

Estudo do nível de atividade física, grau de resiliência e risco coronariano de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará

Study of the level of physical activity, degree of resilience and coronary risk of academics of the Physical Education course of the Universidade do Estado do Pará

Divaldo Martins de Souza^{1,2*} , Arianne Camile Silva Saraiva³ ,
Letícia Alves Dias³ , Ana Vitória Travassos Rocha³ ,
Lorenzo Marcley Ramos Luz³ , Jennifer Fabiana Santos da Silva³ 

RESUMO

Atividade Física (AF) é fator preventivo de doenças e de promoção de saúde. Resiliência (R) é reação positiva diante de uma catástrofe, ameaça ou situação estressante e risco coronariano (RC) é importante no estudo da saúde. O objetivo do estudo foi analisar e correlacionar os níveis de AF, R e RC nos acadêmicos do Curso de Educação Física da UEPA. Estudo de campo, analítico, comparativo e correlacional, realizado de março a maio de 2022 com 60 acadêmicos. Os dados foram coletados através do Questionário de Nível de AF de Baecke, Burema e Frijters (1982), do questionário da Escala de R adaptado por Pesce et al. (2005) e do questionário de avaliação do RC da Universidade Federal de Santa Maria (2000), tratados através dos valores absolutos e relativos, média e desvio padrão, teste χ^2 , t de Student, ANOVA one way e correlação de Pearson. Os resultados indicam maior prevalência de grau Bom de R, nível de AF Regular e nível de RC Remoto, índice de AF maior nas mulheres e RC nos homens, correlação entre a idade e R e negativa entre a AF e o RC, o que sugere R e RC adequados, porém AF inferior; os homens precisam melhorar sua AF e diminuir o RC.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; resiliência; doença cardíaca coronária; universitários.

ABSTRACT

Physical Activity (PA) is a predictive factor of diseases and health promotion. Resilience (R) is a positive reaction in the face of a catastrophe, threat or stressful situation, and coronary risk (CR) is important in the study of health. This study aimed to analyse and correlate the levels of PA, R and CR in the students of the Physical Education Course of the UEPA. In addition to the field, analytic, comparative and correlational, conducted from March to May 2022 with 60 students, the data were collected through the Baecke PA Level Questionnaire, the R Scale questionnaire and the UFSM RC assessment questionnaire, treated using absolute and relative values, mean and standard deviation, χ^2 test, Student t, ANOVA one way and Pearson correlation. The results indicate a higher prevalence of Good Grade of R, Level of Regular PA and Level of Remote CR, higher PA index in women and CR in men, correlation between age and R and negative between PA and CR, which suggests adequate R and CR, but lower PA; men need to improve their PA and decrease CR.

KEYWORDS: physical activity; resilience; coronary heart disease; university students.

¹Universidade do Estado do Pará – Belém (PA), Brasil.

²Laboratório de Biociência da Motricidade Humana, Universidade Tiradentes – Aracaju (SE), Brasil.

***Autor correspondente:** Departamento de Desporto, Curso de Educação Física, Universidade do Estado do Pará, Campus III – Av. João Paulo II, 817 – Marco – CEP: 66095-049 – Belém (PA), Brasil. E-mail: divaldodesouza21@gmail.com

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), processo número AUXPE PRO-CAD/NF 110/2010.

Recebido: 05/11/2022. **Aceite:** 14/12/2022.

INTRODUÇÃO

A Atividade Física (AF) é um comportamento complexo que inclui atividades ocupacionais, domésticas, de deslocamentos, transporte e atividades realizadas em momentos de lazer, variando apenas em quantidade ou intensidade da ação. A prática de Atividade Física é percebida como componente essencial de prevenção e tratamento de diversas doenças, agindo de forma preventiva e coadjuvante no tratamento destas, as quais em grande proporção são adquiridas por maus hábitos de saúde e por um estilo de vida pouco saudável (Bottcher, 2019). A resiliência por sua vez é entendida como uma reação positiva, um desenvolvimento construtivo ou dinâmico diante de uma catástrofe, ameaça ou situação estressante, como uma combinação de experiências de risco e resultados positivos do ponto de vista psicológico (Rutter, 2006 *apud* Pasqualotto & Lohr, 2015). Por outro lado, as doenças coronarianas estão intrinsecamente relacionadas com maus hábitos comportamentais e alimentares, sendo capazes de contribuir para o desenvolvimento do processo aterosclerótico, que se caracteriza como mecanismo central para o desenvolvimento de doença arterial coronariana e constitui um grave problema de saúde pública no Brasil e no Mundo de acordo com Organização Mundial de Saúde (2018).

