

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DA FAVENORTE

Igor Rainneh Durães Cruz^{1,2}, Amário Lessa Junior^{2,3}, Wellington Danilo Soares^{1,2,3,4,5}
Enio Pacifico de Faria Junior³, Rodrigo Gonçalves Silva^{1,3}

RESUMO

Introdução: A associação entre a prática de atividade física e melhor padrão de saúde tem sido relatada na literatura há muito tempo e tem aumentado na década atual. Esses estudos evidenciaram uma relação inversa entre o nível de atividade física e a diminuição da mortalidade. Mas é possível perceber que poucos países têm incluindo o tema atividade físicos nos levantamentos epidemiológicos. Estudos apontam um elevado número de sedentários entre os estudantes universitários, porque a faculdade exige muito dos discentes em outras atividades acadêmicas (congressos, laboratórios, estágios) o diminui de forma lenta e gradual a prática da atividade física entre esta população. **Objetivo:** investigar o nível de atividade física dos acadêmicos da FAVENORTE. **Método:** este estudo é do tipo transversal com uma amostra de 461 universitários do campus do Instituto Superior de Educação Verde Norte - FAVENORTE, situada na cidade de Mato Verde – MG. Os alunos selecionados apresentaram uma amplitude de 18 a 34 anos, sendo 212 do gênero masculino ($M= 26,67$; $SD= 8,10$) e 249 do gênero feminino ($M= 24,36$; $SD= 6,98$). O instrumento utilizado foi Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão VIII curta. Os dados foram analisados por meio pacote estatístico SPSS versão 15.0 for Windows. **Resultados:** O sedentarismo entre os acadêmicos foi de 40.56%, sendo que o gênero masculino e o curso de Educação Física e Ciências Biológicas se mostraram mais ativos fisicamente, apresentando diferença significativa entre as dimensões do instrumento. **Conclusão:** O nível de sedentarismo entre os estudantes universitários é alto, o gênero masculino continua ser mais ativo que o gênero oposto e isso refletem nos cursos da área da saúde e exatas. O atual perfil pode ser revertido por meio de jogos, festivais e projetos de extensão envolvendo atividades com alta movimentação corporal.

Palavras-chave: Atividade física, estudantes universitários e sedentarismo.

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF THE ACADEMIC FAVENORTE

ABSTRACT

Introduction: The association between physical activity and better standard of health has been reported in the literature long ago and has grown in this decade. These studies showed an inverse relationship between level of physical activity and decreased mortality. But you can see that a few countries have included the topic physical activity in epidemiological surveys. Studies show a large number of sedentary among college students because college requires a lot of students in other academic activities (conferences, labs, internships) diminishes slowly and gradually the practice of physical activity among this population. **Objective:** To investigate the level of physical activity among academics FAVENORTE. **Method:** This study is a cross with a sample of 461 college students from the campus of the Institute of Education Green North - FAVENORTE, located in the city of Mato Verde - MG. Students selected had a range from 18 to 34 years, 212 males ($M = 26.67$, $SD = 8.10$) and 249 females ($M = 24.36$, $SD = 6.98$). The instrument used was the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version VIII. Data were analyzed using statistical package SPSS version 15.0 for Windows. **Results:** Physical inactivity among the students was 40.56% while the male and the course of Physical Education and Sciences were more physically active, showing significant difference between the dimensions of the instrument. **Conclusion:** The level of inactivity among college students is high, the male continues to be more active than the opposite gender and that the courses reflect the health and accurate. The current profile can be reversed through games, festivals and outreach projects involving activities with high body movements.

Keywords: Physical activity, college students, sedentary lifestyle.

INTRODUÇÃO

A associação entre a prática de atividade física e melhor padrão de saúde tem sido relatada na literatura há muito tempo e tem aumentado na década atual. Esses estudos evidenciaram uma relação inversa entre o nível de atividade física e a diminuição da mortalidade. Mas é possível perceber que poucos países têm incluindo o tema atividade físicos nos levantamentos epidemiológicos (CRUZ, 2006).

A atividade física é definida por Caspersen *et al.*, (1985) como sendo qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que leve a gasto energético. Guedes *et al.*, (2006) avaliou a prática da atividade física habitual de estudantes universitários e concluiu que ambos os gêneros possuem um baixo nível, salvo os estudantes do período noturno.

