

ANÁLISE DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE INGRESSANTES E FORMANDOS DO CURSO DE SISTEMA DE INFORMAÇÃO

Erlo Soares
Patrícia Santos
Josiane Filus

Os participantes do estudo eram predominantemente do sexo feminino (82,9%), com idade compreendida entre 21 e 60 anos, média de 38 anos, casados (62,8%), com filhos, e a escolaridade relativa ao 2º Grau completo (64,8%) (Tabela 1). Apesar da idade média dos participantes ter apontado para um grupo de adultos jovens, um aspecto observado entre os trabalhadores e que poderia ocasionar efeitos sobre a saúde dessas pessoas foi a presença de profissionais com idade próxima à faixa etária dos 60 anos. Embora, o estudo realizado recentemente entre enfermeiros de Centro Cirúrgico constatou-se que quanto maior a faixa etária menor a utilização de mecanismos de estudados, os auxiliares de enfermagem eram os profissionais em maior número e os enfermeiros não ultrapassaram 20% do grupo. No hospital, encontrou-se o maior número de atendentes (13 do total de 18).

O Índice de Satisfação Profissional mostrou ser instrumento confiável para avaliar a qualidade de vida no trabalho na amostra estudada. De modo geral, os resultados apresentados expressaram a insatisfação dos profissionais de enfermagem atuantes no Bloco Cirúrgico em relação à QVT. Para se obter uma avaliação mais abrangente sobre a QVT dos trabalhadores da Enfermagem, outros estudos devem ser realizados. Outros métodos de avaliação, diferentes do utilizado neste estudo, podem ser usados para avaliar a QVT.

Segundo Netto (2012) a prática de atividade física e o momento de lazer influenciam na qualidade de vida das pessoas que **não** são sedentárias. Seu objetivo foi relacionar qualidade de vida com atividade física de universitários na área de saúde do nordeste. A amostra foi de 352 indivíduos, e foi utilizado os questionários IPAQ e WHOOQOL. Os resultados foram altos na qualidade de vida de ambos gêneros, mas em estudantes que praticam atividade física

frequentemente apresentaram uma melhora na qualidade de vida tanto nos aspectos físico e psicológico. Também mostrou que o nível de sedentarismo foi mais alto nas mulheres no aspecto psicológico por não praticar atividade física em relação aos homens, por estar mais tempo de repouso nos períodos que estão assistindo aulas e estudando para provas, por isso a correlação negativa entre IMC e qualidade de vida alterando sua autoimagem pelo aumento de peso, diminuindo sua autoestima no domínio psicológico, implicando na qualidade de vida.

“A partir de tais resultados, verificou-se a necessidade da realização de estratégias para a promoção de saúde no âmbito universitário, principalmente direcionadas para o público feminino” (NETTO, p.53, 2012)

Portanto, o objetivo deste trabalho foi analisar a quantidade e frequência de atividade dos alunos ingressantes e formandos dos alunos do curso de Sistema de Informação da FAH - Faculdade Adventista de Hortolândia.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado na Faculdade Adventista de Hortolândia no interior de São Paulo no ano de 2012. A amostra foi constituída por 73 universitários do oitavo e segundo semestre do curso de sistema de informação, comparando o nível de atividade física dos ingressantes e formandos.

Instrumento: Para este estudo foi utilizado o questionário IPAQ na versão curta, para mensurar o nível de atividade física dos mesmos, o questionário contém quatro perguntas referentes à atividade física referentes à última semana, com duas perguntas para o estado de São Paulo sobre o programa Agita São Paulo.

Pesquisa qualitativa

Para a análise do NAF com alunos do curso de Sistema de Informação da FAH - Faculdade Adventista de Hortolândia, onde a coleta de dados foi realizada através do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Embasado na revisão bibliográfica e pesquisa qualitativa, fica de forma evidente que os alunos ingressantes e formandos tem porcentagem próximas quando levado em conta os *sedentários* e *ativos*, todavia os alunos ingressantes apresentam 26% para *muito ativo* que ao decorrer do curso diminuem a mesma para 15%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análise de dados