Reafirmando o valor da AF, é possível se ter como exemplo a cartilha da Organização Mundial da Saúde, do ano de 2018, que diz estar provado que a prática regular de atividade física contribui para a prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, assim como também contribui para a saúde mental, melhoria da qualidade de vida e do bem-estar. “A rotina do ensino superior exige maiores responsabilidades acadêmicas e, muitas vezes, ocupacionais, de forma que os cuidados necessários para a saúde, do ponto de vista da AF, podem ficar em segundo plano” (Pinto, Claumann, Cordeiro, Felden, & Pelegrini, 2017, p. 67). O estilo de vida sedentário conduz a um maior risco de desenvolvimento de doença arterial coronária, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, assim como algumas formas de câncer. A prática precoce de exercício físico pode programar melhor as respostas do organismo e, conseqüentemente, gerar proteção contra os efeitos nocivos adquiridos pelo sedentarismo (Fernandes et al., 2015).

A resiliência tem sido definida como um processo de *coping* com a adversidade, implicando mudança psicológica (Richardson, 2012 *apud* Vara, Fernandes, Queirós, & Pimentel, 2016). Se trata de um processo complexo que se refere à capacidade para se ajustar positivamente a estressores importantes, estando associada à ideia de força interior, competência, flexibilidade e *coping* bem sucedido (Wagnild & Collins, 2009 *apud* Vara et al., 2016). Bacchi e Licínio

(2016 *apud* Vara et al., 2016) encontraram níveis elevados de resiliência associados a níveis baixos de estresse psicológico e ansiedade.

O sedentarismo foi identificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o quarto fator de risco mais importante para a mortalidade global (6% das mortes), depois da hipertensão arterial sistêmica (13%), do tabagismo (9%) e do diabetes mellitus (6%). Tem sido demonstrado que a atividade física regular reduz o risco de DCV, DM, HAS, câncer colorretal, câncer de mama e depressão. Ademais, a prática de exercícios físicos constitui peça chave no gasto calórico e, portanto, é determinante no balanço energético e no controle de peso. O tabagismo representa a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A OMS atribui 5 milhões de mortes por ano às doenças relacionadas ao tabagismo, muitas delas prematuramente. No âmbito universitário não é rara a constatação de elevada prevalência dos fatores de risco cardiovascular, agravados pela interferência dos hábitos de vida dos universitários e outros fatores como hereditariedade, hipercolesterolemia e etnia, e ainda o estresse a que é submetida essa população. Além disso, a prevalência dos fatores de risco cardiovascular tende a ser mais elevada nos homens e a aumentar conjuntamente com o aumento da idade (Torres et al., 2016).

O Estudo apresentou como problema investigativo responder: Qual a relação entre o nível de atividade física, o grau de resiliência e o risco coronariano em acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará? Em se conseguindo responder a questão se poderá encontrar caminhos para a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos acadêmicos nos cursos de educação física.

O estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física, o grau de resiliência e o grau de risco coronariano em acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará, a comparação destes entre os gêneros e entre o período de estudo dos acadêmicos, além da associação entre as variáveis estudadas.

As hipóteses investigativas apontam para uma maior prevalência de estudantes com elevado nível de atividade física, boa resiliência e baixo risco coronariano, além de se verificar correlações importantes entre as três variáveis estudadas.

