



ARTIGO

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE JOVENS ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA NO MUNICÍPIO DE FORTALEZA, CEARÁ*LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG PHYSIOTHERAPY STUDENTS FROM A PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN FORTALEZA, CEARÁ*

THAISA VIEIRA MIRANDA¹, EDINICE DE SOUSA MODESTO, KELLE CRISTINA DE ALMEIDA MENEZES², ANTÔNIA EDUARDA DA SILVA FERNANDES², RAIMUNDA HERMELINDA MAIA MACENA³, VASCO PINHEIRO DIÓGENES BASTOS⁴

1 - Fisioterapeuta pelo Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

2 - Graduanda em Fisioterapia na Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

3 - Professora Associada da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

4 - Doutor em Farmacologia pela Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

RESUMO

A inatividade física é uns dos principais fatores de risco para desenvolvimento de complicações cardiovasculares, respiratórias e alterações degenerativas que se desenvolvem ao decorrer da vida e manifestam-se geralmente na fase de envelhecimento. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física de acadêmicos jovens de fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior Privada no município de Fortaleza/CE. Trata-se de um estudo transversal com 91 estudantes. Para a coleta de dados foi utilizado o IPAQ – questionário internacional de atividade física. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva e inferencial através do software estatístico Microsoft Office Excel 2013. A amostra apresentou idade média de $23,85 \pm 2,05$ anos, predominantemente do gênero feminino, representando 76,92% (n = 70) e 54,94% (n = 50) dos alunos consideram-se pardos. A classificação do nível de atividade física como sedentário foi igual a 13,19% da amostra e muito ativo foi de 5,50%, havendo maior prevalência de indivíduos insuficientemente ativos (70,33%). Conclui-se que os acadêmicos não praticam nenhuma atividade física e/ou não seguem as recomendações de tempo gasto em atividades moderadas e intensas e que um número pequeno de indivíduos ativos é insuficientemente ativo. Com isso, uma mudança nos hábitos em relação a prática regular de atividade física deve ser implementada para prevenir doenças que se manifestam ao longo da vida.

Palavras-chave: Atividade motora; Comportamento sedentário; Saúde do estudante.

ABSTRACT

Physical inactivity is one of the major risk factors for developing cardiovascular and respiratory complications as well as degenerative changes that usually manifest in the aging phase. Thus, the present study aimed to analyze the physical activity level of young physiotherapy students from a Private Higher Education Institution in Fortaleza/CE. This is a cross-sectional study with 91 students. For data collection we used the IPAQ – international questionnaire of physical activity. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics using the statistical software Microsoft Office Excel 2013. The sample had a mean age of 23.85 ± 2.05 years, predominantly female, representing 76.92% (n = 70) and 54.94% (n = 50) of the students consider themselves brown. Physical activity level was classified as sedentary to 13.19% and highly active to 5.50%, with a higher prevalence of insufficiently active individuals (70.33%). It is concluded that the students do not practice any physical activity and/or do not follow the recommendations of time spent in moderate and intense activities and that a small number of active individuals is insufficiently active. Therefore, a change in habits in relation to the regular practice of physical activity should be implemented to prevent diseases that manifest throughout life.

Keywords: Motor activity; Sedentary behavior; Student health.



INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é uma importante estratégia para a saúde pública, representando um forte componente para a promoção da saúde, atentando não apenas para a prevenção e tratamento de doenças^{1,2}. É algo que já vem sendo mencionado como instrumento de recuperação, manutenção e promoção de saúde desde os textos antigos da Grécia, Roma e da Região Oriental³.

Uma redução de 10% dos níveis de inatividade física da população foi definida como meta no plano global de enfrentamento das DCNT pela Organização Mundial da Saúde (OMS)⁴. No Brasil, para 2011-2022, o plano de Ações para o Enfrentamento das DCNT estabeleceu metas semelhantes⁵.

Do ponto de vista da medicina moderna, o indivíduo sedentário é aquele que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. O sedentarismo é classificado como uma doença e atinge cada vez mais pessoas no mundo⁶, sendo componente relevante no grupo de fatores de risco na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como as doenças cardiovasculares, infarto do miocárdio e hipertensão, doenças respiratórias, câncer de mama e cólon, diabetes mellitus tipo 2, depressão entre outras. Uma forma eficaz de prevenção é a prática regular de atividade física nas duas primeiras décadas de vida⁷⁻¹⁰.

