

SEDENTARISMO NO LAZER EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE

SEDENTARISM IN LEISURE IN STUDENTS OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF ACRE

Theruzza Vale Freitas¹, Tatiane Dalamaria¹, Wagner Jesus Pinto¹, Orivaldo Florencio de Souza¹.

1- Professor(a) adjunto(a) da Universidade Federal do Acre Rio Branco – Brasil.

RESUMO - Objetivo: Analisar a prevalência do sedentarismo no lazer segundo os aspectos demográficos, socioeconômicos, comportamentos de risco, percepção da saúde e horário do curso de estudantes da Universidade Federal do Acre (UFAC). Métodos: Estudo transversal de base populacional com 853 acadêmicos institucionalizados na Ufac, campus de Rio Branco. Para coleta dos dados foi aplicada um questionário estruturado com perguntas referentes as características demográficas, socioeconômicas, comportamentos de risco, percepção da saúde e horário do curso. Resultados: A prevalência observada de sedentarismo no lazer foi de 71,3%. O sexo feminino apresentou maior prevalência de sedentarismo (80,9%). Por faixa etária foi observado a prevalência de 67,8% na categoria ≤ 24 anos e 77,8% para os estudantes com idade ≥ 25 anos. Dos estudantes com cônjuge (80,2%), que possuíam filhos (82,1%), que pertenciam à classe econômica C-D (75,2%), apresentaram elevada prevalência de sedentarismo durante o lazer. Os estudantes com auto percepção de saúde insatisfatória (85,4%), relato de dor nas costas (77,1%), com percepção de dor de cabeça (75,0%), referir ter insônia (75,2%) e ter aulas no período noturno (79,5%) apresentaram altos níveis de inatividade física no lazer. Conclusões: A prevalência do sedentarismo no lazer foi alta em todas as variáveis estudadas, sendo: socioeconômicas, comportamentos de risco, percepção da saúde e horário das aulas. Portanto, sugere-se a elaboração de ações preventivas e educativas voltadas aos estudantes universitários para a redução do sedentarismo no lazer.

PALAVRAS CHAVE: Estudantes; Atividade Motora; Atividades de Lazer; Epidemiologia

ABSTRACT - Objective: To analyze the prevalence of sedentary leisure time according to demographic, socioeconomic, risk behaviors, health perception and class schedule of university students at the Federal University of Acre (UFAC). Methods: Cross-sectional population-based study with 853 academics enrolled at Ufac, Rio Branco campus. For data collection was used a structured questionnaire on demographic, socioeconomic characteristics, risk behaviors, health perception and class schedule. Results: The observed prevalence of physical inactivity in leisure was 71.3%. Females had higher prevalence of physical inactivity (80.9%). By age group was observed prevalence of 67.8% in the category ≤ 24 years and 77.8% for students aged ≥ 25 years. Married students (80.2%), students with children (82.1%), the C-D economic class (75.2%) showed high prevalence of physical inactivity during leisure. Students with self-perception of poor health (85.4%), reporting back pain (77.1%), and perception of headache (75.0%), refer have insomnia (75.2%) and classes at night (79.5%) also had higher levels of physical inactivity. Conclusion: The prevalence of sedentary leisure time was high in all the variables, as follows: socioeconomic, risk behaviors, health perception and class schedule. Thus, it is suggested the development of preventive and educational interventions for college students to reduce sedentary leisure.

KEY WORDS: Students; Motor Activity; Leisure Activities; Epidemiology

Autor para correspondência: Orivaldo Florencio de Souza. E-mail: orivaldofs.ufac@gmail.com

Introdução

O sedentarismo representa um problema global de saúde pública e está associado a diversas doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, o sedentarismo está associado ao aumento das taxas de mortalidade, dos riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais onerando o sistema de saúde pública^{1,2}.

A prática habitual de atividade física é considerada um fator de proteção contra várias doenças e agravos a saúde e está associada a diversos fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais³. Embora exista ampla divulgação dos benefícios da atividade física na prevenção de doenças, na melhoria do bem estar, no controle do peso, no aumento da resistência muscular e no combate à insônia, identificou-se nas últimas décadas uma redução dos níveis de atividade física da população¹.

A Organização Mundial da Saúde⁴ propõe que devem ser acumulados 150 minutos de prática de atividade física semanalmente, de intensidade leve ou moderada. Bem como, o acúmulo de 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa. Do contrário, o indivíduo será classificado dentro dos níveis de inatividade física ou sedentarismo. Vale ressaltar que as atividades do cotidiano somam-se ao montante da prática de atividade de física semanal, sendo estas de intensidade leve, moderada ou vigorosa.

Com base no exposto, o sedentarismo tornou-se em um importante campo de estudo, principalmente entre estudantes universitários, que se apresentam como um dos principais grupos vulneráveis a este comportamento^{3,5,6,7}. Sabe-se que o ingresso na universidade configura-se em um momento de adaptação ao contexto acadêmico, com incidência de

maiores obrigações. Em muitos dos casos, por consequência, muitos estudantes vivenciam a dupla ou tripla jornada de atividades diárias, como: trabalho, estudo e família, refletindo-se na limitação de tempo para a prática de atividade física, com maiores chances dos mesmos adotar um estilo de vida sedentário¹.

