CAMILA VERDI IACCINO

NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICA EM ACADÊMICOS DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ji-Paraná

2020

CAMILA VERDI IACCINO

NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICA EM ACADÊMICOS DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho acadêmico apresentado ao Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL – Ji-Paraná, para obtenção de nota na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Educação Física, sob orientação do Prof. Anderson Leandro Maria.

Ji-Paraná

2020

I11n

Iaccino, Camila Verdi
Níveis de atividades física em acadêmicos de graduação: uma revisão de literatura / Camila Verdi Iaccino. Ji-Paraná: Centro Universitário São Lucas, 2020.
16 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Centro Universitário São Lucas, Curso de Educação Física, Ji-Paraná, 2020.

Orientador: Profº. Anderson Leandro Maria
1. Questionário Internacional de Atividade Física. 2. Conduta de saúde. 3. Exercício. 4. Qualidade de vida. 5. Estilo de vida. I. Maria, Anderson Leandro. II. Níveis de atividades física em acadêmicos de graduação: uma revisão de literatura. III. Centro Universitário São Lucas.

CDU: 613.71

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário José Fernando S Magalhães
CRB 11/1091

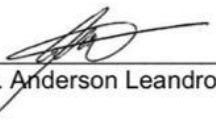
CAMILA VERDI IACCINO

NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICA EM ACADÊMICOS DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÂO DE LITERATURA

Artigo cientifico apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Licenciatura em Educação Fisica.
Orientador (a): Prof. Esp. Anderson Leandro Maria

Ji-Paraná, 07 de dezembro de 2020.
Avaliação/Nota: 9,3

BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. Anderson Leandro Maria — Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

Prof. Ma. Nair Rost de Lima — Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

Prof. Dra. Susana Maria Mana Aráoz — Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICA EM ACADÊMICOS DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA[1]

CAMILA VERDI IACCINO [2]

RESUMO:A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento do corpo, que é gerada pelos musculos esqueléticos resultando em maior gasto de energia do que quando se encotra em repouso. A prática de AF na infância e adolescência traz vários beneficios como, desenvolvimento da musculatura esquelética , formação do tecido ósseo, controle da pressão arterial e o controle do peso corporal. Os níveis de AF são uma definição quantitativa da intensidade e frequência em quem um determinado indivíduo pratica AF e pode ser dividido em três categorias: baixo, moderado e alto. Os acadêmicos de graduação, muitas vezes mantém jornadas duplas trabalho/Universidade. Essa jornada acaba diminuindo o tempo disponível para a vida pessoal, podendo afetar a disposição e a prática de AF nesse grupo de pessoas. Portanto, O presente estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre o nível de atividades física em acadêmicos de graduação para mostrar uma proposta de niveis de atividades fisíca. O presente estudo trata-se de uma pequisa bibligráfica. A estratégia utilizada para encontrar em artigos bancos de daos online de faculdade e universidade os trabalhos ocorreu por meio da combinação das palavras-chave: níveis de atividade física, graduandos, nível superior, estudantes de curso superior. Após leitura dos títulos de 50 artigos foram selecionados 43 trabalhos acerca do tema.Com o avanço dos cursos, os acadêmicos precisam se dedicar cada vez mais em atividades acadêmicas e extracurriculares, deixando de lado a prática de AF. Ainda, podem ser levantados outras barreiras pessoais como falta de companhia, falta de dinheiro e falta de motivação. Nessa perspectiva, de baixo nível e diminuição na prática de AF foram encontrados em pesquisas brasileiras e achados semelhantes de pesquisas internacionais. Assim apontamos a necessidade de criar Políticas Públicas de promoção da saúde a serem desenvolvidas dentro dos campi universitários visando contribuir para a adoção de comportamentos mais saudáveis entre seus estudantes. Concluindo, os níveis de AF entre os acadêmicos de graduação são classificados em sua maioria como baixos, tendendo a ser menores ainda nos cursos de graduação que não estão diretamente relacionadas com a área da saúde.