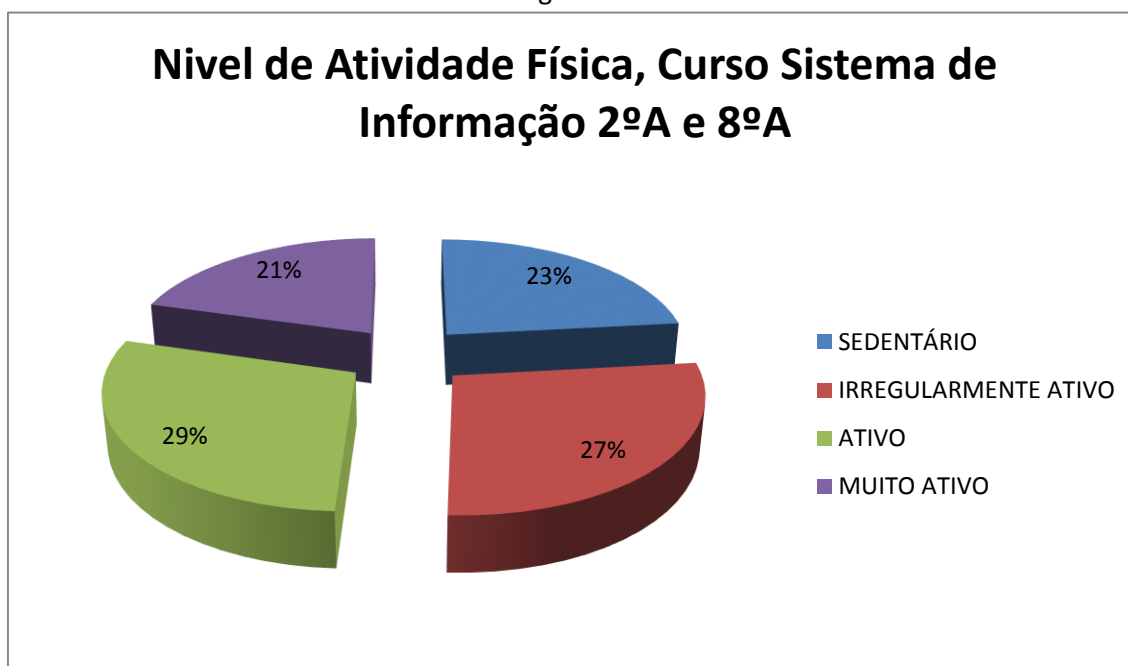
Para se obter os resultados foi utilizado o questionário IPAQ para validar o nível de qualidade de vida e as práticas de atividades físicas.

O estudo forneceu importantes indicadores quanto ao nível de atividade física dos alunos Independente do instrumento adotado (questionário), as medidas evidenciaram que estes sujeitos têm, em geral, baixo nível de atividade física, principalmente no domínio do lazer.

Em se tratando de lazer, Dumazedier apud Padilha (2003,p.255), afirma que:

Lazer é um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja divertir-se, recrear-se entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se de suas obrigações profissionais, familiares e sociais.

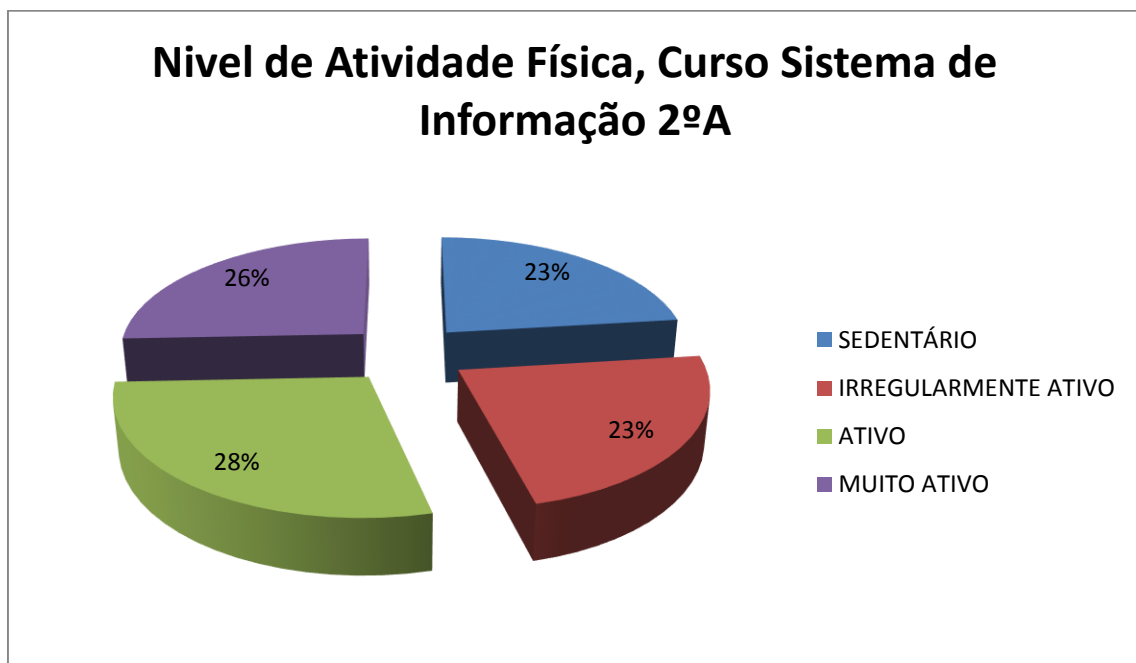
Colocar o título do gráfico e o número dele



