

## **Prevalência de níveis suficientes de atividade física em mulheres de Santa Catarina.**

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães<sup>1</sup>, Paulo André Medeiros de Oliveira<sup>2</sup>, Camila da Cruz Ramos de Araujo<sup>3</sup>, Eduarda Cristina Pinto<sup>4</sup>, Jorge Fernando Hammes<sup>5</sup>, Jóris Pazin<sup>6</sup>, Leonessa Boing<sup>7</sup>, Melissa de Carvalho Souza<sup>8</sup>, Silvia Rosane Parcias<sup>9</sup>, Zenite Machado<sup>10</sup>.

Palavras-chave: atividade física, saúde, mulheres.

**Objetivo:** Analisar os fatores associados à prática de atividade física habitual em mulheres de regiões de Santa Catarina. **Metodologia:** O estudo transversal obteve amostra de 2750 mulheres, média de idade de  $32,97 \pm 10,9$  anos. A atividade física foi avaliada pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A amostra foi dividida em seis grupos: (Região Sul; Região do Vale do Itajaí; Região Norte; Região Oeste; Região Serrana e Região da Grande Florianópolis). A análise estatística foi descritiva e inferencial. **Resultados:** Aproximadamente 68,3% das mulheres foram consideradas suficientemente ativas (ativas+muito ativas), destacando-se as da Região da Grande Florianópolis. Na prática de atividade moderada e moderada+vigorosa as mulheres da Região Oeste apresentaram as maiores médias ( $65 \pm 64$ ;  $105 \pm 102$  min/d), respectivamente, e as de 20-32 anos apresentaram 61% de chance de serem consideradas ativas em relação as mulheres de 46-59 anos. Quanto ao índice de massa corporal (IMC), as mulheres com peso normal das Regiões Sul e Vale do Itajaí, apresentaram 2,24 (IC95% = 1,15-4,35) e 1,76 (IC95% = 1,14-2,73) vezes mais chances de serem ativas quando comparadas às mulheres acima do peso. **Conclusão:** As mulheres das regiões de Santa Catarina foram consideradas suficientemente ativas. A atividade física moderada + vigorosa foi a mais prevalente nas seis regiões estudadas.

---

<sup>1</sup>Orientadora, Professora Doutora do Departamento de Educação Física – CEFID-UDESC- [nanaguim@terra.com.br](mailto:nanaguim@terra.com.br)

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – UDESC, bolsista de iniciação científica PIBITI/CNPq.

<sup>3</sup>Graduada em Licenciatura em Educação Física – CEFID – UDESC.

<sup>4</sup>Graduada em Bacharelado em Educação Física – CEFID – UDESC.

<sup>5</sup>Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física – CEFID – UDESC.

<sup>6</sup>Professor Doutor participante do Departamento de Educação Física – CEFID – UDESC.

<sup>7</sup>Graduada em Bacharelado em Educação Física – CEFID – UDESC.

<sup>8</sup>Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID – UDESC.

<sup>9</sup>Professora Doutora participante do Departamento de Ciências da Saúde – CEFID – UDESC.

<sup>10</sup>Professora Doutora participante do Departamento de Educação Física – CEFID – UDESC.