O período da vida acadêmica é oportuno para promoção da atividade física e aplicação de medidas preventivas ao sedentarismo e outros comportamentos de risco. Nesse sentido, a adoção de hábitos saudáveis pelos estudantes universitários deve estar inserida nas políticas universitárias para melhoria e manutenção da qualidade de vida.

Assim, o trabalho tem por objetivo analisar a prevalência do sedentarismo no lazer segundo os aspectos demográficos, socioeconômica, comportamentos de risco, percepção da saúde e horário do

curso de estudantes universitários de Rio Branco, Acre.

Materiais e Métodos

O estudo é do tipo transversal com acadêmicos da Universidade Federal do Acre, campus de Rio Branco. A base populacional era composta de aproximadamente 4.500 acadêmicos matriculados em 34 cursos de graduação nos períodos matutino, vespertino, noturno e integral. Para determinação do tamanho mínimo da amostra foi considerada a prevalência esperada de 50%, com a precisão fixada para um erro de amostragem em 0,05, nível de confiança de 95% e efeito de delineamento de 2. Os acadêmicos foram selecionados mediante a amostragem por conglomerados em dois estágios. As unidades primárias foram os cursos de graduação, enquanto que as unidades secundárias foram os períodos dos cursos. Todos os alunos de cada período selecionado

foram convidados para participar da investigação. Os critérios de inclusão no estudo foram: estar matriculado e frequentando as aulas em curso de graduação da UFAC.

Esta pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Acre (Protocolo: 23107.016797/2011-35).

Na coleta dos dados foi aplicado um questionário estruturado com perguntas referentes às características demográficas, socioeconômica e atividade física, comportamentos de risco e percepção da saúde. As idades dos estudantes universitários foram categorizadas em duas faixas etárias: igual ou menor a 24 anos e igual ou maior a 25 anos. As categorias da variável estado marital foram constituídas por sem cônjuge (solteiros, separados ou viúvos) e com cônjuge (casado ou união consensual). Enquanto que o número de filhos foi

analisado de modo dicotômico, sendo: nenhum filho ou 1 ou mais filhos.

A classe econômica foi composta seguindo os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa⁸ de 2010 em cinco classes: A (alto), B, C, D e E (baixo). A situação ocupacional foi determinada em não trabalha (não exercer atividade ocupacional remunerado) e em trabalha (exercer qualquer atividades remuneradas).

O tabagismo foi composto em duas classes, sendo: não fumante atual (nunca ter fumado na vida e ter parado de fumar a mais de 3 meses) e fumante atual (fumante diário e casual). A variável consumo de bebida alcoólica nos últimos 30 dias foi investigada de acordo com os critérios apresentados na pesquisa intitulada Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) do Ministério da Saúde⁹. Essa variável foi categorizada

por critérios diferenciados entre os sexos. No sexo masculino, os critérios para ser classificado em consumo mínimo foram: atingir o consumo de 5 doses de bebida alcoólica (5 latas de cerveja, 5 taças de vinho ou 5 doses de cachaça, uísque ou qualquer outra bebida alcoólica destilada). No sexo feminino, os critérios para classificar consumo mínimo foram: atingir o consumo de 4 doses de bebida alcoólica (4 latas de cerveja, 4 taças de vinho ou 4 doses de cachaça, uísque ou qualquer outra bebida alcoólica destilada). No caso de não alcançar nenhum critério da categoria consumo, logo foi categorizada em não consumo.

A auto-percepção da saúde foi investigada mediante a pergunta “Como você classifica o seu estado de saúde?”. Foi permitido ao estudante selecionar somente uma das seguintes respostas: excelente, bom, regular e ruim. Na análise dos dados, essas categorias foram agrupadas em satisfatória

(excelente e bom) e insatisfatória (regular e ruim). Outras três questões foram realizadas na investigação da percepção de saúde mediante a pergunta: Nos últimos 30 dias, você sentiu algum dos seguintes sintomas: Dor de cabeça, dor nas costas e insônia? As possíveis respostas para cada sintoma foram: sim ou não.

A variável dependente foi a atividade física de lazer. Essa variável foi verificada pela frequência semanal, duração por sessão e intensidade das atividades físicas de lazer. Em seguida foi realizada a categorização dicotômica seguindo os critérios citados em Farinatti¹⁰ em: ativo (realizar atividade física de intensidade moderada com frequência semanal mínima de cinco vezes na semana e duração diária de pelo menos 30 minutos ou atividade física de intensidade vigorosa com frequência semanal mínima de três vezes na semana e duração diária de pelo menos 20 minutos) e sedentário

(não atingir nenhum critério da categoria ativo).

Os dados foram inseridos no programa *EpiData*¹¹. Posteriormente, os dados foram transportados ao programa *Stata*^{TM 12}¹², onde foram calculadas as prevalências do sedentarismo no lazer estratificadas pelas variáveis demográficas, socioeconômica, comportamentos de risco, percepção da saúde e horário do curso.

