

# Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de Educação Física em Coimbra - Portugal

## *Level of physical activity on leisure time and commuting and associated factors among physical education students in Coimbra - Portugal*

Pedro Augusto Crespo da Silva<sup>1</sup>  
Vasco Parreiral Simões Vaz<sup>2</sup>  
Marcelo Cozzenza da Silva<sup>1</sup>

### RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever o nível de atividade física (NAF) no lazer e no deslocamento e seus fatores associados em estudantes de Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal. Foi realizado um estudo transversal com alunos matriculados nos três primeiros anos do curso. Foi aplicado um questionário contendo questões sociodemográficas, comportamentais e do estado nutricional. O nível de atividade física foi avaliado através das seções de lazer e deslocamento do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão longa e foram considerados ativos todos os sujeitos que realizaram 150 minutos ou mais de atividade física na semana. O total de sujeitos entrevistados foi de 405, com média de idade de 21,7 anos (DP= ±4,5 anos), sendo, na maioria, do sexo masculino (67,7%), solteiros (97,5%) e de cor da pele branca (90,0%). A média do índice de massa corporal foi de 22,8 kg/m<sup>2</sup> e 82,0% do total se enquadrava na categoria eutrófico. Cerca de 1/5 dos universitários apresentaram o hábito de fumar. Em relação ao NAF, 77,6% dos sujeitos foram classificados como ativos no lazer e a maioria (54,9%) relatou realizar caminhada nesse domínio. No deslocamento, 55,1% dos estudantes foram considerados ativos e apenas 9,6% não realizavam qualquer atividade no deslocamento. A caminhada foi a atividade mais relatada no deslocamento (90,4%), sendo que apenas 13,3% o fizeram via bicicleta. Conclui-se que os estudantes de Educação Física da Universidade de Coimbra apresentam comportamentos satisfatórios de atividade física no lazer e deslocamento para obtenção de benefícios à saúde.

### PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora; Estudantes; Universidade; Epidemiologia.

### ABSTRACT

*The aim of the study was to identify leisure time and commuting physical activity level and associated factors among physical education students of Coimbra University, Portugal. A cross-sectional study was conducted with the students enrolled in the first three years of the course. A questionnaire containing sociodemographic, behavioral and nutritional issues was applied. The level of physical activity was assessed through leisure time and commuting sections of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) long version. It was considered active all subjects who reported performing 150 minutes or more of physical activity a week. The average age of students was 21.7 years (SD = ±4.5 years); most of subjects were male (67.7%), single (97.5%) and white color (90.0%). The average body mass index (BMI) was 22.8 kg / m<sup>2</sup> and 82.0% of the total fell within the normal weight category. More than 1/5 of the students smoke actually. Almost 78.0% of subjects were classified as active during leisure time and mostly 54.9% reported walk in leisure time. 55.1% of students were considered active at commuting time and 9.6% did not perform any activity in this domain. Walking was the most reported commuting activity (90.4%) followed by cycling (13.3%). We conclude that students of the University of Coimbra present physical activity levels similar to the other students, especially the Brazilians physical education.*

### KEYWORDS

*Physical Activity; Students; University; Epidemiology.*

## INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) está intimamente ligada à vida cotidiana seja ela através das atividades domésticas, das horas de lazer, como meio de deslocamento e de trabalho<sup>1,2</sup>. A literatura é consistente em demonstrar que a prática de atividades físicas é responsável pela redução e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como doenças cardiovasculares<sup>3,4</sup>, diabetes<sup>3</sup> e osteoporose<sup>5,6</sup>. Além disso, seus benefícios ultrapassam as questões físicas visto que, as convicções proporcionadas pela AF podem contribuir para uma melhor percepção da qualidade de vida e redução nos indicativos de depressão e ansiedade<sup>7,8</sup>.

