

ENCONTRO DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DA UFS: INCLUINDO ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DE ACADÊMICOS

DAIANNE CARDINALLI RÊGO (COREN 461285-ENF)

LARISSA MARIA SOUZA DOS REIS

CAMILA NAZIOZENO BATISTA BRANDÃO

MIKAELY APARECIDA GOIS OLIVEIRA

EDILENE CURVELO HORA MOTA

PET Enfermagem, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil

daianne_cardi@hotmail.com

PALAVRAS CHAVE: Atividade Motora; Atividades de Lazer. Estudantes de Enfermagem. Cuidados de Enfermagem.

INTRODUÇÃO: Atividade física é qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). Esta atua na melhoria da autoestima, da socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002). Dessa forma, alguns estudos relacionam a prática de atividades físicas e o estilo de vida de universitários. Estes demonstram que jovens nessa fase da vida apresentam baixo nível de atividade física (FONTES; VIANNA, 2009). Especialmente em relação a estudantes de Enfermagem, o padrão dos ingressantes e concluintes é de sedentarismo (PIRES, 2013). O sedentarismo é um grande fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2011). Dessa forma, o Programa de Educação Tutorial - PET Enfermagem UFS idealizou um evento para promover o incentivo a saída do sedentarismo, tendo em vista a preocupação diante do risco para o desenvolvimento dessas doenças por jovens estudantes. **OBJETIVOS:** Discutir o papel do Encontro dos Estudantes de Enfermagem da UFS (EEEUFS) na conscientização dos acadêmicos quanto à prática regular de atividade física. **METODOLOGIA:** O EEEUFS aconteceu com a proposta de Cuidar de quem cuida em três edições (2012, 2013, 2014), sendo as duas últimas com a proposta de incluir atividade física e práticas esportivas na programação. As atividades (Alongamento, Aeróbica, Vôlei, Futsal, Kickboxe, Boxe, Zumba, entre outras) foram coordenadas pela equipe de petianos, e executadas por profissionais da Educação Física habilitados voluntários. Havia a disposição alimentos e bebidas para nutrição e hidratação diversificados e naturais. As observações aqui apresentadas são fruto da reflexão dos organizadores das edições do evento acerca das impressões dos participantes relatadas durante e após as atividades. **RESULTADOS:** O EEEUFS caminha para a quarta edição; o número de participantes dobrou da segunda edição para a terceira, devido a publicidade boca a boca produzida pelos próprios estudantes participantes. A diversidade das atividades do evento proporcionou maior adesão ao projeto e reparticipação dos alunos. Há relatos de alunos que iniciaram a prática esportiva e de atividade física após terem contato com as oferecidas no evento. Alunos retornaram aos espaços nos quais o evento ocorreu (Parque da Sementeira e Parque dos Cajueiros) para outras atividades após participarem do evento. **CONCLUSÃO:** A ideia implantada pelo PET Enfermagem UFS trouxe uma visão de saúde mais ampla aos envolvidos. Por diversas vezes o acadêmico de Enfermagem recomenda a prática de atividade física aos pacientes que atende, sem levar essa prática à própria realidade de cuidador. Proporcionar momentos de lazer e práticas esportivas possibilita a experimentação ao estudante, levando-o a encontrar uma atividade que goste e o motive a continuar a realizar. Sendo, assim, a continuidade do projeto de grande relevância para a conscientização sobre a saúde de quem cuida e de quem é cuidado, bem como, a longo prazo, a mudança de hábitos e do perfil dos alunos do curso.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P. de; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. *Revista Digital Buenos Aires*, Porto, v. 8, n. 52, p. 1-3, set. 2002.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, Rockville, v. 100, n. 2, p.126-131, mar./apr. 1985.

FONTES, A.C.D. VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.12, n.1, p. 20-9, 2009.

PIRES, C. G. da S., et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem, *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 26, n. 5, p. 436-43, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on noncommunicable diseases 2010. *World Health Organization*, Geneva, 2011.