

# PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER ENTRE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS

Originais



RENATA BIELEMANN <sup>1</sup>  
GICELE KARINI <sup>1</sup>  
MARIO RENATO AZEVEDO <sup>2</sup>  
FELIPE FOSSATI REICHERT <sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação Física,  
<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia  
<sup>1,2</sup> Universidade Federal de Pelotas  
<sup>3</sup> Universidade Estadual de Londrina

## Resumo

**Palavras-Chave**  
inatividade física,  
exercício físico,  
educação física

A prática da atividade física vem sendo amplamente recomendada em função dos comprovados benefícios à saúde e o profissional de Educação Física pode contribuir para que essa informação atinja grande parte da população. O objetivo desse estudo foi investigar o nível de atividade física no lazer e fatores associados entre acadêmicos de Educação Física. Foi realizado um estudo transversal, onde 221 sujeitos, com idade média de 22,2 anos (DP=3,1) fizeram parte da pesquisa. A prevalência de nível suficiente ( $\geq 150$  min/semana) de prática de atividade física no lazer foi de 74,2% entre os acadêmicos. Os homens mostraram-se significativamente mais ativos que as mulheres. Entre os homens foi verificada uma relação direta entre o nível de atividade física e o nível socioeconômico. Para as mulheres, se observou uma relação direta do nível de atividade física com o ano de curso e o tabagismo. Considerando a importante relação entre atividade física e saúde e o papel do professor de Educação Física neste contexto, nada mais apropriado que aqueles que divulgarão este conhecimento sejam exemplos de seu próprio discurso.

## Abstract

**Keywords**  
physical inactivity,  
physical exercise,  
physical education

### LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE AMONG PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS AND ASSOCIATED FACTORS

Physical activity practice has been highly recommended given its beneficial effects on health and the physical education professional might contribute so that this information reaches a large part of the population. The aim of this study was to investigate the level of leisure-time physical activity and its associated factors in physical education students. A cross-sectional study was undertaken with 221 students (mean age of 22.2 years (sd=3.1)). Prevalence of sufficient ( $\geq 150$ min/week) leisure-time physical activity in the sample was 74.2%. Men were significantly more active than women. Among men, a direct association between physical activity and socioeconomic level. A direct association between physical activity and year of course was observed among women. Given the important relationship between physical activity and health and the role of the physical education professional in this context it is very appropriate that these professionals be models of their own speech.

## Introdução

Os benefícios da atividade física na prevenção e tratamento de várias doenças estão bem documentados na literatura<sup>1-7</sup>. Em contrapartida, as prevalências de inatividade física nas populações tornam-se cada vez mais preocupantes, sobretudo quando se considera apenas as atividades físicas praticadas no período de lazer<sup>8,9</sup>. Mesmo quando as atividades físicas ocupacionais, de deslocamento e atividades domésticas são contabilizadas, os índices de inatividade física ainda se mostram elevados<sup>10</sup>.

O incentivo à prática de atividades físicas é uma preocupação da agenda de saúde pública mundial<sup>11</sup>. Neste sentido, o papel do professor de Educação Física ganha destaque, seja na escola ou em qualquer campo de atuação profissional que lide com crianças e jovens, pois a prática de atividades físicas nesta fase da vida está associada à sua continuidade ao longo da vida adulta<sup>12-14</sup>. Somado ao incentivo, a prática de atividades físicas de parte do professor pode também ser um importante estímulo para os alunos se motivarem e adotarem estilos de vida que contemplem a prática de atividades físicas e esportivas.

Estudos sobre a prática de atividades físicas entre acadêmicos de Educação Física mostram que as taxas de sedentarismo são baixas nesta população<sup>15-17</sup>. Entretanto, nenhum estudo avaliou a atividade física de lazer separadamente segundo critérios compatíveis às recomendações atuais para a prática de atividades físicas<sup>18,19</sup>. Na população em geral, o sexo feminino e o menor nível econômico são fatores associados ao sedentarismo no lazer<sup>8,9</sup>. Entre acadêmicos de Educação Física, além de fatores sociodemográficos, pouco se conhece sobre o efeito de variáveis referentes ao curso e o ingresso no mercado de trabalho sobre a prática de atividades físicas no lazer.