MÉTODOS

Desenho

A pesquisa de campo do tipo quali-quantitativa, comparativa e correlacional, com os dados coletados no período de março a maio de 2022, no Campus III da Universidade do Estado do Pará (UEPA).

Amostra

A amostra foi casual onde foram abordados cerca de 200 acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará, tendo se constituído por 60 acadêmicos participantes da pesquisa, os quais assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para sua participação no estudo. O tamanho amostral foi determinado através do programa GPower 3.1.9.4, estimado em 60 participantes pelo efeito 0,85 e $\alpha=0,05$ e poder de 95%.

Instrumentos

Para avaliação da Atividade Física foi usado o questionário Baecke de Atividade Física (Baecke, Burema, & Frijters, 1982). Para avaliação da Resiliência foi usado o questionário fechado sobre a Escala de Resiliência (ER) adaptado por Pesce et al. (2005). E para avaliação do Risco Coronariano foi usado o questionário de avaliação do Risco Coronariano da Universidade Federal de Santa Maria (2000).

Procedimentos

Foi encaminhado aos participantes o TCLE via formulário *Google Forms*. Após o retorno deste, foi encaminhado aos que responderam positivamente a participação, os formulários *Google Forms* dos três instrumentos de coleta de dados.

Inicialmente foi realizada uma breve revisão sobre o tema em periódicos. Após o recebimento dos formulários preenchidos foram tabulados os resultados. Em seguida, foi realizada a análise estatística e, por fim, a construção final do texto.

Análise dos dados

Os dados foram apresentados na forma de tabelas e o tratamento estatístico dos dados foi realizado através do pacote estatístico SPSS 25.0 (IBM), onde se adotou a estatística descritiva para a caracterização da amostra, através da média aritmética e do desvio padrão para as variáveis quantitativas e dos valores absolutos e relativos para as variáveis categóricas. A estatística inferencial foi realizada através do teste χ^2 para verificar a diferença entre as prevalências nas variáveis categóricas. O teste t de Student foi usado para verificar as diferenças quantitativas entre os gêneros, a análise de variância de um critério com post hoc de Tukey para verificar as

diferenças quantitativas entre os períodos de estudo e a correlação linear de Pearson para verificar a associação entre as variáveis quantitativas estudadas. Foi adotado um nível de significância de $p < 0,05$ para as inferências estatísticas.

RESULTADOS

Através das Tabelas 1 a 5 é possível observar os resultados descritivos, comparativos e correlacionais encontrados na investigação, os quais permitem conclusões e considerações interessantes sobre a temática estudada na população alvo do estudo.

Tabela 1. Características descritivas Amostrais (valores absolutos e relativos) e comparação das prevalências (χ^2).

Variável	Classes	Prevalência		Comparação	
		N	%	χ^2	Valor p
Gênero	Feminino	32	53,3	0,27	0,61
	Masculino	28	46,7		
Ano em Curso	Primeiro	4	6,7	28,93	< 0,01*
	Segundo	6	10,0		
	Terceiro	21	35,0		
	Quarto	29	48,3		
Grau de Resiliência	Regular	5	8,3	35,10	< 0,01*
	Bom	41	68,3		
	Excelente	14	23,3		
Classificação do IMC	Baixo Peso	3	5,0	60,67	< 0,01*
	Peso Normal	33	55,0		
	Sobrepeso	18	30,0		
	Obeso Grau I	5	8,3		
	Obeso Grau II	1	1,7		
Classificação AF	Muito Baixo	2	3,3	29,20	< 0,01*
	Baixo	22	36,7		
	Regular	36	60,0		
Classificação do RC	Remoto	30	50,0	29,73	< 0,01*
	Abaixo da Média	19	31,7		
	Médio	9	15,0		
	Moderado	2	3,3		

Tabela 2. Características descritivas gerais da amostra (valores mínimo, máximos, média aritmética e desvio padrão).

