

**Nível de atividade física entre estudantes de Enfermagem em
Instituição de Ensino Superior particular do Nordeste- Brasil**

AUTORES:

Kalina Pessoa Daniel de Sousa¹

Rosiane Santos Cruz ²

Wellber Drayton Galdino³

Suzana Lins da Silva⁴

¹ Estudante do curso de Enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde. Voluntária do Programa de Iniciação Científica - PIC/FPS.

² Estudante do curso de Enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde.

³ Estudante do curso de Enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde.

⁴ Doutoranda em Saúde Materno Infantil-IMIP e docente da graduação de Enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde.

Autor responsável pela correspondência:

Kalina Pessoa Daniel de Sousa

Rua: Mauro Borrione,75, Apt 801, Ilha Do Retiro, Retiro-PE

Tel: 87- 9.99553130 Email: kalina_pessoa@hotmail.com

Financiamento: Não há.

Conflitos de interesses: Não Há.

RESUMO

Objetivo: Avaliar a associação do nível de atividade física com o estado nutricional e níveis pressóricos da graduação de enfermagem em Instituição de Ensino Superior particular do Nordeste. **Métodos:** estudo censitário, transversal com abordagem quantitativa no período de setembro de 2014 a março de 2015 com 138 estudantes matriculados na Faculdade Pernambucana de Saúde. As informações foram coletadas por meio de entrevistas e aplicado formulário semi-estruturado. Realizou-se a aferição das medidas antropométricas, pressão arterial e aplicado o *International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ na sua versão curta, para a obtenção de medidas de atividades físicas. Para análise dos dados empregou-se estatísticas descritivas, entre as variáveis categóricas foi utilizado o Teste Qui Quadrado Pearson. Considerou-se significância estatística o valor de $p < 0,05$. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da FPS sob o número 108/14. **Resultados:** a média de idade foi de 24,1 anos (DP \pm 8,3), 92% do gênero feminino, 40% estavam com excesso de peso, 28,7% sedentários e 6,5% apresentaram níveis pressóricos acima da normalidade. Não houve associação entre o nível de atividade física e o estado nutricional dos estudantes. ($p= 0,2$) **Conclusão:** a elevada prevalência de excesso de peso e sedentarismo sugere ações de incentivo a prática adequada de atividade física na população de estudantes de Ensino Superior.

Palavras chaves: Estado Nutricional, Atividade Física, Obesidade.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the association between physical activity level, nutritional status and blood pressure of nursing degree in particular higher education institution in the Northeast of Brazil. **Methods:** study through census, cross-sectional with quantitative approach from September 2014 to March 2015 with 138 students registered in Faculdade Pernambucana de Saúde. Information was collected through interviews and applied semi-structured forms. It was held on anthropometric measurements, blood pressure and applied the International Physical Activity Questionnaire - IPAC in its short version, for obtaining measures of physical activity. For data analysis used descriptive statistics between categorical variables we used the Pearson Chi-Square test. It was considered statistically significant p value <0.05 . **Results:** the average age was 24.1 years (SD \pm 8,3), 925 female, 40% were overweight, 28,7% sedentary and 6,5% had blood pressure above normal. There was no association between the level of physical activity and the nutritional status of students. **Conclusion:** the high prevalence of overweight and sedentary lifestyle suggests actions to encourage appropriate physical activity in student population in higher education.

Key words: Nutritional Status, Physical Activity, Obesity.

INTRODUÇÃO

A inatividade física é considerada um dos mais importantes problemas de saúde pública do século XXI¹. Além de promover a saúde, a atividade física atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Dentre as DCNT, a hipertensão arterial sistêmica (HAS), no Brasil, acomete cerca de 30 milhões de indivíduos, dos quais, 36% são adultos do sexo masculino e 30% do feminino, sendo o fator de risco mais importante para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, incluindo o AVC e o infarto do miocárdio, que representam as duas maiores causas isoladas de mortes no país².

Os fatores de risco para HAS são a idade, sexo, etnia, história familiar, ingestão alimentar rica em gorduras, excesso de sal aos alimentos, obesidade e sedentarismo. A obesidade merece um enfoque especial, pois é responsável por 20% a 30% dos casos de hipertensão³. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que pelo menos um bilhão de pessoas apresente excesso de peso, das quais, 300 milhões são obesas. Projeções baseadas em inquéritos nacionais realizados nas últimas décadas estimam que a obesidade atinja, em 2025, cerca de 700 milhões⁴.