Os dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) apontam que a inatividade física afeta entre 10,60% e 22,00% da população adulta das capitais brasileiras. Na cidade de Fortaleza, Ceará, foi encontrada uma prevalência de inatividade física de 21,00%¹¹.

Ao longo da vida, principalmente no período que corresponde o final da infância e adolescência para a idade adulta jovem, a continuidade da prática de atividade física parece reduzir¹². De acordo com a Lei da Juventude (12.852/13) são consideradas jovens as pessoas com idade entre quinze e vinte e nove anos de idade¹³.

A intensa rotina acadêmica, muitas vezes acompanhada de extensas jornadas de trabalho, costumam preencher o dia de universitários, deixando pouco ou nenhum tempo para a prática de atividades físicas regulares, tornando-os sujeitos insuficientemente ativos ou sedentários. A inatividade física é um dos principais fatores de risco para desenvolvimento de uma série de doenças que se desenvolvem ao decorrer da vida e costumam manifestar-se geralmente na fase de envelhecimento.

Diante do exposto, conhecer o nível de atividade física na população jovem é essencial, uma vez que será possível a adoção eficaz de medidas preventivas contra a inatividade física, tornando possível que essa população envelheça saudável e com melhor qualidade de vida.

Este estudo objetivou analisar o nível de atividade física de acadêmicos jovens de fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior Privada no município de Fortaleza, Ceará,

bem como traçar o perfil sociodemográfico, verificar o número de indivíduos sedentários e muito ativos da amostra em estudo.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal com abordagem quantitativa, realizado no Centro Universitário Estácio do Ceará, no período de novembro a dezembro de 2016. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da referida Instituição, e foi aprovado sob o parecer nº 1.828.784.

A pesquisa seguiu os aspectos éticos que envolvem a pesquisa com seres humanos, tendo todos os participantes assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo garantido a confidencialidade, o anonimato e a utilização das informações somente para fins previstos na pesquisa.

A amostra de conveniência foi composta por 91 acadêmicos devidamente matriculados no décimo semestre do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Estácio do Ceará com idades entre 21 e 29 anos, independente de gênero ou raça, que se encontravam presente na Instituição no dia da coleta dos dados. Foram excluídos do estudo os alunos que não se encontravam no momento da coleta de dados.

Inicialmente, foi feita uma visita ao local do estudo, no qual foram apresentados os objetivos da pesquisa ao responsável institucional e solicitado autorização para o desenvolvimento da mesma. Após a autorização, os acadêmicos foram abordados individualmente e convidados a participar do estudo mediante assinatura do TCLE.

As variáveis sociodemográficas utilizadas no estudo foram: gênero, idade, raça.

Para a coleta de dados foi utilizado o IPAQ – questionário internacional de atividade física (versão curta)¹⁴. Essa versão é composta por questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Trata-se de um questionário contendo seis itens relacionados ao tempo que foi gasto fazendo atividade física na última semana. De acordo com as respostas, divide-se os níveis de atividade física em: Sedentário; Insuficientemente ativo; Ativo e Muito ativo.

Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Insuficientemente ativo – Para a classificação desse nível são somadas a duração e a frequência das atividades leves, moderadas e vigorosas. Esse último nível divide-se em dois grupos: grupo A atinge pelos menos um dos critérios da recomendação: frequência de 5 dias por semana ou duração de 50 minutos por semana; grupo B não atinge nenhum critério da recomendação.

Ativo – Cumpre as recomendações: a) atividades vigorosas ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão; b) atividades moderadas ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por

sessão; c) quaisquer atividades que somadas totalizem ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semana.

Muito ativo – Cumpre as recomendações: a) atividade vigorosa ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão; b) atividades vigorosas ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão + atividade moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão.

Os dados pessoais foram registrados em um instrumento de coleta de dados elaborado pelos pesquisadores.

Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva e inferencial através do *software* estatístico Microsoft Office Excel 2013 e apresentados por meio de gráficos e tabelas.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 91 acadêmicos com média de idade de $23,85 \pm 2,05$ anos, sendo 76,92% ($n = 70$) do gênero feminino e 54,94% ($n = 50$) dos alunos consideram-se pardos (Tabela 1).