PALAVRAS-CHAVE:1. Questionário Internacional de Atividade Física; 2. Conduta de saúde; 3. Exercício; 4. Qualidade de vida; 5. Estilo de vida.

ABSTRACT: Physical activity (PA) can be defined as any movement of the body, which is generated by skeletal muscles resulting in greater energy expenditure than when it is at rest. The practice of PA in childhood and adolescence brings several benefits such as skeletal muscle development, bone tissue formation, blood pressure control and body weight control. PA levels are a quantitative definition of the intensity and frequency in whom a given individual practices PA and can be divided into three categories: low, moderate and high. Undergraduate academics often maintain double work/university hours. This journey ends up reducing the time available for personal life, which may affect the disposition and practice of PA in this group of people. Therefore, the aim of this study was to conduct a literature review on the level of physical activity in undergraduate students. The present study is a bibliographic research. The strategy used to find the work occurred through the combination of the keywords: levels of physical activity, undergraduates, higher education, higher education students. After reading the titles and abstracts, 43 papers on the subject were selected. With the advancement of courses, academics need to devote themselves more and more to academic and extracurricular activities, leaving aside the practice of PA. Furthermore, other personal barriers such as lack of company, lack of money and lack of motivation can be raised. In this perspective, low level and decrease in the practice of PA were found in Brazilian studies and similar findings from international studies. Thus, we point out the need to create Public Health Promotion Policies to be

[1]Artigo apresentado no curso de graduação em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná como Pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação do professor. Esp. Anderson Leandro Maria E-mail anderson.maria@saolucas.edu.br

[2]Camila Verdi Iaccino, graduando em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, 2020. E-mail camilaiaccino17@gmail.com.

developed within university campuses in order to contribute to the adoption of healthier behaviors among its students. In conclusion, pa levels among undergraduate students are classified mostly as low, tending to be lower even in undergraduate courses that are not directly related to the health area.

KEYWORDS:1. International Physical Activity Questionnaire; 2. Health conduct; 3. Exercise; 4. Quality of life; 5. Lifestyle.

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento do corpo, que é gerada pelos musculos esqueléticos resultando em maior gasto de energia do que quando se encotra em repouso (Caspersen et al., 1985). Os primeiros contatos do ser humano com a AF é logo na infância, nas brincadeiras de correr, saltar e girar. Essas atividades vão se aprimorando com o tempo, para movimentos mais específicos e com maiores graus de dificuldades.

Os beneficios da AF para a melhoria na qualidade de vida de pessoas em todas as faixas etárias está bem descrito em toda a literatura, além de ser muito abordada como aspecto relevante para a saúde (Pate et el., 1995; Frankish et al., 1998). A prática de AF na infância e adolescência traz vários beneficios como, desenvolvimento da musculatura esquelética , formação do tecido ósseo (conteúdo mineral e densidade óssea), controle da pressão arterial e o controle do peso corporal (Tassitano et al., 2007).

Os níveis de AF são uma definição quantitativa da intensidade e frequência em quem um determinado indivíduo pratica AF. Assim, os níveis de AF é a quantidade de energia necessária e/ou gasta para se realizar um movimento (Guedes e Guedes 1995).Os níveis de atividade física são definidos pela, frequência, intensidade e duração dos exercícios praticados por uma pessoa, esses exercícios não precisam necessariamente estar ligados a exercícios esportivos podem ser qualquer atividade que aumente o nível de gastos energéticos (American College Of Sports Medicine, 1998).

Uma maneira muito utilizada para quantificar o nível de AF num grupo grande de pessoas é por meio de questionários. Todavia, para que estudos cientificos pudessem comparar seus resultados surgiu o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (*do inglês* – International Physical Activity Questionnaires) que busca fornecer, por meio de um questionário bem estruturado, uma padronização internacional das variáveis categórigas dos níveis de AF a serem avaliadas. Esse questionário foi testado e validado no Brasil (Matsudo et al., 2001; Guedes et al., 2005). Assim, os níveis de AF são divididos em três categorias de acordo com a pontuação: baixo, moderado e alto. Esse questionário fica disponível online em pdf no site oficial do IPAQ, ele é de acesso aberto e não necessita de permissão para usá-lo.