Resultados

Do total de 893 acadêmicos contatados, houve 19 recusas para responder o questionário e 21 estudantes foram excluídos por não responder adequadamente as questões referentes à atividade física no lazer. Dos 853 estudantes participantes, 37,7% eram do sexo masculino e 62,3% do feminino.

A prevalência geral de sedentarismo em atividade física no

lazer foi de 71,3%. Em todas as categorias das variáveis das características demográficas, socioeconômica, comportamentos de risco e percepção da saúde a prevalência de sedentarismo mostrou-se maior que 50,0% (Gráficos 1, 2, 3, e 4). A variável com menor prevalência de sedentarismo foi identificada no sexo masculino (55,2%). Por outro lado, as maiores prevalências de sedentarismo foram observadas nas categorias auto-percepção de saúde insatisfatória (85,4%), ter um filho ou mais (82,1%), viver com cônjuge (80,2%) e ser do sexo feminino (80,9%).

Paradoxalmente, os estudantes universitários que não trabalhavam tiveram maior prevalência de sedentarismo, em contraste aos estudantes com atividade ocupacional. Enquanto que os estudantes das classes C-D mostraram maior prevalência de sedentarismo, comparando com os estudantes das

classes A-B. Os estudantes sedentarismo em relação aos horários universitários do período noturno matutino, vespertino e integral. mostraram maior prevalência de

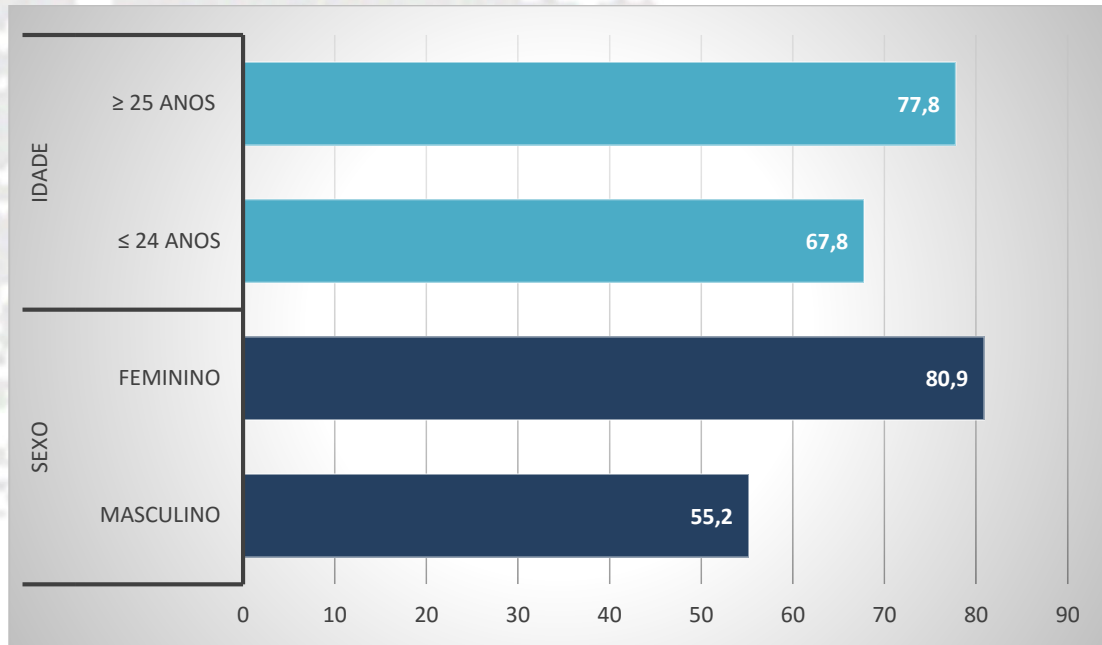


Gráfico 1 – Prevalência de sedentarismo por características demográficas em estudantes universitários de Rio Branco, AC, 2010.

