

AVALIAÇÃO E COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE CALOUROS E EGRESSOS DE UM CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Karla Medeiros Costa
Lídia Acyole de Souza Oliveira
Samanta Garcia de Souza
Ademar Azevedo Soares Junior

Universidade Estadual de Goiás – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia

RESUMO

A qualidade de vida da população mudou consideravelmente no decorrer da história, e um dos pilares fundamentais para a manutenção e melhoria desta é a mudança no estilo de vida, como a prática de atividade física. O objetivo geral deste trabalho é avaliar e comparar o nível de atividade física (NAF) de universitários ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás. Este estudo é de cunho transversal, analítico e de análise quantitativa. Como instrumento de coleta de dados foi utilizada uma ficha sociodemográfica e econômica, bem como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A amostra foi composta por 92 acadêmicos matriculados no 1º e 8º período no primeiro semestre do ano de 2016. Quanto aos resultados, foi possível identificar que a maioria dos alunos (75%) foram considerados ativos e muito ativos. Na associação entre NAF e os fatores sociodemográficos foi encontrada associação apenas entre NAF e consumo de álcool. Quando comparados entre períodos, os alunos ingressantes tiveram maiores prevalências nas classificações Ativos e Muito ativos, enquanto concluintes foram maioria em Insuficiente Ativos e Sedentário.

Palavras-chave: Atividade Física. Universitários. Qualidade de Vida.

EVALUATION AND COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL BETWEEN CALOROS AND EGRESSES OF A PHYSICAL EDUCATION COURSE

ABSTRACT

The quality of life of the population have been changed considerably throughout the history, and one of the fundamental pillars for the maintenance and improvement is the lifestyle change, such as the practice of physical activity. The general objective of this study is to evaluate and compare the level of physical activity (NAF) incoming and finishing university students of the Physical Education course at the University of Goiás. This is a cross-sectional, analytical, and quantitative study. As a data collection instrument, a sociodemographic and economic record was used, as well as the International Questionnaire of Physical Activity (IPAQ). The sample consisted of 92 students enrolled in the 1st and 8th semester in the first semester of 2016. As to the results, it was possible to identify that most of the students (75%) were considered active and very active. In the association between NAF and sociodemographic factors, an association was found only between NAF and alcohol consumption. When compared between periods, incoming students had higher prevalence in the Active and Very Active classifications, while the majority were in Insufficient Active and Sedentary.

Keywords: Physical Activity. University Students. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida mudou consideravelmente no decorrer da história. Hoje o contexto em que se relaciona a população atual é influenciado por diferentes fatores determinantes de saúde, tais: o nível de stress, características nutricionais e a atividade física, além de fatores referentes a comportamentos preventivos e o não uso de drogas (NAHAS; DE BARROS; FRANCALACCI, 2012).

A atividade física é então definida como qualquer forma de atividade muscular. Portanto ela acarreta um consumo de energia proporcional ao trabalho muscular e está relacionada à aptidão física. O exercício representa então um subgrupo de atividade física planejado com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física (POWERS; HOWLEY, 2009).

Para (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003) a atividade física pode ser classificada como qualquer movimento realizado pelo corpo produzido pelos músculos e aumenta o dispêndio de energia. Segundo o autor, o campo específico da epidemiologia da atividade física é estudar a associação da atividade física como um comportamento relacionado à saúde com a doença e outras consequências.

Assim neste estudo salientaremos um destes fatores que é a atividade física, entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em gastos energéticos acima dos níveis de repouso, incluindo atividades diárias, exercícios físicos, atividades de trabalho, locomoção, etc. (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). O mesmo autor ressalta que se a atividade for intencional, regular e sistematizada temos a caracterização do exercício físico (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

O aumento de facilitadores/mecanismos que poupam o esforço físico, seja nos afazeres domésticos ou no trabalho, minimizando assim as ações cotidianas, são uma realidade na nossa sociedade. Em decorrência dessa diminuição dos níveis de atividade física, há o maior acometimento de doenças associadas à maneira em que se vive (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012), e as evidências mais recentes relacionam a inatividade física como um fator de risco modificável conexo à causa de morte, principalmente quando associado às doenças crônicas não transmissíveis (MALAQUIAS et al., 2016; MENDES-NETTO et al, 2013).

