

# Mudanças na atividade física de universitários: associação com informações sobre saúde e acesso a locais para prática

## Changes in the physical activity of university students: association with health information and access to places for practicing

Cristiano de Souza Oliveira, Alex Pinheiro Gordia  
e Teresa Maria Bianchini de Quadros

Recebido 8 outubro 2015 / Enviado para modificação 22 dezembro 2016 / Aprovado 3 janeiro 2017

### RESUMO

**Objetivo** Avaliar mudanças no nível de atividade física (NAF) de estudantes durante os dois primeiros anos de graduação e sua associação com o acesso a informações sobre saúde e locais para prática de atividade física.

**Métodos** Participaram do estudo universitários que ingressaram na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia no ano 2010 e foram acompanhados durante os dois primeiros anos da graduação. Fatores socioeconômicos, demográficos, massa corporal, estatura, informações sobre saúde e acesso a locais para prática de atividade física foram avaliados pelo autorelato. O NAF foi mensurado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e classificado com base nos critérios do Comitê de Pesquisas sobre o IPAQ. Para a análise estatística recorreu-se ao teste qui-quadrado e teste de McNemar ( $p < 0,05$ ).

**Resultados** A amostra que participou de todo o período de seguimento foi composta por 92 universitários (64,1 % do sexo feminino). A proporção de universitários insuficientemente ativos aumentou de 7,6 % para 12,0 % durante os dois primeiros anos de graduação, porém esta mudança não foi significativa ( $p > 0,05$ ). Universitários que não receberam informações sobre cuidados com a saúde durante a graduação foram mais prováveis para permanecerem/se tornarem insuficientemente ativos ( $p < 0,001$ ). Não houve associação entre o NAF e o acesso a locais para prática de atividade física ( $p > 0,05$ ).

**Conclusão** Houve tendência para aumento da proporção de universitários insuficientemente ativos durante o ensino superior. Políticas voltadas para capacitação dos estudantes sobre cuidados à saúde nas Universidades podem auxiliar no aumento da prática de atividade física, contribuindo para a melhoria da saúde dos universitários.

**Palavras-Chave:** Atividade motora; promoção da saúde; universidades; estudantes; educação em saúde; epidemiologia (*fonte: DeCS, BIREME*).

### ABSTRACT

**Objective** To evaluate changes in the physical activity level (PAL) of students within the first two years of studies and their association with access to health information and places for physical activity.

**Methods** The sample included students who were admitted to the Federal University of Recôncavo in Bahia, Brazil, and were observed during their first two years of studies. Socioeconomic and demographic aspects, as well as body mass, height, health information and access to places for physical activity were assessed through a self-report. PAL was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and classified based on the criteria of the Research Committee for IPAQ. Chi-square test and McNemar test ( $p < 0.05$ ) were used for statistical analysis.

**Results** The sample that participated during the entire observation period was composed of 92 students (64.1% female). The insufficiently active students ratio increased from

CO: Professor de Educação Física e Assistente Social. Mestre. Escola Estadual de Saúde Pública. Amargosa, Bahia, Brasil.

*cris\_pn17@hotmail.com*

AG: Professor de Educação Física. Doutor. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Amargosa, Bahia, Brasil.

*alexgordia@gmail.com*

TB: Professora de Educação Física. Doutora. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Amargosa Bahia, Brasil.

*tetemb@gmail.com*

7.6% to 12.0% during the first two years of undergraduate studies, but this difference was not significant ( $p>0.05$ ). Students who did not receive information about health care during the course of their studies were more likely to remain/become insufficiently active ( $p<0.001$ ). There was no association between PAL and access to places for physical activity ( $p>0.05$ ).

**Conclusion** A tendency to an increase in insufficiently active ratio during higher education was observed. Policies aimed at training students about health care in universities may be useful for increasing physical activity, thus contributing to improve the health condition of the students.

**Key Words:** Motor activity; health promotion; universities; students; health education; epidemiology (*source: MeSH, NLM*).