Variável	Mínimo	Máximo	Média Aritmética	Desvio Padrão
Idade	19,0	32,0	22,67	2,99
Índice de Resiliência	88,00	166,00	127,97	17,96
Índice de Atividade Física	6,76	18,51	10,30	1,78
Índice de Risco Coronariano	7,00	30,00	15,31	5,12

Tabela 3. Características descritivas (média aritmética± desvio padrão) e análise comparativa dos índices amostrais entre os gêneros feminino e masculino (teste t de Student para variáveis independentes).

Variável	Descrição		Comparação	
	Feminino	Masculino	t	Valor p
Idade	21,94± 2,54	23,50± 3,28	-2,04	0,047*
Índice de Resiliência	126,53± 20,12	129,50± 15,32	-0,65	0,52
Índice de Atividade Física	10,75± 1,87	9,78± 1,55	2,18	0,034*
Índice de Risco Coronariano	14,02± 4,06	16,79± 5,85	-2,10	0,041*

Tabela 4. Características descritivas (média aritmética± desvio padrão) e análise comparativa dos índices amostrais entre os períodos anuais em curso (ANOVA one way).

Variável	Descrição				Comparação	
	Primeiro	Segundo	Terceiro	Quarto	t	Valor p
Idade	20,75± 0,96	22,17± 3,66	22,24± 3,14	23,34± 2,84	1,26	0,30
Índice de Resiliência	117,25± 9,22	125,17± 14,93	129,38± 21,25	128,90± 16,95	0,58	0,63
Índice de Atividade Física	10,49± 1,66	10,08± 1,68	10,24± 2,43	10,36± 1,29	0,06	0,98
Índice de Risco Coronariano	15,88± 2,02	15,33± 4,37	16,93± 0,01	14,05± 4,69	1,32	0,28

Tabela 5. Correlação entre as variáveis na amostra (Pearson).

Variáveis Correlacionadas	r	Valor p
Idade X Índice de Resiliência	0,27	0,041*
Índice de Atividade Física X Risco Coronariano	-0,31	0,015*

Na Tabela 1 é possível observar que a amostra foi constituída com uma discreta prevalência por participantes do gênero feminino e significativa prevalência por participantes cursando o quarto ano do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará, com nível de resiliência BOM, nível de Atividade Física REGULAR, nível de Risco Coronariano REMOTO e Índice de Massa Corporal NORMAL.

Na Tabela 2 se pode observar uma relativa homogeneidade amostral para a Idade e uma heterogeneidade para os índices de Resiliência, de Atividade Física e de Risco Coronariano, índice verificado através dos níveis de desvio padrão observados nas variáveis.

Na Tabela 3, na comparação entre os gêneros, é possível constatar a ausência de diferença no índice de Resiliência, além de uma significativa diferença na Idade, e nos índices de Atividade Física e de Risco Coronariano, onde se constata o grupo masculino com Idade e Risco Coronariano significativamente superiores ao feminino e que o grupo feminino apresenta índice de Atividade Física significativamente superior ao masculino.

Na análise referente à idade dos participantes, foi verificada uma diferença estatística significativa, visto que no feminino foi de 21,94± 2,54 enquanto no masculino 23,50± 3,28.

Na Tabela 4, na comparação entre os estudantes de acordo com o ano de estudo em formação, se pode constatar a ausência de diferença estatística entre as variáveis estudadas, evidenciando discreta maior Idade nos acadêmicos do quarto ano, discreto maior índice de Resiliência nos do terceiro ano, discreto maior índice de Atividade Física nos do primeiro ano e discreto maior índice de Risco Coronariano nos do terceiro ano.

As atividades externas à universidade, o trabalho, estágios, e a vida cotidiana; com um adendo que vale ressaltar que os semestres, não necessariamente, estão ligados de forma significativa à idade das pessoas.

Na Tabela 5 é possível observar a existência de correlação significativa apenas entre a Idade e o índice de Resiliência e entre o índice de Atividade Física e o Risco Coronariano, onde se pode constatar correlação positiva no primeiro caso e negativa no segundo. Este dado evidencia que com o aumento da Idade ocorre um aumento significativo no índice de Resiliência e com o aumento do índice de Atividade Física ocorre uma diminuição significativa no Risco Coronariano.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar e comparar entre gêneros e entre períodos de estudo, o nível de atividade física, o grau de resiliência e o grau de risco coronariano em acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará, e verificar a associação entre as variáveis.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2018), há uma tendência mundial de redução do nível de atividade

física relacionado aos avanços tecnológicos e com o avanço da idade ocorre uma diminuição deste nível no mundo.