Estudos mostram que a prática de atividade física (AF) regular é reconhecida como um elemento relevante, pois atua na prevenção e terapia da obesidade e de doenças associadas. Para a OMS a atividade AF pode auxiliar numa vida mais saudável e orienta adultos à prática de pelo menos 150 minutos por semana de AF moderada ou 75 minutos por semana de AF vigorosa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal¹.

Entretanto, dados epidemiológicos, da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) com o objetivo de avaliar a prática de atividade física e sedentarismo em 292.553

brasileiros revelou que aproximadamente um quinto da população estudada, (20,2%) não pratica nenhuma atividade Física⁵.

Estudo realizado na Universidade de Aveiro, Portugal, com o objetivo de avaliar o impacto da vida acadêmica do estado em saúde dos universitários, verificou que cerca de 80% dos alunos eram sedentários⁶. E na Universidade de Cartagena, Colômbia, revelou que 64,1% da amostra eram fisicamente inativa⁷.

Outra pesquisa realizada entre universitários da área de saúde com o objetivo de avaliar o estilo de vida e o estado nutricional concluiu que, em geral, os estudantes apresentam comportamentos que os colocam em situação de risco para o desenvolvimento de agravos à saúde⁸.

Considerando a necessidade de realização de estudos sobre o nível de atividade física em estudantes universitários, em especial para a região nordeste do Brasil, o presente estudo tem o objetivo de avaliar a associação do nível de atividade física com o estado nutricional e níveis pressóricos da graduação de enfermagem em Instituição de Ensino Superior particular do Nordeste.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo do tipo censitário, transversal, com componente quantitativo na Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS no período de setembro de 2014 a março de 2015. A população do estudo foi constituída por acadêmicos de enfermagem. A amostra foi de conveniência e incluíram-se 201 estudantes matriculados durante o período do estudo, dentre estes 02 foram excluídos por se encontrarem de licença médica e ou gestacional, 45 recusaram, 15 perdas o que resultou em uma amostra de 138 participantes.

Para a seleção dos participantes foi realizada previamente uma divulgação do estudo aos coordenadores e tutores de enfermagem da FPS. Os candidatos ao estudo foram contatados pelos pesquisadores e após aplicação da lista de checagem, contendo os critérios

de inclusão e exclusão do estudo, o acadêmico foi convidado a participar do estudo. Os dados foram coletados por meio de questionário pré-codificado composto por 08 perguntas abertas, dicotômicas e/ou policotômicas. A seção I contém identificação dos participantes. A seção II contém o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

Para análise e classificação das atividades realizadas foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física na versão curta (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*), instrumento proposto para validação de medidas de atividades físicas internacionalmente comparáveis, que foi testado e validado por estudos científicos no Brasil⁹.

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário. O IPAQ divide e conceitua as categorias em:

Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; **Insuficientemente Ativo** – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos: **Insuficientemente Ativo A** – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana; **Insuficientemente Ativo B** – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A; **Ativo** – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana; **Muito Ativo** – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5

dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/ semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/ semana e ≥ 30 min/sessão.

A pressão arterial foi medida utilizando-se o método auscultatório, com os indivíduos sentados confortavelmente por pelo menos 5 minutos em uma cadeira (com os pés apoiados no chão), em um ambiente calmo, e com o braço direito posicionado ao nível do coração. Para efeitos de análise dos dados nesse estudo, foi utilizada a média dos valores obtidos em duas medidas de pressão arterial, realizadas com intervalos de 20 minutos. A pressão arterial foi determinada de acordo com a padronização proposta pelas VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. A pressão arterial sistólica (PAS) será assinalada na 1ª fase de Korotkoff (aparecimento do ruído), e a diastólica (PAD), na 5ª fase de Korotkoff (desaparecimento do ruído). Foram utilizados como pontos de corte para pressão arterial elevada valores de PAS ≥ 140 Mmhg e/ou PAD ≥ 90 Mmhg¹⁰.

