

Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários

Factors associated with physical activity level of college students

Leandro Martinez Vargas
Faculdades Integradas de Itararé – FAFIT – Itararé – São Paulo - Brasil
leandro.vargas@uol.com.br

José Roberto Herrera Cantorani
Faculdades Integradas de Itararé – FAFIT – Itararé – São Paulo - Brasil
cantorani@yahoo.com

Thaiane Moleta Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Paraná – Brasil
thaiane_moleta@yahoo.com

Gustavo Luis Gutierrez
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – Campinas – São Paulo – Brasil
gutierrez@fef.unicamp.br

RESUMO

OBJETIVO: Investigar a relação entre o nível de atividade física, os fatores socioeconômicos e o estado nutricional de estudantes de diferentes áreas do conhecimento das Faculdades Integradas de Itararé, SP, Brasil.

MÉTODOS: A amostra foi composta por 350 acadêmicos (175 para ambos os sexos). Para a avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa. Para a avaliação do estado nutricional utilizou-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados foram analisados por meio do *software* SPSS, versão 20.

RESULTADOS: Parcela significativa dos estudantes apresentou um IMC dentro do esperado (49,7%) para o estado nutricional, 15,5% apresentaram baixo peso e 25,4% e 9,4% apresentaram sobrepeso e obesidade, respectivamente. A média de minutos por semana destinados à prática de atividade física para os estudantes do sexo masculino foi significativamente superior à média das alunas do sexo feminino. Em relação à diferença entre os cursos, observou-se que os acadêmicos de Educação Física são os que praticam mais atividade física por semana.

CONCLUSÕES: Os acadêmicos que tendem a apresentar os maiores níveis de atividade física são os do sexo masculino, solteiros e do curso de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Estudantes universitários. IPAQ.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Investigate the relationship between the level of physical activity, socioeconomic factors and the nutritional status of students from different areas of knowledge of the Faculdades Integradas de Itararé, SP, Brazil.

METHODS: The sample consisted of 350 students (175 for both sexes). To evaluate the level of physical activity we used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), long version. For the assessment of nutritional status we used the Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the SPSS software, version 20.

RESULTS: A significant portion of the students had a BMI within the expected range (49.7%) for the nutritional status, 15.5% were underweight and 25.4% and 9.4% were overweight and obese, respectively. The average number of minutes per week for the practice of physical activity for male students was significantly higher than the average of female students. Regarding the difference between the courses, it was observed that the students of Physical Education are those who do more physical activity per week.

CONCLUSIONS: The academics who tend to have the highest levels of physical activity are male, unmarried and Physical Education students.

KEYWORDS: Physical activity. College students. IPAQ.

1 Introdução

Em estudos direcionados ao nível de atividade física, dos diferentes segmentos da população, é eixo comum o debate em relação aos benefícios da prática da atividade física à saúde, ao bem-estar e a relação com o aparecimento e desenvolvimento de disfunções orgânicas (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; BOUCHARD; SHEPHARD; STEPHENS, 1994; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996; WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006; HASKELL et al., 2007; KOHL et al., 2012). Neste cenário, são comumente abordados e correlacionados com o nível de atividade física os benefícios da referida atividade e os malefícios da falta dela.

Em relação à atividade física, cabe resgatar, em atenção ao objetivo do presente estudo, que a mesma compreende qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte em um gasto energético acima do nível de repouso, podendo incluir determinantes biopsicossociais como jogos, lutas, danças e deslocamentos (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). A atividade física está diretamente ligada ao exercício físico. E este, por sua vez, é definido por movimentos planejados e com a finalidade de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; BAPTISTA; SILVA; SANTOS, 2011).

É também relevante para o presente estudo o fato de que as principais doenças crônicas degenerativas descobertas na idade adulta podem ter sido adquiridas ainda na fase jovem, por consequência da adoção de maus hábitos alimentares e sedentarismo nesse período (HALLAL et al., 2006).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2002), a atividade física insuficiente aparece como o quarto principal fator de risco para mortalidade (6,0% das mortes do mundo todo). Em 2008, 31,0% dos adultos com 15 anos de idade ou mais eram insuficientemente ativos, tendo um percentual maior entre as mulheres.