Considerando o potencial de intervenção do professor de Educação Física, independente da área onde este trabalhe, seria importante se este profissional possuísse um estilo de vida condizente com seu discurso. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo investigar o nível de atividade física no lazer e fatores associados entre acadêmicos do

curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas.

## Metodologia

Foi realizado um estudo transversal, com todos os acadêmicos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPEL). No período da coleta de dados (outubro de 2005 a abril de 2006), o Colegiado de Curso tinha registro de 305 estudantes regularmente matriculados. Deste total, 42 não foram considerados elegíveis para a pesquisa visto que não estavam freqüentando as aulas, estando matriculados apenas para manterem seu vínculo com a instituição. Sendo assim, o número total de acadêmicos elegíveis foi de 263. O período de coleta de dados foi extenso devido a uma greve de professores que durou três meses. Os alunos que ingressaram no curso em 2006 não participaram da pesquisa.

Os quatorze alunos matriculados no Pré-Estágio de Epidemiologia da Atividade Física foram os entrevistadores responsáveis pela coleta de dados. Estes passaram por um treinamento rigoroso na aplicação e preenchimento do questionário. As entrevistas foram realizadas individualmente em local reservado e a aplicação do questionário demorava em média 20 minutos. Todos os entrevistados assinaram um termo de consentimento e foram esclarecidos dos objetivos do estudo. Reuniões semanais eram realizadas com o supervisor da pesquisa para a discussão de dúvidas e revisão dos questionários aplicados.

A prática de atividades físicas foi avaliada através da versão longa do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ)<sup>20</sup>. Este instrumento possibilita avaliar a prática de atividades físicas segundo os quatro domínios (lazer, trabalho, deslocamento e atividades domésticas) e de acordo com a intensidade da atividade (atividades moderadas e vigorosas). O IPAQ só considera aquelas atividades que possuem duração mínima de 10 minutos consecutivos. Para as análises específicas deste estudo foram consideradas apenas as atividades físicas referentes à seção de lazer do instrumento. Para a obtenção do escore semanal de atividades físicas foi somado o tempo gasto em cada atividade que os indivíduos se envolveram, sendo que o tempo de cada atividade física vigorosa foi multiplicado por dois. De posse do escore de atividades físicas no lazer, os indivíduos foram assim classificados: (a) “Atividade física suficien-

te”: escore igual ou superior a 150 minutos/semana; (b) “Atividade física insuficiente”: escore inferior a 150 minutos/semana. Tal critério vem ao encontro das recomendações atuais para a prática de atividades físicas<sup>18,19</sup> e já foi utilizado em outros estudos<sup>8,10,20</sup>.

As variáveis independentes sociodemográficas incluídas neste estudo foram: sexo (masculino/feminino), ano do aluno no curso (1o, 2o, 3o, 4o), trabalho (Sim/Não) e nível econômico (Classe A, B, C, D, E). O nível econômico foi avaliado através do Critério de Classificação Econômica Brasil21, baseada no levantamento de bens de consumo, escolaridade do chefe da família e a presença de empregada doméstica. As variáveis comportamentais investigadas foram o consumo de álcool (pelo menos uma vez por semana, independente da quantidade), tabagismo (fumo todos os dias no último mês). Os indivíduos também foram questionados quanto a sua autopercepção de saúde (excelente, muito boa, boa, regular, ruim). Os dados foram duplamente digitados e comparados quanto a possíveis erros no programa Epi-Info e, posteriormente, transferidos para o pacote estatístico Stata 8.0<sup>22</sup>. Uma análise de inconsistências foi realizada na busca de combinações improváveis ou impossíveis nas respostas do questionário.