Alguns estudos tem buscado avaliar o nível de atividade física populacional em distintos países<sup>9,10,11</sup>. Um dos primeiros a avaliar o nível de atividade física da população europeia constatou que Portugal apresentava uma das maiores prevalências de sedentarismo, estando 87,8% da população nesta condição<sup>9</sup>. Em contrapartida, países do norte europeu apresentaram níveis de sedentarismo mais baixos, tais com a Suécia (43,3%) e Irlanda (44,1%)<sup>9</sup>. Estudo realizado com a população portuguesa de 20 ou mais anos de idade<sup>10</sup> verificou que 74,6% dos participantes eram inativos fisicamente. No Brasil, estudo de Malta e colaboradores, avaliando as variações nos indicadores de atividade física no conjunto da população adulta das capitais dos estados brasileiros entre os anos de 2006 e 2013 (baseada em dados do Vigitel), não identificou tendência no aumento dessa prevalência, sendo a prevalência mais recente descrita de 16,2% (ano de 2013)<sup>11</sup>.

Via de regra, estudos na área da atividade física têm demonstrado que, quanto maior o nível educacional dos indivíduos, maior o nível de atividade física no lazer<sup>1,12,13</sup>. Em relação a universitários, Mielke e colaboradores<sup>14</sup> descrevem que o ingresso de sujeitos na universidade está ligado, muitas vezes, à independência dos jovens e este seria o momento para a tomada de hábitos saudáveis como a atividade física. Estudo realizado com universitários portugueses diagnosticou prevalência de indivíduos fisicamente ativos (entre um e três dias na semana) de 42,5%<sup>15</sup>.

Dentro dos cursos universitários, o curso de Educação Física é o que apresenta relação mais íntima com a prática de atividades físicas. Seguindo essa premissa é, portanto, passível de se esperar que seus alunos apresentem níveis superiores de prática desse comportamento quando comparados a estudantes de outros cursos e com a população em geral<sup>14,16</sup>. Em vista disso, poucos estudos investigam esse comportamento, principalmente nos domínios de lazer e deslocamento destes estudantes, os quais parecem ter a maior relação com os benefícios a saúde dos indivíduos. Além disso, em Portugal, tal investigação entre estudantes dos curso de Educação Física ainda não foi encontrada. Portanto, o objetivo do estudo foi descrever o nível de atividade física nos domínios de lazer e deslocamento e os fatores a ele associados em estudantes de Educação Física de uma universidade portuguesa.

## MÉTODOS

Foi realizado um estudo observacional transversal para avaliar o nível de atividade física no lazer e deslocamento de universitários da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal (FCDEF).

Foram elegíveis para participar do estudo todos os alunos devidamente matriculados e que frequentavam regularmente as disciplinas obrigatórias dos três primeiros anos do curso, independentemente de gênero, idade ou possuir necessidade especial. Como o estudo tentou entrevistar todos os estudantes do curso, não houve processo de seleção amostral.

Para realização da pesquisa, primeiramente, foi solicitada autorização da realização da mesma junto à Coordenação do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal. Posteriormente à autorização, realizou-se contato com professores de três disciplinas curriculares obrigatórias do primeiro, segundo e terceiro anos do curso, as quais foram utilizadas para a aplicação do questionário utilizado na pesquisa. Em um dos dias de aula pré-determinados, um auxiliar de pesquisa (do sexo masculino, o qual participou de um treinamento teórico-prático de oito horas) forneceu um questionário auto-aplicado a todos alunos da disciplina. Anteriormente à aplicação, o questionário foi lido em voz alta a todos os participantes e, em caso de dúvida sobre alguma questão, a mesma era sanada pelo aplicador, o qual permaneceu durante todo o tempo em que os estudantes respondiam ao questionário com o objetivo de sanar qualquer dúvida durante a tarefa e para recolhê-los ao final de seu preenchimento. Como forma de minimizar as perdas, os alunos que não foram à aula na data da aplicação foram procurados na semana posterior, na mesma disciplina, para que respondessem ao questionário.