Para ser considerada insuficientemente ativa, basta a pessoa não acumular ao longo de uma semana o mínimo de 30 minutos diários de atividade física ou não realizar, no mínimo, 150 minutos de atividade física sistematizada na semana (HASKELL et al., 2007).

Segundo Silva et al. (2012), é ainda na fase jovem que o indivíduo estabelece grande parte de como será seu estilo de vida, e isso acontece geralmente no momento em que ele termina o ensino médio e faz o ingresso em uma carreira acadêmica.

Apesar da grande quantidade de informações sobre a importância de um estilo de vida saudável, estudos comportamentais revelam que a população estudantil tem adotado, cada vez mais, comportamentos considerados de risco à vida (FRANCA; COLARES, 2008; JOIA, 2010).

Contudo, ainda que à primeira vista possa parecer paradoxal, investimento e acesso à informação não significa relação direta com a mudança de hábito. A este respeito, Fraga (2006), em uma análise singular a respeito dos programas da linha 'Agita', destinado aos moradores do estado de São Paulo, os quais são orientados à escolha de 'estilos de vida' amparados em preceitos de saúde, infere que o investimento significativo dirigido à 'veiculação de informações' sobre o benefício da atividade física e de 'estilos de vida' ativos é ineficiente.

Fato é que o ingresso no ensino superior promove mudanças na rotina da maioria dos estudantes. Rosmuz et al. (2005) afirmam que os jovens e adultos que frequentam cursos universitários apresentam uma diminuição no interesse por atividades físicas estruturadas e o principal motivo é a falta de tempo e de estímulo.

Em relação às especificidades dos cursos de nível superior, estudos têm demonstrado que alunos de cursos da área da saúde, sobretudo da Educação Física, tendem a apresentar níveis de atividade física superior em relação aos demais universitários (MIELKE et al., 2012; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008; SILVA et al., 2007; SILVA, 2011).

A importância com que conteúdos relacionados ao estilo de vida saudável são tratados nos currículos dos cursos da área da saúde, pode ser uma das explicações para essa diferença de níveis de atividade física entre acadêmicos de diferentes cursos. No entanto, além desse fator, observa-se a necessidade de se levantar quais outros fatores, entre eles os socioeconômicos e o estado nutricional, também influenciam diretamente os jovens de diferentes cursos de nível superior a modificarem seu estilo de vida no que tange à prática de atividade física.

Com base nessas perspectivas, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o nível de atividade física, os fatores socioeconômicos e o estado nutricional de estudantes ingressantes e concluintes de ambos os sexos dos cursos noturnos das Faculdades Integradas de Itararé – SP.

2 Materiais e métodos

A pesquisa foi desenvolvida nas Faculdades Integradas de Itararé, localizada no Município de Itararé – SP. Participaram do presente estudo 353 acadêmicos regularmente matriculados no ano letivo de 2014, selecionados por conveniência. Os critérios de inclusão na amostra foram: estar regularmente matriculado em um dos 7 cursos noturnos das Faculdades Integradas de Itararé, possuir mais de 18 anos e consentir em participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a determinação do nível de atividade física foi utilizado a versão traduzida do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa (THE IPAQ GROUP, 2002). Validado em adultos jovens brasileiros por Pardini et al. (2001), esse instrumento permite mensurar a quantidade de atividade física total – duração, frequência e intensidade – em relação aos últimos sete dias. A classificação foi realizada levando-se em consideração os níveis moderados e vigorosos. Os indivíduos foram classificados de acordo com o escore semanal de atividades físicas, que é a soma do tempo gasto em cada atividade em que o indivíduo se envolveu. Esse tempo é multiplicado por dois nas atividades vigorosas (HALLAL et al., 2007). Os estudantes foram classificados em apenas dois níveis, de acordo com o escore obtido em minutos/semana:

- a) <150 minutos/semana – pouco ativos fisicamente;
- b) ≥150 minutos/semana – ativos fisicamente (HASKELL et al., 2007).

Neste estudo não foram consideradas as seções 1 e 3 do IPAQ, pois estas estão associadas ao tempo de atividade física no trabalho e no ambiente doméstico, os quais, segundo Hallal et al. (2010), podem superestimar o nível de atividade física em razão de sua interpretação ser dificultada.