Dentro do conjunto de medidas necessárias para a prevenção das Doenças Crônicas não transmitidas as mudanças do estilo de vida são o maior obstáculo a ser ultrapassado. São mudanças que interferem com valores, crenças e hábitos que acompanham o indivíduo por toda a vida e sua modificação envolve fatores de ordem psicológica, social e econômica. Assim sendo, apesar dos estilos de vida serem passíveis de mudança, ainda representam um desafio para os sistemas de saúde (MALTA et al., 2010).

Observa-se então que a população jovem segue um estilo de vida em que os determinantes de saúde se encontram desregulados e são por muitas vezes negligenciados. Esse estilo de vida é condicionado ao ritmo cotidiano constante e apressado de realização de tarefas no qual estão inseridos esses jovens, em que a alimentação é desregrada e há a presença da inatividade física e altos níveis de stress.

Um dos pilares fundamentais para a manutenção e melhoria de um estado de vida saudável é a atividade física que possui efeito benéfico sobre a qualidade de vida e sobre os sintomas e manifestações do estresse, promove aumento na auto estima, diminui depressão e isolamento social, promovendo também o aumento do bem-estar geral (MASSOLA, 2007).

As mudanças relacionadas à prática de atividade Física, apresenta impacto em diversas áreas e sobre diferentes parâmetros, influenciando a qualidade de vida da população e apresentando também impacto na economia voltada a saúde pública. A inatividade física é o quarto fator de risco mais importante de mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes, aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano por falta de atividade física (WHOQOL GROUP et al.,1998), justificando a importância em se pesquisar e analisar os níveis de atividade física.

A escolha e característica do curso em que o jovem se inseriu, pode influenciar, ou não, em sua rotina. Se tratando do curso de Educação Física e sua influência na vida dos acadêmicos espera-se que devido ao currículo, por se tratar de um curso da área da saúde, acadêmicos desta área sempre estejam com prática saudáveis. Isso porque o curso se propõe a gerar questionamentos quanto a relação das práticas de atividades físicas e trata a mesma como um elemento imprescindível e necessário à qualidade de vida da população.

A partir desses conhecimentos adquiridos, esses jovens passam a ser caracterizados como aqueles que “promovem” programas de atividades físicas e que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, levando a uma reflexão acerca do que é compreendido ao decorrer do curso e se há efetivamente uma influência dentro das suas atividades cotidianas. A sociedade espera que profissional de Educação Física sofra essa influência e que tenha hábitos saudáveis, que siga aquilo que propõe e que ensina.

Considerando a graduação em Educação Física, é possível afirmar que esta promove impactos relacionados à adoção de prática de atividade física? É com essa problemática sendo transformada em objeto que esse estudo se constrói. Tem-se então a necessidade de avaliar acadêmicos, objetivando analisar o impacto da graduação no nível de atividade física desses universitários, considerando ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás.

Esse estudo foi desenvolvido a partir da utilização de um questionário, que é o instrumento de utilização: IPAQ (Questionário Internacional de Atividades Físicas), o qual utiliza informações dadas pelos sujeitos, sendo que o mesmo teve sua validade testada no Brasil por (MATSUDO, et al., 2012) em um estudo realizado numa amostra de 257 homens e mulheres que se submeteram ao questionário (versão longa e curta).

METODOLOGIA

Este estudo é caracterizado como transversal, analítico descritivo de análise quantitativa (THOMAS; NELSON, 2002).

Participaram do estudo acadêmicos, maiores de 18 anos, matriculados no primeiro e oitavo período do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás, no primeiro semestre de 2017.

Para a coleta de dados inicialmente foi aplicada uma ficha sócio demográfica para preenchimento de informações de identificação pessoal e graduação (nome, idade, sexo, período, turno), informações de residência e hábitos de vida (tabagismo e consumo de álcool), e um questionário para avaliação econômica elaborado pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa para a classificação econômica (ABEP, 2015).

Posteriormente foi realizado para a análise do nível de Atividade Física, a aplicação do questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). A versão curta do IPAQ é composta por 8 (oito) questões e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física e de inatividade física. As perguntas incluem as atividades realizadas no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte de atividades em casa ou no jardim.

O questionário permite classificar a amostra em questão a partir das seguintes categorias:

- **Sedentário** – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- **Insuficientemente Ativo** – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa).
- **Ativo** – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min./semana;
- **Muito Ativo** – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min./sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min./sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min./sessão.