A análise dos dados incluiu procedimentos de estatística descritiva e bivariada. Na análise descritiva, foram calculadas proporções, intervalos de confiança, médias e desvios-padrão. Para testar a associação entre a prática de atividade física suficiente e as variáveis independentes foram utilizados os testes de Qui-quadrado e exato de Fischer para heterogeneidade e tendência linear, quando aplicável.

Os resultados da pesquisa foram divulgados na comunidade acadêmica em dois eventos científicos realizados na unidade de ensino.

## Resultados

Do total de 263 alunos elegíveis, 221 foram entrevistados, totalizando 15% de perdas (N=39) e 1% de recusas (N=3). Entre os entrevistados, 52,5% eram do sexo feminino. A idade dos entrevistados variou entre 18 e 39 anos, com média de 22,2 (DP 3,1).

A **Tabela 1** descreve a amostra segundo variáveis sociodemográficas, de saúde e o ano do curso

de acordo com o sexo. A maioria dos indivíduos da amostra, em ambos os sexos, foi classificada como

**Tabela 1**

Descrição da amostra segundo variáveis sociodemográficas, comportamentais, a autopercepção de saúde e o ano do curso de acordo com o sexo. ESEF/UFPEL, 2006.

Variável	Homens		Mulheres <sup>a</sup>	
	N	%	N	%
<b>Idade (anos completos)</b>				
<20	15	14,4	27	23,3
20-24	69	66,3	68	58,6
≥25	20	19,3	21	18,1
<b>Ano do curso</b>				
1°	21	20,0	31	26,8
2°	23	21,9	36	31,0
3°	26	24,8	21	18,1
4°	35	33,3	28	24,1
<b>Trabalho</b>				
Não	46	43,8	44	37,9
Sim	59	56,2	72	62,1
<b>Nível econômico (ABEP)</b>				
A	7	6,7	10	8,7
B	69	65,7	57	49,6
C	23	21,9	42	36,5
D/E	6	5,7	6	5,2
<b>Tabagismo</b>				
Não	101	96,2	108	93,1
Sim	4	3,8	8	6,9
<b>Consumo de álcool</b>				
Não	24	22,9	59	50,9
Sim	81	77,1	57	49,1
<b>Autopercepção de saúde</b>				
Regular	5	4,8	7	6,0
Boa	28	26,7	39	33,6
Muito boa	46	43,7	51	44,0
Excelente	26	24,8	19	16,4
<b>Total</b>	105	100,0	116	100,0

<sup>a</sup> Número máximo de valores ignorados igual a 1 para as variáveis idade e nível econômico.

sendo do nível econômico B, com idade entre 20 e 24 anos e que possuem um trabalho. A maioria dos homens (77,1%) relatou consumir bebidas alcoólicas pelo menos uma vez por semana. A prevalência de tabagismo foi de 3,8% e 6,9% entre homens e mulheres, respectivamente. Nenhum acadêmico classificou sua saúde como “ruim”.

A prevalência da prática de atividades físicas suficientes no período de lazer foi de 74,2%. Os homens (84,8%) foram significativamente mais ativos do que as mulheres (64,7%;  $p=0,001$ ). A **Tabela 2** descreve a associação entre a prática de atividades físicas suficientes no lazer segundo a

**Tabela 2**

Prevalência de prática suficiente de atividades físicas no lazer, segundo variáveis sociodemográficas e o ano do curso de acordo com o sexo. ESEF/UFPEL, 2006.

Variáveis	Masculino		Feminino	
	%	P	%	P
<b>Idade (anos completos)</b>		0,543 <sup>h</sup>		0,399 <sup>h</sup>
		0,297 <sup>t</sup>		0,214 <sup>t</sup>
<20	93,3		70,4	
20-24	84,1		66,2	
≥25	80,0		52,4	
<b>Ano do curso</b>		0,059 <sup>h</sup>		0,049 <sup>h</sup>
		0,182 <sup>t</sup>		0,043 <sup>t</sup>
1º	95,2		83,9	
2º	91,3		55,6	
3º	69,2		66,7	
4º	85,7		53,6	
<b>Trabalho</b>		0,759 <sup>h</sup>		0,537 <sup>h</sup>
Não	86,1		68,3	
Sim	83,9		62,7	
<b>Nível econômico (ABEP)</b>		0,031 <sup>h</sup>		0,979 <sup>h</sup>
		0,006 <sup>t</sup>		0,933 <sup>t</sup>
A	100,0		70,0	
B	88,4		63,2	
C	78,3		64,3	
D/E	50,0		66,7	
<b>Total<sup>a</sup></b>	84,8		64,7	