Foram coletadas, ainda, informações antropométricas, demográficas e socioeconômicas, como: sexo; idade em anos completos; massa corporal (kg) e estatura (m) (autorreferidos); estado conjugal (solteiro, casado, divorciado, viúvo); renda familiar (somatório dos pontos por posse de itens); grau de instrução do chefe de família (grau incompleto ou completo); satisfação em relação à saúde (BARETTA; BARETTA; PERES, 2007). Para o levantamento socioeconômico foram seguidos os critérios de classificação econômica do Brasil (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2014).

Através dos dados massa corporal e estatura informada no questionário sociodemográfico foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) dos universitários.

Para a análise estatística utilizou-se o *software* estatístico SPSS, versão 20.0, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para todas as análises. Realizou-se inicialmente uma análise descritiva de cada variável por meio da frequência, valor médio e desvio-padrão (DP). O teste *t*, para amostras independentes, foi utilizado para analisar as diferenças de IMC e nível de atividade física (min/sem) entre os sexos e os períodos (ingressante ou concluinte). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Ponta Grossa (Parecer N° 625.402 – CAAE 30336514.0.0000.0105).

3 Resultados

Dos 353 acadêmicos que aceitaram participar do estudo, 3 foram descartados da amostra por não terem preenchido corretamente um dos instrumentos de coleta. Com efeito, os resultados apresentados foram extraídos de uma amostra de 350 acadêmicos.

Os resultados antropométricos são apresentados na Tabela 1:

Tabela 1 - Características gerais dos acadêmicos da FAFIT

	Idade (anos)	Estatura (m)	Massa Corporal (kg)	IMC (kg/m ²)
Homens (n= 175)	23,2 ± 5,7	1,74 ± 0,07	75,4 ± 14,3	24,7 ± 4,4
Mulheres (n= 175)	22,3 ± 5,5	1,63 ± 0,07	61,1 ± 11,0	23,0 ± 4,0

Legenda: m: metros; kg: quilogramas; IMC: Índice de Massa Corporal; n: tamanho da amostra; ±: desvio padrão.
Fonte: Autoria própria (2015).

A média geral da estatura, da massa corporal e do IMC da amostra foi de 1,69 ± 0,09 m, 68,2 ± 14,6 kg e 23,9 ± 4,3 kg/m², respectivamente.

Em relação ao estado nutricional, quase a metade dos estudantes para ambos os sexos (49,7% da amostra) apresentaram a classificação normal (eutrófico) e 15,5% dos estudantes apresentaram baixo peso. Contudo, 25,4% e 9,4% dos estudantes apresentaram sobrepeso e obesidade, respectivamente. Nesse cenário de sobrepeso e obesidade, a maior prevalência de estudantes com tais índices está nos cursos de Pedagogia (43,2%) e Sistemas de Informação (41,8%).

Na Tabela 2 é apresentada a distribuição de amostra de acordo com as características socioeconômicas. Pode-se observar que a maioria dos acadêmicos declarou exercer trabalho remunerado. O fato dos acadêmicos investigados frequentarem cursos no período noturno pode facilitar e garantir o exercício de trabalho remunerado. No entanto, a rotina de trabalhar durante o dia e estudar durante a noite pode dificultar a prática de atividade física devido à falta de tempo livre. Outro dado relevante mostrado na Tabela 2 é em relação à prevalência de estudantes solteiros, os quais geralmente tendem a apresentar níveis mais elevados de prática de atividade física.

Tabela 2 - Distribuição dos acadêmicos da FAFIT de acordo com as informações sociométricas

	n	%
Trabalho remunerado		
Sim	289	82,6%
Não ou não responderam	61	17,4%
Período		
Ingressantes	193	55,1%
Concluintes	157	44,9%
Curso		
Administração	56	16,0%
Ciências Contábeis	63	18,0%
Direito	34	9,7%
Educação Física	72	20,6%
História	45	12,8%
Pedagogia	37	10,6%
Sistemas da Informação	43	12,3%
Classe econômica - Renda média familiar (Valor bruto em R\$) *		
A (acima de 11.965,00)	10	2,9%
B1 (acima de 3.646,00)	218	62,3%
C1 (acima de 1.455,00)	118	33,7%
D (acima de 1.015,00)	4	1,1%
Estado conjugal		
Casado legalmente	41	11,7%
Separado/Divorciado	11	3,1%
União estável	23	6,6%
Solteiro	275	78,6%

Fonte: Autoria própria (2015).