Em uma revisão sistemática, Silva et al. (2021) mostram uma alta prevalência de atividade física suficiente em alunos de graduação em Educação Física, o que pode estar associado ao ambiente universitário como um lugar apropriado para promoção de saúde. Fato que pode estar condicionado ao discurso de conscientização dos benefícios da atividade física presente no curso, aos componentes curriculares associados à um forte caráter prático, e ao fato de pessoas que conservam um estilo de vida ativo se identificarem com o curso no momento da opção pela carreira profissional.

Relativamente à resiliência, existem fatores influenciadores desta nas pessoas, como fatores de risco e de proteção que podem ser influenciados pelo individual, familiar e social, tendo como molde o decorrer da sua vida e sua vivência diretamente ligada aos fatores de resiliência (Assis, Pesce, & Avanci, 2006 *apud* Pasqualotto & Lohr, 2015).

Outro fator que vem a interferir no nível de atividade física, no contexto atual, principalmente no ambiente universitário, é a ansiedade, que de acordo com Toti, Bastos e Rodrigues (2019) é um componente muito presente, uma vez que a sobrecarga de estudo tende a aumentar no período universitário de forma crescente. O estresse diário e os obstáculos que se apresentam, em diferentes níveis, podem desencadear quadros ansiosos de forma a prejudicar o desempenho diário. Sendo assim, as pessoas que se exercitam regularmente relatam frequentemente um efeito de bem-estar, tal qual, a AF não é apenas uma opção eficaz para perda de peso, mas também para a saúde mental dos acadêmicos, e por isso deve ser incentivada.

De acordo com o Vigitel (Brasil, 2020), a prática de atividade física nas 27 cidades do Brasil e no Distrito Federal, corresponde a atividades moderadas em tempo livre, equivalente a 150 minutos por semana, foi de 36,8% sendo maior no sexo masculino 44,2% que no sexo feminino 30,5%. Em Belém, foi observado pelo Vigitel, no ano de 2020, que 47,2% da população estudada na capital está com a prática de atividade física insuficiente, apresentando baixo nível de atividade física. O estudo abordou que há diferença entre os gêneros, o masculino possuindo 34,5% de inatividade e o feminino 58%, enquanto no estudo em questão se verificou que as mulheres apresentam nível de atividade física significativamente superior ao verificado nos homens. Isso evidencia a tendência do estudo nos acadêmicos de educação física e no nicho populacional há a mesma tendência de haver diferenças entre os gêneros.

Este resultado difere do que foi observado por Bosa, Bohórquez, Olarte e Malaver (2018) que encontraram uma

maior constância nos homens quando comparados às mulheres. Vanistendael (1995 *apud* Vergel-Ortega, Gomez-Vergel, & Gallardo-Perez, 2021) ressalta que a investigação dos fatores da resiliência em mulheres fornece visões positivas, que permitem analisar não apenas lacunas, como também novos meios para realizar intervenções sociais, e olhar para o lado positivo da realidade. Já Worm (2018) difere dos achados anteriores ao não encontrar diferenças significativas entre os gêneros quanto à resiliência. Neste estudo se observou um nível de resiliência maior nos homens que nas mulheres, apesar desta diferença não ser significativa.