A coleta de dados foi realizada no período de março a maio de 2014, por meio de um questionário contendo questões sociodemográficas – sexo (masculino, feminino), idade (anos completos), cor da pele (observada pelo entrevistado), situação conjugal (casado/vive com companheiro, solteiro); comportamentais – tabagismo (fumante, não fumante), nível de atividade física (domínios de lazer e deslocamento; coletada de forma contínua e avaliada, também, de maneira categorizada) e estado nutricional – índice de massa corporal (IMC) (calculado pelo peso (kg) referido, dividido pela altura (cm) referida elevada ao quadrado).

A principal variável de interesse, o nível de AF, foi avaliada através das seções de lazer e deslocamento do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa, proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), e validado em diversos países do mundo<sup>17</sup>. Ambas seções apresentam questões sobre frequência semanal e duração diária de caminhada (também de pedalada para a seção de deslocamento) e da prática de atividades físicas moderadas e vigorosas. Para construção do score de atividade física, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas foram somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas foi multiplicado por dois. Foram considerados suficientemente ativos os alunos que atingiram, em cada domínio separadamente ou no total (práticas de atividade física), 150 minutos ou mais de atividades físicas na última semana.

O questionário auto-aplicado foi entregue e lido à todos, bem como qualquer dúvida esclarecida por um indivíduo treinado. Antes da entrevista, os alunos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo informados pelo aplicador sobre os objetivos da pesquisa e também sobre o sigilo das informações prestadas.

O banco de dados foi construído no programa Excel e a análise dos dados realizada através do programa STATA 12.0. Foi realizada a análise univariada de todas as informações coletadas, com cálculo das medidas de tendência central (mediana, média e desvio padrão – DP) e dispersão para as variáveis contínuas e de proporções para as variáveis categóricas. Para análise de associação entre as variáveis independentes e o desfecho (nível suficiente de atividade física no lazer e deslocamento) foi utilizado o modelo de Regressão de Poisson com variância robusta. Foram calculadas razões de prevalências (RP) com os respectivos intervalos de confiança (IC95%). Foram consideradas significativas associações com  $p < 0,05$ .

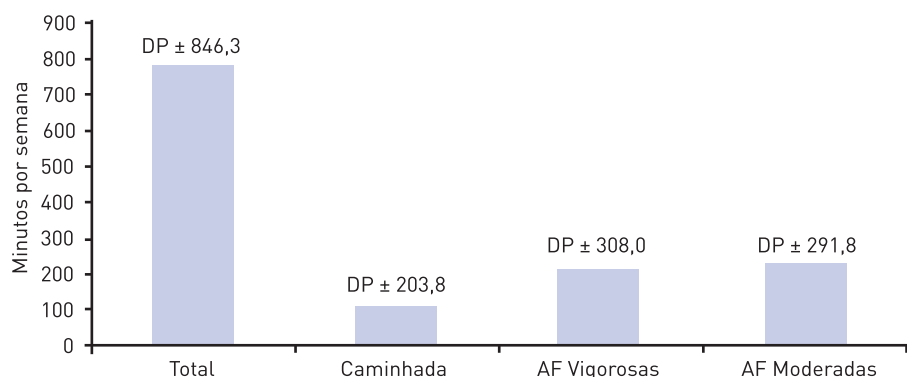
O protocolo do estudo foi submetido e aprovado pelo Conselho Científico do Centro de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Os princípios éticos foram assegurados aos participantes.

## RESULTADOS

De um total de 461 indivíduos matriculados nas disciplinas obrigatórias dos três primeiros anos do curso de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, 405 estudantes foram efetivamente entrevistados (12,2% de perdas e recusas). A média de idade dos entrevistados foi de 21,7 anos (DP= 4,5 anos); 67,7% eram do sexo masculino, 97,5% solteiros e 90,0% de cor da pele branca. Em relação ao IMC, 82,0% se encontrava na categoria eutrófico, sendo o valor médio encontrado de 22,8 kg/m<sup>2</sup> (DP=2,5) (Tabela 1).

