



Atividade física no lazer e fatores associados em universitários da área da saúde

AUTORES

Elayne Silva de Oliveira
Camilla Silva Gonçalves
Alair Reis Araujo
Zilane Veloso de Barros
Claudia Vanisse Brito Costa
Francisca Bruna Aragão
Emanuel Péricles Salvador

Laboratório de Pesquisas e Estudos
Epidemiológicos em Atividade Física, Exercício,
Esporte e Saúde, Maranhão, Brasil.

CONTATO

elaynneedf@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):36

Resumo: A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes. Descrever o nível de atividade física no lazer- AFLAZ e verificar se há associação com variáveis do estilo de vida em universitários da área da saúde da UFMA. Estudo transversal, com amostra não probabilística, composta por 284 universitários, 61,3% solteiros, com idade entre 18 e 25 anos. Utilizou-se como instrumento o questionário online intitulado "Mapa de Atividade Física e Saúde-MAFIS". Para análise dos dados utilizou-se frequência e percentual, teste Qui-quadrado e posterior montagem de regressão logística, analisados no SPSS 23.0. Mais da metade da amostra (58,8%) não alcançam as recomendações de 150 minutos de AFLAZ por semana, as mulheres possuem 0,53 menos chances de serem ativos comparado aos homens, pessoas que tem AFLAZ como prioridade aumentam em até 1,4 vezes a sua chance de praticar AFLAZ, quem gosta de fazer AFLAZ possui 4,6 vezes mais chance de ser ativo comparado a quem não gosta, menos de 30 minutos gasto com transporte aumentam em 3,4 a chance de ser ativo, comparado a quem passa mais de 3 horas, os cursos da área da saúde (Biologia, Oceanografia, Medicina, nutrição, Farmácia e Odontologia) quando comparados a Educação física, estão protegidos contra a pratica de atividade física. Assim conclui-se que grande parte dos universitários são inativos fisicamente, homens são mais ativos fisicamente quando comparados as mulheres, pensar, gostar e considerar AFLAZ uma prioridade e tempo gasto com transporte e curso de graduação se associa ao NAFLAZ.

Palavras-chave: Nível de atividade física; Universitários



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



XII CBAFS