das práticas de exercício físico para combater o sedentarismo e doenças do corpo, o estímulo à prática de atividades físicas assume papel de suma importância. Sabe-se que a atividade física está relacionada à prevenção de uma série de doenças crônicas vinculadas não apenas a obesidade, mas ao diabetes, hipertensão, alterações musculares e ósseas, entre outros (SILVA et. al., 2010).

A atividade física deve ser uma prática estimulada desde cedo, como exemplo disso na escola, as crianças e adolescentes participam da recreação em sala ou no pátio em seu intervalo, mas é através das aulas de educação física que o movimento com o corpo exerce maiores impulsos e disponibilidade para a atividade física (MACIEL, 2010).

Outra passagem importante é a que está e destaque a seguir:

Para que se tenha uma melhor qualidade de vida é importante conhecer os benefícios da atividade física, tanto na prevenção quanto no retardo das doenças crônicas, que são cada vez mais frequentes no indivíduo da sociedade moderna. No entanto, os níveis de atividade física no trabalho vêm caindo nas últimas décadas devido às inovações tecnológicas e suas praticidades (FILHO; JESUS, ARAÚJO, 2016, p. 07).

Especialmente com relação a crianças e adolescentes, as atividades físicas assumem papel importante no desenvolvimento da sociabilidade, na coordenação motora, na higiene

pessoal e no próprio interesse por uma alimentação saudável, tornando no futuro adultos com hábitos de práticas físicas saudáveis (ARGENTO, 2010).

Por isso é muito importante trabalhar desde cedo os aspectos relacionados à atividade física em ambientes adequados para que possam correr e se movimentar com liberdade, expressando assim mais flexibilidade no seu próprio corpo e da procura por práticas esportivas quando estão na fase da adolescência, com bem é o destaque deste projeto, revê as questões das práticas físicas como um todo (MACIEL, 2010).

No que tange aos profissionais e estudantes das áreas de saúde esse conceito deve ser fundamental, pois deverá ser um resgate do movimento humano pela educação física numa estratégia a ser repensadas como um hábito de vida saudável, uma vez que, os níveis de atividade física entre esses sujeitos deveria ser um requisito básico e sua formação humana e profissional. O que mais nos chama atenção nesta atual conjuntura é que tornou-se comum esses profissionais ou estudantes não terem hábitos saudáveis de práticas físicas em seu cotidiano, e assim, transformou-se em um problema que gera inúmeros outros que podem afetar a saúde.

Por isso a concentração desses sujeitos deve ser uma constante em sua formação, pois devem estar à frente no processo de incentivo e estímulo a hábitos saudáveis de alimentação, e de atividades físicas e práticas esportivas (SILVA et. al., 2010).

## 2.2 SEDENTARISMO E MALEFÍCIOS A SAÚDE

A falta de exercícios físicos, podem trazer muitos problemas para a saúde (JESUS, et al., 2017). Quando se conhece os prejuízos que o **sedentarismo** traz para a vida, uma das primeiras medidas é encontrar uma forma de praticar exercícios físicos, bem como uma alimentação saudável, mudando todo o estilo de vida do indivíduo sedentário.

No que se refere ao incentivo de práticas físicas nos portamos a ideia das aulas de Educação Física, por exemplo, no meio escolar, que podem e devem ser mais efetivas demonstrando a eficiência dessas práticas para a melhoria de vida e para o crescimento do indivíduo, fazendo com que o indivíduo leve para sua vida adulta hábitos saudáveis de práticas de atividade física.

As causas do sedentarismo nos remetem a inúmeras indagações, que surgem como fonte naturalmente da realização de pesquisas que versem sobre a importância de uma vida

saudável recorrendo a atividades coletivas nas quais buscavam se integrar numa perspectiva de saída dessa zona de conforto sedentários que os indivíduos atualmente se encontram.

O sedentarismo possui uma importância tanto do ponto de vista de saúde corporal quanto psicológico, bem como, é um forte componente, imprescindível, para formação social e integral de indivíduos adeptos práticas de exercícios físicos.