## RESUMEN

### Cambios en la actividad física de universitarios: asociación con informaciones sobre salud y acceso a lugares para práctica

**Objetivo** Evaluar cambios en el nivel de actividad física (NAF) de estudiantes durante los dos primeros años de graduación y su asociación con el acceso a informaciones sobre salud y locales para práctica de actividad física.

**Métodos** Participaron del estudio, universitarios que ingresaron en la Universidad Federal del Recôncavo de Bahia en el año 2010 y fueron acompañados durante los dos primeros años de la graduación. Los factores socioeconómicos, demográficos, masa corporal, estatura, información sobre salud y acceso a lugares para práctica de actividad física fueron evaluados por el auto relato. El NAF fue medido a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y clasificado con base en los criterios del Comité de Investigaciones sobre el IPAQ. Para el análisis estadístico se recurrió a la prueba Chi cuadrado y prueba de McNemar ( $p<0,05$ ).

**Resultados** La muestra que participó de todo el período de seguimiento fue compuesta por 92 universitarios (64,1 % del sexo femenino). La proporción de universitarios insuficientemente activos aumentó del 7,6 % al 12,0 % durante los dos primeros años de graduación, sin embargo este cambio no fue significativo ( $p>0,05$ ). Los universitarios que no recibieron información sobre el cuidado de la salud durante la graduación fueron más probables para permanecer/tornarse insuficientemente activos ( $p<0,001$ ). No hubo asociación entre el NAF y el acceso a lugares para práctica de actividad física ( $p>0,05$ ).

**Conclusión** Hubo tendencia a aumentar la proporción de universitarios insuficientemente activos durante la enseñanza superior. Las políticas dirigidas a la capacitación de los estudiantes sobre cuidados a la salud en las Universidades pueden auxiliar en el aumento de la práctica de actividad física, contribuyendo a la mejora de la salud de los universitarios.

**Palabras Clave:** Actividad motora; promoción de la salud; universidades; estudiantes; educación en salud; epidemiología (*fuentes: DeCS, BIREME*).

As recentes mudanças mundiais em aspectos econômicos, políticos, sociais e culturais têm repercutido em mudanças na vida em sociedade. A análise do processo saúde-doença evidencia que a saúde é resultado dos modos de organização da produção do trabalho e da sociedade em determinado tempo histórico. Nesse sentido, o modelo de atenção centrado nos sintomas e respaldado no aparato biomédico não consegue modificar o processo de saúde-adoecimento (1).

A Política Nacional de Promoção da Saúde propõe que as intervenções em saúde ampliem seu escopo, atuando sobre os efeitos do adoecer e visando espaços para além dos muros das unidades de saúde, incidindo sobre as condições de vida e favorecendo a ampliação de escolhas saudáveis por parte dos sujeitos e das coletividades no território onde vivem e trabalham (1).

A atividade física tem se destacado como estratégia efetiva para proteção e tratamento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (2-6). No entanto, estudantes universitários tendem a adotar condutas de saúde nega-

tivas, dentre elas, o baixo nível de atividade física (NAF) (7,8). Atualmente tem-se observado elevada prevalência de universitários insuficientemente ativos e diversas barreiras, como a falta de acesso à informação e de disponibilidade de tempo ou espaço adequado, parecem contribuir para a baixa adesão desta parcela da população à prática regular de atividade física (9-11).

A problemática da adesão à atividade física deve incluir o debate sobre a construção das condições históricas que podem ou não viabilizar sua incorporação à dinâmica cultural, sob uma perspectiva de ampla democratização consagrando-a como hábito ou atitude comportamental, que talvez possa contribuir para a promoção da saúde e o bem-estar dos indivíduos e da sociedade (12). Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar mudanças no nível de atividade física de estudantes de uma Universidade pública durante os dois primeiros anos do ensino superior e sua associação com o acesso a informações sobre saúde e a locais para prática de atividade física durante a graduação.

## MÉTODOS

### Desenho do estudo

O presente estudo caracterizou-se como epidemiológico do tipo observacional, uma vez que o pesquisador não interveio, apenas analisou com fundamento no método epidemiológico um experimento natural; como analítico, pois visou estabelecer inferências a respeito de associações entre duas ou mais variáveis; e como de coorte, tendo em vista que analisou as associações de exposição e efeito por meio da comparação da ocorrência de desfechos entre expostos e não expostos ao fator de risco (13).

