

GRAU DE ATIVIDADE FÍSICA E CONTENTAMENTO CORPORAL EM ESTUDANTES DA UFPE DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

JOSÉ DEIVISON DE SOUZA
FERNANDA RAFAELLY NASCIMENTO DE SANTANA
MARIA DEISIANE DE SOUZA
JAQUELINE JOSEFA DA SILVA
PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO
Universidade Federal de Pernambuco; Recife; Pernambuco; Brasil
E-mail: fernanda.rafaely@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida, atividade física, estética, bem-estar, saúde

INTRODUÇÃO: A prática de atividades físicas atreladas a boa alimentação podem trazer benefícios para a pessoa que adota um estilo de vida saudável, mas devido a mudança de cotidiano, os hábitos saudáveis vem ficando em segundo plano. **OBJETIVO:** O estudo buscou analisar a satisfação corporal com o grau de atividade física. A pesquisa teve um delineamento quantitativo e foi realizada com acadêmicos do curso de Ciências Biológicas, para análise da qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Aplicou-se um questionário pessoal, contendo 22 questões, onde foram avaliados parâmetros como qualidade de vida, bem-estar, nível de atividade física, nutrição e grau de satisfação corpórea. Foram entrevistados 85 discentes de ambos os sexos, entre 17 e 46 anos na Universidade Federal de Pernambuco. **RESULTADOS:** 72,9% dos indivíduos não praticam atividade física, e 27,1% praticam. 31,4% praticam atividade física com objetivos estéticos, já 47,1% para manutenção da saúde, 19,6% visando lazer e 2% em prol do lazer. 90,6% afirmam estarem bem-informados sobre os benefícios da atividade física e 9,4% não estão bem informados. 74% não praticam atividade física por falta de tempo, 22,1% por preguiça ou desinteresse, 10,4% por falta de estímulo e disposição. 44,8% sentem-se insatisfeitos esteticamente, 49,4% sentem-se satisfeitos e 5,8% se sentem ótimos. 61,6% praticam 1 hora ou menos de atividade física semanal, 26,9% praticam 2 horas, 11,5% praticam 3 horas e 0% mais de 3 horas. **CONCLUSÃO:** A maioria das pessoas entrevistadas não possuem uma vida ativa em relação ao nível de atividade física, as que exercem não praticam regularmente, ressaltando que a maioria praticam de 1 hora a menos semanalmente. Nota-se que poucos praticam, declarando não ter tempo devido o curso ser integral. Esteticamente, articulam estarem insatisfeitos com seu corpo e asseguram que isto influencia emocionalmente no seu dia-a-dia. Nota-se que os graduandos não conseguem correlacionar a vida acadêmica com a saúde física.

REFERÊNCIAS

- CONTI, Maria Aparecida et al. **A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312009000200015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 ago. 2016.
- DOS SANTOS ALVARENGA, Marle et al. **Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras.** J Bras Psiquiatr, v. 59, n. 1, p. 44-51, 2010.
- MARTINS, Maria do Carmo de C. **Pressão alta, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em estudantes de Universidade Pública,** Teresina, PI, Arq. Bras Cardiol, vol: 95, pág. 192-199, 2010.
- MATIAS, T. Sousa; ROLIM, M. K. S. Barros; KRETZER, F. Leal; SCHMOELZ, C. Pacheco; ANDRADE, Alexandre. **Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência.** Motriz, v.16, n.2, p.370-378, 2010.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. **Atividade física e qualidade de vida.** *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2010, vol.15, n.1, pp. 115-120. ISSN 1413-8123.