Neste sentido a passagem a baixo bem descreve o descaso com as práticas físicas que resultaram em inúmeros indivíduos sedentários, ao passo que ocasionou o aumento de casos de hipertensão, doenças cardíacas, obesidade, dentre outras consequências da inatividade física:

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, e consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto (FILHO; JESUS, ARAÚJO, 2016, p. 01).

A maior incidência do sedentarismo não se restringe a classe social, raça ou religião, atualmente os índices de indivíduos sedentários cresce a cada dia, resultando em comunidades obsessas com sérios riscos a doenças cardíacas e pressão arterial, sem mencionarmos que indivíduos que não praticam exercícios físicos se restringem a processos comuns de socialização, que acabam por isolar e causar outros malefícios a saúde corporal e mental.

Ao contrário disso, o estilo de vida sedentário é associado ao aumento da morbimortalidade, responsável por diversas enfermidades de natureza crônico-degenerativas, além da diminuição da capacidade funcional laborativa e da expectativa de vida da população (JESUS, et al., 2017, 565).

Aspectos associados à falta de tempo devido à elevada carga horária de estudos ou de trabalho, são comuns em indivíduos adultos, por exemplo, que acabam por ter uma vida ativa, profissionalmente falando, ou acadêmica, geram inúmeros casos de pessoas instruídas, porém, sedentárias (GUARDA, 2010). “A falta de tempo é classificada como um fator de risco que pode ser modificado, ou seja, aqueles sobre os quais o próprio paciente e até mesmo a equipe de saúde podem atuar” (JESUS, et al., 2017, 570).

### 2.3 EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

A saúde e sua qualidade de vida devem ser resultado expressivo de quem pratica exercícios físicos regularmente.

A atividade física, segundo Argento (2010), traz garantias de melhoria e qualidade de vida de pessoas fisicamente ativas, neste sentido, pode-se afirmar que a prática de exercitar-se causam benefícios para a sua saúde do corpo e da mente, melhorando desde o estado físico do indivíduo, e até mesmo, o estado psicológico.

Não se tem idade para praticar exercícios, uma vez, indivíduos que buscam saúde e qualidade de vida nada mais viável que associar a suas práticas diárias exercícios físicos:

A prática de atividade física regular na adolescência promovera diversos benefícios para a saúde tanto a curto quanto em longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe-se que com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância/adolescência tem maior probabilidade de permanecer na vida adulta. Apesar do acúmulo de conhecimento sobre a temática, diversos estudos apontam para baixos níveis de jovens considerados ativos (FILHO; JESUS, ARAÚJO, 2016, p. 07-08).

É interessante neste percurso a afirmação os benefícios podem ser identificados quanto aspectos de menos ansiedade, tratamento e prevenção de depressão, autoconfiança, melhoria na pressão arterial, e maior aptidão em lidar com casos de estresse, no caso de pessoas que exercem trabalhos domésticos, por exemplo, é fundamental para que não se transformem em pessoas sedentárias, causando malefícios a saúde, ou seja, “O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde diante dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e ou do estudo acarreta” (JESUS, et al., 2017, 565).

Em profissionais ativos, as práticas de exercícios físicos contribuem para a manutenção de uma vida mais saudável, a cada dia aumentam indivíduos que sofrem algum problema de saúde decorrente de seus trabalhos, sejam estresse, problemas de pressão arterial, de coração, ou traumas mais graves que afetam o corpo, quando se debate a importância de exercícios para a manutenção da saúde decorrem dos inúmeros casos de profissionais que sofriam de níveis significativos de estresse ocupacional (FARIAS JÚNIOR et al., 2011)

Segundo Farias Júnior et al. (2011) a prevalência e fatores associados a níveis de insuficientes de atividade física entre jovens estudantes vem crescendo em demasia em todo o Brasil. Bem como, destaca em sua obra a importância da análise desses índices como forma de compreender o quanto as práticas de exercícios físicos contribuem para a saúde, bem como destaca-se os efeitos psicológicos positivos.