### Amostra

A população inicial do estudo foi composta por todos os universitários ingressantes nos cursos de Educação Física, Matemática, Física, Pedagogia e Química do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) no primeiro semestre do ano letivo de 2010 ( $n=183$ ). Durante o período de acompanhamento ocorreu perda amostral devido a desistências do curso de graduação e transferências para outros campi da UFRB ou para outras Universidades ( $n=91$ ). Ao final do segundo ano do curso de graduação foram reavaliados 92 indivíduos, sendo que apenas estes tiveram os dados comparados.

### Instrumentos

No presente estudo foram investigadas informações referentes às variáveis socioeconômicas e demográficas (idade, sexo, estado civil, condição de trabalho, turno de estudo, escolaridade dos pais e renda familiar), ao peso e estatura autorelatados, ao nível de atividade física e a duas questões: “Você já recebeu algum tipo de informação da sua universidade sobre cuidados à saúde?” e “Você tem opções de locais para prática de atividades físicas em sua universidade?”, ambas com duas opções de resposta (sim ou não).

O NAF foi mensurado através do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire –IPAQ; versão oito, forma curta, última semana). Matsudo (14) demonstraram que a versão em língua portuguesa do IPAQ apresenta aceitáveis propriedades de medida para monitorar o NAF da população adulta brasileira. Para classificação do NAF foi utilizado o critério desenvolvido pelo Comitê de Pesquisas sobre o IPAQ (15). Esta classificação leva em consideração os critérios de frequência e duração, e classifica as pessoas em três categorias: insuficientemente ativo; moderadamente ativo e muito ativo. No presente estudo, para fins de análise, as categorias moderadamente ativo e muito ativo foram agrupadas na categoria ativos.

### Procedimentos

Para a realização da primeira coleta de dados, inicialmente foi agendada uma data para a apresentação da pesquisa aos universitários, bem como exposição dos objetivos e relevância do estudo, esclarecimento de possíveis dúvidas, assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e em seguida, coleta de dados do baseline, realizada em sala de aula. Para a segunda coleta de dados, realizada no final do segundo ano do curso de graduação, inicialmente os participantes foram procurados em sala durante a aula de um componente curricular em que a maioria da turma estivesse cursando. Tendo em vista que nem todos os alunos cursavam o componente curricular ou não estavam presentes no dia da coleta, os universitários foram procurados em outros momentos na Universidade ou contatados via telefone e email para agendamento de data, horário e local para a coleta de dados de acordo com a disponibilidade do participante. Em ambas as coletas de dados os questionários foram administrados através da aplicação coordenada, com o pesquisador responsável lendo a pergunta para os universitários, com o propósito de facilitar o entendimento dos respondentes em relação ao objetivo de cada questão.

### Análise estatística

Inicialmente, foi realizada a análise descritiva das informações através de indicadores estatísticos de tendência central (média), variabilidade (desvio padrão) e frequências percentuais. Em seguida, utilizou-se o teste qui-quadrado para comparar as características sociodemográficas da coorte no baseline e no final do segundo ano do curso de graduação. O teste de McNemar foi utilizado para investigar mudanças na atividade física durante o acompanhamento, bem como, a associação da prática de atividade física com informações sobre cuidados com a saúde e disponibilidade de locais para prática de atividade física. Para a análise de associação os indivíduos foram categorizados em permaneceram/se tornaram insuficientemente ativos (indivíduos que eram insuficientemente ativos no baseline e mantiveram este comportamento no final do segundo ano de graduação ou que eram ativos no baseline e se tornaram insuficientemente ativos no final do segundo ano de graduação) ou permaneceram/se tornaram ativos (indivíduos que eram ativos no baseline e mantiveram este comportamento no final do segundo ano de graduação ou que eram insuficientemente ativos no baseline e se tornaram ativos no final do segundo ano de graduação). Os dados foram analisados no programa SPSS versão 20.0, com nível de significância estabelecido em  $p<0,05$ .

