

Artigo Original

# Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários

## Physical activities in leisure-time at different intensities and associated factors in university students

Thiago Ferreira de Sousa<sup>1</sup>, Camilo Luis Monteiro Lourenço<sup>1</sup>, Silvio Aparecido Fonseca<sup>2</sup>, Aline Rodrigues Barbosa<sup>3</sup>

### Resumo

O objetivo deste estudo foi estimar a prevalência e os fatores sociodemográficos e de vínculo com a universidade associados às atividades físicas no lazer nas intensidades moderada, vigorosa, e moderada e vigorosa em universitários de uma instituição de ensino superior do estado da Bahia. A amostra foi estratificada, proporcional aos 30 cursos de graduação e representativa aos estudantes da instituição. A variável dependente foi a atividade física no lazer (AFL) praticada nas intensidades moderada; vigorosa; e moderada e vigorosa. As variáveis independentes foram os indicadores sociodemográficos (sexo; idade; situação conjugal; carga horária de estágio/trabalho) e de vínculo com a universidade (ano de entrada na universidade; período de estudo; e área de estudo). Adotou-se o *Odds Ratio* como medida de associação por meio da Regressão Logística Multinomial. As prevalências de prática de AFL, de acordo com as intensidades foram: 19,7% para moderada; 13,8% em relação à vigorosa; e, 15,4% para a prática de AFL moderada e vigorosa. Foram associados de forma positiva à AFL os homens, nas três intensidades, e associados com menor envolvimento na AFL moderada os universitários das áreas das Ciências Exatas e da Terra e Ciências Sociais e Aplicadas; e com menor associação à intensidade moderada e vigorosa àqueles com companheiro, vinculados as Ciências Exatas e da Terra, Ciências Agrárias e Linguística, Letras e Artes. As propostas de intervenção para a adesão às AFL em estudantes do ensino superior devem direcionar seus esforços às universitárias, aqueles que vivem com parceiro de áreas de ensino não vinculadas a Saúde.

### Palavras-chave

Estudos transversais; Estudantes; Atividade motora.

### Abstract

*The aim of this study was to estimate the prevalence and sociodemographic factors and University link associated with moderate, vigorous, and moderate and vigorous leisure-time physical activities in college students of a university State of Bahia. The sample was stratified, proportional to 30 undergraduate courses and representative of students. The dependent variable was the physical activity in leisure-time (PAL) practiced in moderate intensities; vigorous; and moderate and vigorous. Exploratory variables were socio-demographic indicators (sex; age; marital status; duration of internship/job) and university link (year of admission; period of study and study area). The Odds Ratio was adopted as a measure of association through Multinomial Logistic Regression. The prevalence of PAL, according to the intensities were: 19.7% to moderate PAL; vigorous PAL 13.8%; and 15.4% for moderate and vigorous PAL. Were associated with PAL and with higher chances of practice: men, in three intensities; and associated with less involvement in moderate PAL the college of study areas of Exact Sciences and of Earth and Social and Applied Sciences; were less associated with moderate and vigorous PAL the college as partner, of study areas of Exact Sciences and of Earth, Agricultural Sciences and Linguistics, Letters and Arts.. Intervention proposals for accession to PAL of students should direct their efforts at woman, living with partner and students from areas not linked to Health.*

### Keywords

*Cross-Sectional Studies; Students; Motor Activity.*

## Introdução

O conhecimento construído ao longo de décadas

confere à atividade física o status de fator de proteção à saúde<sup>1</sup>. A evolução das pesquisas em atividade física é, em especial no Brasil<sup>2</sup>, acompanhada por ampla divulgação dos benefícios desta em relação à redução do risco para doenças crônicas<sup>3</sup>, aprimoramento da saúde óssea<sup>4</sup> e aumento da expectativa de vida<sup>5</sup>, isto

1 Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, Brasil.

2 Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, BA, Brasil.

3 Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.

para os distintos grupos populacionais<sup>4,6,7</sup>.