Segundo Vespasiano, Dias e Correa (2012), o IPAQ é um questionário que deve ser “considerado” na seleção de ferramentas para mensuração do nível de atividade física de uma pessoa. Isto porque, apesar de apresentar menores correlações quando comparado com outros instrumentos de medição de níveis de atividade física, o baixo custo e os resultados frente à reprodutibilidade do teste/reteste creditam e validam o IPAQ (VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012).

Na coleta de dados, no início de cada abordagem, a pesquisa foi apresentada e detalhada a partir de cada parágrafo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) esclarecendo os objetivos, a metodologia, a forma de participação, os benefícios esperados, possíveis desconfortos, sigilo, garantia de desistência, destinação dos dados e contatos com o pesquisador. Após o aceite os alunos assinaram o TCLE. Então, os questionários foram distribuídos para o devido preenchimento.

O critério de inclusão adotado foi estar regularmente matriculado e estar presente no dia da coleta. Foram excluídos da amostra aqueles com o preenchimento incorreto do questionário e/ou falta de informações que comprometeriam a análise dos dados.

De acordo com as normas da Resolução 466/12 Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos, o presente projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Federal de Goiás.

Para a análise de dados foram adotadas tabelas de frequências para as diversas classificações e o qui-quadrado foi utilizado para verificar as associações. A significância foi fixada em 5% ($p < 0,05$). Todos os dados foram tabulados e analisados com auxílio do programa Excel e do pacote estatístico StatisticalPackage for the Social Science (SPSS), versão 22.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 92 alunos cujo perfil sociodemográfico aparece descrito na tabela 1. Quando verificada a distribuição dos alunos, a maioria (62%) era menor de 21 anos e de classe econômica B (45,7%). Em relação aos períodos, 63% (58) da amostra foi constituída por ingressantes e 37% por concluintes, e quanto ao consumo de álcool e tabaco, a 57,6% dos alunos relataram beber enquanto 3,3% são tabagistas.

Tabela 1 - Perfil de 92 alunos de Educação Física entrevistados, Goiânia, 2016.

	Porcentagem (%)	Frequência (n)
Sexo		
Feminino	50	46
Masculino	50	46
Faixa etária		
<=20anos	62	57
>21 anos	38	35
Período		
1º período	63	58
8º período	37	34
Tabagismo		
Não	96,7	89
Sim	3,3	3
Consumo de álcool		
Não	42,4	39
Sim	57,6	53
Classificação econômica		
A	7,6	7
B	45,7	42
C	37	34
D	9,8	9

Fonte: autores.

A tabela 2 apresenta a avaliação do nível de atividade física dos participantes do estudo.

Tabela 2 - Avaliação do nível de atividade física entre 92 alunos investigados, Goiânia, 2016.

	Porcentagem (%)	Frequência (n)
Muito ativo	35,9	33
Ativo	39,1	36
Irregularmente ativo	19,6	18
Sedentário	5,4	5

Fonte: Autores.

Foi possível identificar que mais da metade da amostra (75%) tiveram avaliação positiva (ativo e muito ativo), indicando um bom perfil de prática de atividade física.

Silva et al., (2007) buscaram avaliar o nível de atividade física em 194 universitários da área da saúde e ciência biológica. Os resultados encontrados apontaram que dentre os alunos do curso de Educação Física, 44% foram classificados como Muito Ativos e 48% foram classificados como Ativos, indicando que 92% destes que tiveram também uma avaliação positiva (DA SILVA et al., 2007).

Em outra investigação, (CIESLAK et al., 2012) buscaram analisar a qualidade de vida e o nível de atividade física em universitários de diferentes cursos. Ao investigar 178 universitários (83 do sexo masculino e 95 do sexo feminino), a maioria dos participantes também foram classificados como ativos e muito ativos (homens=71,1% e mulheres=53,7%).

De acordo com (SOUZA et al., 2015), ao avaliar e comparar o nível de atividade física em 416 alunos de diversos cursos (Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Nutrição) encontraram que alunos de Educação Física apresentaram valores percentuais significativamente menores de insuficientemente ativos (4,5%) e maiores de muito ativos (38,8%) em comparação aos outros cursos. Os autores colocaram ainda que era de se esperar este resultado, visto que a Educação física trata de aspectos relacionados à atividade física na sua prática profissional.

Esses resultados podem ser justificados pelo fato de alunos do curso participarem de “atividades vigorosas ou moderadas na maioria dos dias da semana, seja nas atividades laborais ou no lazer, comparados aos acadêmicos de outros cursos da área da saúde” (DA SILVA et al., 2007).