Em relação à prática de atividade física, 38,0% dos acadêmicos foram classificados com níveis abaixo do recomendado nos domínios lazer e deslocamento (>150 min/sem). Com o teste de independência, considerando um nível de significância de 5%, constatou-se que as mulheres, de modo geral, e os acadêmicos do curso de Pedagogia e Administração apresentam níveis insuficientes de atividade física. Na análise de independência, a um nível de confiança 94,7%, foi verificado que os acadêmicos casados ou em união estável apresentaram níveis de atividade física abaixo do recomendado (Tabela 3).

Tabela 3 - Resultados da análise de dependência entre o nível de atividade física e fatores demográficos e socioeconômicos dos acadêmicos da FAFIT

	>150 min/sem		<150 min/sem		Total		p ¹
	N	%	N	%	n	%	
Gênero							
Masculino	129	73,7%	46	26,3%	175	50,0%	0,000*
Feminino	88	50,3%	87	49,7%	175	50,0%	
Período							
Ingressantes	119	61,7%	74	38,3%	193	55,1%	0,884
Concluintes	98	62,4%	59	37,6%	157	44,9%	

Curso						
Administração	30	52,6%	27	47,4%	57	16,3%
Ciências Contábeis	39	60,9%	25	39,1%	64	18,3%
Direito	24	70,6%	10	29,4%	34	9,7%
Educação Física	56	76,7%	17	23,3%	73	20,9%
História	26	57,8%	19	42,2%	45	12,9%
Pedagogia	15	40,5%	22	59,5%	37	10,6%
Sistemas da Informação	27	62,8%	16	37,2%	43	12,3%
Estado conjugal						
Casado(a)/união estável	33	51,6%	31	48,4%	64	18,3%
Solteiro(a)/divorciado(a)	184	64,3%	102	35,7%	286	81,7%
Renda familiar						
Alta (classes A e B)	144	63,2%	84	36,8%	228	65,1%
Baixa (classes C e D)	73	59,8%	49	40,2%	122	34,9%
IMC (kg/m²)						
< 25	137	60,1%	91	39,9%	228	65,1%
≥ 25	80	65,6%	42	34,4%	122	34,9%
Total	217	62,0%	133	38,0%	350	100,0%

Fonte: Autoria própria (2015).

Legenda: ¹ valor de p do teste Qui-quadrado; * Associação significativa ao nível significância de 0,05.

4 Discussão

Proporcionalmente, os estudantes do sexo masculino (73,7%) são mais ativos fisicamente em comparação às do sexo feminino (50,3%). O resultado indica uma concordância relativa com o resultado encontrado em estudo realizado por Simão, Nahas e Oliveira (2012), o qual indica a proporção de 73,6% de homens e 63,6% de mulheres ativas fisicamente. Os estudos de Ramos (2005) e Martins et al. (2010) apresentam um percentual menor de indivíduos ativos fisicamente em relação ao presente estudo, porém, se manteve a maior proporção de homens ativos em relação às mulheres (59,5% a 54,2%).

Já o estudo realizado por Matsudo et al. (2002) traz resultados diferentes. Neste, a porcentagem de mulheres ativas fisicamente é maior do que a dos homens, 48,6% e 42,5%, respectivamente. Entretanto, essa discordância pode ser explicada pela utilização da versão curta do IPAQ. Segundo Hallal et al. (2010), a versão curta parece superestimar o nível de atividade física quando comparado com a sua versão longa. A versão curta, ao combinar todos os domínios do instrumento (lazer, doméstico, laboral e deslocamento) em uma mesma questão, pode gerar dificuldades de entendimento na hora do seu preenchimento.