A atividade física, definida como qualquer movimento musculoesquelético que resulta em gasto energético<sup>8</sup>, pode ser praticada nos domínios do deslocamento, do lazer e das atividades ocupacionais e domésticas, em diferentes intensidades (leve, moderada e vigorosa)<sup>9</sup>. As atividades físicas que são praticadas de forma regular nas intensidades moderada a vigorosa são aquelas que possibilitam maiores benefícios à saúde<sup>1</sup>.

O hábito de praticar atividade física, incorporado em determinada fase da vida, como o período universitário, tende a perdurar com o avanço da idade<sup>10-12</sup>. No entanto, elevadas prevalências de inatividade física ou baixos níveis de atividades físicas têm sido notado nesse grupo<sup>13</sup>. Os estudantes universitários representam uma parcela importante da população do País, visto que, em 2013, cerca de 30% da população brasileira, na faixa etária de 18 a 24 anos, estava frequentando a educação superior<sup>14</sup>. O gosto pela prática de atividades físicas pelos universitários é evidenciado, no entanto, boa parte destes percebe não dispor de tempo livre para a prática<sup>15</sup>.

Embora os fatores associados à prática de atividade física em universitários sejam amplamente investigados<sup>16</sup>, nenhuma pesquisa verificou os fatores socio-demográficos e de vínculo com a universidade associados às atividades físicas no lazer nas intensidades moderada, vigorosa, e moderada e vigorosa. O levantamento dos fatores associados à prática de atividades físicas no lazer em diferentes intensidades pode fundamentar o desenvolvimento de projetos ou programas de intervenções voltadas ao público universitário, pois contribui para elucidar os perfis mais expostos a determinadas atividades. Portanto, o objetivo deste estudo foi estimar a prevalência e os fatores sociodemográficos e de vínculo com a universidade associados às atividades físicas no lazer nas intensidades moderada, vigorosa, e moderada e vigorosa em universitários de uma instituição de ensino superior do estado da Bahia.

## Métodos

Este estudo transversal é parte da pesquisa – MONISA (Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos), realizada em uma universidade pública, localizada no estado da Bahia. As informações deste estudo são provenientes do inquérito de 2010. Os procedimentos metodológicos do estudo foram descritos anteriormente<sup>17</sup>.

O cálculo amostral incluiu: população de referência (N=5.461); nível de confiança de 95%; prevalência dos desfechos em 50%; margem de erro de três pontos percentuais; e, acréscimo de 20% e 15% para perdas/recusas e controle de variáveis de confusão nas análises ajustadas, respectivamente<sup>18</sup>. A amostra calculada foi de 1.232 estudantes universitários. Considerando o poder de 80%, 95% de confiança e a quantidade de sujeitos nas variáveis exploratórias, a amostra deste estudo pode estimar *Odds Ratio* (OR) significativos, acima de 1,02 e menores que 0,57.

A amostra foi estratificada e proporcional aos 30 cursos de graduação; período de estudo diurno e noturno, e, ano de entrada na universidade (2010, 2009, 2008 e 2007 ou anterior). Os estudantes foram selecionados aleatoriamente em cada estrato, por meio da lista de matrícula em ordem alfabética (seleção aleatória simples), com o auxílio do programa *Research Randomizer*. Foram realizadas até três tentativas para evitar as perdas, em dias e horários diferentes. Ter informado o não interesse em participar foi considerado como recusa. Não houve reposição das perdas e recusas. Os dados foram coletados de setembro a novembro de 2010 nas salas da universidade, antes, durante ou no final das aulas.