Independentemente de sexo ou idade, a introdução no seu cotidiano da prática regular de atividade física de intensidade moderada e mesmo leve, se mais prolongada, traz benefícios para a saúde e para a qualidade de vida. Evitando várias doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, tendo a possibilidade de reduzir diretamente o risco para o seu desenvolvimento, facilitar a recuperação do paciente depois da ocorrência de infarto, de cirurgia de vascularização e a recuperação de várias outras (PARDINI, *et al.*, 2001).

A prática habitual de atividade física é um fator relevante quando esta intervém na qualidade de vida do seu praticante, principalmente para aqueles indivíduos que residem em regiões onde o espaço para o lazer é limitado e em locais com pouca segurança (GUEDES *et al.*, 2006). A sua falta é um componente negativo a saúde porque eleva a incidência de cardiopatias, diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, alguns tipos de câncer (PINHO, 1999).

A atividade Física, auxilia no controle do peso, desenvolvimento de músculos e reduz a gordura, impede ou retarda o desenvolvimento da pressão arterial alta e auxilia a reduzir em alguns adolescentes com hipertensão, não precisa ser exaustiva para ser benéfica, quantidades moderadas de qualquer idade, essas quantidades pode ser obtida em sessões mais prolongadas de atividades moderadas como caminhadas rápidas por 30 minutos, quantidades excessivas podem acarretar lesões, anormalidades menstruais e enfraquecimento ósseo. Sendo, assim, conhecer a atividade física significa desvendar seus benefícios para o corpo, para a mente, para o relacionamento social para o desenvolvimento Físico e esses interferem de modo diferente na vida de cada pessoa, pois dependem da forma como cada um se relaciona com a atividade.

Realizar exercícios regularmente é um dos poucos fatores que podem prevenir o ganho de peso. Adicionalmente, o condicionamento físico obtido através do exercício, reduz a mortalidade e a morbidade, mesmo nos indivíduos que mantêm se obesos (WHO, 2002). Estima-se que pequenos aumentos de atividade física em populações sedentárias, teriam um impacto maior na redução das doenças crônicas do que a redução do tabagismo. Este impacto decorre do fato de que o sedentarismo associa-se a várias doenças e condições metabólicas adversas como: obesidade, doença coronariana, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, câncer de cólon, depressão (BOUCHARD, 2003).

Percebe-se que essa pesquisa terá grande relevância, pois recentemente, a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída, por atividades hipocinéticas o que favorece o sedentarismo e conseqüentemente a obesidade.

A par das evidencias de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo do desenvolvimento de doenças degenerativas sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar prática de atividades físicas ao seu cotidiano (CRUZ, 2006).

Estudos apontam um elevado número de sedentários entre os estudantes universitários, porque a faculdade exige muito dos discentes em outras atividades acadêmicas (congressos, laboratórios, estágios) o diminui de forma lenta e gradual a prática da atividade física entre esta população. Assim o objetivo de estudo é investigar o nível de atividade física dos acadêmicos da FAVENORTE.

METODOLOGIA

Este estudo é do tipo transversal (*cross-sectional*), porque as variáveis foram medidas num único momento temporal.

A amostra compreendeu em 461 universitários do campus do Instituto Superior de Educação

Verde Norte - FAVENORTE, situada na cidade de Mato Verde – MG. Os alunos selecionados apresentaram uma amplitude de 18 a 34 anos, sendo 212 do gênero masculino ($M= 26,67$; $SD= 8,10$) e 249 do gênero feminino ($M= 24,36$; $SD= 6,98$). A seleção da amostra ocorreu de forma aleatória probabilística, proporcional à população estudantes matriculados no ano de 2008 e 2009, a partir da fórmula $n= (Z.Z). p.q.N/e.e.(N-1)+p.q.Z.Z$; onde Z = intervalo de confiança, P = probabilidade de ser rejeitado 50%, q = probabilidade de ser escolhido 50%, N = população e e = percentual de erro que ≤ 0.05 (ALMEIDA e FREIRE, 2003).

O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão VIII curta. Este é composto de questões referentes à frequência semanal e duração diária para a prática de caminhada e atividades físicas, com intensidade (moderada e vigorosa), tendo como referência à última semana. Segundo Pardini *et al.*, (2001) o IPAQ possui a seguinte classificação: 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). Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana; 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.