Segundo pesquisas realizada pelo Ministério da saúde (MS) em parceria com a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), os jovens estão consumindocada vez mais produtos industrializados (Sichieri e Cardoso, 2016). Está se tornando cada vez mais comum os jovens substituirem as refeições diárias como, almoço e jantar, por lanches não saudáveis (Estima et al., 2009; Petersen et al., 2013). Além disso, pode ser observado a preferencia dos jovens para uma dieta rica em gorduras, alimentos refinados, carboidratos complexos, açucares além do aumento do etilismo e tabagismo e um declíneo progressivo na prática de AF (Sichieri e Cardoso, 2016). A associação de todos esses fatores podem contribuir para modificações no perfil nutricional, no padrão epidemiológico, com aumento na prevalência de doenças crônicas não transmíssiveis (Casado et al., 2009; Leitão e Martins, 2012).

O periodo da adolescência é marcado por grandes mudanças fisiológicas, como ocorre na composição corporal, com ganho de massa corporal duas vezes maior entre o sexo masculino e ganho de gordura mais expressivo no sexo feminino (Stang, 2008). Essas características demandam adequação da alimentação, suporte psicológico, além do acompanhamento de profissionais da Educação Física para implementar hábitos saudáveis e estimular a busca pela prática de AF.

Para a maioria das pessoas que iniciam a vida acadêmica, o diploma servirá como porta de entrada na vida profissional, para alguns ele garantirá seu emprego ou até mesmo a tão sonhoda promoção de cargo. Porém, muitas vezes os acadêmicos precisam manter jornadas duplas, o trabalho e a vida acadêmica. Essa jornada acaba diminuindo o tempo disponível para a vida pessoal, diminuindo assim a disposição e a prática de AF nesse grupo de pessoas (Mendes et al., 2012).Portanto, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre o nível de atividades física em acadêmicos de graduação.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pequisa bibligráfica que de acordo com Fonseca (2002) caracteriza-se como:

> [...] levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou

> sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta. (p. 32)

Para responder ao objetivo, foram pesquisadas dissertações, teses e monografias disponíveis em banco de dados online de Faculdades e Universidades. Também foram pesquisados artigos científicos publicados em periódicos nos últimos 20 anos, considerando os idiomas inglês, português e espanhol. Algumas publicações mais antigas, consideradas clássicas, foram usadas a fim de definições na introdução e também complementar a seção de resultados e discussões quando necessário. A estratégia utilizada para encontrar os trabalhos ocorreu por meio da combinação das palavras-chave: níveis de atividade física, graduandos, nível superior, estudantes de curso superior.

Após encontrar os trabalhos, foi realizada a leitura dos títulos e em seguida, a leitura dos resumos, e como critério de inclusão fora considerado a relevância do tema abordado para definição dos termos e levantamento da problemática, bem como, as publicações que tratavam de pesquisa de campo em relação aos níveis de atividade física em acadêmicos de graduação, e de preferência tenha utilizado o IPAQ, salvo em alguns pontos onde fora possível a comparação de resultados que totalizou em uma amostra encontrei 43 resultados. Como critério de exclusão, todos os trabalhos que não tratavam a cerca do objetivo pesquisado no presente trabalhoforam desconsiderados. O levantamento de dados teve início em setembro de 2020 e término em novembro do mesmo ano.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo uma pesquisa realizada por Marinho, na Universidade Federal de Santa Catarina em2002, os acadêmicos de graduação do sexo feminino, independente do curso, tem uma maior prevalencia de insatisfação com o peso corporal (64,9%) do que o sexo masculino (38,9%). Essa maior insatisfação do sexo feminino com o corpo pode ser explicado pelo fato de a mulher ter uma maior autopercepção corporal do que os homens. Porém se sentir fora dos padrões de peso corporal pode estar associado a desenvolvimento de sofrimento psicológico em ambos os sexos (Veggi,2001).