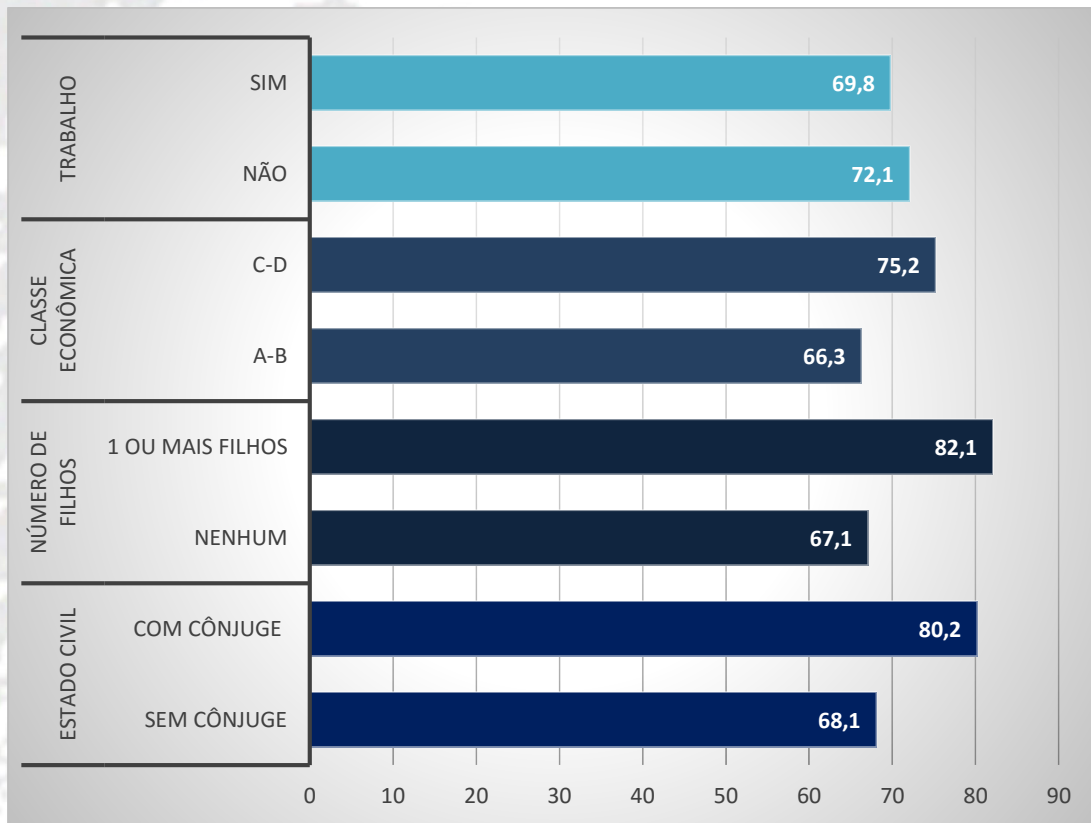


Gráfico 2 – Prevalência de sedentarismo por características socioeconômicas em estudantes universitários de Rio Branco, AC, 2010.

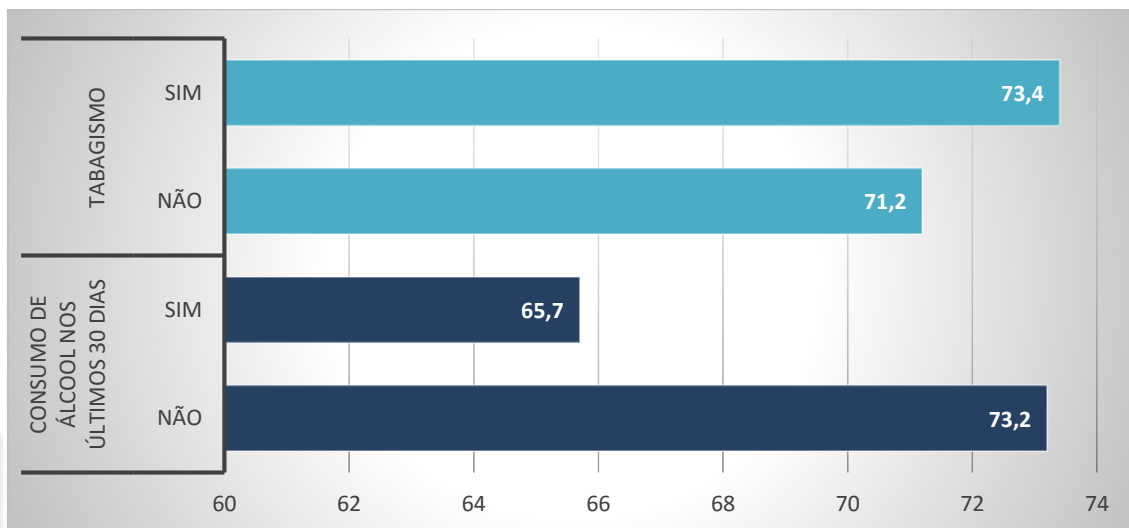


Gráfico 3 – Prevalência de sedentarismo por características comportamento não saudáveis em estudantes universitários de Rio Branco, AC, 2010.