Os dados foram obtidos por meio do questionário o Isaq-A (Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos)<sup>19</sup>. Esse instrumento é composto por sete seções, com 71 perguntas no total (informações sobre o curso; indicadores sociodemográficos; indicadores do estilo de vida e saúde; hábitos alimentares e controle do peso corporal; atividades físicas e opções de lazer; comportamentos preventivos; e indicadores do ambiente e das condições de aprendizagem), para aplicação em grupo de até 40 universitários. O instrumento apresenta índice médio de validade de 92% e clareza de 96%. A variável dependente foi a atividade física no lazer durante a universidade, praticada em uma semana típica, mesurada pela seguinte pergunta: Durante uma semana normal, qual(is) a(s) atividade(s) física(s) que Você pratica no lazer? Essa pergunta apresenta 17 opções de atividades físicas e outras três opções em aberto, além de duas opções que indicavam a não prática de atividades físicas no lazer. A lista de opções de modalidades foi baseada em instrumentos direcionados para adolescentes, universitários e adultos. Os estudantes poderiam responder de forma positiva para mais de uma atividade física de lazer.

Posteriormente, as opções de atividades físicas no lazer foram categorizadas de acordo com a intensidade<sup>9</sup>: em *inativos no lazer* (não praticava atividade física no lazer); *prática de atividades físicas no lazer na intensidade moderada*, mediante a prática somente de atividades físicas dessa intensidade, no mínimo uma modalidade, sendo as opções: ciclismo, voleibol, natação, musculação, ginástica em geral, caminhar em esteira, hidroginástica, surfe, caminhada em locais abertos, dança, tênis de mesa, pilates e *ballet*; *prática de atividades físicas no lazer na intensidade vigorosa*, referente à prática somente de atividades físicas dessa intensidade, no mínimo uma modalidade, sendo: futebol, basquetebol, handebol, corrida em locais abertos, ginástica aeróbica, lutas ou artes marciais, tênis, corrida em esteira, futsal, ciclismo em bicicleta estacionária e *spinning*; e, *prática de atividades físicas no lazer nas intensidades moderadas e vigorosas*, mediante a prática de pelo menos uma atividade física no lazer de intensidade moderada e uma na intensidade vigorosa. O nível de concordância dessa pergunta, para os diferentes tipos de atividades físicas foram satisfatórios no estudo de validação das medidas<sup>19</sup>. O menor valor do teste *Kappa* foi para ciclismo (0,35) e os maiores para futebol, handebol e surfe (1,00).

As variáveis independentes foram: sexo, faixa etária (17 a 20 anos, 21 a 23 anos e 24 a 52 anos); situação conjugal (com ou sem companheiro); carga horária semanal em atividades de estágio/trabalho (zero; 1 a 19; 20 a 29; 30 a 39;  $\geq 40$ ) e caso realizassem duas atividades foi solicitada a resposta em relação à atividade com maior carga horária semanal; ano de entrada na universidade (2010, 2009, 2008 e 2007 e anterior); período de estudo (diurno e noturno); e, áreas de estudo, classificado de acordo com as áreas de conhecimento da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior)<sup>20</sup>: Ciências Exatas e da Terra (Geografia – licenciatura e bacharelado, Química – licenciatura e bacharelado, Física – licenciatura e bacharelado, Matemática – licenciatura e bacharelado, e Ciência da Computação), Ciências Biológicas (Biologia – licenciatura e bacharelado, e Biomedicina); Engenharias (Engenharia de Produção); Ciências Agrárias (Agronomia e Medicina Veterinária); Sociais e Aplicadas (Administração, Ciências Contábeis, Economia e Direito); Ciências Humanas (Pedagogia, Ciências Sociais, História e Filosofia); Linguística, Letras e Artes (Letras com habilitação em espanhol, Letras com habilitação em inglês, Línguas Estrangeiras Aplicadas às Negociações Internacionais e Comunicação Social); Ciências da Saúde (Medicina, Enfermagem e Educação Física – licenciatura).