De acordo com Ramos (2005), a diferença entre os sexos para o nível de atividade física ocorre, entre outros fatores, pela múltipla jornada de trabalho que as mulheres exercem no trabalho e em casa, o que contribui para a limitação do tempo disponível para a prática de atividade física. Conforme relata Dunning e Maguire (1997), a prática de atividade física, historicamente, esteve associada ao universo masculino, presentes nas situações de combate, no fortalecimento de seus corpos, na manutenção da saúde e, até mesmo, como exposição de sua masculinidade. Entre as mulheres, a participação em práticas esportivas só se fortaleceu no final do século XIX, na Europa, e as atividades resumiam-se a caminhadas, andar de bicicleta e a prática do tênis (DEL PRIORE, 2000). Mas, ainda assim, esse comportamento era visto como “[...] uma novidade imoral, uma degenerescência e até mesmo pecado” (DEL PRIORE, 2000, p. 62).

Alguns estudos apontam que os fatores geralmente relatados como barreiras para prática de atividades físicas são a falta de tempo, a falta de interesse, a falta de oportunidade, os problemas de

saúde, os problemas financeiros e a falta de local adequado (SANTOS; KNIJNIK, 2006; MIELKE et al., 2012). No presente estudo, ao comparar o nível de atividade física entre os acadêmicos ingressantes e concluintes (Tabela 3), não foram verificadas diferenças nem entre as médias do IMC ($p=0,725$) e nem em relação às médias de minutos por semana de prática de atividade física ($p=0,713$) dos grupos.

Entre os alunos dos diferentes cursos avaliados pôde-se observar variação significativa no nível de atividade física (min/sem) ($p= 0,025$). A maior variação observada ocorreu entre os acadêmicos dos cursos de Educação Física e História, que praticam 52,0% a menos de atividade física que os futuros educadores físicos.

Constatou-se que nos cursos de Educação Física (76,0%) e Direito (70,0%) o percentual de alunos suficientemente ativos foram os mais elevados. Em contrapartida, o curso de Pedagogia apresentou a menor porcentagem de indivíduos ativos (40,0%).

Condição semelhante é relatada em outros estudos correlatamente dirigidos. Em estudo realizado por Bielemann et al. (2012), os acadêmicos de Educação Física aparecem como os mais ativos fisicamente (74,2%) em comparação a outras áreas de graduação. O estudo de Silva et al. (2007) também registrou essa superioridade positiva dos acadêmicos de Educação Física fisicamente ativos (90,0%). O mesmo acontece no estudo de Silva (2011), com registro de 89,4% de estudantes de Educação Física fisicamente ativos.

O percentual elevado de estudantes ativos fisicamente nos cursos de Educação Física é plausível e esperado, pois, em razão da prática de atividades físicas durante o curso de formação, e por cursarem disciplinas curriculares que tratam de conceitos de educação em saúde, promoção da saúde e da importância de um estilo de vida fisicamente ativo, é factível a interpretação de que esses alunos tenham maior tendência para o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis em seu cotidiano (BIELEMANN et al., 2012; SILVA, 2011).

Quanto à classificação do nível de atividade física em relação ao estado conjugal (Tabela 3), verificou-se que 64,3% dos estudantes solteiros são mais ativos fisicamente. Entre os estudantes com cônjuges (casados ou em união estável), 51,6% eram ativos fisicamente. Tais dados se assemelham aos encontrados nos estudos de Zanchetta et al. (2010) e Baretta, Baretta e Peres (2007), nos quais os resultados também retratam que os solteiros são mais ativos fisicamente. Em estudo realizado por Fontes e Vianna (2009), no qual foram avaliados estudantes de uma universidade pública da região Nordeste, não foram encontradas diferenças significativas no nível de atividade física em relação ao estado civil.

No tocante ao estado nutricional, os homens apresentaram média do IMC de $24,7 \pm 4,3$ kg/m^2 , enquanto as mulheres apresentaram média de $22,9 \pm 3,9$. Como a probabilidade associada ao teste é inferior a 0,05, é possível afirmar que os dois grupos apresentaram médias estatisticamente diferentes quanto ao IMC.

