

## **AValiação DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA: PESQUISA VIA INTERNET EM COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA.**

Erika da Silva Maciel; Julia Santos Vasconcelos; Jaqueline Girnos Sonati; Dênis Marcelo Modeneze; Roberto Vilarta; Marília Oetterer

Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição – ESALQ, Piracicaba, São Paulo, Brasil

e-mail:erikasmaciel@gmail.com  
FAPESP/CNPq

**Introdução:** Há um consenso de que a prática de atividade física regular é um dos procedimentos mais eficazes para promover a qualidade de vida em populações, pois sua prática tem sido associada à promoção da saúde em diferentes populações. A utilização da *internet* como ferramenta de coleta de dados tem sido pesquisada em todo mundo e, apesar das dificuldades de acesso, tem apresentado bons resultados. **Objetivo:** O objetivo desse trabalho foi avaliar o nível de atividade física em amostra de comunidade universitária do Brasil. **Materiais e métodos:** A amostra foi originária da comunidade universitária da USP e contou com a participação voluntária de alunos e servidores de todos os *Campi*. Para a análise do nível de atividade física da população foi utilizado o questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) que foi disponibilizado em *home page* específica onde os voluntários puderam preencher e enviar os dados. A avaliação do nível de atividade física seguiu a metodologia proposta pelo instrumento e a classificação adotada por Matsudo et al. (2002). Os dados foram explorados utilizando estatística descritiva, com análises da média, desvio padrão e porcentagens realizados no software SPSS 15.0. **Resultados:** A média semanal geral de METs (equivalente metabólico) foi de 2114,5 ( $\pm$  3191,07). Os resultados indicam que 51,5 % dos entrevistados são ativos e 14 % muito ativos, totalizando 65,5 % de pessoas que atendem a recomendação de atividade física regular. O *Campus* de Piracicaba apresenta maior proporção de indivíduos ativos (54,8 %) e Bauru dos indivíduos muito ativos (17,4%). Ao considerar os indivíduos que foram classificados como sedentários e insuficientemente ativos A e B tem-se um total de 34,5 % dos participantes que não atendem a recomendação mínima de atividade física regular. **Conclusão:** O uso da *internet* foi satisfatório, uma vez que permitiu acesso a diferentes localizações em curto espaço de tempo, facilitou a organização e análise dos dados e proporcionou maior agilidade na coleta. Os resultados corroboram com uma tendência mundial onde há altos níveis de sedentarismo. A prática regular de atividade física é um meio eficaz e de baixo custo para a promoção da qualidade de vida em coletividades e deve ser estimulada considerando a aderência aos programas. Ações que discutam os padrões de estilo de vida devem ser implantadas na universidade, pois 1/3 da comunidade universitária estudada se encontra com potencial para o adoecimento.

**Palavras chaves:** nível de atividade física, comunidade universitária, qualidade de vida