Os acadêmicos de graduação do sexo masculino praticam mais AF do que o sexo feminino (Marinho, 2002). Essa prática pode ser explicada pelo fator cultural, onde desde a educação infantil os meninos são incentivados a praticar AF, principalmente as coletivas, e as meninas são direcionadas para um lado mais social, com uma prática bem menor de AF.Assim, deve ser incentivado a prática de AF, principalmente entre as mulheres, desde a educação infantil, sendo fundamental a continuidade da prática de AF ao longo da vida, proporcionando um estilo de vida ativo ao longo da vida.

Segundo pesquisa feita por Cielask e colaboradores (2007), com acadêmicos do curso de Educação Fisica, os níveis de AF são maiores entre o sexo masculino (58,7%) do que o sexo feminino (48,7%),quando comparados com os achados do estudo de Marinho (2002), feita com academicos dos cursos de várias áreas (saúde, exatas e tecnológicas, econômico-jurídica e ciências humanas, letras e artes) onde os níveis de AF també foram maiores no sexo masculino (73,6%) e sexo feminino (63,6%). No entanto, os resultados apontados por Marinho (2002) são maiores do que os encontrados por Cielask e colaboradores (2007), essa diferença pode ser explicada devido o grupo de estudado ser diferente, onde Marinho pesquisa em acadêmicos de diferentes áreas enquanto Cielask e colaboradores pesquisaram acadêmicos apenas do curso de Educação Física. As duas pesquisas mensuraram o nível de AF pelo IPAQ (versão curta).

Em pesquisa realizadana universidade de Gurupi (TO), em 2008, por Rodrigues e colaboradores, o nível de AF apontado entre a maioria dos entrevistados foram classificadoscomo ativos (51,1%), corroborando com o resultado obtido por Santos(2010), em pesquisa realizada com acadêmicos de graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, onde 54% dos participantes foram classificados como ativos. As duas pesquisasutilizaram a aplicação e classificação IPAQ (versão curta).

Mielk e colaboradores (2010), pesquisaram o nível de AF em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas, em relação à prática de AF, os acadêmicos foram classificados como ativos no lazer (57,1%), no deslocamento (59,1%) e na soma dos dois (84,4%). O sexo masculino, após a análise multivariável, foi classificado como mais ativo do que o sexo feminino no lazer e AF total. Ainda, alunos dos curso de áreas da saúde são classificados como mais ativos do que de outras áreas. Fontes e Vianna (2009), investigaram os níveis de AF em

função do tempo decorrido a partir do ano de ingresso, em diferentes cursos, na Universidade Federal da Paraíba e observaram que osacadêmicos com maior tempo de ingresso na universidade demonstraram redução dos níveis de AF, esses passaram do nível de AF alta para moderada e depois para baixa. Também foi possível observar que acadêmicos matriculados em cusos diurnos apresentaram menor prevalência de baixo nível de AF quando comparados com acadêmicos que estudam no periodo noturno. Os dois grupos de pesquizadores utilizaram a aplicação e classificação IPAQ (versão longa).

Um estudo realizado na região metropolitana de Buenos Aires, Argentina, com academicos de graduação, onde foi comparado os níveis de AF de acadêmicos dos cursos relacionados a saúde com acadêmicos de cursos que não se relacionam com a saúde, seguindo a classificação IPAQ (versão curta), Farinola e colaboradores (2012), relataram que os acadêmicos relacionados com a área da saúde em sua maioria praticam AF, sendo 83,8%,e se classificam como nível alto de AF, enquanto apenas 47,9% dos acadêmicos que não estão relacionados com a area da saúde são classificados como nível alto de AF.