Quando verificada associação entre nível de atividade física e fatores sociodemográficos, foi encontrado valores significativos apenas no consumo de álcool. Além disso, respondendo ao objetivo do presente estudo, alunos do primeiro período apresentaram maiores prevalências nas classificações de muito ativo e ativo, enquanto os concluintes apresentaram maior prevalência de sedentarismo.

Alguns estudos (DA SILVA PIRES et al, 2013; VARGAS et al., 2015) que também buscaram refletir sobre o nível de atividade física entre alunos no início e final de curso, encontraram resultados distintos, mas que permitem uma reflexão sobre como a inserção na universidade influencia nesse comportamento.

De acordo com (DA SILVA PIRES et al, 2013) buscaram comparar a prática de atividade física entre alunos ingressantes e concluintes do curso de Enfermagem. Ao avaliar 154 estudantes, não encontraram diferenças significativas entre os indicadores de prática de atividade física e ano no curso. Entretanto um resultado interessante aponta que quando comparado o tempo gasto sentado observou-se maior predomínio de sedentária(o)s no grupo de ingressantes (89%) em relação ao grupo de concluintes (73%), ($p=0,017$).

Os autores colocam que o predomínio da inatividade física entre jovens universitários é resultante de diversos fatores, dentre eles um mercado de trabalho competitivo que exige uma excelente qualificação, fazendo com que este público avance na busca de atividades que atendam a essa demanda (DA SILVA PIRES et al, 2013).

Tabela 3 - Associação entre nível de atividade física e perfil sociodemográfico de 92 alunos do curso de Educação Física, Goiânia, 2016.

	Muito ativo	Ativo	Irregularmente ativo	Sedentário	p
Sexo					
Feminino	30,3% (10)a	58,3% (21)a	66,7% (12)a	60% (3)a	0,370
Masculino	69,7% (23)a	41.7% (15)a	33,3% (6)a	40% (2)a	
Faixa etária					
<=20anos	63,6% (21)a,b	77,8% (28)a	38,9% (7)b	20% (1)b	0,008
>21 anos	36,4% (12)a,b	22,2% (8)a	61,1% (11)b	80% (4)b	
Período					
1º período	84,8% (28)a	66,7% (24)a,b	33,3% (6)b,c	0,0% (0)c	0,001*
8º período	15,2% (5)a	33,3% (12)a,b	66,7% (12)b,c	100% (5)c	
Tabagismo					
Sim	3% (1)a	5,6% (2)a	0,0% (0)a	0,0% (0)a	0,566
Não	97% (32)a	94,4% (34)a	100% (18)a	100% (5)a	
Consumo de álcool					
Não	78,8% (26)b	55,6% (20)a,b,c	33,3% (6)c	20,0%(1)a,c	0,003*
Sim	21,2% (7)b,c	44,4% (16)a,b,c	66,7% (12)c	80,0% (4)a,c	
Classificação econômica					
A	9,1% (3)a	11,1% (4)a	0% (0)a	0% (0)a	0,899
B	42,5% (14)a	47,5% (17)a	44,5% (8)a	60% (3)a	
C	36,4% (12)a,b	33,3% (12)a	44,4% (8)a	40% (2)a	
D	12,1% (4)a	8,3% (3)a	11,1% (2)a	0% (0)a	

*Teste qui quadrado e *post hoc* Fonte: Autores.

No estudo de (VARGAS *et al.*, 2015) com uma amostra composta por 350 acadêmicos (175 para ambos os sexos) o nível de atividade física verificado entre os acadêmicos ingressantes e concluintes se manteve praticamente o mesmo, entretanto, encontrou-se que alunos ingressantes de educação física praticam 52,0% a menos de atividade física que os futuros educadores físicos.

Os resultados encontrados no presente estudo e nos demais citados indicam que alunos do curso de Educação Física apresentaram um perfil favorável para prática de atividade física, comparando com demais. Ao estimar a prevalência e os fatores associados à prática de atividades físicas no lazer em menores níveis em estudantes de uma universidade, (DE SOUZA; NAHAS, 2011) confirmam essas colocações. Os autores encontraram que homens e mulheres de áreas de estudo não relacionadas à saúde, estavam mais propensos a menores níveis de atividade física no lazer.