Os dados foram tabulados usando-se o *software EpiData* 3.1 e as análises realizadas no programa *SPSS*®, versão 16.0. As análises descritivas incluíram frequência

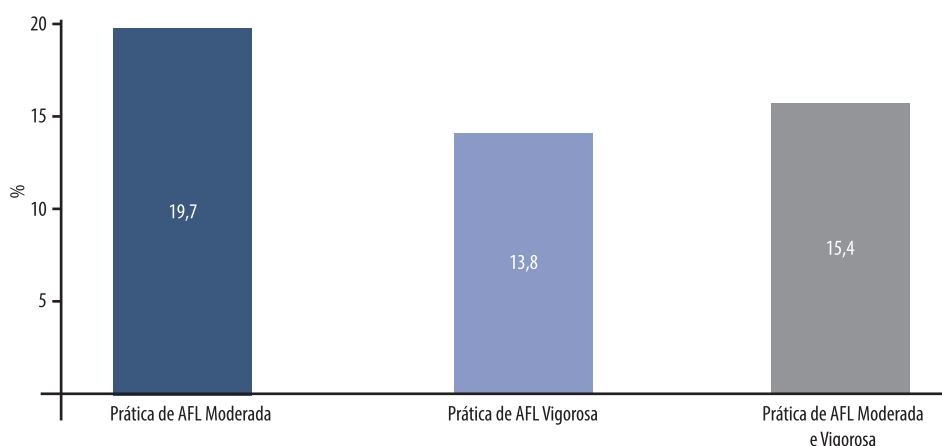
absoluta e relativa, média e desvio padrão. A associação bivariada entre as variáveis sociodemográficas e de vínculo com a universidade com a variável dependente foi realizada por meio do teste qui-quadrado e qui-quadrado para tendência. As variáveis que apresentaram  $p$  valor  $<0,20$  nos testes qui-quadrado foram para análise ajustada, inseridas de forma simultânea. As análises ajustadas foram conduzidas via Regressão Logística Multinomial, para a estimativa do OR e seus respectivos Intervalos de Confiança a 95%, considerando como desfechos as categorias: prática de atividades físicas no lazer moderada; práticas de atividades físicas no lazer vigorosa; e práticas de atividades físicas no lazer moderadas e vigorosas. As categorias das variáveis independentes que apresentaram  $p$  valor  $<0,05$  do teste de *Wald* foram consideradas associadas aos desfechos do estudo. O nível de significância adotado foi de 5%.

## Resultados

Participaram deste estudo 1.084 estudantes universitários (88%), sendo a participação por curso superior a 70%. Dentre as perdas e recusas (12%), somente quatro universitários recusaram participar (um do curso de Administração, um do curso de Ciências da Computação, dois do curso de Direito). Foram analisadas as proporções da amostra alcançada com relação às quantidades de universitários na população alvo, de acordo com o sexo, período de estudo e ano de ingresso na instituição, e não foram observadas diferenças estatísticas (dados não apresentados).

Optou-se por excluir, deste estudo, as informações de 25 estudantes que não responderam à questão referente ao desfecho, perfazendo a amostra de 1.059 estudantes. As características da amostra foram: 54,6% mulheres; 37,6% da faixa etária de 21 a 23 anos; 67,7% eram estudantes do período de estudo diurno; 41,8% não realizavam estágio/trabalho; e, 86,7% não viviam com companheiro.

As prevalências de prática de atividades físicas no lazer entre os universitários, de acordo com as intensidades são apresentadas na Figura 1.



**FIGURA 1** – Prevalências de atividades físicas no lazer em diferentes intensidades.

Os dados da Tabela 1 mostram que a prevalência de prática de atividades físicas vigorosas e, moderadas e vigorosas foi maior entre os homens, comparado às mulheres. Os estudantes do período de estudo diurno foram mais ativos nas intensidades moderada e moderada e vigorosa. Houve o predomínio da prática em intensidade moderada para os universitários das áreas de estudo das Ciências Biológicas, Ciências Agrárias, Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes e Ciências da Saúde. Para a área da Engenharia houve maior prevalência para a prática na intensidade vigorosa (28,9%).