Esteves e colaboradores (2017), investigaram o nível de AF em acadêmicos de graduação de duas Universidades em Portugal, e apontaram que 29% dos acadêmicos de uma instituição apresentam baixo nivel de AF contra 40% da outra Universidade investigada, enquanto 42% e respectivamente 38% apontaram níveis de AF moderados (questionário IPAQ, versão curta). Após os resultados de baixos níveis de AF, os pesquisadores foram investigar as possíveis causas da não participação do acadêmicos em AF e constatou que as principais causas foram: falta de tempo(61.0%), disponibilidade de horário (50.6%)e a distância de deslocamento (40.3%).

De Andrade e colaboradores em 2013, investigaram o nível de atividade física em graduandos de educação física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, no munícipio de Pau dos Ferros, onde 45% dos acadêmicos foram classificados como insuficientemente ativos, 30% classificado como ativos e 20% classificados como muito ativos.O nível de atividade física foi determinado por meio do IPAQ (versão curta).

Em 2019, Barbosa investigou os níveis de AF em acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina aplicando o questionário IPAQ (versão longa), e constatou que 34,3% dos investigados foram

classificados com níveis inadequados de AF em ambos os sexos.Ainda, 49,3% dos acadêmicos de graduação do sexo masculino foram classificados como inadequados para níveis de AF vigorosa.

Silva e colaboradores (2012), realizaram uma pesquisa sobre o estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma Universidade Pública do Estado de Sergipe, onde utilizaram o questionário auto-administrado “Estilo de Vida Fantástico” da Associação Canadense de Fisiologia do Exercício traduzido e validado para o português por Rodriguez Añez e colaboradores (2008), e constataram que o comportamento de estilo de vida em que os acadêmicos estavam mais inadequados foi o da prática de AF.

De Souza e colaboradores (2014), pesquisaram o perfil de acadêmicos universitários dos cursos de educação fisica e fisioterapia, em um Centro Universitário no Rio de Janeiro, e evidenciaram que a maioria dos investigados trabalham oito horas por dia, e esse fato pode ser relacionado com pouca disponibilidade de tempo para a pratica de AF e um menor intervalo de tempo para realizar as refeições diárias.

De acordo com várias pesquisa pode-se observar que há uma tendencia a inatividade física nos acadêmicos com o decorrer dos anos de graduação. Segundo Fontes e Vianna (2009), 31,1% dos estudantes, após ingressar na Universidade passaram a ser insuficientemente ativos. Já para Silva e colabodores (2007), numa pesquisa realizada em uma Universidade do Estado de Minas Gerais, apenas acadêmicos de Educação Física mantiveram constante o nível de AF no decorrer do curso.

Vários fatores podem estar associados a falta de prática de AF em acadêmicos de graduação, um deles é o fato de o mercado de trabalho estar cada vez mais competitivo, exigindo profissionais cada vez mais qualificados, muitas vezes as pessoas estão buscando a graduação para manter-se no emprego, ou até mesmo visando uma promoção de cargo, assim a medida que o curso vai avançando os acadêmicos passam a olhar para atividades que facilitem seu ingresso no mercado de trabalho (Mendes et al., 2016). Com o avanço dos cursos, os acadêmicos precisam se dedicar cada vez mais em atividades acadêmicas e extracurriculares, deixando de lado a prática de AF. Ainda, podem ser levantados outras barreiras pessoais como falta de companhia, falta de dinheiro e falta de motivação (Brito et al., 2016).

Melo e colaboradores (2016), avaliaram o nível de atividade física de acadêmidos de educação física, no Espírito Santo, e seguindo o IPAQ o nível de AF foi classificado como ativo e muito ativo em 86% dos investigados e foi encontradouma baixa pravalência de graduandos classificados como sedentário (14%). Dados semelhantes aos de Melo e colaboradores foram apresentados também em acadêmicos do curso de Educação Física das Universidades Federais de Juíz de Fora/MG e Sergipe/SE, sendoalta prevalência de graduandos ativos (92% e 90%), respectivamente (Silva et al., 2007; Resende et al., 2010).