**TABELA 1** – Frequência absoluta (n) e relativa (%) das variáveis sociodemográficas, nutricional e comportamental de estudantes universitários de Educação Física da FCDEF/PT, 2014.

Variáveis	n	%
Idade (anos) (n= 402)		
18 -19	106	26,4
20	88	21,9
21	77	19,2
22	48	11,9
23 ou mais	83	20,6
Cor da pele (n= 398)		
Branca	358	90,0
Não branca	40	10,0
Sexo (n= 403)		
Masculino	273	67,7
Feminino	130	32,3
Situação conjugal (n= 404)		
Solteiro	394	98,5
Casado/vive com companheiro	10	1,5
Hábito de fumar (n= 377)		
Não	299	79,3
Sim	78	20,7
Índice de Massa Corporal (IMC) (n= 395)		
Eutrófia	324	82,0
Sobrepeso	67	17,0
Obesidade	4	1,0



**FIGURA 1** – Tipo e tempo médio (em minutos por semana) despendido em atividade física no domínio de lazer por estudantes de Educação Física da FCDEF/PT (N= 405).

O tempo médio e a mediana despendida em práticas de atividade física (AF total= lazer + deslocamento) relatada pelos estudantes foi, respectivamente, de 1059,7 (DP  $\pm$ 963,7) e 810 minutos por semana. A média de tempo despendido em atividades de deslocamento foi de 280,3 minutos por semana (DP  $\pm$ 369,0) e durante o período de lazer foi de 778,8 minutos por semana (DP  $\pm$ 846,3) (Tabela 2).

**TABELA 2** – Nível de atividade física nos domínios de lazer e deslocamento (medianas, médias e desvios padrão) de estudantes universitários de Educação Física da FCDEF/PT (N=405).

Domínio	Mediana (minutos/sem)	Média (minutos/sem)	Desvio-Padrão (minutos/sem)
Deslocamento	150	280,3	369,0
Lazer	540	778,8	846,3
TOTAL	810	1059,7	963,7

Quando analisados de forma dicotômica (fisicamente ativos e insuficientemente ativos), 77,6% dos estudantes foram considerados ativos no lazer (AF > 150 min/sem). Dentre as atividades praticadas durante o domínio do lazer, 54,9% dos indivíduos relataram a realização de caminhadas. Quanto à intensidade, 71,9% disseram realizar AF moderadas e 63,5% AF vigorosas. As médias de tempo despendidos nas atividades que compõe o cálculo do domínio de lazer estão descritas na Figura 1. Do total de estudantes, 14,0% não realizam qualquer tipo de atividade por no mínimo 10 minutos consecutivos no tempo de lazer (0 minutos/sem).

Em relação ao domínio do deslocamento, 55,1% dos estudantes foram considerados ativos nesse domínio. Importante ressaltar que 9,6% dos estudantes relataram não realizar qualquer tipo de atividade nesse domínio por 10 minutos consecutivos. Dos entrevistados que descreveram se deslocar ativamente, 14,1% relataram se deslocar de bicicleta, 90,4% através da caminhada e 13,3% utilizando ambas as maneiras.

A tabela 3 mostra a análise de associação entre as variáveis independentes em estudo e prática suficiente de atividade física no lazer e deslocamento dos estudantes do curso de Educação Física da FCDEF. Não foi verificada associação significativa entre qualquer uma das variáveis estudadas e o desfecho.

**TABELA 3** – Prevalência, análise bruta entre variáveis independentes e prática suficiente de AF nos domínios de lazer e deslocamento de estudantes universitários de Educação Física da FC-DEF/PT, 2014.