<sup>t</sup> Teste do qui-quadrado para tendência linear

<sup>h</sup> Teste do qui-quadrado para heterogeneidade

<sup>a</sup> Valor  $p=0,001$  para o teste de heterogeneidade na associação entre sexo e prática suficiente de atividades físicas no lazer

idade, ano do curso, nível econômico e trabalho, extratificado por sexo. Entre os homens, foi observada uma relação direta entre a prática de atividades físicas suficientes e o nível econômico. Já entre as mulheres, o ano de curso se mostrou associado com o desfecho, de forma que a prática de atividades físicas suficientes mostrou uma redução significativa conforme aumentou o ano de curso.

A **Tabela 3** descreve a associação entre a prática suficiente de atividades físicas no lazer segundo variáveis comportamentais e a autopercepção de saúde, de acordo com o sexo. Entre os homens, aqueles que referiram sua saúde como “regular” foram mais ativos. Entre as mulheres, a prevalência de atividade física suficiente foi maior entre as não fumantes e a autopercepção de saúde mostrou relação direta com a prática de atividade física. O consumo de álcool não se associou à atividade física em ambos os sexos.

**Tabela 3**

Prevalência de prática suficiente de atividades físicas no lazer, segundo variáveis comportamentais e autopercepção de saúde de acordo com o sexo. ESEF/UFPEL, 2006

Variáveis	Masculino		Feminino	
	%	P	%	P
<b>Tabagismo</b>		0,511 <sup>e</sup>		0,022 <sup>e</sup>
Não	84,2		67,6	
Sim	100,0		25,0	
<b>Consumo de álcool</b>		0,274 <sup>h</sup>		0,417 <sup>h</sup>
Não	76,9		61,3	
Sim	87,3		68,5	
<b>Autopercepção de saúde</b>		0,001 <sup>h</sup>		0,052 <sup>h</sup>
		0,319 <sup>t</sup>		0,011 <sup>t</sup>
Regular	100,0		57,1	
Boa	85,7		46,2	
Muito boa	84,8		74,5	
Excelente	80,8		79,0	

<sup>t</sup> Teste do qui-quadrado para tendência linear

<sup>h</sup> Teste do qui-quadrado para heterogeneidade

e Teste exato de Fischer para heterogeneidade

## Discussão

Há uma preocupação mundial quanto ao baixo nível de prática de atividades físicas na população<sup>11</sup>. Nada mais justo do que esperar que os acadêmicos de Educação Física, futuros profissionais da área da saúde, desde já assumam comportamentos positivos, especialmente em relação à prática de atividades físicas no seu cotidiano.

O presente estudo mostra que a maioria dos acadêmicos de Educação Física da faculdade em questão alcança os níveis recomendados de atividade física no lazer. Além disso, revela que os homens são mais ativos do que as mulheres e que o nível econômico (entre os homens) e o ano de curso (entre as mulheres) estão associados ao nível de atividade física no lazer.

Os conhecimentos adquiridos ao longo do curso poderiam servir de estímulo para a adoção de estilos de vida mais saudáveis e, principalmente, para que o profissional divulgue os benefícios que a atividade física pode proporcionar. Tal afirmativa poderia parecer óbvia caso não existissem evidências semelhantes de que, mesmo a formação acadêmica proporcionando a aquisição de conhecimentos, os indivíduos mantêm hábitos prejudiciais à saúde. Um exemplo é o estudo realizado entre acadêmicos de Medicina, mostrando o aumento do consumo de tabaco e álcool conforme a progressão no curso<sup>23</sup>.