Ao serem questionados em relação a prática de atividades por pelo menos 10 minutos contínuos na última semana, 78,02% ($n = 71$) afirmaram ter ao menos caminhado, 62,64% ($n = 57$) realizaram pelo menos atividades moderadas e 35,16% ($n = 32$) dos alunos no mínimo praticaram atividades vigorosas (Figura 1).

Tabela 1. Distribuição dos dados de acordo com gênero e raça por faixa etária. Fortaleza, Ceará, 2016

	n (%)	n (%)	n (%)	Total
Faixa etária	21 a 23	24 a 26	27 a 29	
Gênero				
Feminino	36 (39,56)	24 (26,37)	10 (10,99)	70 (76,92)
Masculino	12 (13,19)	8 (8,79)	1 (1,10)	21 (23,08)
Total	48 (52,75)	32 (35,16)	11 (12,09)	91 (100,00)
Raça				
Amarela	0 (0,00)	1 (1,10)	0 (0,00)	1 (1,10)
Branca	16 (17,58)	11 (12,09)	5 (5,50)	32 (35,17)
Indígena	1 (1,10)	0 (0,00)	0 (0,00)	1 (1,10)
Negra	5 (5,50)	2 (2,20)	0 (0,00)	7 (7,70)
Parda	26 (28,57)	18 (19,78)	6 (6,59)	50 (54,94)
Total	48 (52,74)	32 (35,17)	11 (12,08)	91 (100,00)

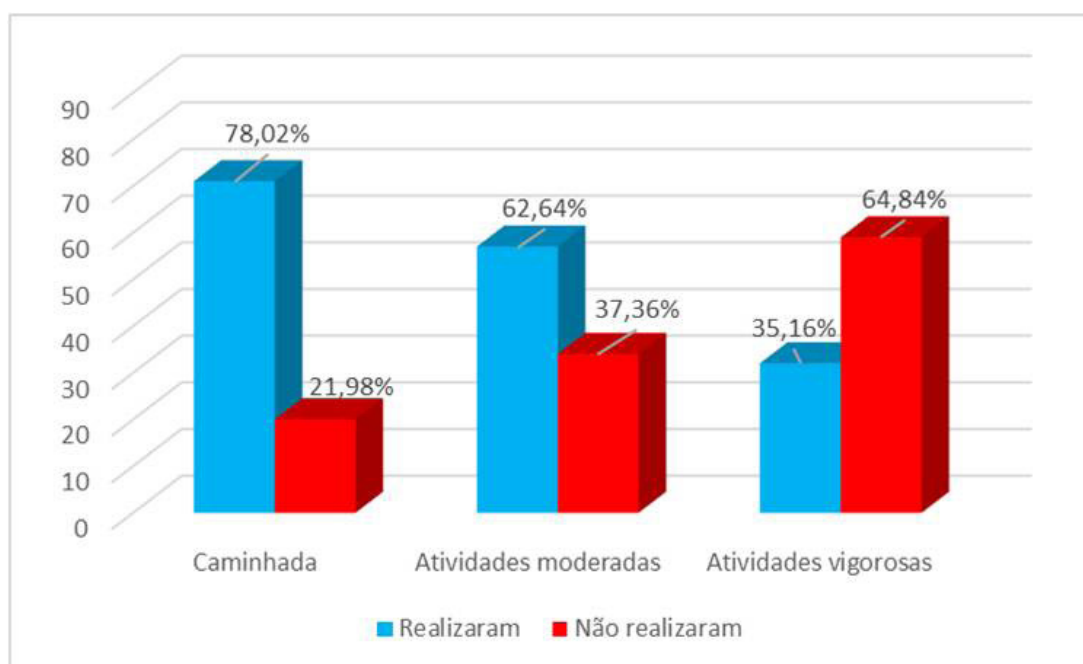


Figura 1. Distribuição dos dados de acordo com a realização ou não de caminhadas, atividades físicas moderadas e vigorosas, Fortaleza, Ceará, 2016