Variáveis	%	RP (IC95%)	Valor p
Idade (anos)			0,4***
18 a 19	89,6	1,0	
20	88,6	1,0 (0,9 a 1,1)	
21	90,8	1,0 (0,9 a 1,1)	
22	95,7	1,1 (1,0 a 1,2)	
23 ou mais	91,4	1,0 (0,9 a 1,1)	
Cor da pele			0,3**
Branco	91,3	1,0	
Não branco	84,6	0,9 (0,8 a 1,1)	
Sexo			0,9**
Masculino	90,7	1,0	
Feminino	90,8	1,0 (0,9 a 1,1)	
Situação conjugal			0,4**
Solteiro	90,6	1,0	
Casado/vivem com companheiro	100,0	1,1 (1,0 a 1,1)	
Índice de Massa Corporal			0,4**
Eutrófico	91,3	1,0	
Sobrepeso	88,1	1,0 (0,9 a 1,1)	
Obesidade	75,0	0,8 (0,5 a 1,4)	
Hábito de fumar			0,3**
Não	91,2	1,0	
Sim	87,2	0,9 (0,9 a 1,0)	

\*\* Teste de Wald para heterogeneidade; \*\*\* Teste de Wald para tendência.

## DISCUSSÃO

A amostra do estudo caracterizou-se, na sua maioria, sendo do sexo masculino, de cor da pele branca, solteiros, com idade entre 18 e 19 anos. Com exceção da predominância do sexo masculino, as demais características descritas são semelhantes às encontradas em estudantes universitários de outros cursos do mesmo país<sup>15,18</sup> e de outro país<sup>14,16</sup>.

Em relação ao estado nutricional (IMC), observou-se que 80% dos estudantes encontravam-se na categoria relativa à eutrofia. Este valor é superior ao encontrado em estudantes de diversos cursos de uma universidade na cidade de Lisboa<sup>15</sup>. No Brasil, estudo com universitários das áreas de saúde, exatas e tecnológicas, econômico-jurídica e ciências humanas e letras e artes do estado de Santa Catarina<sup>19</sup> encontrou prevalência de eutrofia de 63,2%. Quando comparada a média de IMC dos estudantes avaliados com estudantes do curso de Educação Física de outros municípios brasileiros, a mesma é extremamente semelhante<sup>20,21</sup>. A grande proporção de estudantes na categoria de normalidade do IMC (eutrofia) pode estar relacionada com o comportamento ativo nos domínios avaliados, aliado as práticas realizadas dentro do ambiente acadêmico. Tal hipótese é avalizada por Shook e colaboradores<sup>22</sup>, os quais afirmam que baixos níveis de atividade física estão associados a uma ingesta energética irregular e ganho de massa gorda<sup>22</sup>. Apesar disso, a não avaliação da ingesta nutricional no presente estudo é uma limitação para tal afirmação.

Aproximadamente um quinto dos indivíduos estudados relatou fumar atualmente. Resultados conflitantes sobre esse hábito foram encontrados em estudos com universitários da América do Sul e da Europa. Estudo brasileiro apresentou prevalência de consumo atual de tabaco inferior à encontrada no presente estudo<sup>23</sup>, diferentemente da prevalência encontrada entre estudantes Turcos, a qual foi o dobro da descrita nos portugueses<sup>24</sup>. Segundo Erdal et al.<sup>24</sup>, os hábitos de fumar da família e amigos, nível econômico e diferenças dos locais afetam positivamente o hábito de fumar.

A literatura científica é escassa com referência a estudos sobre nível de atividade física em estudantes de Educação Física em Portugal. Portanto, a comparação se deu com estudantes de outros países, em especial do Brasil.

O tempo médio e a mediana dispendida em práticas de atividade física (AF total= lazer + deslocamento) relatada pelos estudantes da faculdade alcançou facilmente os níveis de atividade física recomendados para benefícios a saúde, tanto quando avaliados pelo escore total ou quando avaliados separadamente pelos domínios estudados (lazer e deslocamento). Estes achados são condizentes aos encontrados na literatura em estudantes de Educação Física no Brasil. Estudo realizado por Palma e colaboradores com estudantes de Educação Física de universidades particulares do Rio de Janeiro identificou que 90,8% dos avaliados praticavam atividades físicas por pelo menos uma vez por semana<sup>25</sup>. Estudo realizado no estado de Minas Gerais classificou 92% dos estudantes como ativos ou muito ativos ao aplicarem o IPAQ na sua versão curta<sup>26</sup>. No estado do Paraná, acadêmicos de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina foram avaliados através do mesmo instrumento de coleta do estudo anteriormente descrito, e neste, mais de 75% dos sujeitos foram classificados como ativos<sup>27</sup>. Estudo realizado na Universidade Nacional de La Matanza (Argentina) demonstrou que 75,3% dos estudantes de Educação Física dessa universidade encontravam-se na categoria de alto nível de atividade física segundo o GPAQ<sup>28</sup>.