Os resultados mostraram que 49,7% dos estudantes apresentaram a classificação normal (eutrófico) para o estado nutricional, avaliado por meio do IMC. Em estudo desenvolvido por Flores (2002), os dados encontrados foram mais positivos, com 58,0% dos alunos com o IMC dentro do considerado normal. Algumas pesquisas constataram um percentual ainda maior de eutróficos. Em estudo de Ramos (2005) e Silva (2011), 77,0% da amostra era eutrófica. Em estudo de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) e Martins et al. (2010), 75,8% e 85,9% dos estudantes, respectivamente, eram eutróficos. Tais dados mostram que há uma diferença significativa (negativa) entre o percentual de estudantes com estado nutricional normal verificado na presente pesquisa comparado com outras pesquisas. O baixo percentual para o estado nutricional normal encontrado pode ser por particularidades regionais ou por crescimento do estado de sobrepeso e obesidade ao longo dos anos, levando-se em consideração a distância e o retrato temporal entre as pesquisas. Contudo, para inferências precisas a esse respeito, outras pesquisas devem ser realizadas.

No presente estudo, 25,4% e 9,4% dos estudantes apresentaram, respectivamente, sobrepeso e obesidade. Em relação a esses dados, há proximidade com o observado em estudo realizado por Flores (2002), o qual registra 26,0% e 11,3%, respectivamente. Em contrapartida, no estudo de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) foram verificados que apenas 10,0% dos estudantes estavam

acima do peso e 1,4% foram considerados obesos. Ramos (2005) e Martins et al. (2010) também encontraram prevalência baixa de acadêmicos com sobrepeso e obesidade, 9,4% e 13,1% respectivamente. Novamente, cabe interpretar que a diferença negativa em relação ao sobrepeso e obesidade pode estar relacionada às particularidades regionais ou por crescimento do estado de sobrepeso e obesidade ao longo dos anos. Para inferências mais precisas também a esse respeito, estudos devem ser realizados e correlacionados.

A respeito do número de estudantes classificado com IMC abaixo do peso, a porcentagem de 15,5% vai ao encontro dos achados em Ramos (2005), que obteve 11,9%, e Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) que verificou que 13,2% dos acadêmicos estavam abaixo do peso.

5 Considerações finais

O estado nutricional da maioria dos estudantes está dentro do considerado normal. No entanto, o percentual de estudantes com estado nutricional normal verificado na presente pesquisa (apenas 49,7%) é menor do que o encontrado em outros estudos que também levantaram esses dados. Os estudantes com sobrepeso e obesidade perfizeram 34,8% da amostra, e não houve diferença significativa entre os gêneros. Os dados encontrados em outros estudos registram um percentual significativamente menor, com exceção de um único estudo que encontrou números parecidos.

Em relação ao nível de atividade física, os homens são mais ativos fisicamente em relação às mulheres. O nível de atividade física entre os acadêmicos ingressantes e concluintes, para a presente amostra, se manteve praticamente o mesmo. Os estudantes casados ou em união estável apresentaram níveis de atividade física abaixo do recomendado. Em relação aos cursos, os acadêmicos de Educação Física e Direito foram classificados como os mais ativos fisicamente e os alunos do curso de Pedagogia perfizeram alto percentual para níveis insuficientes de atividade física.

São necessários mais dados e o cruzamento entre os mesmos para uma inferência com maior precisão sobre quais são os motivos que levam as mulheres a serem menos ativas fisicamente em relação aos homens, que levam os casados a serem menos ativos fisicamente em relação aos solteiros e o porquê das grandes diferenças de níveis de atividade física entre os diferentes cursos de graduação.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de classificação econômica Brasil**: alterações na aplicação do Critério Brasil. 2014. Disponível em: <<http://www.abep.org/>>. Acesso em: 5 fev. 2015.

BAPTISTA, F.; SILVA, A. M.; SANTOS, D. A. **Livro verde da atividade física**. Lisboa: Estrela de Papel, 2011.

BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 23, n. 7, p. 1595-1602, 2007. 

BIELEMANN, R. M.; KARINE, 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 e Saúde**, v. 12, n. 3, p. 65-72, 2012.

BOUCHARD, C. E.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T. E. **Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.** Champaign: Human Kinetics Publishers, 1994.

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

DEL PRIORE, M. **Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil.** São Paulo: SENAC, 2000.