Em relação a frequência das caminhadas dentre os voluntários que declararam ter realizado essa atividade, 78,02% (n = 71), 25,35% (n = 18) caminharam por pelo menos cinco dias da semana. A média de dias em que foi realizado essa atividade entre os que a realizaram foi de $3,85 \pm 0,71$, quando 73,24% (n = 52) gastaram até 60 minutos em caminhadas (Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição dos dados de acordo com a frequência e a duração das caminhadas, Fortaleza, Ceará, 2016

	n	%
Frequência		
1 dia	6	8,45
2 dias	11	15,49
3 dias	17	23,94
4 dias	8	11,27
5 dias	18	25,35
6 dias	5	7,04
7 dias	6	8,45
Total	71	100,00
Duração		
1 a 60 minutos	52	73,24
61 a 120 minutos	10	14,08
121 a 180 minutos	2	2,82
181 a 240 minutos	5	7,04
241 a 300 minutos	2	2,82
Total	71	100,00

De acordo com a distribuição dos dados relacionados a prática de atividades físicas moderadas entre os alunos 62,64% (n = 57) afirmaram terem praticado essas atividades no mínimo 2 dias durante a semana para 28,07% (n = 16), com média de $3,33 \pm 1,81$ dias. A duração para 45,61% (n = 26) dos que praticaram dessas atividades foi de até 60 minutos (Tabela 3).

Tabela 3. Distribuição dos dados de acordo com a frequência e a duração de atividades físicas moderadas, Fortaleza, Ceará, 2016

	n	%
Frequência		
1 dia	7	12,28
2 dias	16	28,07
3 dias	13	22,80
4 dias	7	12,28
5 dias	6	10,53
6 dias	2	3,50
7 dias	6	10,53
Total	57	100,00
Duração		
1 a 60 minutos	26	45,61
61 a 120 minutos	16	28,07
121 a 180 minutos	10	17,54
181 a 240 minutos	0	0,00
241 a 300 minutos	5	8,77
Total	57	100,00

Com relação a prática de atividades físicas vigorosas 35,16% (n = 32) dos acadêmicos deste estudo asseguraram ter realizado atividades intensas, dentre os universitários que realizaram 31,25% (n = 10) obtiveram a frequência de no mínimo 3 dias na última semana, a média entre os praticantes foi de $3,03 \pm 1,56$ dias por semana. Em relação a duração 56,25% (n = 18) levaram até uma hora na realização dessas atividades (Tabela 4).

Tabela 4. Distribuição dos dados de acordo com a frequência e a duração de atividades vigorosas. Fortaleza, Ceará, 2016

	n	%
Frequência		
1 dia	6	18,75
2 dias	6	18,75
3 dias	10	31,25
4 dias	4	12,50
5 dias	4	12,50
6 dias	1	3,13
7 dias	1	3,13
Total	32	100,00
Duração		
1 a 60 minutos	18	56,25
61 a 120 minutos	8	25,00
121 a 180 minutos	3	9,38
181 a 240 minutos	1	3,13
241 a 300 minutos	2	6,25
Total	32	100,00

A classificação do nível de atividade física com base na quantidade de tempo gasto caminhando, realizando atividades moderadas e vigorosas foi de sedentário para 13,19% (n = 12) e muito ativo para 5,50% (n = 5), havendo maior número de indivíduos sedentários 10,99% (n = 10) e muito ativo 4,40% (n = 4) no gênero feminino (Tabela 5).

Tabela 5. Distribuição dos dados de acordo com a classificação do nível de atividade física por gênero, Fortaleza, Ceará, 2016

	n (%)		Total
Gênero	Feminino	Masculino	
Nível de atividade física			
Sedentário	10 (10,99)	2 (2,20)	12 (13,19)
Insuficientemente ativo	46 (50,55)	18 (19,78)	64 (70,33)
Ativo	10 (10,99)	0 (0,00)	10 (10,99)
Muito ativo	4 (4,40)	1 (1,10)	5 (5,50)
Total	70 (76,92)	21 (23,08)	91 (100,00)

DISCUSSÃO

O estudo contou com uma amostra de 91 participantes, composta por universitários jovens predominantemente do gênero feminino, representando 76,92% (n = 70). A composição da amostra foi semelhante ao dos estudos de Netto *et al.*¹⁵,

Maciel *et al.*¹⁶ e de Pires *et al.*¹⁷, ao analisarem atividades físicas em cursos de graduação.