Entretanto, diferente de estudos cujo período não pareceu influenciar diretamente na prática de atividade física, nota-se que na amostra em questão os alunos concluintes estão menos ativos, o que se torna um fator preocupante nesta instituição. Neste sentido, (SOUZA; SANTOS; JOSÉ, 2010) encontraram em universitários que as principais barreiras para a prática de atividade física estão relacionadas a obrigações familiares e do estudo, além do clima desconfortável e excesso de trabalho.

Porém diante dos achados observados nestes acadêmicos, tanto em ingressantes quanto concluintes, percebe-se a urgência em ações direcionadas para esse público, isso porque, para (DE SOUZA; NAHAS,

2011) a necessidade de conciliar o tempo destinado as atividades acadêmicas e de lazer são indispensáveis, especialmente pela inclusão de ações destinadas à prática regular de atividades físicas em âmbito universitário. É de se saber que a prática de atividade física é determinante para a manutenção de um estilo de vida saudável e consequentemente prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, e identificar resultados como este em futuros agentes de promoção de saúde soa como alerta para ações de conscientização deste grupo. Baseado nisto, nota-se a necessidade de mais estudos que avaliem essa condição não só em universitários de Educação Física, bem como de cursos da saúde. Estudos com uma amostragem maior, com diferentes instrumentos de avaliação bem como identificação de barreiras para a prática de atividade física neste período também seriam importantes.

CONCLUSÃO

Os resultados aqui encontrados apontaram para uma amostra formada em sua maioria por jovens, de classe média, não tabagistas e que consomem álcool. Quando avaliado o nível de atividade física, notou-se um perfil positivo na amostra, no qual, mais da metade dos sujeitos de pesquisas foram avaliados como ativos e muito ativos.

Quando verificada associação entre nível de atividade física e variáveis sócio demográficas foi identificada associação apenas no variável consumo de álcool e período. Os resultados encontrados entre ingressantes e concluintes apontaram que alunos no início do curso apresentaram ser mais fisicamente ativos quando comparados com aqueles em fase de conclusão. Faz-se necessário estudos que identifiquem e acompanhem comportamentos relacionados a prática de atividade física em jovens na fase de graduação.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, D.S.M.S. de; ARAÚJO, C.G.S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.6, n.5, p.194-203, 2000.
- CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. Doi: 10.4025/reveducfis. v23i2. 10924. **Journal of Physical Education**, v.23, n.2, p.251-260, 2012.
- DA SILVA PIRES, C.G. et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm**, v.26, n.5, p.436-43, 2013.
- DA SILVA, G. dos S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, v.13, n.1, p.39-42, Jan/Fev, 2007
- DE SOUZA, T.F.; NAHAS, M.V. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.16, n.4, p.322-329, 2011.
- MALAQUIAS, A. da S. et al. **Atendimento a pessoa com diabetes insulínica dependente no Centro de Saúde Coloninha**. 2016. Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-graduação em Enfermagem. Linhas de cuidado em doenças crônicas não transmissíveis. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/169016>> Acesso em: fev 2017
- MALTA, D.C. et al. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009. **Ciênc saúde coletiva**, v. 15, n. 2, p. 3009-19, 2010.
- MASSOLA, R.M. **Exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida e capacidade de trabalho e na prevenção da dor e fadiga, entre trabalhadores de fábrica**. 2007. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 106 f., 2007.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.6, n.2, p.5-18, 2012.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MENDES-NETTO, R.S. et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde** (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde), v.10, n.34, 2013.

NAHAS, M.V.; DE BARROS, M.V.G.; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.5, n.2, p.48-59, 2012.

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. Hormonal responses to exercise. **Exercise Physiology Textbook**, p.69-108, 2009.

SOUSA, T.F.; SANTOS, S.F.S.; JOSÉ, H.P.M. Barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do Brasil. Pensar a Prática 2010. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v.13, n.1, p.115, jan./abr. 2010.

SOUZA, I.E.C.D. et al., Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde – Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas/RS, v.20, n.6, p.608-617, Nov 2015.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VARGAS, L.M. et al. Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.7, n.3, p.158-168, 2015.

VESPASIANO, B.S; DIAS, R.; CORREIA, D.A. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v.12, n.32, p.49-54, set/dez, 2012.

WHOQOL GROUP et al. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. **Psychological medicine**, v.28, n.3, p.551-558, 1998.

Rua Eugênio Jardim, 51, apto 602 - Edifício Dallas
Leste Vila Nova
Goiânia/GO
74633-040