Para aferição do peso corporal foi utilizada uma balança digital, marca Filizola, com precisão de 0,1kg. Os graduandos serão orientados para ficar com o mínimo de vestimentas possíveis, descalço de costa para balança, e com os braços ao lado do corpo. O resultado foi expresso em kilograma– Kg.

A estatura foi mensurada através do estadiômetro de madeira, constando de uma plataforma horizontal. O estudante foi orientado a ficar na posição ortostática e ereto, descalços, pés unidos, com calcanhares, quadril, região escapular, e parte superior da cabeça encostando-se ao apoio, braços ao lado do corpo e cabeça orientada no plano horizontal de Frankfurt.

O estado nutricional global foi utilizado a partir do índice de massa corporal (IMC) com base nos pontos de corte propostos pela *National Health and Nutrition Examination Survey*- NHANES II conforme o Quadro1 abaixo:

Quadro 1

Índice de massa corporal	Baixo peso	Adequado ou eutrófico	Sobrepeso
Adulto	<18,5	≥ 18,5 e < 25	≥ 25 e < 30
Adolescente	< 5	> 5 e < 85	≥ 85
Idoso	≤22	> 22 e < 27	≥ 27

Fonte: SISVAN, 2010.

Os dados foram processados pelo programa Excel e analisados no Stata 12.1. No primeiro momento, foi realizada análise descritiva a fim de se estudar o comportamento das variáveis. Os resultados do nível de atividade física foram distribuídos em três grupos: sedentário, insuficiente ativo (A+B), ativo (ativo e muito ativo), assim como o nível de pressão arterial: normal, limítrofe e elevada. Foram calculadas as frequências das variáveis contínuas, média e desvio padrão. Utilizou-se o teste chi-quadrado de Pearson para a comparação estatística das características amostrais de acordo com o nível de atividade física. Foi considerado o nível de significância de 5% para decisões de hipóteses.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FPS aprovado pelo nº 108-14. Todos os participantes foram devidamente esclarecidos dos objetivos do estudo, e as possíveis consequências de sua participação e assinaram voluntariamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

Participaram do estudo 138 indivíduos sendo 92,0% do gênero feminino e 8,0% do masculino. A média de idade entre os participantes foi de 24,1 anos (DP \pm 8,3). Quanto à procedência, 97,1% eram da área urbana e 2,9% da área rural. Em relação ao estado nutricional, à média do índice de massa corporal (IMC) foi de 24,6 kg/m². Apenas 2,9% dos graduandos foram classificados como baixo peso, 57,2% como eutróficos, 24,6% sobrepeso e 15,3% como obesidade. A altura média encontrada foi de 1,6 metros (DP \pm 0,1) (Tabela 1 e 2).

Em relação ao nível de atividade física, foram observados que 28,7% dos graduandos são sedentários, 2,1% insuficiente, 25,1% insuficiente ativo A, 23,0% insuficiente ativo B, 4,3% ativo e 15,9% muito ativo. Foram observados em 6,5% dos estudantes níveis pressóricos acima dos valores de normalidade. Foram encontrados 90,6% graduando encontra-se dentro dos conformes de normalidade e ainda 28,9% com pressão arterial- PA limítrofe. No que diz respeito á média PAS foi de 114,8 mmHg e a PAD 74,32mmHg (DP \pm 12,3) (Tabela 1 e 2).

Verificou-se que não houve associação entre o nível de atividade física ($p = 0,2$) e pressão arterial ($p= 0,9$) (Tabela 3).

Tabela 1- Caracterização dos estudantes de enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde quanto à média e desvio padrão da idade, estado nutricional, pressão arterial e altura, Recife- 2015.

Variáveis	Média(X)	Desvio padrão (\pm DP)
Idade (anos)	24,0	\pm 8,3
Estado Nutricional	24,6	\pm 4,9
Pressão Arterial Sistólica (mmHg)	114,8	\pm 17,2
Pressão Arterial Diastólica (mmHg)	74,3	\pm 12,3
Altura (metros)	1,6	\pm 0,1

Tabela 2 - Caracterização dos estudantes de enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde quanto à idade, sexo, escolaridade e procedência, Recife, 2015.