A Tabela 2 apresenta as análises ajustadas entre as variáveis sociodemográficas e de vínculo com a universidade com a prática de atividades físicas no lazer. O sexo masculino foi associado de forma independente às três intensidades de atividades físicas no lazer. Os homens apresentaram maiores razões de prevalências para a prática de atividades físicas no lazer em intensidade vigorosa (OR: 7,18; IC95%: 4,63-11,14) quando comparados às mulheres. Os universitários que estavam casados ou vivendo com parceiro apresentaram menor envolvimento com a prática de atividades físicas no lazer em intensidade moderada e vigorosa. A prática na intensidade moderada foi menos associado aos universitários das áreas das Ciências Exatas e da Terra e Ciências Sociais e Aplicadas, além disso, com menor envolvimento com a prática de atividades físicas no lazer em intensidade moderada e vigorosa os estudantes das áreas Ciências Exatas e da Terra (OR: 0,39; IC95%: 0,19-0,77), Ciências Agrárias (OR: 0,41; IC95%: 0,18-0,93) e Linguística, Letras e Artes (OR: 0,30; IC95%: 0,13-0,68).

**TABELA 1** – Distribuição dos estudantes universitários de acordo com a prevalência da prática de atividade física (AF) no lazer em diferentes intensidades e características estudadas.

Variáveis	Prática de AF Moderada		Prática de AF Vigorosa	Prática de AF Moderada a vigorosa	p
	n	%	%	%	
Sexo					<0,01*
Masculino	480	19,8	23,1	22,5	
Feminino	578	19,6	6,1	9,5	
Idade (anos)					0,33 <sup>†</sup>
17 a 20	279	20,4	14,0	15,4	
21 a 23	393	17,8	15,0	17,6	
24 a 52	372	20,7	12,6	13,7	
Situação conjugal					0,10*
Com parceiro	918	19,7	13,7	16,4	
Sem parceiro	141	19,9	14,2	8,5	
Carga horária semanal em atividades de estágio/trabalho					0,23 <sup>†</sup>
Zero horas/semana	436	18,8	14,7	17,2	
1 a 19 horas/semana	121	19,0	12,4	13,2	
20 a 29 horas/semana	248	23,4	10,1	17,3	
30 a 39 horas/semana	82	23,2	19,5	7,3	
≥40 horas/semana	155	14,8	15,5	14,2	
Período de estudo					0,02*
Diurno	717	21,6	12,8	16,6	
Noturno	342	15,8	15,8	12,9	
Ano de entrada na universidade					0,81 <sup>†</sup>
2010	228	17,1	18,4	14,0	
2009	258	17,8	12,8	15,9	
2008	223	22,0	12,1	13,5	
2007 e anteriores	350	21,4	12,6	17,1	
Área de estudo					<0,01*
Ciências Exatas e da Terra	177	17,5	15,3	15,3	
Ciências Biológicas	75	29,3	10,7	17,3	

Continua...

... continua

Variáveis	Prática de AF Moderada		Prática de AF Vigorosa	Prática de AF Moderada a vigorosa	p
	n	%	%	%	
Engenharias	38	18,4	28,9	15,8	
Ciências Agrárias	92	21,7	13,0	14,1	
Ciências Sociais e Aplicadas	284	16,2	16,9	17,3	
Ciências Humanas	142	19,0	8,5	12,7	
Linguística, Letras e Artes	128	19,5	10,9	7,8	
Ciências da Saúde	123	25,2	11,4	22,0	

\*Teste do Qui Quadrado; †Qui Quadrado de tendência linear.

**TABELA 2** – Associação entre as variáveis sociodemográficas e de vínculo com a universidade com a prática de atividade física (AF) no lazer em diferentes intensidades. Análises ajustadas\* por meio da Regressão Logística Multinomial.