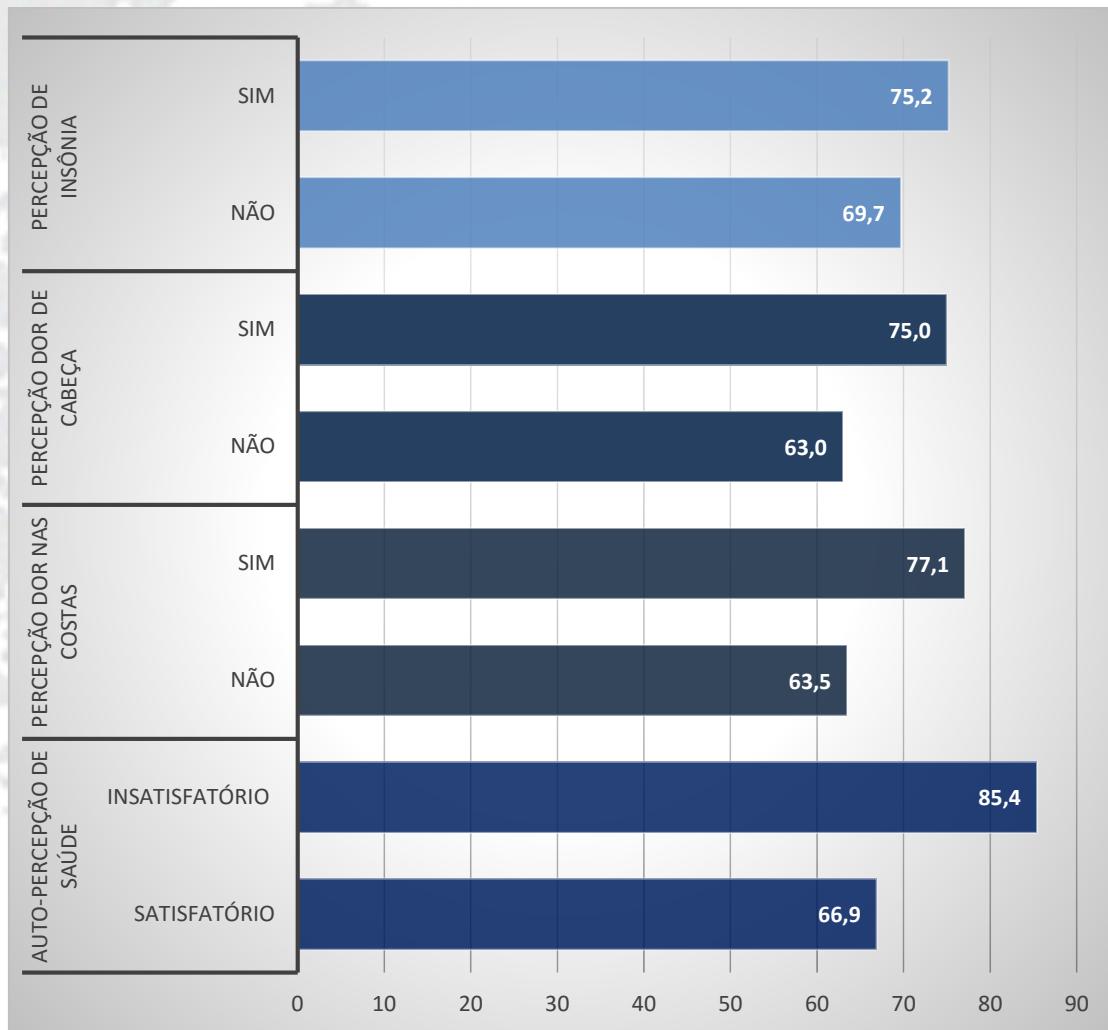


Gráfico 4 – Prevalência de sedentarismo por percepção de saúde em estudantes universitários de Rio Branco, AC, 2010.

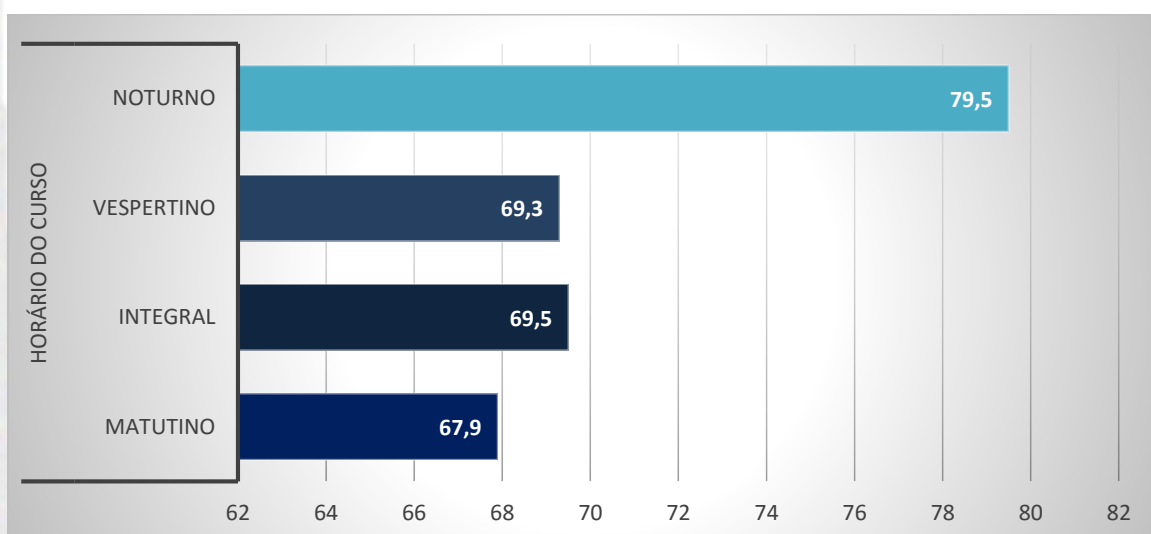


Gráfico 5 – Prevalência de sedentarismo por horário do curso em estudantes universitários de Rio Branco, AC, 2010.

Discussão

A prevalência geral de sedentarismo no lazer no presente estudo foi de 71,3%. Em contraste aos dados divulgados pelo VIGITEL⁹ de 2010, esta prevalência de sedentarismo dos estudantes universitários mostrou-se abaixo da evidenciada para a população de Rio Branco e população Brasileira, sendo, 88,7% e 85,1%, respectivamente.

