

Avaliação Direta e Indireta dos Níveis de Atividade Física dos Alunos de Fisioterapia

Maria do Carmo Bustorff-Silva^{1,2}, Jéssica Lopes Mendes¹, Luís António Caeiro Horta¹, M^a Beatriz Carvalho¹, Rita Ribeiro Cunha¹, António José Alves Lopes¹, Cláudia Sofia Góis Ribeiro da Silva¹

¹Escola Superior de Saúde do Alcoitão (Portugal) ²bustorffsilvacarmo@gmail.com

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A promoção da atividade física (AF) é um dos principais objetivos da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da World Physiotherapy no âmbito da prevenção de doenças não transmissíveis e na implementação de hábitos de vida saudáveis.

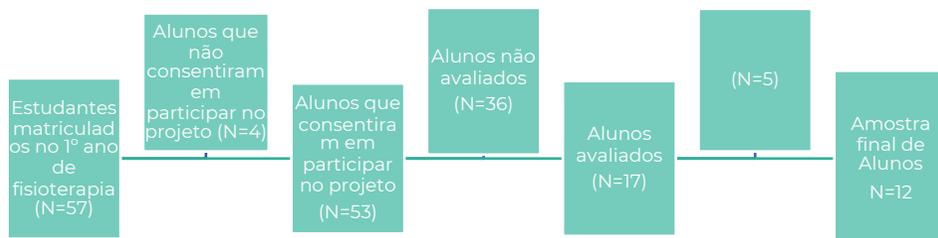
Encontra-se descrito na literatura que os níveis de AF se alteraram ao longo do ciclo de vida, nomeadamente com a entrada no Ensino Superior, existindo um elevado nível de sedentarismo entre os estudantes em Portugal.

Tendo isto em consideração desenvolvemos um estudo descritivo com o objetivo de recolher e analisar os níveis de AF nos alunos do primeiro ano de Licenciatura de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Alcoitão (ESSA) no ano letivo 2020/21, e identificar os seus possíveis condicionantes, entre eles o contexto pandémico.

MATERIAL E METODOLOGIA

A metodologia consistiu na avaliação dos indivíduos, ao longo de uma semana, através de medidas diretas de AF, utilizando o acelerómetro e indiretas, através da utilização do IPAQ-SF.

Para avaliação dos possíveis condicionantes da AF foram utilizados dois questionários, o NEWS-CFA e o WHOQOL-Bref.



RESULTADOS

Nos indivíduos avaliados (N=12), a maioria apresenta um peso normal, segundo os parâmetros definidos pela OMS, e cumprem também as recomendações internacionais de AF, quando avaliada através do IPAQ-SF.

O IPAQ-SF e o acelerómetro apresentam uma correlação positiva, revelando o IPAQ valores de MET/Minutos por Semana Totais mais elevados comparativamente aos valores recolhidos pelo acelerómetro.

Relativamente à WHOQOL-Bref o domínio Psicológico foi o que se revelou mais comprometido nesta amostra.

Gráfico 1 - Comparação IPAQ VS Acelerómetro



CONCLUSÕES

Como principais conclusões do nosso estudo destacamos que 66,7% dos estudantes apresentam um peso normal dentro dos parâmetros definidos pela OMS e que 58,7% dos participantes cumprem as recomendações internacionais de AF quando avaliada através do IPAQ-SF.

Observámos também que o IPAQ-SF apresentou valores de MET/Minutos por Semana Totais mais elevados comparativamente aos valores recolhidos pelo acelerómetro.

São necessários mais estudos, pois devido ao número reduzido da amostra não foi possível identificar o impacto dos condicionantes da AF.