Variáveis	AF Moderada versus Inativos	AF Vigorosa versus Inativos	AF Moderada a Vigorosa versus Inativos
	OR (CI95%)	OR (CI95%)	OR (CI95%)
<b>Sexo</b>			
Masculino	2,15 (1,52-3,03)**	7,18 (4,63-11,14)**	4,75 (3,21-7,04)**
Feminino	1,00	1,00	1,00
<b>Situação conjugal</b>			
Com parceiro	0,98 (0,60-1,59)	0,97 (0,55-1,72)	0,51 (0,26-0,99)**
Sem parceiro	1,00	1,00	1,00
<b>Período de estudo</b>			
Diurno	1,34 (0,88-2,03)**	0,88 (0,54-1,42)	1,42 (0,89-2,27)
Noturno	1,00	1,00	1,00
<b>Área de estudo</b>			
Ciências Exatas e da Terra	0,47 (0,25-0,88)**	0,56 (0,25-1,24)	0,39 (0,19-0,77)**
Ciências Biológicas	1,15 (0,57-2,35)	0,91 (0,33-2,50)	0,79 (0,35-1,81)
Engenharias	0,66 (0,24-1,84)	1,63 (0,57-4,66)	0,50 (0,17-1,52)
Ciências Agrárias	0,63 (0,31-1,27)	0,70 (0,28-1,73)	0,41 (0,18-0,93)
Ciências Sociais e Aplicadas	0,53 (0,29-0,98)**	0,73 (0,34-1,57)	0,56 (0,30-1,08)
Ciências Humanas	0,59 (0,30-1,16)	0,43 (0,17-1,09)	0,50 (0,23-1,07)
Linguística, Letras e Artes	0,58 (0,31-1,11)	0,72 (0,30-1,71)	0,30 (0,13-0,68)**
Ciências da Saúde	1,00	1,00	1,00

\*Ajustada para sexo, situação conjugal, período de estudo e área de estudo com  $p < 0,20$  nos testes do qui-quadrado. AF: Atividade física; Categoria de referência da variável dependente: Inativos no lazer. \*\*Associações com  $p < 0,05$  do teste de Wald.

## Discussão

As prevalências de atividades físicas no lazer em diferentes intensidades variaram de 13,8% a 19,7%. Os fatores associados à prática de atividades físicas no lazer nas três intensidades foram os homens, e menos associados os universitários com parceiro e das áreas de estudo das Ciências Exatas e da Terra, Ciências Sociais e Aplicadas, Ciências Agrárias e Linguística, Letras e Artes. Observou-se associação entre o sexo e a prática de atividades físicas no lazer em diferentes intensidades. Estudantes homens foram mais envolvidos com a prática de atividades físicas durante o lazer nas duas intensidades, quando analisadas de forma isolada ou na forma conjugada. Estes resultados são condizentes com outros estudos que iden-

tificaram maiores níveis de atividade física entre os universitários do sexo masculino, tanto em relação à prática de exercícios físicos<sup>21</sup>, quanto para a atividade física global<sup>22</sup>. Este perfil, a favor dos homens universitários, segue as características de outros grupos populacionais, como os adultos de diferentes níveis econômicos<sup>23</sup>.

Os resultados mostraram um menor envolvimento entre estar com companheiro e prática de atividades físicas no lazer na intensidade moderada e vigorosa, o que corrobora com as informações que adultos solteiros são mais propensos à prática de atividades físicas que seus pares casados<sup>23</sup>. Estudos prévios, realizados com amostra de universitários não verificaram associação entre atividade física/inatividade física e a situação conjugal<sup>24-27</sup>.

Os resultados não mostraram associação entre o período de estudo com a prática de atividades físicas no lazer. Em um estudo com amostra de universitários, ingressantes, de uma universidade pública na região sul do país também não foi verificado diferenças no nível de participação em atividades físicas entre os estudantes do período de estudo noturno com o diurno<sup>25</sup>.

De forma análoga aos resultados apresentados aqui, o estudo de Fontes e Viana<sup>28</sup>, conduzido com universitários nordestinos, identificou discrepâncias entre as prevalências de atividade física global praticada conforme o período de estudo. Os alunos do período noturno apresentaram quase duas vezes mais chances de apresentar baixos níveis de atividades físicas<sup>28</sup>. Embora não exista consenso quanto à associação do turno de estudo e a prática de atividade física entre universitários, uma possível explicação para os resultados apresentados sejam as barreiras de recursos, tais como condições financeiras, como limitadores para a prática de atividades físicas<sup>29</sup>, fato corroborado neste estudo, pois a proporção de universitários com carga horária de trabalho de 40 horas ou mais foi maior para aqueles do período de estudo noturno (36,2%) em comparação ao diurno (5,1%).