### Critérios éticos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (protocolo 96/07), conforme Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Destaca-se que somente os universitários que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram elegíveis e participaram da pesquisa. Os participantes tiveram seu anonimato garantido, sendo que apenas o pesquisador responsável teve acesso ao nome dos indivíduos estudados, assegurando-se a confidencialidade das informações. Após cada coleta de dados os resultados individuais foram entregues para os participantes.

## RESULTADOS

A amostra investigada apresentou no baseline uma média de 21,4 (dp=4,2) anos de idade e valor médio para o IMC de 21,17 (dp=3,2) Kg/m<sup>2</sup>. Observou-se maior predomínio de estudantes no período diurno, solteiros e indivíduos que não trabalhavam. A escolaridade materna da maior parte dos universitários estudados era colegial completo/superior incompleto ou primário completo/gin-

asial incompleto e a renda familiar predominante foi a de um a três salários mínimos mensais. Os dados referentes às características sociodemográficas dos participantes no início do primeiro ano e final do segundo ano podem ser observados na Tabela 1. Não se observou diferença entre os dados da coorte inicial e dos universitários que participaram da avaliação realizada no final do segundo ano do curso de graduação para as características sociodemográficas investigadas ( $p>0,05$ ) (Tabela 1).

As mudanças ocorridas no NAF dos universitários entre o início do primeiro ano e o final do segundo ano de graduação estão apresentadas na Tabela 2. A proporção de universitários insuficientemente ativos aumentou de 7,6 % para 12,0 % durante os dois primeiros anos de graduação, porém esta mudança não foi significativa ( $p>0,05$ ). Observou-se ainda que 10,9 % dos universitários classificados como ativos quando ingressaram na universidade tornaram-se insuficientemente ativos após dois anos no ensino superior, assim como 6,5 % daqueles que ingressam como insuficientemente ativos se tornaram ativos. Contudo, estes resultados não foram estatisticamente significativos de acordo com o teste do qui-quadrado ( $p>0,05$ ) (Tabela 2).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas dos universitários investigados no início do primeiro e no final do segundo ano do curso de graduação. Amargosa, BA, 2010-2012

Variáveis sóciodemográficas		Início do 1º ano (n=183) (%)	Final do 2º ano (n=92) (%)
Sexo	Feminino	58,5	64,1
	Masculino	41,5	35,9
Turno de estudo	Diurno	76,5	74,6
	Noturno	23,5	25,4
Estado civil	Solteiro	92,9	91,9
	Casado	6,6	7,3
	Outros	0,5	0,8
Trabalha	Sim	18,0	17,0
	Não	82,0	83,0
Escolaridade materna	Analfabeto/primário incompleto	12,6	12,0
	Primário completo/ginasial incompleto	19,7	21,6
	Ginasial completo/colegial incompleto	14,2	16,0
	Colegial completo/superior incompleto	41,5	40,0
	Superior completo	12,0	10,4
Renda	Até 01 salário mínimo	20,8	16,6
	01 a 03 salários mínimos	56,3	57,6
	03 a 06 salários mínimos	19,1	22,7
	06 a 10 salários mínimos	3,8	3,1

**Tabela 2.** Comparação entre o início do primeiro ano e o final do segundo ano de graduação para o nível de atividade física. Amargosa, BA, 2010-2012

Nível de atividade física no início do 1º ano	Nível de atividade física no final do 2º ano		Valor de p*
	Insuficientemente ativo (%)	Ativo (%)	
Insuficientemente ativo	1,1	6,5	0,454
Ativo	10,9	81,5	

\*Nível de significância para o teste de McNemar

No decorrer dos dois primeiros anos de graduação observou-se aumento estatisticamente significativo na proporção de universitários que relatou ter acesso a informações sobre cuidados com a saúde na Universidade (7,6 % vs 40,9 %;  $p < 0,001$ ). Por outro lado, não houve mudança na proporção de estudantes que relatou ter opções de locais para prática de atividade física na Universidade (7,6 % vs 11,1 %;  $p = 0,890$ ).