Um estudo realizado com estudantes de Educação Física de duas universidades particulares do Rio de Janeiro mostrou que 90,8% dos acadêmicos praticavam atividades físicas regularmente, pelo menos uma vez por semana<sup>15</sup>. Além disso, a exemplo do presente estudo, os homens se mostraram mais ativos que as mulheres<sup>15</sup>. Silva e colegas (2007), ao avaliarem o nível de atividade física entre acadêmicos de Educação Física de uma universidade de Minas Gerais, mostraram que 92% da amostra foram considerados ativos ou muito ativos ao aplicarem o IPAQ na sua versão curta<sup>16</sup>. Entretanto, este estudo não mostrou diferenças entre homens e mulheres quanto ao nível de atividade física<sup>16</sup>. Guedes e colegas (2006) encontraram prevalências de 80,0% e 76,3% de indivíduos ativos ou muito ativos (homens e mulheres, respec-

tivamente) entre acadêmicos de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina<sup>17</sup>. Este estudo avaliou o nível de atividades físicas através do IPAQ - versão curta - e não encontrou diferenças significativas quanto ao sexo<sup>17</sup>.

Os dados do presente estudo confirmam a expectativa de que, a prevalência de prática suficiente de atividades físicas no lazer é maior entre os acadêmicos do que na população em geral. Em estudo na mesma cidade, Azevedo e colegas (2007) encontraram que a prática suficiente de atividade no lazer foi de apenas 27% entre adultos<sup>8</sup>. Vale ressaltar que o instrumento utilizado (IPAQ) e o ponto de corte foram exatamente os mesmos entre o estudo de Azevedo e o atual. A comparação dos nossos dados com outros estudos deve ser feita com cautela, pois diferentes instrumentos e critérios têm sido utilizados na definição de prática suficiente de atividade física. Por exemplo, um estudo realizado em Salvador mostrou prevalências de indivíduos ativos de 50,8% e 28,4% entre homens e mulheres de 20 a 39 anos de idade, respectivamente<sup>24</sup>. Neste estudo, foram considerados ativos os indivíduos que relataram a prática de atividades físicas alguma vez na semana, independente da frequência e intensidade<sup>24</sup>. Dias-da-Costa et al (2005) avaliaram a prevalência de inatividade física no lazer em adultos da cidade de Pelotas, definindo os indivíduos inativos pelo gasto energético inferior a 1000 kcal por semana com atividades físicas de lazer<sup>9</sup>. Entre seus achados, indivíduos com idades entre 20 e 24 anos apresentaram uma prevalência de inatividade física de 35,9%<sup>9</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. 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, são muito mais prováveis de adotarem um estilo de vida ativo do que a população em geral, mesmo se comparados a indivíduos da mesma idade.

Da mesma forma que na população em geral, os homens se mostraram mais ativos do que as mulheres. Explicar tais diferenças tem sido um desafio aos estudiosos da área. Entretanto, outros estudos com acadêmicos de Educação física não confirmaram esta associação<sup>16-17</sup>. Algumas sugestões podem ser buscadas em evidências de que os motivos pelos quais homens e mulheres procuram a atividade física são bem diferentes. Enquanto que os homens atribuem ao prazer e ao lazer sua prática de atividades físicas, entre as mulheres a questão estética assume um papel importante<sup>25</sup>. De qualquer forma, tais diferenças ainda necessitam de mais estudos para serem mais bem entendidas.

A relação positiva entre a prática suficiente de atividades físicas e o nível econômico entre os homens já foi apresentada em outros estudos de base populacional<sup>18,9</sup> e entre acadêmicos de Educação Física<sup>17</sup>. Entretanto, a literatura também aponta para o mesmo efeito entre as mulheres<sup>17</sup>, o que não foi evidenciado no presente estudo. Pelotas é uma cidade carente de espaços públicos destinados a prática de atividades físicas e, portanto, praticar atividade física regularmente geralmente necessita algum investimento financeiro.