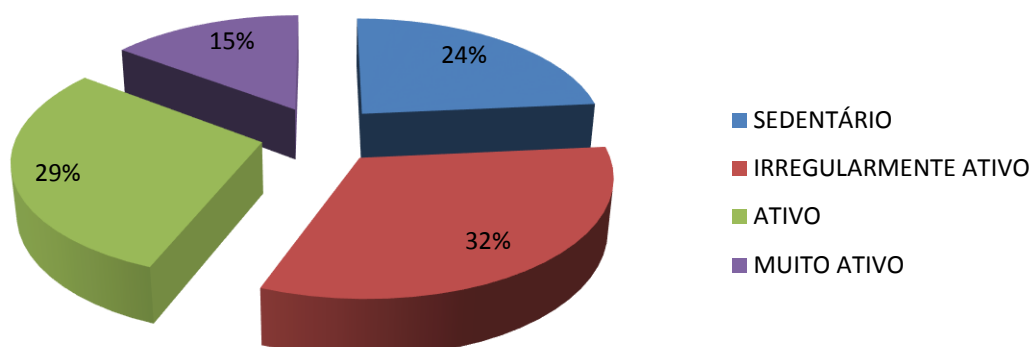
Em análise ao gráfico do IPAC, onde tivemos 73 alunos do segundo e oitavo semestre do curso de Sistema de Informação. Conseguimos perceber a semelhança de percentagem entre os domínios Sedentário com 23% e Muito Ativos 21%, Irregularmente Ativos com 27% e Ativos com 29%; relatando dois pontos percentuais entre cada aspecto.

O que preocupa quanto aos dados obtidos é os 23% do aspecto Sedentarismo, o que estaria ocasionando tão alto índice de sedentarismo entre os analistas de sistema? Supõe-se que a profissão ou as empresas que não estão proporcionando condições para a prática de atividade física entre os analistas.

Título e número dos gráficos!



Nível de Atividade Física, Curso Sistema de Informação 8ºA



Em análise do gráfico do IPAQ comparando o nível de atividade física do curso de Sistema de Informação da FAH, calouros do 2º semestre com os veteranos do 8º semestre, a porcentagem de muito ativo teve uma queda de 11% comparando os dois, 2º semestre (26%) e 8º semestre (15%), no 8º semestre o item de irregularmente ativo teve uma porcentagem elevada de 32%. Podemos observar que no decorrer dos anos letivos, o nível de atividade física desses alunos tende a diminuir devido o tempo que passam estudando para a conclusão de seu curso e até mesmo o ingresso ao serviço na sua área profissional, com isso o tempo que gastava fazendo alguma atividade física passa agora a trabalhar sentado em frente ao computador, segundo Fontes e Vianna (2009) os estudante que estão em maior tempo ingressado na universidade no período noturno tiveram um baixo nível na atividade física de 31,2%, esses seria umas dos motivos

CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2009000100003

Netto RSM, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudante universitários da área de saúde. Revista Brasileira de Ciência da Saúde. 2012