Variáveis	Amostra	N	%
Idade (anos)	138		
≤ 19		39	28,3
20 – 35		86	62,3
36 -50		10	7,2
>50		3	2,2
Sexo	138		
Masculino		11	8,0
Feminino		127	92,0
Procedência	138		
Zona urbana		134	97,1
Zona rural		4	2,9
Estado Nutricional	138		
Baixo peso		4	2,9
Eutrófico		79	57,2
Sobrepeso		34	24,6
Obesidade		21	15,3
Nível de Atividade Física	138		
Sedentário		40	28,7
Insuficientemente Ativo		3	2,1
Insuficientemente Ativo A		35	25,1
Insuficientemente Ativo B		32	23,0
Ativo		6	4,3
Muito ativo		22	15,9
Pressão arterial	138		
Normal		125	90,6
Limítrofe		4	2,9
Elevada		9	6,5

Tabela 3 – Estado nutricional e pressão arterial dos estudantes de enfermagem da Faculdade Pernambucana de Saúde em função do nível de atividade física, Recife-2015.

Variáveis	Amostra	Nível de atividade Física			Valor p*
		Sedentário n(%)	Insuficiente ativo n(%)	Ativo n(%)	
Estado Nutricional	138				0,254
Baixo peso		3(7,3)	0(0,0)	1(3,6)	
Normal		21(51,2)	41(59,4)	17(60,7)	
Sobrepeso		12(29,3)	18(26,1)	4(14,3)	
Obesidade		5(12,2)	10(14,5)	6(21,4)	
Pressão arterial	138				0,996
Normal		37(90,2)	63(91)	25(89,3)	
Limítrofe		1(2,4)	2(2,9)	1(3,6)	
Elevada		3(7,3)	4(5,8)	2(7,1)	

*Teste Qui quadrado de Pearson

DISCUSSÃO

No presente estudo, a frequência dos graduandos do gênero feminino foi de 92,0%, condizendo com a literatura, que apresenta dados semelhantes da prevalência de mulheres na profissão da enfermagem, uma taxa maior do que a apresentada no Estado de Minas Gerais, onde indicou que 88% da amostra eram do sexo feminino. É relevante destacar que os integrantes do curso superior de Enfermagem são predominantemente da classe feminina. Na compreensão desse processo é necessário considerar a influência de Florence Nightingale ao institucionalizar, na Inglaterra Vitoriana (1862), uma profissão para as mulheres, para a qual elas são “naturalmente preparadas”. a partir de valores que se consideravam femininos ¹¹.

Quanto aos valores da pressão arterial sistêmica, foram detectados que 6,5% possuíam aumentos dos níveis pressóricos. Esta prevalência foi inferior ao estudo realizado em uma população de universitários do Piauí, em 2010 com faixa etária semelhante e utilizando os mesmos valores padrões, no qual foram detectados que 23,5% dos graduandos apresentavam elevação dos níveis pressóricos ¹².

Com relação ao estado nutricional, a pesquisa identificou prevalência de excesso de peso em 39,9% dos casos, sendo superior a um estudo internacional realizado com estudantes universitários em Lubango, Angola, verificou excesso de peso em 29,4%, onde 17,1% dos estudantes apresentavam sobrepeso e 3,2% obesidade ¹³.

No Brasil, um estudo transversal realizado no Rio de Janeiro entre estudantes de Enfermagem descreve proporções inferiores às descritas: 15% de sobrepeso e 5% de obesidade. Dados da região nordeste da Universidade de Pernambuco (UPE) - Recife /PE com o objetivo de avaliar o estilo de vida e estado nutricional de 253 universitários ingressantes em cursos da área da saúde encontrou prevalência de sobrepeso de 14,6% para enfermagem ⁵. As diferentes prevalências de sobrepeso e obesidade apresentadas nos estudos podem ser explicadas devido às desigualdades socioeconômicas dos países e regiões estudados.

De acordo com o inquérito do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) realizado pelo Ministério da Saúde, 50,8% dos brasileiros estão acima do peso ideal. Destes, 17,5% são obesos. Em relação ao excesso de peso, nos homens começa na juventude entre 18 a 24 anos, 29,4% já estão acima do peso, entre 25 e 34 anos são 55% e entre 34 e 65 anos 63% . Já entre as mulheres, 24,5% apresentam sobrepeso entre 18 e 24 anos: 39,9% entre 25 e 34 anos e entre 45 e 54 anos, 55,9¹⁴.