Guedes e colegas (2006) relataram a mesma relação inversa entre a prática de atividades físicas e o ano de curso aqui apresentada<sup>17</sup>. Os autores sugeriram que o aumento das atividades acadêmicas e o ingresso no mercado de trabalho foram as razões para a redução no envolvimento com atividades físicas no período de lazer<sup>17</sup>. Entretanto, o presente estudo não encontrou diferenças entre a prática de atividades físicas e o trabalho, refutando de certa forma a hipótese de Guedes e colegas (2006)<sup>17</sup>.

Diferente de outros estudos que mostraram que indivíduos fumantes são mais sedentários no período de lazer<sup>8</sup>, o presente estudo não encontrou associação entre tabagismo e a prática de atividade física entre os homens, sendo coerente com a literatura em relação às mulheres. Entretanto, cabe destacar que havia apenas quatro homens fumantes na amostra e todos foram considerados ativos. Por outro lado, os homens não apresentaram uma clara relação entre sua saúde e a prática de atividades físicas, visto que aqueles que pior perceberam sua

saúde foram os mais ativos, enquanto que entre as mulheres o oposto foi observado.

Assim como o sedentarismo, o tabagismo e o consumo de álcool são dois comportamentos de risco à saúde amplamente condenados e, desta forma, parece plausível esperar que profissionais e estudantes da área da saúde apresentassem baixas ocorrências de tais fatores. Em relação ao tabagismo, a prevalência de acadêmicos fumantes encontrada é mais baixa se comparada a outros estudos. Palma e colegas (2007) encontraram uma prevalência de tabagismo diário de 8% entre acadêmicos de Educação Física<sup>15</sup>. Um estudo na Argentina mostrou que a prevalência de tabagismo (pelo menos um cigarro por dia) entre estudantes da área da saúde era de 29,0%<sup>26</sup>. Outro estudo realizado em Pelotas no ano de 1996 mostrou uma prevalência de 11,6% de tabagismo entre estudantes de medicina<sup>27</sup>. Esse mesmo estudo mostrou uma tendência de decréscimo no hábito de fumar entre acadêmicos de medicina, que apresentava prevalências de 21,6% (1986) e 14,9% (1991)<sup>27</sup>.

O consumo semanal de álcool se mostrou extremamente alto (60,2%). Um estudo no Rio de Janeiro relatou uma prevalência de 35,7% de consumo semanal de álcool entre acadêmicos de Educação Física<sup>15</sup>. Silva et al (2006) mostraram uma prevalência de consumo de álcool no último ano de 84,7% entre acadêmicos da área de Ciências Biológicas, incluindo Educação Física, Medicina, Saúde Pública, Enfermagem, entre outras<sup>16</sup>. Entretanto, devemos considerar que durante a faculdade é comum os acadêmicos freqüentarem muitas festas, o que pode estimular o consumo de bebidas alcoólicas. Além disso, a fase final da adolescência e início da idade adulta pode representar maior independência, o que facilita a adoção de tal comportamento. Conforme um estudo em dezesseis capitais estaduais brasileiras, o consumo de pelo menos uma dose de álcool nos últimos 30 dias entre indivíduos de 15 a 24 anos foi elevado, variando de 30,3% (João Pessoa) a 61,0% (Florianópolis)<sup>29</sup>. Assim como na população em geral, o consumo de álcool entre acadêmicos também parece ser um importante problema de saúde. Contudo, destacamos que o consumo abusivo de álcool não foi investigado no presente estudo e, considerando

que o consumo moderado pode trazer benefícios à saúde, outros estudos são necessários abordando este tema.

A extrapolação dos resultados apresentados neste estudo, para outras populações deve ser feita com cautela. A amostra estudada foi oriunda de uma universidade pública e não pode ser considerada como representativa do universo das faculdades de Educação Física que, na sua maioria, são priva-

das. Por outro lado, o comportamento positivo em relação à prática de atividades físicas na grande maioria dos alunos é um resultado que deve ser destacado. É importante que o profissional de Educação Física tenha um comportamento exemplar em relação à prática de atividades, especialmente se considerarmos que um de seus compromissos é promover a adoção de hábitos saudáveis nos indivíduos de todas as idades.