A coleta de dados ocorreu com a ida do pesquisador as salas de aula da Instituição, logo após a explicação ao professor dos objetivos da pesquisa, esta foi repassada aos alunos que aceitavam ou não em responder ao questionário e em seguida foi concedido o consentimento livre esclarecido, prosseguiu-se com a aplicação coletiva no qual os pesquisados responderam ao questionário voluntariamente. O questionário foi aplicado em diversos cursos da Instituição, tais como: Química, Física, Pedagogia, Ciências Biológicas, Letras Português, Letras Inglês, Normal Superior e Educação Física.

Para análise dos dados empregou-se a estatística descritiva, utilizando o pacote estatístico SPSS (Statistical Program for Social Sciences) versão 15.0 for Windows. Para averiguar a normalidade dos dados utilizou-se o teste Kolmogorov-Smirnov no qual constatou a linearidade dos dados e por isso aplicou-se o coeficiente de correlação de Pearson (r) para verificar o grau de associação entre as variáveis, o nível de significância foi mantido em 5% ($p \leq 0,05$). Para a análise do efeito diferenciador entre o curso e o nível de atividade física utilizou-se o teste t para amostras independentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram analisados de forma descritiva, no qual encontrou os seguintes resultados. O gênero masculino foi representado com 212 acadêmicos com média de idade de 26.67 (± 8.10 anos) e idade mínima de 18 anos e máxima de 34 anos, peso médio de 75.97 (± 10.32 kg) e mínimo de 66 kg e máximo de 85 kg, estatura média de 178 cm ($\pm 0,54$ cm) mínimo de 160 cm e máximo de 199 cm, o IMC médio de 25.04 (± 4.31) com mínimo de 24.31 e máximo de 28.89.

O gênero feminino compreendeu em 249 acadêmicos com média de idade de 24.36 (± 6.98 anos) e idade mínima de 19 anos e máxima de 32 anos, peso médio de 62.87 kg (± 8.73) e mínimo de 49 kg e máximo de 86 kg, estatura média de 169 cm ($\pm 0,26$ cm) mínimo de 159 cm e 182 cm o IMC médio de 23.91 (± 2.54) com mínimo de 20.34 e máximo de 32.76.

De acordo com a estatística descritiva, a amostra estuda apresenta um nível de baixo de atividade física, já os dados antropométricos mostraram revelaram que os acadêmicos estão com um índice de massa corporal favorável a prática da atividade física.

Na tabela 01 são apresentados os dados descritivos do nível de atividade física e a classificação do IMC categorizados pelo gênero.

Tabela 01. Análise descritiva da classificação do IPAQ de acordo o gênero.

CLASSIFICAÇÃO DO IPAQ CATEGORIZADO PELO GÊNERO		
	Masculino (n=212)	Feminino (n=249)
Sedentário	75 (35.38%)	112 (44.98%)
Insuficientemente Ativo A	49 (23.12%)	64 (25.70%)
Insuficientemente Ativo B	36 (16.98%)	40 (16.06%)
Ativo	30 (14.15%)	23 (9.24%)
Muito Ativo	22 (10.37%)	10 (4.02%)
Total	212 (100%)	249 (100%)

A tabela 01 demonstra que do total da amostra (n = 187) 40.56% pessoas são classificadas como sedentárias, esta classificação é muito alta quando comparada a estudo envolvendo a mesma população (GUEDES *et al.*, 2006). De maneira geral os acadêmicos da FAVENORTE apresentam mais sedentários quando comparados com estudos efetuados por Sousa *et al.*, (2009) com 23.1% e Bielemann *et al.*, (2007) 25,8%. A inatividade física representa um problema atual para a saúde pública (WHO, 2002), tendo em vista sua relação com maiores chances de mortalidade por problemas cardiovasculares. A prevalência de sedentarismo encontrada no presente estudo (40.56%) é preocupante, pois está acima das prevalências nacionais e internacionais. Rodrigues *et al.*, (2008) cita que o este sedentarismo pode ter como origem o fator regional, familiar e socioeconômico o influencia de forma positiva sobre a taxa de sedentários encontrada.

Estudos envolvendo a epidemiologia da atividade física demonstram que o sedentarismo ou a falta de atividade física, juntamente com o fumo e a dieta inadequada, são fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe aumento substancial no risco de desenvolver /agravar várias doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativa, como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes mellitus e obesidade (GHORAYEB e BARROS NETO, 2004).