A prevalência de sobrepeso nas mulheres pode ser explicada por possuírem maiores adiposidades e menores índices de massa muscular do que os homens, estas alterações ocorrem devido aos hormônios dependentes testosterona e estrógenos, respectivamente. Já os homens tem maior tendência à adiposidade visceral¹⁵.

Com base na prevalência crescente do sobrepeso/obesidade no Brasil, o MS produziu os dez passos para o peso saudável dentro do *Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Adequada e do Peso Saudável* cujos objetivos são: (1) aumentar o nível de conhecimento da população sobre a importância da promoção à saúde e de se manter peso saudável e de se levar uma vida ativa; (2) modificar atitudes e práticas sobre alimentação e atividade física; (3) prevenir o excesso de peso. Os três últimos passos recomendados dizem respeito à prática de atividade física regular com a recomendação atual de se acumular pelo menos trinta minutos de atividade física moderada, preferencialmente todos os dias da semana¹⁶.

Em relação ao nível de atividade física da população estudada foi constatado que 20,2% eram considerados ativos. Quando comparado a uma pesquisa realizada em Universidade Pública no Estado do Piauí, a prevalência de atividade física foi relativamente maior onde se averiguou 30,9%. No que se referem ao sedentarismo, as prevalências foram semelhantes 28,7% e 28,4%, respectivamente. É relevante destacar que o estudo realizado no

Piauí, teve uma amostra de 605 graduandos distribuídos em 46,1% do gênero masculino e 53,9% feminino⁷. Outro estudo realizado em Gurupi, TO, tendo como objetivo Avaliar o nível de atividade física de 871 estudantes universitários demonstrou também resultados aproximados de sedentarismo, 29,9%¹⁷.

Estudos brasileiros têm demonstrado os efeitos benéficos da atividade física, entretanto evidências indicam baixos níveis na população, e conseqüentemente com maiores chances de desenvolvimento de várias doenças crônicas não transmissíveis¹⁸⁻¹⁹. Desta forma, pesquisas mostram que a prevalência mundial de inatividade física é de 21,4%, variando de 2,6% a 62,3%, sendo maior entre as mulheres 23,7% do que entre os homens (18,9%)²⁰.

Diante deste cenário, grande parcela da população não atinge as recomendações atuais em relação à prática de atividades físicas, e a Organização Mundial de Saúde estima que cerca de 2 milhões de pessoas morrem anualmente devido à inatividade física, sendo já considerada como o quarto maior risco de mortalidade no mundo²¹⁻²².

Considerando que os universitários do estudo atual é predominantemente adulto-jovem, ressalta-se que a idade é um fator que pode influenciar na pratica de atividade física e o declínio desse comportamento mostra-se mais evidente entre os adolescentes (15 a 18 anos) e se mantém entre adultos jovens (20 a 25 anos), períodos estes, em que há maior susceptibilidade para desenvolvimento da obesidade e outras co-morbidades²³.

Assim destaca-se que as Instituições de Ensino Superior detêm uma condição estrutural e organizacional capaz de acolher ações em promoção da saúde no seu ambiente, podendo proporcionar um espaço de convívio mais saudável, que propicie a formação de indivíduos conscientes da importância da prática de atividade física regular para seu bem—estar²⁴.

Este estudo apresentou algumas dificuldades e limitações como o preenchimento inadequado dos questionários bem como ausência dos graduandos na Faculdade

Pernambucana de Saúde e ainda por não ser um estudo de base populacional, não é possível generalizar os resultados para todos os universitários de Recife, PE.

CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu concluir que devido à elevada prevalência de excesso de peso e sedentarismo na população estudada sugere-se a adoção de estratégias e programas de saúde nas IES como medida preventiva para a adoção de hábitos de vida saudáveis como, por exemplo, o incentivo a prática adequada de atividade física.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva; 2010
2. Malachias, Marcus V. B. Revista Brasileira de Hipertensão: VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, Palavra do Presidente. Rio de Janeiro: v.17, n.1, p.2-3, 2010.
3. World Health Organization. Division of Noncommunicable Diseases. Programme of Nutrition Family and Reproductive Health. Obesity: preventing and managing global epidemic: report of a WHO consultation on obesity. Geneva
4. Metabólica. Associação Brasileira para o estudo da obesidade e síndrome-ABESO POOF 2008-2009, acesso em: <http://www.abeso.org.br/>
5. Knuth AG, Malta DC, Dumith SC, Pereira CA, Morais Neto OL, Temporão JG, et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – 2008. Ciênc saúde coletiva. 2011; 16: 3697-705.)
6. Brandão MP, Pimentel FL, Cardoso MF. Impacto of academic exposure on health status of university students. Rev Saude Publica. 2011; 45: 49-58.
7. Escolar JH, Beltrán YH, Valero, MV. Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. Rev Saude Publica. 2010; 12: 852-64.
8. Paixão L, Mendes R, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/ PE. Rev. Brasileira de AF e Saúde.
9. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira C, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2001; 6 (2): 5-12.