No presente estudo, os universitários das áreas de estudo das Ciências Exatas e da Terra, Ciências Sociais e Aplicadas, Ciências Agrárias e Linguística, Letras e Artes estavam menos associados a prática de atividades físicas no lazer quando comparados a área da Saúde. Em estudos anteriores foi verificado que estudantes universitários da área de Saúde eram mais engajados na prática de atividades físicas durante o lazer do que os estudantes de outras áreas<sup>14,30</sup>. Uma possível explicação para tal associação seja a relação que os cursos com aproximação com a área de Saúde têm com os conteúdos voltados à saúde e inseridos na grade curricular.

A criação de oportunidades para a prática de atividades física no lazer para os grupos com menores envolvimento torna-se fundamental. A aderência à prática pode ser maximizada pela oferta de ações na instituição, pois à distância até o local de prática, a ausência de locais que ofertam atividades, juntamente com a falta de dinheiro para custear o ingresso em programas em locais privados e as condições de segurança percebidas representam importantes limitadores da prática<sup>28</sup>.

Dentre as limitações deste estudo, cita-se o desenho transversal, assim como o uso de questionário para mensuração das variáveis atividades físicas no lazer, porém, o instrumento de pesquisa utilizado apresentou índices psicométricos satisfatórios<sup>19</sup>. Como pontos fortes: a coleta de dados em prazo curto, minimizando possíveis mudanças comportamentais, por conta de eventos festivos, feriados e clima; robustez dos métodos, mediante a seleção aleatória simples considerando diferentes estratos de vínculo com a universidade; ao conhecimento dos autores, esse foi o primeiro estudo que mostrou informações sobre a prevalência e fatores associados à prática de atividades físicas no lazer em diferentes intensidades em universitários brasileiros.

As prevalências de prática de atividades físicas no lazer em diferentes intensidades foram menores nas três intensidades. Os universitários homens foram mais propensos a prática, e os estudantes com companheiro e das áreas das Ciências Exatas e da Terra, Ciências Sociais e Aplicadas, Ciências Agrárias e Linguística, Letras e Artes foram menos associados à prática de atividades físicas no lazer. As construções de ambientes mais saudáveis dentro das universidades com a proposta de elevar a adesão à prática e, por conseguinte, o nível de atividades físicas entre estudantes do ensino superior, sobretudo no lazer, devem focar em universitárias, do período noturno e das áreas de estudo não relacionadas à Saúde.

### Contribuição dos autores

TFS elaborou e coordena o estudo MONISA, realizou a coleta de dados, a análise de dados e a escrita do artigo. CLML realizou a escrita do artigo. SAF auxiliou na elaboração do estudo MONISA e revisão crítica do artigo. ARB realizou a revisão crítica do artigo.