A associação do NAF durante o ensino superior com as informações sobre cuidados com saúde e acesso a locais para prática de atividade física ofertados pela Universidade pode ser observada na Tabela 3. Universitários que não receberam informações sobre cuidados com a saúde durante a graduação foram mais prováveis para permanecerem/

se tornarem insuficientemente ativos ( $p < 0,001$ ). Em contrapartida, não houve associação entre o NAF e o acesso a locais para prática de atividade física ( $p > 0,05$ ) (Tabela 3).

## DISCUSSÃO

Embora diversas pesquisas tenham investigado o NAF e fatores associados em estudantes universitários, ainda são escassos estudos de coorte que visem acompanhar este comportamento e seus determinantes durante o ensino superior. Nesse sentido, acredita-se que o presente estudo pode contribuir para a construção do corpo de evidências necessário para subsidiar a elaboração de políticas de promoção da atividade física no ambiente universitário.

**Tabela 3.** Associação do nível de atividade física durante o ensino superior com informações sobre cuidados com saúde e acesso a locais para prática de atividade física ofertados pela Universidade. Amargosa, BA, 2012

Variáveis	Nível de atividade física durante a graduação (%)		Valor de p*
	Permaneceu/se tornou insuficientemente ativo	Permaneceu/se tornou ativo	
Recebeu informações sobre cuidados com a saúde	Não	13,7	0,001
	Sim	5,4	
Teve opções de locais para prática de atividade física	Não	10,0	1,000
	Sim	10,0	

\*Nível de significância para o teste de McNemar.

Os achados do presente estudo indicaram que ao longo dos dois primeiros anos de graduação houve aumento no número de estudantes insuficientemente ativos, mas não de forma significativa. Fontes (7) e Gasparotto (16) também observaram redução do NAF com o passar dos anos da graduação. Contudo, esses estudos foram transversais e investigaram grupos diferentes de estudantes que estavam ingressando e terminando o ensino superior. A escassez de estudos de coorte sobre o NAF de universitários brasileiros dificulta comparações e limita inferências.

A baixa prevalência de estudantes insuficientemente ativos quando comparado a resultados descritos em outros estudos nacionais (17) e internacionais (18) realizados com o mesmo instrumento pode ser explicada, em parte, por especificidades do Campus Universitário e da população estudada. O Campus localiza-se em uma área distante do centro da cidade e a principal forma de deslocamento dos estudantes até o Campus é caminhando, pois o município não dispõe de transporte coletivo e os estudantes, devido à baixa condição econômica, não possuem automóveis. Dessa maneira, acredita-se que o domínio deslocamento teve grande influência sobre o NAF total. Em decorrência da utilização da versão curta do IPAQ, não foi possível analisar o NAF dos estudantes em seus diferentes domínios (deslocamento, lazer, trabalho e doméstico).

Nossos achados não indicaram aumento significativo na proporção de estudantes que relataram ter acesso a

locais para a prática de atividade física durante os dois primeiros anos do ensino superior. Além disso, não houve relação significativa entre mudanças no NAF e opções de locais oferecidos pela Universidade para prática de atividade física. Acredita-se que a pequena oferta de locais para a prática de atividade física disponibilizada pela Universidade pode ter mediado a ausência de associação desta variável com as mudanças no NAF dos universitários estudados. Estudos prévios demonstraram que a falta de oferta para prática de atividades física (9), falta de oportunidades (17) e falta de espaços disponíveis (19) representam barreiras para prática da atividade física em universitários. Não obstante, há evidências de que o espaço pode facilitar ou limitar a prática da atividade física (20, 21). A localização geográfica (20) e fatores de dimensão arquitetônica e tecnológica dos espaços, como pista de caminhada e equipamentos disponíveis (21) são fatores facilitadores da prática da atividade física. Nessa perspectiva, a existência de espaços equipados para a prática da atividade física dentro da Universidade pode favorecer a adoção deste comportamento.