10. Saúde. Ministério. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, acesso:
http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf.
11. Corrêa, Adriana Katia et al. Perfil de estudantes ingressantes em licenciatura: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. *Rev. esc. enferm. USP* [online]. 2011, vol.45, n.4 ISSN 0080-6234
12. Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública Blood Pressure, Excess Weight and Level of Physical Activity in
13. Simão M, Hayashida M, Santos CB, Cesarino Ej, Nogueira MS. Hipertensão arterial entre universitários da cidade de Lubango, Angola. *Ver Latino-Am Enfermagem*. 2008
14. Saúde. Ministério da Obesidade na população brasileira, Disponível em :
www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atinge-mas-da-metade-da-populacao-brasileira-aponta-estudo
15. Metabologia. Sociedade Brasileira de Endocrinologia, Disponível em:
<http://www.endocrino.org.br/>
16. Ministério da Saúde. 10 passos para o peso saudável. <http://www.saude.gov.br>
17. RODRIGUES, Elizângela Sofia Ribeiro; CHEIK, Nadia Carla and MAYER, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev. Saúde Pública*
18. AZEVEDO, Mario R. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer de adultos na coorte de nascimentos de 1982, Pelotas, RS. *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 42, p. 70-77, 2008. Suplemento 2.
19. ALLENDER, Steven; COWBURN, Gill; FOSTER, Charlie. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research, Oxford*, v. 21, n. 6, p. 826-835, 2006.

20. DUMITH, Samuel C. et al. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*, New York, v. 53, n. 1-2, p. 24- 28, july/aug. 2011.
21. HALLAL, Pedro C. et al. Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. *British Medical Journal*, London, v. 332, n. 7548, p. 1002-1007, apr. 2006.
22. MORAES, Eduardo A. et al. Nível de atividade física em adolescentes de 12-16 anos. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 13, n. 127, dic. 2008
23. Manson JE, Greenland P, LaCroix AZ, Stefanick ML, Mouton CP, Oberman A, et al. A prospective study of walking compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *N Engl J Med*. 1999;341(9):650-8.
24. Bastos JP, Araújo CLP, Hallal PC. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. *J Phys Act Health*. 2008;5(6):777-94.

APÊNDICEFormulário n°

Iniciais: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

PA:	
Peso:	
Altura:	
IMC:	

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**1. Escolaridade:**

1. Nenhum 2. Ensino Fundamental Completo 3. Ensino Fundamental Incompleto 4. Ensino Médio Completo 5. Ensino Médio Incompleto 6. Ensino Superior Completo 7. Ensino Superior Incompleto

2. **Procedência:** Urbano 2. Rural3. **Etnia:** _____**4. Ocupação/Profissão:**

1. Remunerada _____ 2. Não Remunerada

- Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito na Faculdade Pernambucana de Saúde. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz na faculdade, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- $\frac{3}{4}$ atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.
- $\frac{3}{4}$ atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por SEMANA () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer

ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumenta moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____ horas ____ minutos

ANEXO

Aprovação do Comitê de Ética



DECLARAÇÃO

Declaro que o projeto de pesquisa nº 108-14-Avaliação do nível de atividade física, Estado nutricional e níveis pressóricos em acadêmicos de enfermagem da FPS, apresentada pelo (a) pesquisador (a) Suzana Lins da Silva foi **APROVADO** pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde (CEP-FPS), em 13 Novembro de 2014.

Recife, 13 de Novembro de 2014.


Dr. Ariani Impieri de Souza

Coordenadora do Comitê de Ética
em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde.