Em uma pesquisa realizada no Acre, pela Universidade Federal do Acre, apontou que a prevalencia geral de sedentarismo na prática de AF durante o lazer foi de 71,3% nos investigados, sendo observado a menor prevalencia de sedentarismo no sexo masculino (55,2%) (Freitas et al., 2016). Outro fator interessante encontrado pela mesma pesquisa é que os estudantes que trabalhavam apresentaram menor prevalencia de sedentárismo na prática de AF do que os acadêmicos sem ocupação trabalhistas.

Lansini e colaboradores em 2017, investigaram o nível de sedentarismo e fatores associados entre acadêmicos universitários de uma universidade do Rio Grande do Sul, verificaramque o nível de sedentarismo dos investigados foi alto, apresentando 41%, e dentre os principais fatores associadosao nível de sedentárismo foram: ser do sexo feminino, possuir doença crônica, e estar estudando há mais de dois anos na instituição.

Nessa perspectiva, de baixo nível e diminuição na prática de AF encontrados em pesquisas brasileiras e achados semelhantes de pesquisas internacionais(Soto et al., 2009; Sodexo, 2012; Varela et al., 2012)surge a necessidade de criar Políticas Públicas de promoção da saúde a serem desenvolvidas dentro dos *campi* universitários visando contribuir para a adoção de comportamentos mais saudáveis entre seus estudantes.

Um estudo realizado em 2018, numa instituição de ensino superior do Nordeste do Brasil, investigou os fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde que estavam no primeiro ano de graduação, e apontou baixa prevalencia de ansiedade entre os investigados que afirmaram realizar atividade fisica regurlamente (Leão et al., 2018).

Buscando entender os fatores motivacionais pela prática da AF em acadêmicos dos cursos de psicologia e engenharia civil, Legnani e colaboradores,

em 2011, realizaram uma pesquisa na Universidade Estadual de Londrina, e constataram que entre o sexo masculino, os principais fatores que os motivam a praticar AF foram: competição, controle do peso corporal, reabilitação da saúde e reconhecimento social. Já para o sexo feminino, os principais fatores foram:prazer, bem-estar, controle do estresse, condição fisica, prevenção de doenças e controle do peso corporal.

Ressalta-se a prevalência de universitários de graduação classificados como insuficientemente ativos, em que uma proporção maior das amostras não praticam nenhuma atividade física (Miranda et al., 2020). Em pesquisa realizada numa Universidade da Arábia Saudita também constatou níveis de AF inadequados e baixa adesão sobre recomendações da prática de AF e hábitos alimentares saudáveis(Almutairi et al. 2018). Ambos os pesquisadores utilizaram o IPAQ, versão longa.

Embora existem muitas pesquisas realizadas acerca do tema “Nível de Atividade Física”, quando se busca realizar comparações entre os resultados surgem limitações devido as diferentes metodologias utilizadas, bem como os questionários que são utilizados pelos pesquisadores. Na maioria das pesquisas citadas optamos por utilizar as que abordaram o IPAQ, cuja metodologia foi validada no Brasil por Matsudo. Entretanto, os estudos nacionais e internacionais com populações representativos de universitários ainda são escassos.

CONCLUSÃO

Assim, pode-se concluir que os níveis de AF entre os acadêmicos de graduação são classificados em sua maioria como baixos, tendendo a ser menores ainda nos cursos de graduação que não estão diretamente relacionadas com a área da saúde. Podemos relacionar esse fato devido acadêmicos da área da saúde conhecer melhor sobre a fisiologia do corpo e os beneficios que a prática regular de AF podem trazer para o corpo, ocasionando melhor qualidade de vida.

Neste sentido, apontamos a necessidade de desenvolver Programas de Políticas Publicas, que visam incentivar e apontar os benefícios gerados pela prática de AF no âmbito das instituições de ensino superior, principalmente entre acadêmicos de cursos que não estão relacionaods com a área da saúde, umas vez que a prevalencia de baixo nível de AF foi apontado nesse grupo.