No que se refere a informações sobre cuidados com a saúde, observou-se aumento significativo na proporção de universitários que relataram receber informações fornecidas pela Universidade durante o ensino superior. Contudo, ao final de dois anos de graduação o acesso a informações sobre saúde foi verificado em menos de 50 %

dos universitários pesquisados. Tendo em vista que a Universidade constitui um espaço social e de construção de conhecimento estratégico para promoção da saúde (22), acredita-se que o acesso a informações sobre cuidados com a saúde ainda precisa ser mais discutido e democratizado entre os estudantes.

No presente estudo houve associação significativa entre o NAF e o acesso a informações sobre cuidados com a saúde. Estudantes que relataram não receber informações sobre cuidados com a saúde tiveram maior prevalência de prática insuficiente de atividade física. Evidências indicam que o acesso a conhecimentos básicos para realização de práticas corporais está associado ao maior NAF (9), assim como, o acesso a informações sobre a saúde durante o ensino superior pode estimular os estudantes a aderir à prática da atividade física (23). Não obstante, tem-se observado menor prevalência de indivíduos insuficientemente ativos entre estudantes de cursos de graduação da área da saúde quando comparados a estudantes de outras áreas (7,24). Assim, é provável que o maior conhecimento sobre saúde possa ser um fator relevante para estimular a adoção de comportamentos mais saudáveis, dentre eles, a prática da atividade física (24). Nesse sentido, ações de educação em saúde podem ter uma interferência positiva sobre o NAF de estudantes universitários e precisam ser desenvolvidas durante o ensino superior. Acredita-se que ações permanentes e regulares que permitam aos universitários incorporar e interiorizar novos modos de viver são fundamentais para a adesão a hábitos mais saudáveis. A criação e recriação de novos hábitos têm em sua gênese a significação atribuída a estes, assim, o prazer pela prática de atividade física destaca-se como fator diretamente associado ao NAF (25).

É na vida cotidiana que as pessoas constroem seus hábitos de vida, em um exercício de mediação entre seus interesses, valores e estruturas disponíveis. O hábito é fruto de uma decisão pessoal, mas não somente dela<sup>1</sup>. Devem ser pensadas políticas voltadas para criação de ambientes favoráveis e estimuladores para opções saudáveis de vida, dentre eles, a prática de atividade física. Com isso, ações de intervenção se enquadrariam numa perspectiva de promoção da saúde visando não apenas diminuir o risco de doenças, mas estimulando o viver bem e promovendo mudanças nos determinantes do processo de saúde-doença (26). A Universidade é um espaço onde as pessoas aprendem, trabalham, socializam e aproveitam seu tempo de lazer. Além disso, é o local onde são formados os futuros profissionais e formuladores de políticas públicas (21). Assim, a Universidade tem o potencial não só de contribuir para melhorar

a saúde de seus estudantes, mas também de ampliar suas ações em saúde para outras esferas da vida social.

Vale destacar que os achados do presente estudo demonstraram que quase 80,0 % dos estudantes analisados possuíam renda familiar mensal menor que três salários mínimos. Nesse sentido, a existência de espaços gratuitos na Universidade em análise poderia favorecer a prática da atividade física desse grupo populacional, pois evidências indicam que o NAF de estudantes universitários no lazer diminui na medida em que o nível econômico diminui (20,24,27). Em adição, a oferta de espaços para prática de atividade física na Universidade pode favorecer a adesão desta prática em decorrência da facilidade ao acesso, tendo em vista que os estudantes passam grande parte de seu dia na Universidade envolvidos em atividades de ensino, pesquisa e extensão e não teriam que se deslocar para outros espaços para praticar atividade física.

A principal limitação do presente estudo foi a perda amostral durante o acompanhamento, que pode ser considerada elevada (aproximadamente 50 %). No entanto, nossos achados demonstraram que as características sociodemográficas não diferiram entre a coorte inicial e ao final do segundo ano do curso de graduação. Além disso, vale destacar que os participantes foram contatados em todas as avaliações e que a perda amostral foi devido a desistências do curso de graduação e transferências para outros campi da Universidade ou para outras Universidades.