Os resultados da tabela permitem inferir que os homens ativos fisicamente têm preferência por atividades de esforço vigoroso, o que traz a ideia de que esses homens têm maior aptidão física e maior resistência ao esforço (COELHO *et al.*, 2009).

Pode-se observar, também, que indivíduos do sexo masculino são menos ativos em relação às mulheres, que apresentaram maior incidência. Estudos envolvendo esta comparação mostram que os homens são mais ativos que as mulheres, devido o primeiro fazer atividades mais vigorosas com uma frequência semana superior ao gênero oposto (CRUZ *et al.*, 2007). Os resultados também são semelhantes aos do estudo de Cerin *et al.*, (2005) e Silva *et al.*, (2007), no qual concluíram que a população feminina possui menor índice de atividades físicas regulares. Os homens preferem praticar esportes coletivos circundando em uma frequência de 5 vezes por semana com uma intensidade de moderada a alta, enquanto as mulheres preferem caminhadas e pequenas deslocções diárias, como levar as crianças para irem a escola, devido a uma maior responsabilidade deste gênero com as obrigações familiares (PITANGA, 2010).

O estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes de saúde da população, porém apesar de todas as informações disponíveis sobre o tema, as pesquisas comportamentais revelam que, entre os estudantes universitários, existem cada vez mais comportamentos considerados de risco. As modificações quanto aos padrões alimentares, prática de atividade física, consumo de álcool e cigarros, somadas à situações próprias da adolescência, como intensas alterações biológicas, instabilidade psicossocial e falta de comportamento preventivo, poderiam tornar os adolescentes universitários, um grupo vulnerável à riscos significativos com relação a sua saúde (JOIA, 2010)

Com aplicação coeficiente de correlação de Pearson, identificou-se uma associação positiva e significativa, entre os níveis de atividade física e os cursos de Graduação da FAVENORTE como se pode observar na tabela 02.

Tabela 02. Comparação dos níveis de atividade física entre os cursos de graduação.

Cursos	Níveis de atividade física					
		Sedentário	Ins. Ativo A	Ins. Ativo B	Ativo	Muito Ativo
Química (n=55)	r	0,099	-0,043	0,156	0,399	0,253
	p	0,734	0,081	0,212	0,043*	0,051
Física (n=39)	r	0,245	-0,127	0,534	0,601	0,741
	p	0,369	0,299	0,765	0,023*	0,038*
Pedagogia (n=53)	r	0,597	0,971	0,986	0,184	0,381
	p	0,043*	0,033*	0,545	0,701	0,879
Ciências Biológicas (n=33)	r	0,344	0,259	0,687	0,111	0,608
	p	0,179	0,175	0,049*	0,031*	0,049*
Letras Português (n=41)	r	0,123	0,386	0,368	0,386	0,386
	p	0,037*	0,050*	0,023*	0,991	0,650
Letras Inglês (n=38)	r	0,123	0,348	0,498	0,709	0,333
	p	0,047*	0,039*	0,031*	0,459	0,795
Normal Superior (n=43)	r	0,123	0,453	0,567	0,569	0,818
	p	0,023*	0,036*	0,050*	0,896*	0,560*
Educação Física (n=159)	r	0,253	0,498	0,200	0,919	0,197
	p	0,189	0,364	0,023*	0,043*	0,031*

* $p \leq 0,05$

Com base na análise da tabela 02 pode-se denotar que os cursos das relações humanas (Pedagogia, Letras e Normal Superior) apresentam diferenças significativas com as dimensões no qual denominam como sedentários e insuficientemente ativos A e B, devido este cursos serem mais procurados pelo gênero feminino.

Guedes *et al.*, (2006) citam que uma maior jornada de estudo e de obrigações acadêmicas atribuídas nas séries mais avançadas do curso universitário e a entrada no mercado de trabalho contribuem para que os acadêmicos seja inativos fisicamente.

No entanto, deve-se mencionar que os cursos da área exata, Química e Física, apresentam-se como ativos e muito ativos, devido uma maior frequência do gênero masculino entre os matriculados. A literatura não apresenta estudos conclusivos envolvendo as áreas exatas e a prática de atividade e isso remete-nos a inferir com estudos envolvendo a comparação entre os gêneros.

