

Fatores associados a percepção de saúde em universitários

Érico Felden Pereira¹, Manoella de Oliveira Santos², Andréia Pelegrini³, Douglas Filipin e Gaia Salvador Claumann⁴

Palavras-chave: Percepção de saúde, atividade física, comportamento sedentário.

Objetivou-se investigar o ciclo vigília-sono, indicadores de sonolência excessiva e a associação destas variáveis com a percepção de saúde de universitários. A amostra foi composta por 77 acadêmicos ingressantes nos cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) e Fisioterapia, no primeiro semestre de 2014 em uma universidade pública de Florianópolis-SC. A média de idade dos participantes foi de 19,93(4,42) anos. A prevalência de baixa duração de sono (< 8 horas nos dias de semana) foi de 58,4%. Dentre os acadêmicos presentes no estudo 24,7% afirmaram ter qualidade de sono negativa e 39% dos mesmos apresentam sonolência diurna excessiva. O tempo em comportamento sedentário nos dias de semana dos acadêmicos foi de 710,1(1073,7) minutos. Nos finais de semana, as moças apresentaram maior tempo em comportamento sedentário ($p=0,035$). 22,1% dos acadêmicos foram classificados como insuficientemente ativos, sendo que as moças estavam mais insuficientemente ativas que os rapazes ($p=0,013$). Uma das variáveis que se associou com a percepção de saúde dos acadêmicos foi a atividade física ($p=0,045$), em específico a vigorosa ($p=0,002$), apresentando um maior nível de atividade física nos universitários que afirmaram ter uma percepção de saúde positiva. O comportamento sedentário durante o final de semana, também apresentou associação com a percepção de saúde ($p=0,025$), no qual as horas de permanência sentado durante o final de semana diminuem, enquanto a percepção de saúde positiva do indivíduo aumenta. Desta forma faz-se importante aprofundar o a discussão a respeito da influência da prática de atividade física com a percepção de saúde positiva das pessoas.

¹ Orientador, Departamento de Educação Física CEFID/UDESC – ericofelden@gmail.com.

² Acadêmico(a) do Curso de Licenciatura em Educação Física CEFID/UDESC - bolsista PROBIC

³ Professor Participante do Departamento de Educação Física CEFID/UDESC

⁴ Mestrandos do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimentos humano – CEFID