Investigações nacionais também mostram valores elevados de prevalência de sedentarismo em estudantes universitários. Antes et al.¹³ verificaram que 79,59% dos jovens universitários não praticavam nenhum programa regular de exercícios físicos. Marcondelli et al.¹⁴ também confirma o alto nível de sedentarismo entre acadêmicos da área da saúde (65,5%). Do mesmo modo, Souza & Nahas⁷ evidenciou a partir de estudantes universitários do estado da Bahia a prevalência de 65,0% de sedentarismo

em atividades de lazer. Em contraste, Fontes & Viana¹ e Silva & Pereira¹⁵ identificaram magnitudes menores de prevalência de sedentarismo em estudantes universitários de 31,2% e 45,2%, respectivamente.

No presente estudo foi evidenciada maior prevalência do sedentarismo no lazer do sexo feminino (80,9%) em contraste 55,2% presente no sexo masculino. Esta informação corrobora dados de diversos autores^{3,5,6,7,13,14,16,17} investigando estudantes universitários. Por exemplo, Barbosa et al.¹⁸ verificou que o sexo feminino apresentou maior prevalência de sedentarismo de 64,7% em comparação ao sexo masculino (84,8%). No entanto, apesar desse dado ser comumente encontrado por diversos autores, ainda não foi evidenciado ações específicas para a modificação de comportamento dos estudantes universitários na prática de atividade física no lazer.

Para a população geral de Rio Branco, Acre, dados do VIGITEL 2010 também mostram maior prevalência de sedentarismo para o sexo feminino (93,2%), contrastando com o sexo masculino (83,8%)⁹. Em ambos os sexos, os dados da população de Rio Branco foram maiores em relação aos estudantes de universitários. Em específico, a diferença de prevalência no sexo feminino entre a população de Rio Branco e os estudantes universitários foi de 12,3%. Esta diferença absoluta de prevalência foi maior em contraste ao observado no sexo masculino de 28,6%.

O sedentarismo no lazer mostrou-se alto em todas as faixas etárias estudadas. A faixa etária de ≤ 24 anos apresentou prevalência de 67,8%, sendo menor do que a faixa etária ≥ 25 anos (77,8%) (Gráfico 1). Nota-se a elevação dos níveis do sedentarismo no lazer à medida que se aumenta a faixa etária. Informação análoga foi

observada por Mielke et al.³ com estudantes da Universidade Federal de Pelotas. Estes dados também são semelhantes ao relatado no VIGITEL 2010 sobre a prevalência de sedentarismo da população de Rio Branco, onde a faixa etária de 18-24 anos apresentou prevalência de 79,6% e a faixa etária de 25-34 anos mostrou prevalência de 85,2%⁹. Logo, corroborando a informação da elevação da prevalência do sedentarismo conforme a aumenta a idade. Pressupõe-se que com o aumento da idade os estudantes tendem a ter cada vez mais responsabilidades não somente de ordem intelectual, como profissional, familiar dentre outros. Assim, impossibilitando um maior tempo disponível à prática de atividades físicas.

Dos estudantes que afirmaram ter cônjuge, 80,2% eram sedentários no lazer. Esta magnitude de prevalência é maior em relação aos estudantes sem

cônjuge (68,1%). Assim também, Pitanga & Lessa¹⁹ observaram que os indivíduos casados têm menor frequência na participação de atividades físicas durante as horas de lazer. Na Europa, Martinez-Gonzalez et al.²⁰ evidenciou associação significativa do sedentarismo no lazer com o estado civil casado.

Dentre os estudantes que possuíam filhos, 82,1% eram sedentários no lazer. Porém os que afirmaram não possuir filhos também apresentaram alta prevalência de sedentarismo no lazer (67,1%). Supõe-se que os estudantes com filhos tendem há ter menos tempo a prática de atividade física, pelos cuidados necessários aos filhos. Porém não foram identificados estudos que tratassem da associação da situação de ter filhos e ter o comportamento sedentário.

Neste estudo, os estudantes pertencentes à classe econômica C-D

foram responsáveis por níveis mais elevados de sedentarismo no lazer (75,2%) que pode ser atribuído à dupla jornada (trabalho e estudos), impossibilitando a prática de atividade física durante o lazer. Mielke et al.³ e Marcondelli et al.¹⁴ verificaram aumento da prevalência de sedentarismo à medida que o nível socioeconômico diminui. Entretanto, Silva & Pereira¹⁵ e Fontes & Vianna¹ evidenciaram sobre o aumento da inatividade física entre aqueles pertencentes à família com maior renda econômica. Barbosa et al.¹⁸ explicam que a classe econômica mais alta possui maior facilidade na locomoção e realização das tarefas de modo geral, fato que pode reduzir a atividade física geral.

O presente estudo revelou que em ambas as circunstâncias de ter trabalho ou não estar trabalhando mostraram alta magnitude de prevalência de sedentarismo no lazer, com valores aproximados em 69,8% e 72,1%,

respectivamente. Resultados semelhantes em jovens foram identificados por Smith-Menezes et al.²¹. Segundo Antes et al.¹³ um dos principais motivos mencionado a não adesão a prática de exercícios físicos foi à falta de tempo, ocasionado por ter alguma atividade ocupacional ou pelo horário do curso. Assim, infere-se que os estudantes que trabalham tendem a ter menos tempo disponível para a realização de algum tipo de atividade física, apesar dos resultados deste estudo não ter evidenciado esta situação. Em pesquisa realizada por Pires et al.⁵ com estudantes de graduação de enfermagem, revelam que 87,7% entrevistados com trabalho remunerado ou voluntário foram considerados como sedentários. Silva & Pereira¹⁵ também enfatizaram em seus estudos a associação da variável trabalho com o comportamento sedentário.