A comparação do nível de atividade física entre estudantes dos diferentes cursos de graduação apontou para diferenças entre eles, já que os alunos de Educação Física e Ciências Biológicas se mostraram mais ativos fisicamente que os demais. O curso de ciências biológicas apresenta características semelhantes ao curso de educação física e isso exerce uma influencia positiva na adoção de hábitos saudáveis.

O curso de Educação Física contempla em sua grade curricular, aulas teóricas e práticas no qual trabalham e aprimoram as capacidades físicas semelhantes em homens e mulheres, refletindo assim no nível de atividade física (SOUZA e SILVA, 2008). Em outro estudo Cruz *et al.*, (2007) avaliou o nível habitual de atividade física de estudantes do curso de educação física da Universidade Trás-os-Montes e

Alto Douro - UTAD. Constatou-se que o gênero masculino não apresentou correlação, já o gênero feminino apresentou nos escores Atividade Física Desportiva e Atividade Física Lazer (0.017; 0.023), significando que a atividade física desportiva é realizada em seu tempo livre. De acordo com estudo Mielke *et al.*, (2010) o curso de Educação Física apresenta os melhores níveis de atividade física, este fato pode ser explicado pelo histórico esportivo e o perfil dos alunos que ingressam nesse curso.

Os cursos, letras inglês, letras português e pedagogia são classificados na área das relações humanas e estes apresentam uma maior frequência de estudantes do gênero feminino e esta contingência não possui a prática regular da atividade física, caracterizando como sedentário e insuficientemente ativo A. As características associadas com o baixo nível de atividade física que permaneceram no modelo multivariado foram relativas ao perfil institucional do aluno (ano de ingresso, turno que estuda e horas diárias despendidas na universidade), as características econômicas (renda mensal, classe social e com quem reside) e hábitos de vida (fazer ou não dieta). As consequências de uma inatividade ou baixa atividade física estão associadas ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade. É também um dos fatores que contribui para elevar as taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral (PITANGA e LESSA, 2005).

Este resultado pode melhor ser entendido pela diminuição do tempo livre para a prática de atividade física e também pela falta compromisso nas aulas de Educação Física no ensino médio e com ingresso na universidade, os jovens tem redução da acessibilidade à programas de atividade física pela diminuição de tempo. Esta transição é caracterizada pelo aumento simultâneo da demanda causada pelos estudos, semelhante ao início de carreira ou formação de nova família (SALVE, 2007). Campos *et al.*, (2006) cita que os pais podem influenciar seus filhos para a adesão a um programa regular de exercícios.

A prática da atividade física é benéfica à saúde e por isso deve ser incentivada no ambiente universitário. Sabe-se que os estudantes estão continuamente sujeitos a trabalhos, prazos de entrega, longas horas de estudo e situações de exaustão física e mental. As características associadas com o baixo nível de atividade física que permaneceram no modelo multivariado foram relativas ao perfil institucional do aluno (ano de ingresso, turno que estuda e horas diárias despendidas na universidade), as características econômicas (renda mensal, classe social e com quem reside) e hábitos de vida (fazer ou não dieta) (FONTES e VIANNA, 2009).

CONCLUSÃO

O nível de sedentarismo entre os estudantes universitários é alto, o gênero masculino continua ser mais ativo que o gênero oposto e isso refletem nos cursos da área da saúde e exatas. O atual perfil pode ser revertido por meio de jogos, festivais e projetos de extensão envolvendo atividades com alta movimentação corporal. A grande maioria dos curso de graduação encontra-se em um nível de atividade física insuficiente, fato preocupante que deve ser dado ênfase no sentido de criar programas dentro da instituição que desperte o interesse e a inserção desse público em práticas de atividades físicas regulares, visando uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L.S., FREIRE, T. **Metodologia da Investigação Científica em Psicologia da Educação**. Braga. Lusografe, 2003.

