

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE DA UNOESC - XANXERÊ

Guilherme Zancan¹, Letícia Teston², Rafael Spricigo³, Danielle Ledur Antes⁴

1. Egresso do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC
2. Egresso do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC
3. Egresso do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC
4. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC

Autor correspondente: Danielle Ledur Antes, danielleantes@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O período universitário representa uma fase de intensas transformações pessoais, acadêmicas e sociais, que podem impactar diretamente a saúde física e mental dos estudantes. Entre os principais desafios estão a pressão acadêmica, fatores financeiros e emocionais, além do risco de adoção de hábitos sedentários. A atividade física tem papel essencial na promoção da saúde e qualidade de vida, porém ainda há lacunas na literatura sobre o perfil de estudantes de instituições comunitárias do interior. **Objetivo:** Analisar o nível de atividade física dos acadêmicos dos cursos da área da saúde da Unoesc – Xanxerê, comparando diferenças entre cursos, períodos e sexo. **Método:** Trata-se de um estudo quantitativo transversal com aplicação do IPAQ versão curta (Questionário Internacional de Atividade Física). A amostra foi composta por 127 acadêmicos de cinco cursos da saúde, todos do período noturno. As variáveis incluíram características sociodemográficas, hábitos de vida e autopercepção de saúde. Os dados foram coletados presencialmente em sala de aula, por meio de QR code, e analisados no software SPSS 20.0, utilizando média, desvio padrão, frequências absoluta e relativa. **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (77,16%), com idade predominante entre 17 e 25 anos (90,2%). A média de tempo gasto em atividades físicas foi de 522,79 minutos por semana. Do total, 88,77% foram classificados como fisicamente ativos. O curso de Educação Física apresentou 100% de alunos ativos, seguido por Radiologia (93,8%), Biomedicina (86,4%) e Farmácia (81,0%). O sexo masculino apresentou maior proporção de ativos (95,7%) em relação ao feminino (89,9%). Os períodos mais ativos foram o 1º, 3º, 4º e 7º (todos com 100% de ativos). Quanto à percepção de saúde, os estudantes que a consideraram boa ou muito boa apresentaram níveis mais altos de atividade. Observou-se maior inatividade entre os que relataram doenças osteoarticulares, hipertensão e ansiedade, sendo esta última diagnosticada em 54,3% dos alunos. **Conclusão:** Constatou-se que a maioria dos acadêmicos da área da saúde da Unoesc – Xanxerê atingiu a recomendação mínima de atividade física semanal. Destaca-se a maior adesão entre homens e estudantes de Educação Física, enquanto cursos como Farmácia apresentaram menor nível de atividade. Reforça-se a importância de manter esses hábitos saudáveis, visto que esses acadêmicos serão futuros profissionais de saúde e modelos para a comunidade. Recomenda-se a realização de novas pesquisas voltadas às atividades físicas de lazer, a fim de aprofundar a compreensão sobre os domínios de prática entre universitários.

Palavras-chave: Atividade física; Universitários; Qualidade de Vida.