Em conclusão, observou-se tendência para aumento da proporção de universitários insuficientemente ativos durante os dois primeiros anos do ensino superior. Houve aumento na proporção de universitários que relatou ter acesso a informações sobre cuidados com a saúde na Universidade, ao passo que não houve mudança na proporção de estudantes que relatou ter opções de locais para prática de atividade física na Universidade. Não se observou associação entre o NAF e o acesso a locais para prática de atividade física. Por outro lado, universitários que não receberam informações sobre cuidados com a saúde durante o ensino superior foram mais prováveis para permanecerem/se tornarem insuficientemente ativos. Políticas voltadas para capacitação dos estudantes sobre cuidados à saúde nas Universidades podem auxiliar no aumento da prática de atividade física, contribuindo para a melhoria da saúde dos universitários ➤

**Conflito de interesse:** Nenhum.

1. Silva KL. [Promoção da Saúde em Espaços Sociais da Vida Cotidiana]. Tese de Doutorado [2009]: Se localiza em: Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, Belo Horizonte.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3 Ed 2010; 1-38.
2. Carvalho T, Nóbrega ACL, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA. et al. Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 1996; 2(4): 79-81.
3. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health [Internet]. Disponível em: <https://goo.gl/4LurRK>. Consultado em junho de 2014.
4. Coelho CF, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*. 2009; 22(6): 937-946.
5. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee MD et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011; 43(7): 1334-1359.
6. Zaar A, Vitor MR, Sbardelotto ML. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a pressão arterial e medida's antropométricas. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. 2014; 20(1): 13-16.
7. Fontes ACD, Vianna RPT. 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*. 2009; 12(1): 20-29.
8. Sousa TF. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2011; 9(29): 47-55.
9. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo em jóvenes universitários de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*. 2011; 42(3): 269-277.
10. González AM, Tamayo OE. Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 2012; 10(1): 379-396.
11. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico em estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*. 2013; 28(2): 447-455.
12. Nogueira L, Palma A. Reflexões acerca das políticas de promoção de atividade física e saúde: uma questão histórica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2003; 24(3): 103-119.
13. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de Pesquisa em Atividade Física (5ª ed). Porto Alegre: Artmed; 2007.
14. Matsudo SM, Araújo T, Matsudo VR, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2001; 6(2): 5-18.
15. Ipaq Research Committee. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), 2005 [Internet]. Disponível em: <https://goo.gl/AWz4JX>. Consultado em julho de 2014.
16. Gasparotto GS, Gasparoto LPR, Salles MR, Campos W. Fatores de risco cardiovascular em universitários: comparação entre sexos, períodos de graduação e áreas de estudo. *Medicina*. 2013; 46(2): 154-163.
17. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*. 2010; 95(2): 192-199.
18. Hernández IC, Jiménez JM. Relación entre el grado de actividad física y la satisfacción sexual y corporal em estudiantes universitarios costarricenses. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2013;13(1): 15-24.
19. Rigoni PAG, Junior JRAN, Costa GNFS, Vieira LF. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de educação física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2012; 17(2): 87-92.
20. Silva EAPC, Silva PPC, Santos ARM, Cartaxo HGO, Rechia S, Freitas CMSM. Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida: uma revisão integrativa. *Licere*. 2013; 16(2): 1-18.
21. Silva DAS, Petroski EL, Reis RS. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em freqüentadores de parques públicos. *Motriz*. 2009; 15(2): 219-227.
22. Mello ALSF, Moysés ST, Moysés SJ. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface*. 2010; 14(34): 683-692.
23. Franca C, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista de Saúde Pública*. 2008; 42(3): 420-427.
24. Sousa TF, Nahas MV. 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*. 2011; 16(4): 322-329.
25. Mielke GI, Ramis TR, Campos EH, Oliz MM, Germano M, Tessmer S. et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2010; 15(1): 57-64.
26. Buss PM. Promoção da saúde da família. *Revista Brasileira de Saúde da Família*. 2002; 2(6): 50-63.
27. Marcondelli P, Costa THM, Schimitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. *Revista Nutrição*. 2008; 21(1): 39-47.