BIELEMANN, R., KARINI, G., AZEVEDO, M. R., REICHERT, F. F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 65-72, set - dez., 2007.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. 1. ed. brasileira. São Paulo. Manole, 2003.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, J.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. v.100, n.2, 126-131: 1985

- CAMPOS, R. S., AMUI, A. A., BERNARDES, M. M., CAETANO, F. G., CAROLINO, V. S., MAGALHÃES, A. C., OLIVEIRA, G. G., SILVA, F. C., SOUSA, G. P., SANTOS, O. R. R. Adesão Dos Universitários aos Diversos Níveis de Atividade Física. **Revista estudos**, Goiânia, v. 33, n.7/8, p. 615-633, jul./ago. 2006.
- CERIN, E., LESLIE, E., BAUMAN, A., OWEN, N. Levels of physical activity for colon cancer prevention compared with generic public health recommendations: population prevalence and sociodemographic correlates. **Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.** 14:1000-2; 2005.
- CRUZ, I. R. D. **Nível de atividade física habitual dos acadêmicos do curso de Educação Física da Funorte**. Montes Claros: FUNMC (monografia de graduação), 2006.
- CRUZ, I. R. D. ; LESSA, K. B. Q. ; NAGEM, M. P. ; DURAES, G. M. ; LESSA JUNIOR, A “Nível de Atividade Física Habitual de Estudantes Portugueses”. In: 11 Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro, 2007, Rio de Janeiro. **Revista de Educação Física**. Rio de Janeiro p. 116: 2007.
- COELHO, B.T., OLIVEIRA, D. M., SANTOS, D., NEIVA, C. M., SIMÕES, M. J. O IPAQ como indicador de prática de atividade física e sua relação com a qualidade de vida de indivíduos adulto-jovens. **Lectures Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Año 14, n. 131 - Abril de 2009. <http://www.efdeportes.com>. Acessado em 27 de fev de 2011.
- FONTES, A. C. D; VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Rev Bras Epidemiol**, v. 12,n.1, p.20-92: 2009.
- GHORAYEB, N, BARROS NETO, T. L. **O Exercício Preparação Fisiológica, Avaliação Médica Aspectos Especiais e Preventivos** – São Paulo: Atheneu – 2004.
- GUEDES, D. P., SANTOS, C. A., LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum**, v.8, p. 5-15: 2006.
- JOIA, L.C. Perfil do Estilo de Vida Individual entre Estudantes Universitários. **Revista Movimento**, v. 3, n. 1, pp. 16 - 23: 2010
- MIELKE, G.I., RAMIS, T.R.,HABEYCHE,E. C.,OLIZ, M. M., TESSMER,M. G. S.,AZEVEDO,M.R., HALLAL,P.C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de Pelotas.**Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. V.15, N.1, pp. 57 e 64: 2010
- PARDINI, R., MATSUDO, S., ARAUJO, T., MATSUDO, V., ANDRADE, E., BRAGGION, D. A, Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v. 9 n. 3 p.45-51 julho 2001.
- PINHO, R. A.; **Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Durante Período de Férias Escolares**. Florianópolis: UFSC (mestrado), 1999.
- PITANGA, F. J. G; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad Saúde Pública**, v. 21, n.3, p.870-7: 2005.
- PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde** - 3ª Edição. São Paulo: Phorte: 2010
- RODRIGUES, E. S. R.,CHEIK, N.C., MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública**, v. 42, n.4, pp.672-678: 2008.
- SALVE, M. G. C. A Prática da Atividade Física: Estudo Comparativo entre os Alunos de Graduação da UNICAMP. **Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto**. v. 4, n. 3 pp.41-47:2007
- SILVA, G. S. F., BERGAMASCHINE, R., ROSA, M., MELO, C., MIRANDA, R., BARA FILHO M. 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: 2007.

SOUSA, T.F., SANTOS, S. F.S., PIE, A.C.S., ROSSATO, L.C. Associação Entre Indicadores de Prática de Atividades Físicas na Adolescência com o Nível atual de Prática de Atividades Físicas no Lazer em Acadêmicos de um curso de Educação Física no Nordeste do Brasil. **Pensar a Prática**, Vol. 12, N.3 – 2009.

SOUZA, I., SILVA, V.S. Nível de atividade física em função do sexo em estudantes de Educação Física. **Lectures Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Año 12, n. 118 - Marzo de 2008. <http://www.efdeportes.com>. Acessado em 20 de jan de 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, 2002. Disponível em: Acesso em: 24 jan. 2011.

¹ Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE, Montes Claros, MG

² Universidade Trás-Os-Montes e Alto Douro – UTAD, Vila Real, Portugal

³ Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, Montes Claros, MG

⁴ Grupo de Estudos e Pesquisas de Educação na Diversidade e Saúde, Montes Claros, MG

⁵ Grupo Integrado de Pesquisa de Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia, Montes Claros, MG (Brasil)

Rua Andradita, 39 – Lourdes - Montes Claros/MG
39400-000