Atividade física é entendida como todo e qualquer movimento produzido pelo corpo, enquanto aptidão física é definida como atributo biológico voltado para a capacidade de realizar esforço físico e movimentos específicos. No entanto, a prática de atividade física deve ser vista como componente multidimensional em que inclui intensidade, duração, e frequência de movimento do corpo, já aptidão física abrange diferentes componentes identificados e aperfeiçoados com a prática mais eficaz do movimento, ou seja, prática essa voltada para a área esportiva. Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico traz benefícios para a saúde (GUEDES; et al, 2012 apud FILHO; JESUS, ARAÚJO, 2016, p. 07-08).

As Doenças do coração podem ser combatidas através de práticas cotidianas de atividade física, devendo ser um destaque a parte, de forma que, entenda-se que essa relação estabelecida através do periódico de exercícios físicos poderão ser um remédio contra os males do corpo, e, também, do psicológico.

As relações benéficas da atividade física no controle dos níveis de saúde trazem qualidade de vida, como conceitos fundamentais de sugestões para um estilo de vida ativo.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

Trata-se de uma abordagem de pesquisa descritiva quantitativa. Para Gil (2010) a pesquisa descritiva descreve as características de determinadas populações ou fenômenos. Já a pesquisa quantitativa é caracterizada pelo emprego de quantificação tanto na coleta de dados, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas (RICHARDSON, 2009).

#### **3.2. LOCAL DA PESQUISA**

A pesquisa foi realizada no Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP que compõem os cursos de saúde da instituição no município de Cabedelo – PB.



### 3.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população desta pesquisa foi composta por graduandos na área de saúde da Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP no município de Cabedelo – PB.

#### 3.3.1. CRITERIOS DE INCLUSÃO

Graduandos na área de saúde da Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP no município de Cabedelo – PB, que concordaram participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

#### 3.3.2. CRITERIOS DE EXCLUSÃO

Graduandos na área de saúde da Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP no município de Cabedelo – PB, que não concordem em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e que não concordaram com os termos da pesquisa.

### 3.4. COLETA DE DADOS

O instrumento elaborado para coleta de dados (APENDICE 1) terá como objetivo a buscar as informações sobre o Nível de atividade física, Pressão arterial de repouso, IMC, Frequência cardíaca realizado em graduandos na área de saúde do Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP no município de Cabedelo – PB.

Para a realização do presente estudo irá ser realizado um questionário, para avaliar o Nível de atividade física nos graduandos. O qual será realizado na Instituto de Ensino Superior da Paraíba – IESP.

### 3.5. ANÁLISE DOS DADOS

Será analisada por meio de estatística simples como gráfica e tabelas através do Excel. Após os dados serão relacionados com a literatura disponível sobre a temática abordada no presente estudo, avaliação do nível de atividade física de alunos da área de saúde da IESP.

### 3.6. ASPECTOS ÉTICOS

Respeitando a resolução 466 (BRASIL, 2012) que envolve pesquisa científica com seres humanos, será assegurada a dignidade da pessoa humana, direitos e deveres dos envolvidos seja ela individual ou coletivamente obtendo do indivíduo seus dados e informações. Será encaminhado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) da iniciação da pesquisa. (APENDICE 2).

### 3.7. RISCOS E BENEFÍCIOS DA PESQUISA

Os benefícios para pesquisa serão maiores que os riscos, serão ampliados e divulgados um novo conhecimento sobre esta temática de grande relevância a Educação física. Já o risco durante a pesquisa poderá ocorrer através da perda de alguma ficha durante a análise e/ou divulgação de dados não consentidos.

### 3.8. DESFECHOS

#### 3.8.1. DESFECHOS PRIMÁRIOS

Espera-se avaliar o nível de atividade física em acadêmicos da área de saúde da Instituto de Ensino Superior da Paraíba IESP, que devem ser prestados nomunicípio de Cabedelo – PB, com o propósito de identificar a diminuição do sedentarismo nas pessoas e promover o conhecimento mais detalhado sobre a temática.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após análise dos dados foram encontrados valores obtidos da estatística descritiva da amostra geral que estão demonstrados na tabela 1.

