

CARATERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, RISCO CARDIOVASCULAR E IMC EM ESTUDANTES.

¹ ARCILA L, ¹BUSTAMANTE M., ¹GARCIA H.M

¹ Faculdade de ciência da saúde - Universidad Tecnológica de Pereira -Risaralda, Colômbia.

Resumo

Introdução: A inatividade física ocupa o quarto lugar entre os principais fatores de risco de morte. (OMS, 2014) O sedentarismo dobra o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, entre outras doenças (OMS, 2015). Apesar de todos esses malefícios, encontramos baixos níveis de atividade física entre os universitários (VARELA, 2011) **Objetivo:** Avaliar o nível de atividade física, Índice de Massa Corporal (IMC) e Risco Cardiovascular de estudantes do curso de ciências do esporte e recreação da Universidade Tecnológica de Pereira, Colômbia. **Metodologias:** Foram avaliados 82 jovens universitários (54 homens e 28 mulheres) dos semestres 1º (n=24), 5º (n=19) e 10º (n=39) em uma faixa de idade 16-35 anos. O questionário de índice de atividade física (IPAQ) foi aplicado. As seguintes medidas antropométricas foram avaliadas: altura, peso corporal, perimetria de punho e abdominal, com os dados normalizados e apresentados em percentil. Os seguintes testes de estatística inferencial foram usados na interpretação dos dados: Teste ANOVA para variações dos dados entre os grupos, e teste t de student para as diferenças entre as medidas de peso ideal e peso real. Foi adotado como significativo $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados revelam que, dentre todos os estudantes universitários, 12,19 % (n=10) possuem risco cardiovascular. O maior percentual de pessoas muito ativas e ativas encontra-se no primeiro semestre (41,7%, n=10), (54,2%, n= 13) respectivamente. Foi achada diferença significativa entre os semestres 1-10 e 5-10 para os valores de IMC ($p < 0,0015$), sendo o IMC do 10º semestre maior do que os semestres 1º e 5º. Foi encontrado que os semestres 5º e 10º estão fora dos valores de peso ideal ($p < 0,05$). **Conclusão:** Os estudantes do primeiro semestre apresentam maiores níveis de atividade física em contraposição com os estudantes do 5º e 10º semestre, e estes apresentam níveis maiores de IMC e de risco cardiovascular.

Palavras-chave: atividade física; sedentarismo; risco cardiovascular; IMC