Com relação ao consumo de álcool, mesmo sendo considerado um comportamento de risco, a prevalência de sedentarismo foi alta tanto para os estudantes universitários com consumo de álcool (65,7%), como para os acadêmicos sem consumo de álcool (72,3%). Segundo Bielemann et al.¹⁶, os estudantes apresentam predisposição para frequentar festas e bares durante o período acadêmico e ainda apresentam independência suficiente para adesão ao consumo de álcool.

Santos et al.²² revelam em seus estudos que 79,6% dos estudantes que consumiam bebidas alcoólicas eram sedentários. Deste modo, entende-se que comportamento de consumo de álcool apresenta-se concomitante ao hábito do sedentarismo no lazer. Porém, no presente estudo de Rio Branco foram evidenciadas informações contraditórias, onde os acadêmicos que não consumiram bebidas alcólicas nos últimos 30 dias eram mais sedentários

que os estudantes que tinham consumido bebidas alcoólicas no mesmo período. Provavelmente, as diferenças entre os estudos podem ter ocorrido pelo modo divergente na determinação de consumo de álcool.

Em referência ao tabagismo, tanto os estudantes que relataram usar tabaco, como os estudantes que referiram não serem fumantes, ambos apresentaram altas prevalências de sedentarismo no lazer (73,4% e 71,2%, respectivamente). Marcondelli et al.¹⁴, Silveira & Silva⁶ e Santos et al.²² identificaram maior prevalência de sedentarismo para os estudantes fumantes, em contraste aos não fumantes. No entanto, Martinelli et al.²³ identificaram que a prevalência de tabagismo para a população da cidade de Rio Branco está reduzindo e esta prática pode ter influência positiva sobre a adoção de estilo de vida saudável pela população.

Dos universitários que referiram auto percepção de saúde insatisfatória, 85,4% eram sedentários. Diante esta informação, infere-se que o estilo de vida adotado pode influenciar na auto percepção de saúde dos estudantes universitários. De modo contraditório, Bielemann et al.¹⁶ relatam que os estudantes do sexo masculino com auto percepção de saúde insatisfatória mostraram maior prática de atividade física, enquanto que entre as mulheres o oposto foi observado. Silva & Pereira¹⁵, investigando os acadêmicos de uma cidade do Sul do Brasil, comenta que o fato da amostra do estudo ser composta por maioria de pessoas mais jovens, por consequência, ainda não sentiram os efeitos negativos do sedentarismo. Apesar da amostra do presente estudo ser composta também por a maioria de jovens, diferentemente foi observado elevado sedentarismo tanto na auto percepção de saúde satisfatória como na insatisfatória.

Com relação aos estudantes universitários que referiram estar com dor nas costas, 77,1% eram sedentários no lazer. Esta informação pressupõe a existência de maior predisposição dos estudantes sedentários apresentarem maiores queixas quanto à percepção de dor nas costas. Em pesquisa com universitários sobre a prevalência de distúrbios osteomusculares, Paixão et al.²⁴ relatam que a prática da atividade física reduz a percepção de desconfortos osteomusculares, onde os acadêmicos de cursos que demandavam maior atividade física no seu dia a dia referiram níveis reduzidos de dor. No entanto, considerando o sexo feminino com predominância no sedentarismo e na auto percepção de dor nas costas, pode-se afirmar que o estilo de vida adotado interfere na qualidade de vida destes estudantes.

Dos estudantes universitários com percepção de dor de cabeça, 75,0% eram sedentários no domínio do lazer. A

partir dessa informação deduz-se a existência da predisposição da dor de cabeça concomitante ao hábito sedentário. Em análise a prevalência da dor em universitários do interior de São Paulo, Carneiro et al.²⁵ evidenciaram a maior prevalência na cefaleia (46,0%), principalmente nos estudantes do período noturno. Do total dos estudantes da referida pesquisa, 32% eram sedentários, 31% praticavam atividade física de maneira irregular e 8% quase nunca praticavam atividade física. No entanto, são escassos os estudos sobre a prevalência da dor e sua associação ao sedentarismo em estudantes universitários, logo dificultando a comparação dos dados com outras localidades.

Dos estudantes universitários que afirmaram sofrer de insônia, 75,2% eram sedentários no lazer. Magnitude de prevalência aproximada foi observada nos estudantes que não tinham insônia (69,7%). Do mesmo

modo, Mello et al.²⁶ em um levantamento epidemiológico realizado na cidade de São Paulo, revelaram que os indivíduos mais ativos fisicamente apresentaram menores queixas de insônia com relação aos sedentários.