**Tabela 1. Estatísticas descritivas da amostra geral.**

	n	Masculino	Feminino	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade (anos)	60	20	40	18,0	35,0	24,6	4
IMC (kg/m <sup>2</sup> )				17,9	33,1	24,6	3
ICQ				0,66	0,95	0,82	0,1
PAS (mmHg)				98	151	123	12
PAD (mmHg)				51	108	69	11

n: número de participantes; DP: desvio padrão; IMC: índice de massa corporal; ICQ: índice cintura quadril; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: Pressão arterial diastólica; Kg/ m<sup>2</sup>: quilogramas por metro quadrado; mmHg: milímetros de mercúrio.

Tais resultados demonstram que amostra foi composta por adultos jovens, que estavam no peso ideal, apresentaram baixo risco cardiovascular e eram normotensos segunda as respectivas classificações indicadas pela Organização Mundial da Saúde.

De acordo com Souza et al., (2014), entre 18,5 e 24,9 o índice de IMC e considerado normal, já o os valores da pressão arteriais ideais 140/90 mmHg. A taxa do ICQ e considerada normal sendo menor que 0,85 para mulheres e 0,90 para homens.

Já para OMS (2016) Pressão sistólica (mmHg) < 120 ou 140 e Pressão diastólica (mmHg) < 80 ou 90 e considerada ótima.

Quando a amostra foi separada entre os cursos de Educação física, Nutrição e Enfermagem realizou-se o teste ANOVA unidimensional para comparar da estatística descritiva entre os grupos e tais resultados estão apresentados na tabela 2.

**Tabela 2. Comparação da estatística descritiva entre os cursos de Educação física,**

**Nutrição e Enfermagem.**

	<b>E. Física (n = 20)</b>		<b>Nutrição (n = 20)</b>		<b>Enfermagem (n = 20)</b>		p
	M	DP	M	DP	M	DP	
Idade (anos)	24,6	3,7	24,2	4,4	25,0	3,9	0,801
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	25,1	4,0	23,5	2,4	25,0	3,7	0,272
ICQ	0,81	0,1	0,79	0,07	0,81	0,06	0,892
PAS (mmHg)	125	15	124	9	120	13	0,384
PAD (mmHg)	70	10	70	13	67	10	0,586

n: número de participantes; DP: desvio padrão; IMC: índice de massa corporal; ICQ: índice cintura quadril; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: Pressão arterial diastólica; Kg/ m<sup>2</sup>: quilogramas por metro quadrado; mmHg: milímetros de mercúrio; M: média; p: significância estatística; Teste ANOVA unidirecional.

Pode-se observar que os grupos (Educação física, Nutrição e Enfermagem) tem o mesmo número de integrantes (n=20) e não apresentam diferenças significativas entre as médias de idade (p=0,801), índice de massa corporal (p=0,272), índice cintura-quadril (p=0,892), pressão arterial sistólica (p=0,384) e nem pressão arterial diastólica (p=0,586). Estes dados mostram que as características dos grupos são similares.

Em relação à classificação dos níveis da atividade física entre os três grupos da área de saúde estão podemos observar os seguintes resultados demonstrados na tabela 3:

**Tabela 3. Classificação dos níveis de atividade física entre os cursos de Educação física, Nutrição e Enfermagem.**

<b>E. Física (n = 20)</b>	<b>Nutrição (n = 20)</b>	<b>Enfermagem (n = 20)</b>
-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

	n	%	n	%	n	%
Muito ativo	3	15	7	35	8	40
Ativo	8	40	2	10	3	15
Irregularmente ativo A	6	30	0	0	0	0
Irregularmente ativo B	3	15	10	50	7	35
Sedentário	0	0	1	5	2	10

n: número de participantes. Os dados estão demonstrados em valores absolutos e percentuais.