## Referências Bibliográficas

- BAUMAN AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport* 2004; 7 Suppl: 6-19.
- DE FEO P, Di Loreto C, Ranchelli A, Fatone C, Gambelungho G, Lucidi P, et al. Exercise and diabetes. *Acta Biomed* 2006; 77 Suppl 1: 14-7.
- KOVRT WM, Bloomfield SA, Little KD, Nelson ME, Yingling VR. American College of Sports Medicine Position Stand: physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc* 2004; 36: 1985-96.
- LAKKA TA, Bouchard C. Physical activity, obesity and cardiovascular diseases. *Handb Exp Pharmacol* 2005; (170): 137-63.
- SHAW K, Gennat H, O'Rourke P, Del Mar C. Exercise for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev* 2006; (4): CD003817.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996.
- WENDEL-VOS GC, Schuit AJ, Feskens EJ, Boshuizen HC, Verschuren WM, Saris WH, et al. Physical activity and stroke. A meta-analysis of observational data. *Int J Epidemiol* 2004; 33: 787-98.
- AZEVEDO MR, Araujo CL, Reichert FF, Siqueira FV, Silva MC, Hallal PC. Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health* 2007; 52: 8-15.
- DIAS-DA-COSTA JS, Hallal PC, Wells JC, Daltoe T, Fuchs SC, Menezes AM, et al. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. *Cad Saude Publica* 2005; 21: 275-82.
- HALLAL PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35: 1894-900.
- World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health: World Health Organization; 2004 April 17.
- AZEVEDO MR, Araujo CL, Cozzensa da Silva M, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Rev Saude Publica* 2007; 41: 69-75.
- KRAUT A, Melamed S, Gofer D, Fromm P. Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS Study. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35: 2038-42.
- TAMMELIN T, Nayha S, Hills AP, Jarvelin MR. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med* 2003; 24: 22-8.

- PALMA A, Abreu R, Cunha C. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. *Rev Bras Epidemiol* 2007; 10: 117-26.
- 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.
- 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.
- PATE RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama* 1995; 273: 402-7.
- HASKELL WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical Activity and Public Health. Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007.
- 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: 1381-95.
- ANEP. Critério de classificação econômica Brasil. Associação Nacional de Empresas de Pesquisa 2000:1.
- STATA 8.0 Statistics/Data analysis. STATA Corporation. College Station, TX, 1984-2003.
- KERR-CORREA F, Andrade A, Bassit A, Boccuto N. Alcohol and drug use by Unesp medical students. *Rev Bras Psiquiatr* 1999; 21: 95-100.
- PITANGA FJ, Lessa I. [Prevalence and variables associated with leisure-time sedentary lifestyle in adults]. *Cad Saude Publica* 2005; 21: 870-7.
- MONTEIRO CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bensenor IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica* 2003; 14: 246-54.
- GIROTTO CA, Vacchino MN, Spillmann CA, Soria JA. [Prevalence of cardiovascular risk factors in first year university students]. *Rev Saude Publica* 1996; 30: 576-86.
- MENEZES A, Palma E, Holthausen R, Oliveira R, Oliveira PS, Devens E, et al. [Smoking time evolution among medical students, 1986, 1991, 1996]. *Rev Saude Publica* 2001; 35: 165-9.
- SILVA LV, Malbergier A, Stempliuik Vde A, de Andrade AG. [Factors associated with drug and alcohol use among university students]. *Rev Saude Publica* 2006; 40: 280-8.
- BRASIL. Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não-transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde - Instituto Nacional do Câncer; 2004.

## Endereço

Rua Marechal Deodoro, 1160 3º andar  
 CEP 96020-220 - Pelotas - RS  
 Fone / Fax 53 3284-1300  
 e-mail: marioazevedojr@terra.com.br