É de grande importância que essas pesquisas sobre o nível de AF utilizem uma metodologia padronizada, a fim de facilitar a comparação dos resultados encontrados com pesquisas realizadas em outros estados, regiões e principalmente outros países.

Evidenciamos ainda a escassez de pesquisas sobre o nível de AF em acadêmicos de graduação na região Norte do Brazil, não sendo possível comparar esse grupo com os demais estudos apontadosaqui. Nesse contexto, levantamos a importância de serem realizadas pesquisas nesta região a respeito do nível de AF em acadêmicos, uma vez que existem diferentes variáveis que podem inferir nos resultados.

REFERÊNCIAS

Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, Almigbal TH, Batais MA, Alodhayani AA, Alsadhan N, Tumala RB, Moussa M, Aboshaiqah AE, Alhoqail RI. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. BMC public health, v. 18, n. 1, p. 1093, 2018.

American College Of Sports Medicine. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. Rev Bras Med Esporte. vol.4, n.3, pp.96-106, 1998.

Barbosa, GCFS. Estilo de vida em graduandos e pós-graduandos do curso de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. TCC(Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Educação Física - Bacharelado, 2019.

Brito BJQ, Gordia AP, Quadros TMB. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. Medicina (Ribeirão Preto), v. 49, n. 4, p. 293-302, 2016.

Casado L, Viana LM, Thuler LCS. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: uma revisão sistemática. Rev Bras Cancerol.55(4):379-88, 2009.

Caspersen CJ, Carl J, Kenneth E, Powell MC, Gregory MC. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health rep, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

Cielask F, Levandoski G, Góes SM, Dos Santos TK, Vilela Jr.GB, Leite N. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de Educação Física. Fit Perf J. 6;(6):357-61, 2007.

DeAndrade MLL, Borges JSJ, Maia MMO, Silva FG. Nível de atividade física e ingestão energética em graduandos de Educação Física. Revista Brasileira de

Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 2, p. 114-118, 2013.

De Souza JV, Bastos TPF,De Oliveira MFA. Perfil dos alunos universitários dos cursos de Educação Física e Fisioterapia em relação à alimentação e a atividade física. Revista Práxis, v. 6, n. 11, 2014.

Esteves D, Vieira S, BrásR, O'Hara K, Pinheiro P. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários Portugueses. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 12(2), 261-270, 2017.

Estima CCP, Costa RS, Sichieri R, Pereira RA, Veiga GV. Meal consumption patterns and anthropometric measurements in adolescents from a low socioeconomic neighborhood in the metropolitan area of Rio de Janeiro, Brazil. Appetite. 52;(3):735-9, 2009.

Farinola MG, Bazán NE, Laíño FA, Santamaría CJ. Actividad física y conducta sedentaria en estudiantes terciarios y universitarios de la Región Metropolitana de Buenos Aires. Rev Bras Cienc Movim, v. 20, p. 79-90, 2012.

Frankish CJ, Milligan CD, Reid C. A review of relationships between active living and determinants of health. Soc Sci Med. 47:287-301, 1998.

FreitasTV, Dalamaria T, Wagner JPO, De Souza F. Sedentarismo no lazer em estudantes da Universidade Federal doAcresedentarism in leisure in students of theFederal University ofAcre. Journal of Amazon Health Science Vol, v. 2, n. 2, p. 1, 2016.

FONSECA JJS. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002.

Fontes ACD,Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma Universidade Pública da região Nordeste-Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

Guedes DP,Guedes JERP. Atividade física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP.Reprodutibilidade e validade do QuestionárioInternacional de Atividade Física emadolescentes. Rev Bras Med Esporte. 11(2):151-8,mar/abr; 2005.

Lansini LC, Dias CP, Oestreich MG, Rosa LDR, Tiggemann CL. Nível de sedentarismo entre estudantes Universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. Revista O Mundo da Saúde, São Paulo, 41(3), 267-274, 2017.

Leão AM, GomesIP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPDG. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. Revista brasileira de educação médica, 42(4), 55-65. 2018.

