

Trabalho Premiado: DOI: 10.29327/12721.3-5

## NÍVEL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Gracielle Pinheiro de Belém Carvalho<sup>1</sup>; Mônica Gorette da Silva Sousa<sup>1</sup>; Raket Maria de Oliveira Melo<sup>1</sup>;  
Róger Félix Correia de Melo<sup>1</sup>; Edilânea Nunes Melo (Orientador)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física, Faculdade Santíssima Trindade - FAST, Nazaré da Mata - PE, Brasil.

<sup>2</sup> Doutoranda em Educação Física, Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB, Recife, Brasil.

E-mail para contato: [edilaneanunes@yahoo.com.br](mailto:edilaneanunes@yahoo.com.br)<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** Diversos estudos vêm demonstrando que a atividade física, praticada de maneira regular, provoca efeitos benéficos para o corpo e a mente, contribuindo tanto na prevenção de doenças, quanto na melhoria do desempenho físico e intelectual. **OBJETIVO:** Analisar o nível de atividade física de estudantes universitários. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes do curso de enfermagem de uma faculdade em Nazaré da Mata - PE. Os dados foram coletados por meio do Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta, utilizado em estudos internacionais e validado para a população brasileira. Os procedimentos de análise incluíram a estatística descritiva (frequências absoluta e relativa, média e desvio padrão) e foi utilizado o pacote estatístico SPSS, versão 16.0. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Participaram deste estudo 25 estudantes, sendo 84% do sexo feminino, com idade média de 27,7 anos (DP=8,7). Quanto ao nível de atividade física, 32% foram classificados como muito ativo, 24% ativos, 24% irregularmente ativo e 20% inativos. Corroborando com os achados de outras pesquisas, os resultados deste estudo demonstraram que apesar de 56% dos participantes praticarem alguma atividade física, ainda existe uma grande proporção de estudantes que não atendem as recomendações para a prática de atividade física. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Conclui-se que existe uma alta prevalência de níveis insuficientes de prática de atividade física entre estudantes e que intervenções precisam ser pensadas para reverter estes resultados.

**PALAVRAS-CHAVE:** atividade física; comportamento de risco; estudantes universitários.