DUNNING, E.; MAGUIRE, J. As relações entre os sexos no esporte. **Estudos Feministas**, v. 2, n. 5, p. 321-348, 1997.

FLORES, A. **Prevalência da inatividade física e outros fatores de risco relacionados à saúde na população adulta urbana de Mafra.** 2002. 64 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

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. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009. 

FRAGA, A. B. Cultivo dos corpos e cultura sedentária. In: SOMMER, L. H.; BUJES, M. I. E. (Org.). **Educação e cultura contemporânea: articulações, provocações e transgressões em novas paisagens.** Canoas: Ulbra, 2006.

FRANCA, C; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 3, p. 420-427, 2008. 

HALLAL, P. C.; BERTOLDI, A. D.; GONÇALVES, H.; VICTORIA, C. G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno de Saúde Pública**, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006. 

HALLAL, P. C.; DUMITH, S. C.; BASTOS, J. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, F. V.; AZEVEDO, M. R. Evolution of the epidemiological research on physical activity in Brazil: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 453-460, 2007. 

HALLAL, P. C.; GOMES, L. F.; PARRA, D. C.; LOBELO, F.; MOSQUERA, J.; FLORINDO, A. A.; REIS, R. S.; PRATT, M.; SARMIENTO, O. L. Lecciones aprendidas después de 10 Años del uso de IPAQ en Brasil y Colombia. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 7, n. 2, p. 259-264, 2010.

HASKELL, L.; LEE, I.; PATE, R. R.; POWEL, K. E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B. A.; MACERA, C. A.; HEATH, G. W.; THOMPSON, P. D.; BAUMAN, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434, 2007. 

JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. **Revista Movimenta**, v. 3, n. 1, p. 16-23, 2010.

KOHL, H. W.; CRAIG, C. L.; LAMBERT, E. V.; INOUE, S.; ALKANDARI, J. R.; LEETONGIN, G.; KAHLMEIER, S. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 294-305, 2012. 

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M. D.; SCHMITZ, B. D. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008. 

MARTINS, M. C. C.; RICARTE, I. F.; ROCHA, C. H. L.; MAIA, R. B.; SILVA, V. B.; VERAS, A. B.; SOUZA FILHO, M. D. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 9, n. 2, p. 192-199, 2010. 

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAUJO, T.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.

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 e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 57-64, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **O relatório mundial de saúde 2002: redução de riscos, promovendo vida saudável**. 2002. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2002/en/>. Acesso em: 05 out. 2015.

PARDINI, R.; MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V. R.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; FIGUEIRA JUNIOR, A.; RASO, V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, v. 9, n. 3, p. 39-44, 2001.

RAMOS, S. A. **Avaliação do estado nutricional de universitários**. 2005. 108 f. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

ROZMUS, C. L.; EVANS, R.; WYSOCHANSKY, M.; MIXON, D. An analysis of health promotion and risk behaviors of freshman college students in a rural southern setting. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 20, n. 1, p. 25-33, 2005. 

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SILVA, D. A. S. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 193-198, 2011.

SILVA, D. A. S.; PEREIRA, I. M. M.; ALMEIDA, M. B.; SILVA, R. J. S.; OLIVEIRA, A. C. C. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, v. 34, n. 1, p. 53-67, 2012. 

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. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007. 

SIMÃO, C. B.; NAHAS, M. V.; OLIVEIRA, E. S. A. D. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense-UNIPLAC, Lages-SC. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 3-12, 2012.

THE IPAQ GROUP. **The international physical activity questionnaire: long last 7 days self-administration format**. 2002. Disponível em: <http://www.sdp.univ.fvg.it/sites/default/files/IPAQ_English_self-admin_long.pdf>. Acesso em: 04 set. 2014.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICESHEALTH, U. S. D. O.; SERVICES, H. **Physical activity and health: a report of the Surgeon General**. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

WARBURTON, D. E.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006. 

ZANCHETTA, L. M.; BARROS, M. B. A.; CESAR, C. L. G.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M.; ALVES, M. C. G. P. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 3, p. 387-99, 2010. 

Recebido em: 25 jul. 2015.
Aprovado em: 19 set. 2015.