Com relação ao horário do curso, os estudantes do período noturno apresentaram maiores níveis de sedentarismo no lazer (79,5%). Estes dados corroboram as informações relatadas por Fontes & Vianna¹, onde os estudantes matriculados em cursos de graduação do período noturno de uma universidade pública da região do Nordeste do Brasil mostraram maior prevalência de sedentarismo em comparação aos estudantes do período diurno. Ao contrário, Souza et al.²⁷ não identificou em estudantes universitários a diferença na prevalência de sedentarismo no lazer com relação ao período de estudo.

A generalização das informações observadas no presente estudo deve

ser restrita a Universidade Federal do Acre, Campus de Rio Branco. Quanto à limitação do estudo, existiu a possibilidade do esquecimento da exata quantidade de horas de atividades físicas realizadas no lazer para a classificação dos estudantes em sedentário ou ativo. No entanto, por as questões coletadas sobre atividade física no lazer serem eventos recentes, inferiu que seja mínima a ocorrência do viés de memória.

Considerações Finais

De modo geral, foi constatado alta vulnerabilidade dos estudantes universitários da Universidade Federal do Acre ao sedentarismo no lazer em todas as variáveis estudadas (demográficas, socioeconômicas, comportamentos de risco, percepção da saúde e horário das aulas). Portanto, sugere-se a elaboração de ações preventivas e educativas voltadas aos

estudantes universitários para a redução do sedentarismo no lazer.

Referências

1 - Fontes AC, Vianna RP. 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.

2 - World Health Organization (WHO). New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers. 2011. Disponível em: http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/en/index.html. Acesso em: 12 jul 2015.

3 - Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, Oliz MM, Tessmer MG, Azevedo MR, Hallal PC. 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.

4 – World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010.

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

6 - Silveira EF, Silva MC. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. *Rev Educ Física*, 2011; 17 (3): 456-67.

7 - Souza TF, Nahas MV. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado do Bahia. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2011; 16 (4): 322-29.

8 - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica Brasil. 2010. Disponível em: <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=301>. Acesso em: 01 de Abr. 2010.

9 - Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

10 - Farinatti PT. Apresentação em português de uma versão do compêndio de atividades físicas. Rev Bras Fisiol Exercício, 2003; 2 (2): 177-208.

11 - Lauritsen JM. (Ed.) EpiData Data Entry, Data Management and basic Statistical Analysis System. Odense Denmark, EpiData Association, 2000-2008. Disponível em: <http://www.epidata.dk>, acesso em: 12 ago 2014.

12 - STATA CORP. Stata Statistical Software: Release 12. College Station, TX: StataCorp LP, 2011.

13 - Antes DL, Bidinoto PP, Katzer JI, Corazza ST. O jovem universitário e a busca pela saúde através do exercício físico. Arq Ciênc Saúde Unipar, 2009; 13 (1): 29-32.

14 - Marcondelli P, Costa TH, Schmitz BA. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev Nutr. 2008; 21 (1): 39-47.

15 - Silva DA, Pereira IM. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2010; 15 (1): 15-20.

16 - Bielemann R, Karini G, Azevedo MR, Reichert FF. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. Rev Bras Ativ Fís Saúde, 2007; 12 (3): 65-72.

17 - Cieslak F, Cavazza JF, Lazarotto L, Titski ACK, Stefanello JMF, Leite N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. Rev Educ Fís, 2012; 23 (2): 251-60.

18 - Barbosa SC, Dib LRP, Stabelini Neto A, Aliaga AI, Tribst LFO. Prática de atividade física entre universitários de

diferentes níveis socioeconômicos. Colec Pesq Educ Fis. 2010; 9 (4): 2011-16.

19 - Pitanga FJ, Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad Saúde Pública. 2005; 21 (3): 870-77.

20 - Martinez-Gonzalez MA, Varo JJ, Santos JI, De Irala J, Gibney M, Kearney J. Prevalence of physical activity during leisure time in the Europe Union. Med Sci Sports Exerc. 2001; 33: 1142-46.

21 - Smith-Menezes A, Duarte MF, Silva RJ Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012; 26 (3): 411-18.

22 - Santos LR, Brito EC, Lira Neto JC, Alves LE, Alves LR, Freitas RW. Análise do sedentarismo em estudantes universitários. Rev Enferm UERJ. 2014; 22 (3): 416-21.

23 - Martinelli PM, Lopes CM, Muniz PT, Souza OF. Tabagismo em adultos no município de Rio Branco, Acre: um estudo de base populacional. Rev Bras Epidemiol. 2014; 17(4): 987-1000.

24 - Paixão MS, Tassitano RM, Siqueira GR. Prevalência de desconforto osteomuscular e fatores associados em estudantes universitários. Rev Bras Prom Saúde. 2012; 26 (2): 242-50.

25 - Carneiro KP, Couto M, Sanches N, Souza RA, Bueno TL, Salvetti MG. Prevalência e caracterização da dor de universitários do interior de São Paulo. Rev Inst Ciênc Saúde. 2008; 26 (1): 7-9.

26 - Mello MT, Fernandez AC, Tufik S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. Rev Bras Med Esporte, 2000; 6 (4): 119-24.

27 - Souza TF. Inatividade física em universitários brasileiros: Uma revisão sistemática. RAS. 2011; 9 (29): 47-55.