Uma possível explicação para a diferença quanto às prevalências de atividade física suficiente entre acadêmicos de Educação Física e a população em geral passa pelo perfil dos acadêmicos<sup>14</sup>. A procura pelo curso de Educação Física, muitas vezes, vem incentivada por experiências positivas no campo do esporte ou da atividade física em geral. Neste caso, há um claro “viés” na seleção dos acadêmicos, que na sua maioria fazem esta opção profissional por serem ou terem sido atletas e, desta forma, apresentam maior probabilidade de adotar um estilo de vida ativo do que a população em geral, mesmo se comparados a indivíduos da mesma idade. Além disso, o maior conhecimento sobre os benefícios da prática de atividades físicas adquiridos ao longo do curso pode influenciar na prática efetiva fora do ambiente acadêmico.

A porcentagem de alunos fisicamente ativos no lazer no presente estudo (77,6%) foi superior à encontrada em universitários de vários cursos em um estudo em uma universidade federal do sul do Brasil (57,1%)<sup>14</sup>. Pesquisa realizada com acadêmicos de Educação Física de uma universidade do sul do Brasil no ano de 2006 demonstrou valores muito semelhantes (74,2%)<sup>16</sup> ao encontrado em nosso estudo. A prevalência de atividade física no lazer entre estudantes de Educação Física é, em grande parcela, afetada pela prática de atividades físicas que estes estudantes realizam durante o curso que frequentam. O curso de Educação Física da universidade estudada apresenta uma gama

importante e elevada de disciplinas desportivas e de recreação e lazer em seu currículo, demandando participação prática para aprovação nas mesmas. Somente isto poderia ser um concorrente às atividades realizadas no tempo livre. Além disso, estudo com universitários demonstra que as barreiras situacionais, entre elas a falta de tempo para estudo, são as mais frequentemente relatadas por estudantes para a prática de atividades físicas no tempo de lazer<sup>29</sup>.

Segundo Mielke e colaboradores<sup>14</sup> a atividade física no deslocamento pode propiciar importantes resultados para a saúde pública. Ao comparar o número de passos diários de universitários que utilizavam transporte público e veículos particulares para se deslocarem para a universidade, Villanueva e colaboradores<sup>30</sup> identificaram que o maior número de passos diários esteve associado a alunos que utilizavam transporte público. Segundo o autor, esta seria uma forma para manutenção de níveis satisfatórios de atividade física. Mielke e colaboradores<sup>14</sup> encontraram prevalência de atividade física no domínio de deslocamento para estudantes do curso de Educação Física similar a da presente pesquisa. Na contramão dos achados, Simão et al.<sup>19</sup> relataram um terço da prevalência encontrada no presente estudo ao relatarem o deslocamento para a universidade em estudantes do curso de Educação Física do planalto catarinense. É importante salientar que a geografia da cidade de Coimbra não é semelhante à descrita nos outros estudos. A cidade é cortada pelo Rio Mondego, onde, em uma das margens, existe uma planície e, da outra, uma região caracterizada por montanhas, onde, em ambas, há edificações residenciais e comerciais. Isso pode ajudar na redução de deslocamentos a pé ou de bicicleta, em especial, na região montanhosa.