Na amostra analisada, houve uma predominância de universitários insuficientemente ativos, isso pode ser devido à mudança decorrente de questionamentos de valores, crenças e atitudes empregadas pela família no processo de educação, no ambiente universitário, que pode provocar modificações de comportamento¹⁸. Todavia, Blair e Morris¹⁹ destacam que um dos comportamentos que é alterado no ingresso do ensino superior refere-se à saúde, ocorrendo uma diminuição na prática de atividades físicas, o que pode resultar em doenças e agravos não transmissíveis.

Mesmo diante de um fator tão antigo, ainda nos dias de hoje existe uma relação positiva entre a inatividade física e o risco de doenças crônico-degenerativas segundo relatos de alguns autores²⁰. Outros autores afirmam que a prática de atividade física com regularidade apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônico-degenerativas, além de ter um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas^{21,22}.

Nesse estudo, foi evidenciado que grande parte dos universitários realizaram atividade de caminhada até 7 dias na última semana. Destes, uma maior proporção gastou diariamente até 60 minutos. Ribeiro *et al.*²³ detectaram na sua amostra com universitários de fisioterapia uma menor incidência na prática dessa atividade, entretanto, o tempo de duração da atividade foi maior do que o observado no presente estudo.

Em relação às atividades moderadas, 62,64% dos universitários desse estudo afirmaram terem realizado essas atividades, número superior ao encontrado pelo levantamento da VIGITEL em que demonstra menor incidência dessa atividade em pesquisa realizada em vinte e sete capitais brasileiras¹¹.

Quanto à frequência e duração na prática de atividades intensas, cerca de um terço dos universitários declararam realizar esse tipo de atividade. Todavia, no estudo de Duca *et al.*²⁴, com adultos, detectou-se uma proporção superior de praticantes de atividades intensas. Porém essa divergência pode ser inferida pelas diferenças regionais como clima e cultura que podem influenciar na prática de atividade física.

A OMS sugere que sejam gastos pelo menos 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada e, no mínimo, 75 minutos de atividades vigorosas⁸. No presente estudo, o percentual de indivíduos que seguem as recomendações para atividades moderadas e intensas está abaixo do preconizado para população mundial, que seria de 31% não atingirem as recomendações de atividade física para saúde²⁵.

Em relação ao nível de atividade física, os universitários do presente estudo foram classificados como insuficientemente ativos, havendo predominância do gênero feminino, corroborando com as informações fornecidas pelo VIGITEL onde na cidade de Fortaleza, Ceará, indivíduos do gênero feminino praticam menos atividades físicas em relação aos homens¹¹.

Para Pires *et al.*¹⁷, a maioria dos universitários são classificados como sedentários. Porém, no presente estudo, ocorreu uma divergência, visto que, foi evidenciado que apenas 13,19% (n = 12) eram sedentários.

O presente estudo demonstrou que 10,99% (n = 10) dos alunos receberam a classificação de ativo de acordo com as atividades físicas realizadas, corroborando com Ramos *et al.*²⁶. Porém, Souza *et al.*²⁷ apresentaram maior número de jovens universitários ativos. Essa divergência pode ser explicada pelo predomínio do gênero feminino nos cursos universitários que tendem a praticar menor atividade física.

Algumas limitações do estudo podem ser apontadas como o caráter de amostra de conveniência, com pequeno tamanho e restrição do estudo à população de apenas um curso (saúde) que apresenta um perfil de regime integral que dificulta a prática de atividade física rotineira. Dessa forma, os dados desse estudo não podem ser generalizados para outras populações semelhantes requerendo estudos adicionais que explorem melhor essas questões.

CONCLUSÃO

Nessa pesquisa, ressalta-se a prevalência de universitários classificados como insuficientemente ativos, em que uma proporção maior da amostra não pratica nenhuma atividade física e/ou não segue as recomendações de tempo gasto em atividades moderadas e intensas e um percentual pequeno de indivíduos ativos.

Esses jovens necessitam mudar seus hábitos em relação à prática regular de atividade física ainda nessa fase da vida, reforçando a ideia de que assim será possível a prevenção de inúmeras doenças que se manifestam ao longo da vida, favorecendo uma melhor qualidade de vida agora e futuramente.

