**AVALIAÇÃO DO PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS**

**ACADÊMICOS DO ENSINO SUPERIOR DE PARNAÍBA-PIAUÍ.**

1Camila Carneiro dos Reis; 1Heloísa Marilak Alves Veloso; 1Henrique Coelho Medeiros Filho; 1Jéssica Moreno Cordeiro; 1Sâmia Emanuely da Silva Pereira e 2Francisco das Chagas Candeeira Mendes Junior.

1 Discente do Curso de Medicina da FAHESP/IESVAP;

2 Docente do Curso de Medicina da FAHESP/IESVAP.

**Tema:** Atenção à Saúde – Investigação de Problemas de Saúde Coletiva.

**E-mail do autor:** hmedeirosf@live.com

**INTRODUÇÃO:** A atividade física possuí inúmeras contribuições positivas a curto, médio e longo prazo que são discutidas no campo cientifico constantemente, logo, devemos ter conhecimento das modalidades, intensidade e frequência com que as pessoas estão se exercitando. Segundo Shephard e Baladay (1999), o conceito de atividade física é qualquer movimento corporal que tenha gasto enérgico não se preocupando em quanto irá ser gasto. Dito isso, atividades simples como andar, tocar violão e realizar atividades diárias são modalidades de atividade física. Já o exercício físico é uma atividade física estruturada, planejada e repetitiva que objetiva melhorar a aptidão física do praticante. Os alunos que cursam o ensino superior podem abandonar suas rotinas de exercícios devido o tempo e as responsabilidades acadêmicas, deste modo, torna-se cada vez mais importante e relevante o estudo dessa população e assim motivou a realização desse estudo. **OBJETIVO:** Descrever e avaliar as atividades físicas praticadas e a presença de lesões por estudantes de nível superior da cidade de Parnaíba. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa que foi realizado na cidade de Parnaíba – Piauí. Os dados foram coletados por meio de um questionário online da plataforma Google Forms direcionado ao tipo de atividade e exercício físico, frequência semanal, intensidade da atividade, motivo pelo qual pratica, presença de lesões, idade, sexo, peso, altura e curso. **RESULTADOS:** Foram analisados 76 estudantes com média aproximada de idade de 27 anos, sendo 63.2% do sexo feminino e 36,8% do sexo masculino, dos quais 77,6% praticam atividade física. A maior parcela pratica musculação (52,1%), em seguida corrida de rua (16,9%) e futebol de salão (18,3%). Dentre os acadêmicos, a maioria classificou a intensidade das atividades entre 6 a 8 em uma escala de 0 a 10. Cerca de 44,7% dos estudantes, que responderam o questionário, já sofreram alguma lesão, sendo que 57,9% deles não procurou ajuda profissional para tratamento da lesão. Ademais, quase 60% releva fazer uso de medicação para solucionar o quadro doloroso e 18,9% sente dores ou sofre lesão constantemente. 75 dos 76 participantes relataram praticar exercícios físicos visando o bem-estar pessoal e almejando os benefícios à saúde que ele acarreta. Outros 40% do total, diz usar a atividade física como diversão e lazer. **CONCLUSÃO:** O estudo mostra que 77,6% dos 76 acadêmicos praticam atividade física, sendo 44,3% se exercitam 1 ou 2 vezes por semana. Evidencia-se que aproximadamente 50% dos praticantes sofreu lesão, o que demonstra uma falha na execução, na orientação e/ou na intensidade aplicada na atividade. Somado a isso temos que 57,9% não procuram auxilio profissional para tratar o que condiciona a criação de fatores de risco para lesões crônicas desses jovens.

**PALAVRAS CHAVES**: EXERCÍCIO; SAÚDE DO ESTUDANTE e FERIMENTO E LESÃO.