Algumas limitações devem ser salientadas no estudo. A primeira diz respeito à população do estudo. O sistema curricular da FCDEF permite que os alunos se matriculem nas disciplinas presencialmente ou podem realizar somente as provas finais. Isso dificultou o encontro de muitos dos alunos que apareciam na lista de chamada, mas que, originalmente, não realizavam a disciplina como presencial. Outra limitação foi a dificuldade de explicitar claramente os valores exatos de perdas e recusas. Apesar de os investigadores apresentarem relações com os alunos matriculados em cadeiras específicas do curso, alguns alunos não eram encontrados em sala de aula (opção por somente realizar provas finais) ou haviam desistido das disciplinas sem terem solicitado cancelamento das mesmas. A terceira limitação refere-se ao instrumento utilizado para coletar o nível de atividade física. Sabe-se que, apesar de amplamente utilizado em estudos populacionais e de base escolar, o IPAQ fornece uma medida indireta da atividade física a qual é passível de erros. Apesar de ter sido auto-aplicado, os pesquisadores tentaram minimizar possíveis erros de entendimento colocando um indivíduo treinado em cada um dos locais de coleta, o qual esteve presente durante todo o preenchimento do questionário, ajudando, quando necessário, a esclarecer dúvidas sobre as perguntas do mesmo. Por último, mas não menos importante, é a comparação dos dados encontrados. Há uma escassez de dados de prática de atividades físicas entre estudantes de Educação Física em Portugal e na Europa. A maior quantidade de dados encontrados para tal comparação foi em estudos de nacionalidade brasileira que, apesar de ser um país colonizado por portugueses, apresenta características próprias e dimensões continentais. Somado a isso, os instrumentos de avaliação dos níveis de atividade física diferem entre os estudos (IPAQ curto, longo,



GPAQ) o que leva-nos a sugerir cautela na interpretação das comparações<sup>16</sup>. Como pontos positivos, deve-se salientar que este é o primeiro estudo a investigar o nível de atividade física de estudantes de Educação Física em Portugal e, um dos poucos, a sabermos, no continente europeu.

Conclui-se que os estudantes de Educação Física da Universidade de Coimbra apresentam níveis satisfatórios de atividade física no lazer e no deslocamento e níveis similares a estudantes de outras universidades, em especial, do Brasil. Os resultados encontrados poderão servir de base de comparação para possíveis investigações com estudantes de outras faculdades de Educação Física de Portugal e da Europa, bem como de outros cursos superiores.

### Contribuição dos autores

P.A.C Silva participou da criação do projeto, coleta de dados, revisão de literatura e análise dos dados. V. P.S. Vaz supervisionou o trabalho de campo e participou em todas as fases de redação do artigo. M. C. Silva realizou a análise de dados e participou em todas as fases de redação do artigo. Os autores aprovaram a versão final do manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Sousa CA, César CLG, Barros MBA, Carandina L, Goldbaum M, Marchioni DML, et al. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. *Cad Saúde Pública*. 2013; 29(2):270-82.
2. Pitanga FG, Beck CC, Pitanga CPS, Freitas MM, Almeida LAB. Prevalência e fatores sociodemográficos e ambientais associados à atividade física no tempo livre e no deslocamento em adultos. *Motricidade*. 2014; 10:3-13.
3. Pitanga CPS, Oliveira RJ, Lessa I, Costa MC, Pitanga FJG. Atividade física como fator de proteção para comorbidades cardiovasculares em mulheres obesas. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2010; 12(5):324-30.
4. Barroso WKS, Jardim PCBV, Vitorino PV, Bittencourt A, Miquetichuc F. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. *Rev Assoc Med Bras*. 2008; 54(4):328-33.
5. Siqueira FV, Facchini LA, Azevedo MR, Reichert FF, Bastos JP, Silva MC, et al. Prática de atividade física na adolescência e prevalência de osteoporose na idade adulta. *Rev Bras Med Esporte*. 2009; 15(1): 27-30.
6. Driusso P, Neves VFC, Granito RN, Rennó ACM, Oishi J. Redução da dor em mulheres com osteoporose submetidas a um programa de atividade física. *Fisioter Pesq*. 2008;15(3):254-8.
7. Rocha SV, Tribess S, Júnior JSV. Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres idosas com baixa condição econômica. *Rev Educ Fís/UEM*. 2008;19:101-8.
8. Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura ML, Tufik S, Antunes HKM, et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R Bras Ci e Mov*. 2003; 11(3):45-52.
9. Varo JJ, González MAM, Estévez JI, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol*. 2003; 32:138-46.
10. Camões M, Lopes C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Rev Saúde Públ*. 2008;42(2):208-16.
11. Malta DC, Andrade SSA, Santos MAS, Rodrigues GBA, Mielke GI. Tendências dos indicadores de atividade física em adultos: Conjunto de capitais do Brasil 2006-2013. *Rev Bras Fis Act Saude*. 2015; 20(2):141-51.
12. Rocha SV, Almeida MMG, Araújo TM, Júnior JSV. Fatores associados à atividade física no lazer entre residentes de áreas urbanas de um município do nordeste do Brasil. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2011;13(4):257-64.