REFERÊNCIAS

1. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman AA. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39(8): 1423-1434.
2. Bauman AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport* 2004; 7(1 Supl): 6-19.
3. Matsudo SM, Matsudo VR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, Braggion G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev. bras. ciênc. mov.* 2008; 10(4): 41-50.
4. World Health Organization (WHO) 2011. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneve: World Health Organization; 2011. Disponível em: <https://www.who>

int/nmh/publications/ncd_report2010/en/. [2019 set 8].

5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/plano-de-acoes-estrategicas-para-o-enfrentamento-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt>. [2019 set 8]

6. Junior Farias CJ, Mendes JKF, Barbosa DBM, Lopes AS. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes: prevalência e associação com fatores sociodemográficos. Rev. bras. epidemiol. 2011; 14(1): 50-62.

7. Tenório MC, Tassitano RM, Tenório JM, Hallal PC. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. Rev. bras. epidemiol. 2010; 13(1): 105-117.

8. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1. [2019 set 8].

9. Freitas D, Rodrigues CS, Yagui CM, Carvalho RS, Marchi-Alves LM. Fatores de risco para hipertensão arterial entre estudantes do ensino médio. Acta Paul Enferm. 2012; 25(3): 430-434.

10. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Lancet Physical Activity Series Working Group: Effect of physical inactivity on major non communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012; 380(9839): 219-229.

11. Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2014 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

12. Azevedo MR, Araújo CL, Silva MC, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. Rev. Saúde Públ. 2007; 41(1): 69-75.

13. Brasil. [Estatuto da Juventude (2013)]. Estatuto da juventude: atos internacionais e normas correlatas. Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas; 2013. 103 p.

14. Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Rev Bras Med Esporte 2005; 11(2): 151-158.

15. Netto RSM, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Rev. bras. ciênc. saúde 2012; 10(34): 47-55.

16. Maciel ES, Sonati, JG, Quaresma FRP, Modeneze DM, Gomes GAO, Barbosa TC, Junior GBV, Vilarta R. Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil. R. bras. Qual. Vida 2016; 8 (2); 142-158.

17. Pires CG, Mussi FC, Cerqueira BB, Pitanga FJ, Silva DO. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. Acta Paul Enferm. 2013; 26(5): 436-43.

18. Jung ME, Bray SR, Martin Ginis KA. Behavior change and the freshman 15: tracking physical activity and dietary patterns in 1st-year university women. J Am Coll Health 2008; 56(6): 523-530.

19. Blair SN, Morris JN. Healthy hearts--and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. Ann Epidemiol. 2009; 19(4): 253-256.

20. Cardoso AM, Mattos IE, Koifman RJ. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares na população Guarani-Mbyá do Estado do Rio de Janeiro. Cad. saúde pública 2001; 17(2): 345-354.

21. Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2000; 5(1): 5-21.

22. Warburton DE, Nicol CW, Bredin, SS. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ 2006; 174(6): 801-809.

23. Ribeiro WEM, Teixeira GP, Coelho DML, Zanotelli GAC. Análise do nível de prática de atividade física dos acadêmicos de fisioterapia do centro universitário christus. Rev. Saúde Públ. 2015; 8(3): 67-79.

24. Duca GFD, Nahas MV, Hallal PC, Peres KG. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. Ciênc. Saúde Colet. 2014; 19(11): 4595-4604.

25. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. Lancet. 2012; 380 (9839): 20-30.

26. Ramos APQ, Costa RÉA, Bezerra LD, Lopes CMI, Menezes VA. Prevalência e Fatores Associados à Prática de Atividade Física entre Universitários da Saúde. RAS 2019; 10(59): 10-18.

27. Souza IECD, Bonfante ILP, Junior Moraes FB, Lopes WA. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2015; 20(6): 608-610.

Endereço para correspondência

Vasco Pinheiro Diógenes Bastos

Centro Universitário Estácio do Ceará

Unidade Via Corpus, Rua Eliseu Uchoa Becco, 600

Água Fria - CEP: 60870270 - Fortaleza, Ceará, Brasil.

E-Mail: vascodiogenes@yahoo.com.br