Crespo et al. (2021) encontraram como comportamentos de risco mais prevalentes entre os universitários o tempo inadequado de sono, mais prevalente entre os homens e a inatividade física, mais prevalente entre as mulheres. Já Carvalho et al. (2015) observaram elevada prevalência do risco cardiovascular em universitários, onde os homens apresentaram hipertensão significativamente maior, podendo estar associada ao excesso de peso e ao sedentarismo e os homens foram os que apresentaram resultados maiores para o tabagismo. O sedentarismo se mostrou elevado em ambos os gêneros, com maior prevalência das mulheres (72,6%). Nos estudos de Oliveira et al. (2020), o risco coronariano foi baixo na população estudada, onde o sobrepeso e o sedentarismo apresentaram um dos maiores fatores de risco dentro da pesquisa. Em termos gerais, o estudo também encontrou baixos níveis de risco coronariano, onde este é significativamente menor entre as mulheres comparado com o dos homens.

Após uma análise comparativa entre os índices de resiliência dos acadêmicos de diferentes anos letivos, os resultados se mostraram sem diferença significativa, o que pode ser explicados por Bersch e Piske (2019) quando afirmam que a quantidade e qualidade das situações adversas superadas podem significar o fortalecimento dos mecanismos de resiliência. Ou seja, mesmo em anos distintos os índices de resiliência podem ser semelhantes, pois são influenciados diretamente pela relação dos indicadores pessoais com os fatores externos, que geram reações singulares de cada indivíduo a situação.

A entrada no ensino superior, na perspectiva discente, pode ser uma das primeiras situações adversas enfrentadas pelo aluno e implica uma mudança significativa em sua identidade, transitando de uma atuação educativa com foco no conteúdo a ser memorizado, objetivando o ingresso ao Ensino Superior, para uma atuação progressista, Freire (1996 *apud* Capdeville, 2020), que os induz a um processo de ensino de aprendizagem ativo, consciente e transformador.

Silva, Oliveira, Durso e Cunha (2020) observaram um maior índice de resiliência entre os estudantes dos últimos

períodos (a partir do 7º semestre) quando comparados aos estudantes do 1º ao 6º semestre. Este resultado pode estar ligado também aos índices de evasão, visto que, segundo os autores, a chance de evasão é maior nos primeiros semestres, como verificado de forma relativa nesse estudo. Os acadêmicos do terceiro e do quarto ano apresentaram índices de resiliência superiores aos do primeiro e segundo anos letivos.

A idade é um fator que implica na prática de atividade física, onde a maior idade induz à menor prática de AF. Assim, de acordo com os dados do Vigitel (Brasil, 2021), há redução do tempo de prática com o aumento da idade, sendo nos homens, a maior prática dos 34 para baixo e nas mulheres é dos 45 para baixo.

Vara et al. (2016) verificaram que a idade se correlaciona de forma positiva e significativa com a aceitação de si e da vida e com o total de resiliência, embora seja uma correlação fraca, semelhante ao encontrado neste estudo. O stress apresenta uma correlação significativa negativa fraca com a dimensão competências pessoais e moderada com a dimensão aceitação de si e o total de resiliência.

De mesmo modo na pesquisa de Santos, Porelli, Jesus e Magalhães-Santos (2018), os homens foram os que apresentaram hipertensão e estavam incluídos no grupo de sobrepeso, ressaltando que a hipertensão é um fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares.

Para além disso, com aumento da hereditariedade, aumenta também o risco coronariano, aspeto este com elevada prevalência na amostra de Gomides et al. (2018), sendo o segundo maior aspeto dominante na pesquisa, com 52,03%, atrás somente do sedentarismo com 53,38%.

Cichocki, Fernandes, Castro-Alves e Gomes (2017) encontraram resultado semelhante ao verificado neste estudo, evidenciando correlação estatística inversa entre a prática de atividade física e o escore de *Framingham*, escore determinante do risco cardiovascular ($p < 0,0001$), apresentando menor escore os indivíduos que praticavam exercícios regularmente de forma moderada ou intensa, tanto em adultos quanto idosos.

As principais limitações do estudo foram observadas relativamente a especificidade da amostra do estudo no que diz respeito a acadêmicos de educação física, especialmente no tema resiliência.