Legnani RFS, Guedes DP, Legnani E, Barbosa Filho VC, De Campos W. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 33, n. 3, 2011.

Leitão MP, Martins IS. Prevalência e fatores associados a síndrome metabólica em usuários de Unidades Básicas de Saúde em São Paulo - SP. AMB Rev Assoc Med Bras. 58;(1):60-9, 2012.

Marinho CS. Estilo de Vida e Indicadores de Saúde de Estudantes Universitários da UNIPLAC. Tese – (Mestrado) Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, AndradeD, Andrade E, Oliveira LC et al. QuestionárioInternacional de Atividade Física (IPAQ): estudode validade de reprodutibilidade no Brasil. Ver Ativ Fís Saúde. 6;(2):5-18.12, 2001.

Melo AB, Carvalho EM, Sá FGDSD, Cordeiro JP, LeopoldoAS, Lima-Leopoldo AP. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. Journal of Physical education, v. 27, 2016.

Mendes MLM, Da Silva FR, De Omena Messia CMB, De Carvalho PGS, Da Silva TFA. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. Tempus Actas de Saúde Coletiva, v. 10, n. 2, p. 205-217, 2016.

Mendes-Netto RS, Da Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Revista de Atenção à Saúde, v. 10, n. 34, 2012.

Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, Oliz MM, Tessmer MGS, Azevedo MR, Hallal PC. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010.

Miranda TV, De Sousa ME, De Almeida MKC, Da Silva FAE, Macena RHM, Bastos VPD. Nível de atividade física de jovens acadêmicos de Fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior no município de Fortaleza, Ceará. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, 10(1), 7-12, 2020.

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. 273:402-7, 1995.

Petersen PT, Holstein BE, Flachs EM, Rasmussem M. Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. BMC Public Health. 13:445, 2013.

Resende MA, Resende RBV, Tavares RS, Santos CRR, Barreto-Filho JAS. Comparative study of the pro-atherosclerotic profile of students of Medicine and

Physical Education. Arq Bras Cardiol. 95;(1):21-29, 2010.

Rodriguez Añez CR,ReisRS,Petroski EL. Brazilian version of a lifestyle questionnaire: translation and validation for young adults. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 91, n. 2, p. 92-98, 2008.

Rodrigues ESR,Cheik NC,Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. Revista de Saúde Pública, v. 42, p. 672-678, 2008.

Santos PA. Perfil de comportamentos de risco em acadêmicos de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Educação Física Licenciatura.2010.

Sichieri R, Cardoso MA. ERICA: Estudo dos Riscos Cardiovasculares em Adolescentes. Rev Saude Publica.50;(supl 1):1s, 2016.

SilvaDAS, Pereira IMM, Almeida MBD, Silva RJDS, Oliveira ACCD. Estilo de vida de acadêmicos de Educação Física de uma Universidade Pública do Estado de Sergipe, Brasil. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 34, n. 1, p. 53-67, 2012.

Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação da áreas saúde/biológica. Rev Bras Med Esporte. 13;(1):39-42, 2007.

Sodexo. The Sodexho University Lifestyle Survey. Sodexo and the Times Higher Education Supplement. [acesso em 5 nov 2020]. Reino Unido: 2012. Disponível em: <http:// avanconspourluniversite.sodexo.fr/documents/student-survey-uk.pdf>.

Soto LFL, Torres ICS, Arévalo MTV, Cardona JAT, Sarria AR, Polanco AB. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensam Psicol. 5:71-88,2009.

Stang J. Nutrition in adolescence. In: Mahan LK, Escott-Stump MA. Krause's food and nutrition therapy. 12 ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; p.246-68, 2008.

Varela VM, Cancela JM, Ayan C, Martin V, Molina A. Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. Int J Environ Res Public Health. 9: 2728-41, 2012.

Veggi AB. Índice de massa corporal, percepção corporal e morbidade psiquiátrica menor entre funcionários de uma universidade pública do Rio de Janeiro. Dissertação de mestrado: Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, 2001.