

182 - ANÁLISE DE ATIVIDADE FÍSICA NOS FREQUENTADORES DO AMBULATÓRIO DE FISIOTERAPIA DA FCT/UNESP – CAMPUS DE PRESIDENTE PRUDENTE - Natali Zanelato

(Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Fernanda Yuri Nakamura (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Graciane Laender Moreira (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Miriam Ribeiro da Silva (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Manoela Martins de Gaspari (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Luiz Carlos Marques Vanderlei (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - nazanelato@yahoo.com.br

Introdução: A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso. Com isso, melhora-se a capacidade do sistema cardiovascular, prevenindo doenças cardíacas. **Objetivos:** Este trabalho teve como objetivo verificar a prevalência de sedentarismo e analisar as atividades físicas realizadas pelos frequentadores do Ambulatório e Fisioterapia da FCT/UNESP – Campus de Presidente Prudente. **Métodos:** Foram analisados dados de 100 indivíduos que frequentaram o referido ambulatório por meio de um questionário que avaliou a prática regular de atividade física e como esta atividade é realizada, ou seja, se está de acordo com as normas e recomendações básicas de prescrição de exercício físico (avaliação médica, duração e frequência), as quais garantem a segurança e os benefícios que a atividade física pode proporcionar. **Resultados:** Os resultados demonstraram que 52% dos entrevistados não praticam atividade física regularmente, sendo considerados sedentários. Dos indivíduos que praticam atividade física regularmente (48%), a maioria teve orientação para começar a realizá-los (62,5%) e 76,66% destes, foi por orientação médica. Os motivos foram muito variados, mas com predominância da hipertensão arterial. Apenas 43,33% realizaram avaliação médica antes de iniciar a atividade física, e destes, a maioria submeteu – se ao eletrocardiograma de exercício, com 84,61% dos entrevistados. Quanto a frequência, 22,91% realizam atividade física de 1 a 2 vezes por semana, 45,83% de 3 a 5 vezes por semana e 29,16% mais de 5 vezes por semana. Em relação à duração da atividade física, 18,75% realizam mais de 30 minutos, 62,5% realiza entre 30 a 60 minutos e 18,75% realizam mais de 60 minutos. A principal atividade realizada foi a caminhada com 62,5% dos entrevistados e o restante (37,45%) praticam atividades físicas variadas como: corrida, natação, ginástica etc. **Conclusão:** Os resultados apontam uma alta prevalência de sedentarismo. Dos indivíduos que realizam atividade física regularmente, boa parte está fora das recomendações básicas para prática de exercícios físicos, o que reforça a importância de programas informativos sobre os aspectos relevantes da atividade física e seus benefícios sobre a saúde nesta população.