### Referências

1. Organização Mundial da Saúde. OMS. Global recommendations on physical activity for health. Genebra, Suíça: Organização Mundial da Saúde; 2010.
2. Ramires V, Becker L, Sadosky A, Zago A, Bielemann R, Guerra P. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física e comportamento sedentário no Brasil: atualização de uma revisão sistemática. *Rev. Bras Ativ Fís Saúde*. 2014;19(5):529-47.
3. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ Can Med Assoc J*. 2006;174(6):801-9.
4. Kumar B, Robinson R, Till S. Physical activity and health in adolescence. *Clin Med Lond Engl*. 2015;15(3):267-72.
5. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 2012;380(9838):219-29.
6. Janssen I, LeBlanc AG. Review Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7(40):1-16.
7. Aoyagi Y, Shephard RJ. Habitual physical activity and health in the elderly: the Nakanajo Study. *Geriatr Gerontol Int*. 2010;10 Suppl 1:S236-43.
8. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985;100(2):126-31.
9. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Tudor-Locke C, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Med Sci Sports Exerc*. 2011;43(8):1575-81.
10. Sousa TF de, Nahas MV. Inatividade física no lazer progressiva e atual em estudantes universitários brasileiros. *Arq Ciênc Esporte*. 2015;1(1):11-18
11. Nogueira D, Faerstein E, Rugani I, Chor D, Lopes CS, Werneck GL. Does leisure-time physical activity in early adulthood predict later physical activity? Pro-Saude Study. *Rev Bras Epidemiol*. 2009;12(1):3-9.
12. Azevedo MR, Araújo CL, Silva MC da, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Rev Saúde Pública*. 2007;41(1):69-75.
13. Sousa TF. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev Bras de Ciências da Saúde*. 2011;9(29):47-55.
14. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. INEP. Censo da Educação Superior 2013.
15. 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 Fís Saúde*. 2010;15(1):57-64.
16. Oliveira C de S, Gordia AP, Quadros TMB de, Campos W de. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Rev Bras Ciên Saúde*. 2014;12(42):71-7.
17. Sousa TF de, Fonseca SA, José HPM, Nahas MV. MONISA study: characteristics and methodological aspects. *Rev Bras Epidemiol*. 2012;15(4):904-7.



18. Luiz RR, Magnanini MMF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cad Saúde Colet.* 2000;8(2):9-28.
19. Sousa TF de, Fonseca SA, José HPM, Nahas MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arq Ciênc Esporte.* 2013;1(1):21-30.
20. Ministério da Educação do Brasil. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. Tabela de áreas de conhecimento/avaliação. [Internet]. Brasília: Ministério da Educação do Brasil; [atualizado em 2014 Out 20; citado em 2016 Abr 09]. Disponível em: [http://www.capes.gov.br/images/stories/download/avaliacao/TabelaAreasConhecimento\\_072012.pdf](http://www.capes.gov.br/images/stories/download/avaliacao/TabelaAreasConhecimento_072012.pdf)
21. Abolfotouh MA, Bassiouni FA, Mounir GM, Fayyad RC. Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University hostels. *East Mediterr Health J.* 2007; 13(2):376-91.
22. Junior E, Barreto LA, Oliveira JAA, Almeida PC, Leite JAD, et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2012;34(4):955-67.
23. Zanchetta LM, Barros MB de A, César CLG, Carandina L, Goldbaum M, Alves M, et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol.* 2010;13(3):387-99.
24. Quadros TM, Petroski EL, Santos-Silva DA, Pinheiro-Gordia A. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Rev Salud Pública.* 2009;11(5):724-33.
25. Silva DAS, Petroski EL. Fatores associados ao nível de participação em atividades físicas em estudantes de uma universidade pública no sul do Brasil. *Cienc Saúde Colet.* 2011;16(10):4087-94.
26. Silva DAS, Smith-Menezes A, Almeida-Gomes M, Sousa TF. Estágios de mudanças de comportamento para atividade física em estudantes de uma cidade do Brasil. *Rev Salud Publica.* 2010;12(4):623-34.
27. Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Rev. Bras Ativ Fís Saúde.* 2012;16(3):193-8.
28. 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. *Rev Bras Epidemiol.* 2009;12(1):20-9.
29. Sousa TF de, 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. Marcondelli P, Costa THM da, Schmitz B de AS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3o ao 5o semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.* 2008;21(1):39-7

**ENDEREÇO PARA  
CORRESPONDÊNCIA**  
**THIAGO FERREIRA DE SOUSA**  
tfsousa\_thiago@yahoo.com.br

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Departamento de Ciências do Esporte.  
Avenida Frei Paulino, Nossa Senhora da  
Abadia. 38025180 - Uberaba, MG - Brasil  
Telefone: (34) 33185964.

<b>RECEBIDO</b>	11/02/2016
<b>REVISADO</b>	04/04/2016
<b>APROVADO</b>	08/04/2016