Os grupos com maior percentual de pessoas que cumprem com as recomendações de atividade física semanal estabelecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) são os de Educação Física (55%) e Enfermagem (55%). Ainda, os três grupos apresentaram participantes que praticam atividade física abaixo do recomendado pela OMS (45% / 50% / 35%, respectivamente), porém o grupo dos estudantes de Educação física foi o único que não apresentou classificação de sedentários, enquanto curso de Nutrição teve 5% e Enfermagem 10%.

A atividade física possui papel importante no combate e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e no combate ao sedentarismo. Neste sentido, não praticar atividade física por 150 minutos semanais moderada/vigorosa pode contribuir para aparecimentos desses males (MIELKE et al., 2015).

Atividade física regular apresenta relação inversa com peso corporal com doenças crônicas não transmissíveis, além de promover inúmeros benefícios para a saúde das pessoas. Sendo assim, a atividade física auxilia na promoção de saúde melhorando a qualidade de vida e bem-estar das pessoas que a praticam (LUCIANO et al., 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os grupos apresentaram valores percentuais elevados de pessoas que cumprem as recomendações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde para atividade física semanal.

Pôde-se observar também que a falta de atividade física pode ocasionar uma repercussão negativa na saúde das pessoas. Apesar das provas positivas sobre o nível de atividade física de estudantes de graduação dos cursos da área de saúde do IESP, uma vez que a literatura é escassa em recomendações sobre alguns temas relacionados a esta pesquisa.

Portanto, as demais investigações posteriores podem trazer mais benefícios sobre o nível de atividade física para as pessoas, aumentando assim o seu bem estar e melhorando sua saúde e qualidade de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARGENTO, R. S. V. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida.** Campinas, SP, 2010.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003.

BARRETO, S. M. et al. Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil. **Revista de Saúde Pública,** São Paulo, v. 43, supl. 2, pp. 9-17, 2009.

BARROS, M.V.G, BARROS, S.S.H, SANTOS, C.M. Recomendações para a prática de atividade física. In: FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da Atividade física.** São Paulo: Atheneu, 2011. pp. 103-111.

FARIAS JUNIOR, J.C. et al. Prevalência e fatores associados a níveis insuficientes de atividade física em jovens estudantes de duas cidades Brasileiras: últimos sete dias e semana típica ou normal. **Rev. bras. educ. fis. esporte,** São Paulo, v. 25, n. 4, p. 619-629, Dezembro, 2011.

JESUS, Carolina Fialho de. OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de. BADARÓ, Auxiliatrice Caneschi Badaró, FERREIRA, Elizângela Fernandes. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO SUPERIOR PARTICULAR DE UBÁ-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício,** São Paulo. v.11. n.68. p.565-573. Set./Out. 2017.

LUCIANO, A. P.; BERTOLI, C. J.; ADAMI, F.; ABREU, L. C. Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. **Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 3 – Mai/Jun, 2016.**

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz,** Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva,** v. 20, p. 135-137, set. 2006.

MONTEIRO, Cláudia dos Anjos.

NAHAS, Markus V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª ed. Londrina: Midiograf, rev. e atual, 2006.

SILVA, S. Rodrigo; et.al. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, n (1): p. 115-120, 2010.

SILVA, LUCAS DE ALMEIDA E. **Atividade Física como Instrumento de mudança dos determinantes de saúde: proposta para o Município de Arapiraca -AL.** Maceio – AL, 2017.

SOUZA, C.; S.; STEIN. A.; T.; BASTOS, G.; A.; N.; PELLANDA. L.; C. Controle da Pressão Arterial em Hipertensos do Programa Hiperdia. *ArqBrasCardiol.*v. 102, n. 6, p.571-578. 07. Fev. 2014.

XAVIER NETO, Lauro Pires. Educação Física. Editora: ACE – **AMBITO CULTURAL EDICOES**, 2<sup>a</sup> ed. 2005