13. Costa RS, Werneck GL, Lopes CS, Faerstein E. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. *Cad Saúde Pública*. 2003;19(4):1095-105.
14. Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, Oliz MM, Tessmer MGS, Azevedo MR, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade Federal de Pelotas. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2010;15(1):57-64.
15. Garcia D, Nabo G, Aleixo V, Correia V, Ribeiro I, Costa CC. Physical activity and dietary habits in a university population. *Biomed Biopharm Res*. 2012; 9(2):147-58.
16. Bielemann R, Karini G, Azevedo MR, Reichert FF. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2007;12(3):65-72.
17. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381-95.
18. Brandão MP, Pimentel FL, Silva CC, Cardoso MF. Factores de Risco Cardiovascular numa População Universitária Portuguesa. *Rev Port Cardiol*. 2008;27(1):7-25.
19. Simão CB, Nahas MV, Oliveira ESA. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da universidade do planalto catarinense - Uniplac, Lages. S.C. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2006;11(1):3-12.
20. Rech CR, Araújo EDS, Vanat JDR. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Rev Bras Educ Fis Esporte*. 2010;24(2):285-92.
21. Silva TR, Saenger G, Pereira EF. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz*. 2011; 17(4):630-9.
22. Shook RP, Hand GA, Drenowatz C, Hebert JR, Paluch AE, Blundell JE, et al. Low levels of physical activity are associated with dysregulation of energy intake and fat mass gain over 1 year. *Am J Clin Nutr*. 2015;102(6):1332-8
23. Ramis TR, Mielke GI, Habeyche EC, Oliz MM, Azevedo MR, Hallal PC. Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. *Rev Bras Epidemiol*. 2012;15(2):376-85..
24. Erdal G, Erdal H, Esengun K, Karakas G. Cigarette consumption habits and related factors among college students in Turkey: a logit model analysis. *J Pak Med Assoc*. 2015; 65(2):136-41.
25. Palma A, Abreu RA, Cunha CA. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. *Rev Bras Epidemiol*. 2007;10(1):117-26.
26. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Filho MB. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*. 2007;13(1): 39-42.
27. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2006;8(4):5-15.
28. Ugidos GP, Lafño FA, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp*. 2014;30(4):896-904.
29. Sousa TF, Fonseca SA, Barbosa AR. Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2013;15(2):164-73.
30. Villanueva K, Corti BG, McCormack G. Achieving 10,000 steps: A comparison of public transport users and drivers in a University setting. *Prev Med* 2008;47:338-41.

**ENDEREÇO PARA  
CORRESPONDÊNCIA**

**MARCELO COZZENSA DA SILVA**

Escola Superior de Educação Física,  
Universidade Federal de Pelotas, Rua  
Luiz de Camões 625 – CEP 96055-630,  
Pelotas, RS, Brasil  
Fone (fax): 53 3273-2752  
E-mail: cozzensa@terra.com.br

**RECEBIDO** 16/08/2015  
**REVISADO** 05/12/2015  
**APROVADO** 15/11/2015