CONCLUSÕES

Considerando que a atividade física é um importante parâmetro da saúde humana, que a resiliência é um componente multifatorial e que múltiplas situações afetam o risco ao desenvolvimento da doença arterial coronariana, o estudo encontrou resultados que evidenciam a relação entre estas

variáveis estudadas e indicam caminhos para a compreensão dos fenômenos nos universitários estudados.

O estudo permitiu concluir que a amostra apresentou um bom nível de resiliência, um nível regular de atividade física e um risco apenas remoto para o desenvolvimento da doença arterial coronariana, o que pode sugerir um estado de saúde geral bom dos acadêmicos estudados e pode estar associado ao curso que realizam, Educação Física.

Na análise comparativa entre os gêneros o estudo permitiu se concluir que os homens estudados têm maior índice de resiliência (discreto) e de risco coronariano (significativo), enquanto as mulheres têm maior nível de atividade física (significativo), o que se explica por fatores já discutidos anteriormente, passando por diferenças no estudo de vida e hábitos entre homens e mulheres.

Quanto à análise sobre os diferentes anos letivos de estudo, o estudo permitiu concluir que tanto o nível de atividade física, quanto o grau de resiliência e o nível de risco coronariano não estão associados entre si, portanto, não é este um fator determinante para as variáveis estudadas.

O estudo permitiu concluir ainda que a idade é um fator determinante para a resiliência nos acadêmicos estudados e que o nível de atividade física é um forte protetor contra o risco coronariano da população estudada.

Considerando a literatura base e os dados levantados na pesquisa foi possível concluir a incidência positiva de ações resilientes entre os acadêmicos de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado do Pará.

O reconhecimento do perfil dos universitários em relação ao nível de atividade física, ao grau de resiliência e aos fatores de risco se tornam de suma importância para que sejam traçadas medidas preventivas frente aos achados deste estudo.

Os achados observados no estudo permitem compreender a necessidade de estratégias acadêmicas adotadas no sentido de melhorar a resiliência dos acadêmicos de educação física, em virtude do processo de estresse que acompanha a formação superior, manter o estímulo para a constante adoção de um estilo de vida ativo entre estes, além da adoção de um estilo de vida que promova a saúde cardiovascular.

Em estudos futuros, o aumento do tamanho amostral, a inclusão de acadêmicos de diferentes cursos da Universidade do Estado do Pará e até mesmo de outras instituições, a inclusão e análise de outras variáveis possivelmente intervenientes poderão trazer à luz da ciência outros resultados interessantes para a análise e respostas consistentes para as questões encontradas.

AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

- Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), 936-42. <https://doi.org/10.1093/AJCN/36.5.936>
- Bersch, A. A. S., & Piske, E. L. (2019). Linguagem corporal na promoção da resiliência: uma prática educacional com acadêmicos do curso de educação física. *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, 5(3), 596-611. <https://doi.org/10.12957/riae.2019.45597>
- Bosa, M. R., Bohórquez, M. C. C., Olarte, C. F. P., & Malaver, J. K. S. (2018). Diferencias por sexo en la intimidación escolar y la resiliencia en adolescentes. *Psicología Escolar e Educacional*, 22(3), 519-526. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018039914>
- Bottcher, L. B. (2019). Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 98-111. <https://doi.org/10.26512/gsv.0i0.23324>
- Brasil (2021). Ministério da Saúde. *Vigilante Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Ministério da Saúde.
- Capdeville, E. N. (2020). Saúde Mental de Estudantes da Área da Saúde: um ensaio sobre currículo integrado, humanização e resiliência no ensino superior. *Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades*, 1, 255-262. <https://doi.org/10.37885/200400122>
- Carvalho, C. A. de, Fonseca, P. C. A., Barbosa, J. B., Machado, S. P., Santos, A. M., & Silva, A. A. M. (2015). Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(2), 479-490. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015202.02342014>
- Cichocki, M., Fernandes, K. P., Castro-Alves, D. C., Gomes, M. V. M. (2017). Atividade física e modulação do risco cardiovascular. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*, 23(1), 21-25. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172301159475>
- Crespo, P. A., Machado, A. K. F., Nunes, B. P., & Wehrmeister, F. C. (2021). Prevalência de fatores de risco comportamentais à saúde e sua ocorrência simultânea em estudantes de uma universidade pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2017. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 30(4), e2021186. <https://doi.org/10.1590/s1679-49742021000400027>
- Fernandes, R. A., Coelho-e-Silva, M. J., Lima, M. C. S., Cayres, S. U., Codogno, J. S., & Lira, F. S. (2015). Possible Underestimation by Sports Medicine of the Effects of Early Physical Exercise Practice on the Prevention of Diseases in Adulthood. *Current Diabetes Reviews*, 11(3), 201-205. <https://doi.org/10.2174/1573399811666150401104515>
- Gomides, P. H. G., Oliveira, C. E. P., Oliveira, R. A. R., Matos, D. G., Mazini-Filho, M. L., Aidar, F. J., & Moreira, O. C. (2018). Determinação do risco coronariano em estudantes de uma universidade pública do Brasil. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(74), 274-281.
- Oliveira, P. R. de, Barbosa, M. R. S., Silva, L. A. M., Barbosa, M. R. S., Castro, D. P., & Mattos, J. G. S. (2020). Análise da prevalência dos fatores de risco cardiovasculares em universitários. *Revista Psicologia e Saúde em Debate*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V6N1A1>
- Organização Mundial da Saúde (2018). Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. *Plano de ação global para a atividade física. 2018-2030*. Organização Mundial da Saúde. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>
- Pasqualotto, R. A., Lohr, S. S. (2015). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, 33(80), 310-320. <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.33.080.AO07>
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Avanci, J. Q., Santos, N. C., Malaquias, J. V., & Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(5), 436-448. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200010>
- Pinto, A., Claumann, G., Cordeiro, P., Felden, E., & Pelegrini, A. (2017). Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 22(1), 66-75. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n1p66-75>
- Santos, A. M., Porelli, J. P., Jesus, K. E. M., & Magalhães-Santos, I. F. (2018). Fatores de risco para hipertensão jovens universitários. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, 17(1), 52-60. <https://doi.org/10.9771/cmbio.v17i1.21186>
- Silva, M. M., Oliveira, J. G., Durso, S. O., & Cunha, J. V. A. (2020). Resiliência e desempenho acadêmico: um estudo com graduandos de contabilidade. *Anais do XX USP International Conference in Accounting*, São Paulo.
- Silva, V. T., Silva, L. R., Oliveira, V. G. B., Ramson, B. P., Caputo, E. L., & Silva, M. C. (2021). Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 26, e0197. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0197>
- Torres, J. O., Oliveira, C. E. P., Matos, D. G., Gomides, P. H. G., Oliveira, R. A. R., & Aidar, F. J. (2016). Prevalence of Coronary Heart Disease Risk Factors in College Students. *Journal of Exercise Physiology*, 19(5), 147-158.
- Toti, T. G., Bastos, F. A., & Rodrigues, P. F. (2019). Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. *Revista Saúde Física & Mental*, 6(2), 21-30.
- Universidade Federal de Santa Maria (2000). *Material didático criado na disciplina de Fisiologia do Exercício, Mestrado em Ciência do Movimento Humano, Questionário de avaliação do Risco Coronariano*. Universidade Federal de Santa Maria.
- Vara, N., Fernandes, A., Queirós, C., & Pimentel, H. (2016). Resiliência e stress em estudantes universitários. *Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Recuperado de <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/19253/1/Resiliencia%20e%20stress%20em%20estudantes%20universitarios.pdf>
- Vergel-Ortega, M., Gomez-Vergel, C. S., & Gallardo-Perez, H. de J. (2021). Resiliência em mulheres universitárias no Norte de Santander, Colômbia. *Revista Latinoamericana de Ciências Sociais, Niñez y Juventude*, 19(3), 25-43. <https://doi.org/10.11600/rclsnj.19.3.4590>
- Worm, P. L. (2018). *Personalidade depressiva e resiliência: estudo comparativo entre mulheres e homens* [Tese de mestrado em Psicologia]. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia.