

AValiação DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO ÚLTIMO ANO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO DA FAIT MEDIANTE A APLICAÇÃO DO IPAQ

ALVES, Sheila M.S

Discente do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

SANTOS, Mariól Siqueira

Docente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

A prática de atividade física é de grande importância para se obter uma qualidade de vida melhor, e sendo assim o incentivo à prática de atividade física constitui-se em um fator importante para a melhoria da saúde pública. Desta forma os futuros profissionais de Educação Física tem o papel de incentivar a prática de atividade física, sendo eles os promovedores desta prática. O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de atividade física dos alunos do último ano do curso de Educação Física bacharelado da FAIT mediante a aplicação do IPAQ. Foi realizada uma pesquisa de campo quantitativa com a aplicação do Questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versão curta na faculdade FAIT (Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva) no município de Itapeva, onde são oferecidos 17 cursos de graduação e aproximadamente 200 alunos no curso de Educação Física (licenciatura e bacharelado). Na tabulação dos resultados foi utilizada a forma estatística descritiva com média e desvio padrão no programa Excel 2013. Do total de 36 alunos ambos os sexos são muito ativos 66,67% (n=24) e sedentários 2,78% (n=1). Conclui-se que a prática de atividade física é de grande importância para se obter uma qualidade de vida melhor. Apesar da vida rotineira e intensa dos estudantes de Educação Física, os mesmos apresentaram níveis satisfatórios de atividade física e conforme os resultados obtidos demonstrou que a maioria dos estudantes está inserido em um estilo de vida ativo.

Palavras-Chaves: Atividade Física; IPAQ; Qualidade de vida

ABSTRACT

The practice of physical activity is of great importance to obtain a better quality of life, and thus the incentive to practice physical activity constitutes an important factor for the improvement of public health. In this way the future professionals of Physical Education have the role of encouraging the practice of physical activity, and they are the promoters of this practice. The objective of this study was to evaluate the level of physical activity of the students of the last year of the Physical Education course of FAIT through the application of IPAQ. A quantitative field survey was carried out with the application of the IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) short version at FAIT (Faculty of Social and Agrarian Sciences of Itapeva) in the municipality of Itapeva, where 17 undergraduate courses and approximately 200 students in the Physical Education course (undergraduate and baccalaureate). The descriptive statistical form with mean and standard deviation in the Excel 2013 program was used in the tabulation of the results. Of the total of 36 students, both sexes are very active, 66.67% (n = 24) and sedentary 2.78% (n = 1). It is concluded that the practice of physical activity is of great importance to obtain a better quality of life. Despite the routine and intense life of

Physical Education students, they presented satisfactory levels of physical activity and according to the results obtained showed that the majority of the students is inserted in an active lifestyle.

Keywords: Physical activity; IPAQ; Quality of life

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é considerada de grande importância dentre outros fatores na promoção da saúde e qualidade de vida das pessoas (SILVA *et al*, 2007). E segundo Assumpção, Morais, Fontoura (2002), entende-se que o incentivo do nível de atividade física constitui em um fator importante para melhoria da saúde pública.

A prática regular da atividade física é vista como um fator importante para o desenvolvimento da saúde em seus aspectos positivos. A decadência do nível de atividade física está associada ao desenvolvimento de doenças, como: diabetes; infarto; hipertensão; câncer; obesidade e contribui para o aumento das taxas de mortalidade, hospitalização, além do aumento elevado do custo da saúde pública de modo geral (FONTES, VIANNA, 2009).

Atividade física melhora as condições de saúde dos indivíduos tendo em vista que diminui as doenças, aumenta a expectativa de vida, melhora o bem estar e eleva o auto estima (ASSUMPÇÃO, MORAIS, FONTURA, 2002).

De maneira geral, observa-se que nos últimos anos houve uma decadência dos níveis de atividade física das populações, ocorrendo principalmente em adolescentes e jovens universitários. Os motivos são o ingresso na universidade, novas relações sociais, adoção de estilo de vida sedentária e das responsabilidades (FONTES, VIANNA, 2009).

Os jovens que se encontram no universo acadêmico passam por um período de transição da adolescência para a fase adulta, justificando a importância da prática de atividade física. Os universitários estão expostos a fatores bastante complexos durante este processo de escolaridade sendo um período turbulento (NETTO *et al*, 2012).

Investigar o nível de atividade física de acadêmicos é importante para a avaliação de fatores relacionados à saúde desse grupo e que podem servir para aceitação de estratégias e programas de saúde na universidade como medida preventiva para a obtenção de hábitos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida na fase adulta e no envelhecimento. Sendo assim a universidade deve servir para a disseminação de conhecimentos, cultura e valores, entre quais as atividades físicas não podem estar excluído (FONTES, VIANNA, 2009).

Neste sentido, as universidades possuem um importante objetivo a se cumprir, proporcionando um ambiente saudável, que garante a formação de estudantes conscientes da importância da alimentação e da prática de atividade física regular para seu bem estar, formando assim verdadeiramente multiplicadores dessas informações na sociedade em que estão inseridos (MARCONDELLI, COSTA, SCHMITZ, 2008; NETTO *et al*, 2012).

Assim esta pesquisa teve como objetivo avaliar o nível de atividade física em alunos do último ano do curso de Educação Física bacharelado da FAIT mediante a aplicação da ferramenta do questionário IPAQ em sua versão curta.

2. QUALIDADE DE VIDA

A expressão Qualidade de Vida foi expressada pela primeira vez pelo presidente dos Estados Unidos, Lyndon Jhonson, em 1964, ao decretar que os objetivos de uma população não podem ser medidos através do balanço dos bancos, mas só através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas (FLECK *et al*, 1999).

Qualidade de vida é um termo bastante abrangente em vários estudos atualmente (CIESLAK *et al*, 2007), pois é citada como uma representação notavelmente humana e está associado ao bem estar do indivíduo, como a vida familiar, amorosa, social, ambiental e estética (MINAYO *et al*, 2000).

Há diversas variações que tem sido dadas para investigações que abarcam o significado da palavra qualidade de vida: bem estar, condições de vida e saúde, funcionamento social ou, meramente, qualidade de vida (OLIVEIRA, 1999).

Segundo Vecchia *et al* (2005), qualidade de vida está associado ao autoestima e ao bem estar do indivíduo que inclui vários fatores como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, estado emocional, social, intelectual, o autocuidado, apoio familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos, religião, estilo de vida, satisfação com o emprego e o ambiente em que se vive. Sendo assim o conceito de qualidade de vida vai variar de indivíduo para indivíduo conforme o nível sociocultural, da faixa etária e das pretensões pessoais do indivíduo.

De acordo com Assumpção, Morais, Fontoura (2002), fora da área acadêmica, os meios de comunicações permanentemente trazem informações a respeito da necessidade do homem melhorar sua qualidade de vida obtendo hábitos mais saudáveis na sua vida.

Conforme os mesmos autores, a boa parte da literatura especializada da Educação Física e das Ciências do Esportes, onde se encontram as variáveis atividade física e qualidade de vida, não são definidas de forma clara as definições conceituais e operacionais relativas ao significado da palavra qualidade de vida (ASSUMPÇÃO, MORAIS, FONTOURA, 2002).

Qualidade de vida como vem sendo empregado na literatura médica, não possui um único significado. Tem sido utilizado como sinônimos “condições de saúde”, “funcionamento social” e “qualidade de vida”, sua própria definição não é constatada em vários artigos que utilizam ou propõem instrumentos para sua avaliação (FLECK *et al*, 1999).

Para a avaliação da Qualidade de Vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS), construiu um Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL), que trata se de um instrumento para avaliar a qualidade de vida, o qual foi traduzido e é disponibilizado no Brasil em duas formas, a completa e a abreviada (FLECK, 2000).

O Grupo de Qualidade de Vida (WHOQOL) foi desenvolvido a partir da concepção qualidade de vida que é bastante englobante e pode ser aplicado a várias enfermidades e a situações não médicas. Porém para alguns grupos de pessoas ou de doenças, pode não avaliar a qualidade de vida de forma apropriada, sendo assim estaria indicando outros métodos do módulo do Grupo de Qualidade de Vida (WHOQOL). O primeiro módulo do Grupo de qualidade de Vida (WHOQOL) a ser desenvolvido foi o de HIV/Aids, em função da doença pelo impacto que ocorre na qualidade de vida e pelas características que envolvem o contágio (FLECK, 2000).

Assim, qualidade de vida representa algumas das particularidades da experiência da vida humana, sendo o fator principal que determina a sensação de bem estar (ASSUMPÇÃO *et al*, 2000).

Portanto o conceito de qualidade de vida é de difícil definição, por se tratar de ser peculiar e determinado por inúmeras variantes interligadas ao longo da vida (DAWALIBI *et al*, 2013).

3. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo quantitativa, realizada no município de Itapeva-SP na Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva-FAIT. Na FAIT são oferecidos 17 cursos de graduação e aproximadamente 200 alunos no curso de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado). A ferramenta de pesquisa utilizada foi o questionário do IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versão curta e o T.C.L.E (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

A escolha da amostra foi por conveniência, visto o fácil acesso de informações e alunos do curso de Educação Física na Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva. Os graduandos foram convidados como voluntários e para a participação deveriam assinar previamente o T.C.L.E (Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido) de modo que autorizassem a utilização dos dados.

Na obtenção de dados foi utilizado o Questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) na versão-curta, sendo a ferramenta diagnóstica da avaliação dos níveis de atividade física entre os graduandos do último ano do curso de Educação Física Bacharelado. Participaram da pesquisa 36 alunos do último ano do curso de Educação Física Bacharelado da FAIT que se fizeram presentes durante a aplicação do questionário. Não houve desistência ou recusa por parte dos alunos que participaram da coleta de dados.

A aplicação do devido questionário foi realizada durante o período de aula normal, em sala de aula com a autorização do professor. Para o tratamento dos dados foi realizada análise estatística descritiva com média e desvio padrão no programa Excel 2013.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 1: Classificação de cada um dos graduandos do último ano do curso de Educação Física Bacharelado-FAIT.

8º Período de Bacharelado em Educação Física-FAIT							
Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	2	180	-	-	Irregularmente Ativo A
2	5	60	3	60	3	60	Muito Ativo
3	6	240	-	-	-	-	Ativo
4	7	600	5	150	-	-	Ativo
5	7	90	5	600	6	600	Muito Ativo
6	3	20	2	30	2	90	Muito Ativo
7	2	15	5	75	4	30	Muito Ativo



8	3	80	3	80	-	-	Ativo
9	3	50	4	120	5	120	Muito Ativo
10	2	15	7	90	3	75	Muito Ativo
11	6	15	2	75	1	30	Muito Ativo
12	3	15	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
13	3	90	1	15	-	-	Irregularmente Ativo A
14	-	-	5	60	-	-	Ativo
15	5	20	5	180	5	180	Muito Ativo
16	5	30	7	15	2	40	Muito Ativo
17	5	30	5	90	2	20	Muito Ativo
18	3	30	3	90	2	20	Muito Ativo
19	-	-	-	-	-	-	Sedentário
20	6	390	1	60	2	130	Muito Ativo
21	-	-	5	50	-	-	Ativo
22	-	-	7	180	-	-	Ativo
23	7	270	7	300	7	300	Muito Ativo
24	-	-	5	50	4	50	Muito Ativo
25	3	240	3	180	-	-	Ativo
26	5	30	5	60	5	60	Muito Ativo
27	7	40	7	30	7	240	Muito Ativo
28	4	120	5	90	4	120	Muito Ativo
29	5	90	2	60	1	30	Muito Ativo
30	1	30	3	90	3	120	Muito Ativo
31	4	120	3	120	3	60	Muito Ativo
32	7	90	2	30	3	120	Muito Ativo
33	5	30	5	360	5	360	Muito Ativo
34	-	-	-	-	1	90	Irregularmente Ativo A
35	5	180	5	180	2	60	Muito Ativo
36	5	30	6	90	6	90	Muito Ativo

F= Frequência/D= Duração

Conforme a tabela acima, ela faz demonstração da classificação dos alunos que participaram da pesquisa com a aplicação do questionário IPAQ versão curta, sendo que as perguntas do questionário estão relacionadas as atividades realizadas na última semana. Após a tabulação dos resultados os alunos foram classificados

conforme a orientação do próprio IPAQ, que divide e classifica as categorias da seguinte forma (SILVA *et al*, 2007):

Muito Ativo: Cumpriu as seguintes recomendações: a) vigorosa: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min por sessão; b) vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 min por sessão + moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min por sessão;

Ativo: cumpriu as seguintes recomendações: a) vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 min por sessão; ou b) moderada/caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min por sessão; ou c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 min/sem (caminhada + moderada + vigorosa);

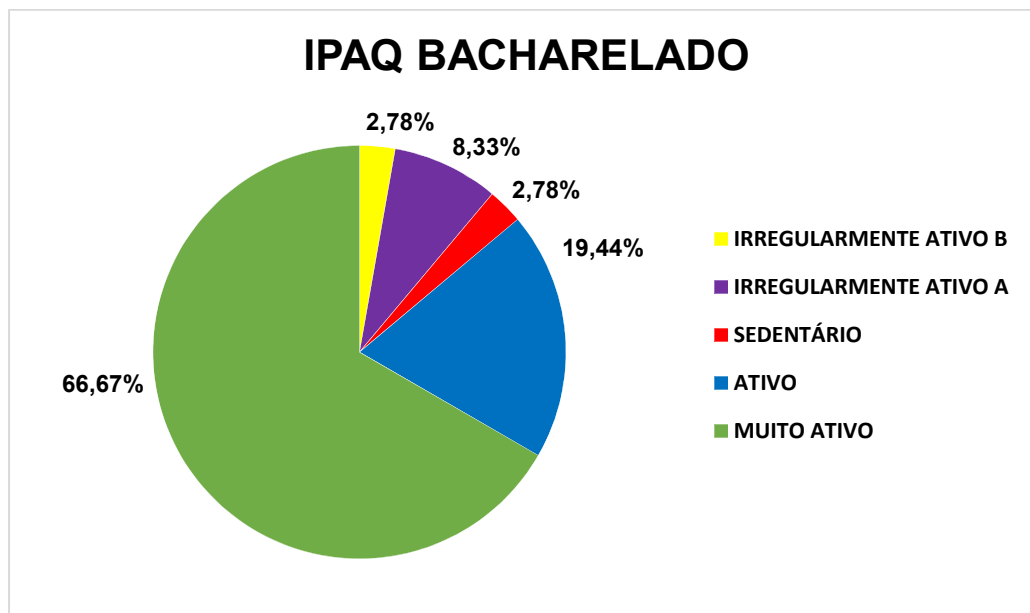
Irregularmente ativo: classifica os indivíduos que realizam por pelo menos 10 minutos de atividade física contínuos, porém é insuficiente ser classificados como ativos por não cumprir as recomendações necessárias de frequência ou duração. Para a classificação desses indivíduos deverá somar a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades realizadas (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois grupos:

Irregularmente ativo A: aquele que realiza pelo menos 10 minutos de atividade física contínuos conforme os critérios da recomendação quanto à frequência (5 dias/sem) ou a duração (150 min/sem).

Irregularmente ativo B: aquele que não atingiu nenhuma das recomendações quanto a frequência ou duração da prática de atividade física;

Sedentário: aquele que não realiza atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Gráfico 1: Apresenta os resultados da pesquisa dos graduandos do último ano do curso de Educação Física Bacharelado-FAIT



IRREGULARMENTE ATIVO B	IRREGULARMENTE ATIVO A	SEDENTÁRIO	ATIVO	MUITO ATIVO	TOTAL
1	3	1	7	24	36
2,78 %	8,33 %	2,78 %	19,44 %	66,67 %	100,00 %

Os resultados mostram que dos 36 alunos do curso de Educação Física Bacharelado a maioria dos estudantes são muito ativos com 66,67% (n=24). Sendo 19,44% (n=7) estudantes ativos, irregularmente ativo A 8,33% (n=3), irregularmente ativo B 2,78% (n=1) e sedentário com 2,78% (n=1). A maior classificação que teve foi de estudantes muito ativos, e havendo um empate com relação a classificação de estudantes irregularmente ativo B e sedentário.

Silva *et al* (2007), conforme sua pesquisa foi avaliado o nível de atividade física em acadêmicos de Educação Física, em sua amostra encontrou-se a incidência de 92% dos estudantes considerados ativos ou muito ativos através da aplicação do questionário IPAQ na sua versão curta.

Cieslak *et al* (2012), realizou uma pesquisa analisando a qualidade de vida e do nível de atividade física em 178 universitários (83 do sexo masculino e 95 do sexo feminino), sendo os universitários classificados como a maioria ativo e muito

ativo, para ambos os sexos. E sedentários a proporção foi de 18,8% para o total dos universitários avaliados.

Segundo Gonçalves *et al* (2007), sua pesquisa demonstrou que a prevalência de sedentários encontrado foi de 48,7% no sexo masculino e 67,5% no sexo feminino. Já os resultados citados neste trabalho foi de menor valor para a classificação de sedentarismo sendo 2,78% (n=1).

Conforme Rodrigues, Cheik, Mayer (2008), em sua pesquisa realizada com 871 universitários avaliados através do questionário IPAQ, demonstrou-se dos entrevistados que a maioria são ativos (51,1%) e sedentários (7,6%).

Uma pesquisa realizada com 217 estudantes do curso de Educação Física de uma universidade pública no estado de Sergipe, dentre os estudantes que fizeram parte da pesquisa apresentaram uma taxa de 45,2% classificados como inativos fisicamente e 54,8% classificados como ativo regularmente (SILVA, PEREIRA, 2010).

De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade Católica de Pelotas com 863 participantes, dentre eles professores, funcionários e estudantes foram classificados 313 moderadamente ativos, 210 inativos, 207 ativos e 136 muito ativos (SILVA *et al*, 2010).

De acordo com que afirma Alves *et al* (2005) a inatividade física é um dos fatores que acarreta o risco de doenças crônicas.

Bielemam *et al* (2007) relata que a diferença quanto à predominância de atividade física com relação aos acadêmicos de Educação Física e a população em geral deve-se ao perfil dos acadêmicos. A busca pelo curso de Educação Física deve-se por experiências anterior ou pela prática no esporte e atividades físicas em geral. E desta forma a escolha dos acadêmicos pela profissão deve-se por serem ou terem sido atletas, sendo assim a possibilidade de adotarem um modo de vida ativo do que a população em geral, mesmo se comparados a indivíduos da mesma idade.

Conforme o mesmo autor citado acima é considerável que o profissional de Educação Física seja exemplo a prática de atividade física, sendo os mesmos

compromissado a promover hábitos saudáveis para os indivíduos de qualquer idade (BIELEMAM *et al*, 2007).

Filho *et al* (2000) faz a comparação do padrão de atividade física e peso corporal entre graduados e mestres em Educação Física, os resultados demonstraram que quando analisado o nível de atividade física, observou-se que 35% dos graduados teve a redução de pelo menos um nível na escala de atividade física do período de graduação aos dias atuais. E observou-se que os profissionais de Educação Física tanto graduados ou mestres visam a se tornarem menos ativos após a graduação, sendo ainda mais evidente dentre aqueles que conquistaram o mestrado.

O mesmo autor relata também em seus resultados que 15 dos 40 (38%) dos graduados são moderadamente ou muito ativos e propõe uma posição incoerente do profissional de Educação Física que vem ultimamente dando ênfase da importância da prática de atividade física para melhoria da saúde e qualidade de vida dos indivíduos, porém os mesmos não tem o hábito da prática de atividade física da maneira que orientam outros a realiza-lo (FILHO *et al*, 2000).

Conforme Mielke *et al* (2010), em sua pesquisa foi identificado os níveis de atividade física e fatores associados com universitários da Universidade Federal de Pelotas, com relação a prática de atividade física, 57,1% dos acadêmicos foram classificados como ativos no domínio lazer, 59,1% foram considerados ativos no deslocamento e 84,4% atingiram o mesmo critério se tratando da atividade física total. Era esperado que o curso de Educação Física apresentassem os maiores níveis de atividade física, pois pode ser explicado pelo fato histórico esportivo e o perfil dos alunos que ingressam nesse curso.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme dados coletados nesta pesquisa, pode-se observar que a prática da atividade física é de grande importância para se obter uma qualidade de vida melhor. Apesar da vida rotineira e intensa dos estudantes de Educação Física, os mesmos apresentaram níveis satisfatórios de atividade física, e conforme a pesquisa e os resultados obtidos aqui, demonstrou que a maioria dos estudantes está inserido em um estilo de vida ativo. E como já descrito em vários estudos sobre a importância da prática de atividade física para manter uma vida mais saudável, os graduados no curso de Educação Física se faz ainda mais importante para esta prática de atividade física visto que os mesmos serão propagadores futuramente dos hábitos saudáveis e da qualidade de vida ativa.

Em suma disso se faz importante a busca de mais pesquisas sobre o nível de atividade física em estudantes do curso de Educação Física para saber se os mesmos tem a preocupação de estarem em busca de uma vida mais saudável, já que em sua área um dos objetivos é demonstrar a importância da prática de atividade física para se manter uma vida mais saudável.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, [SL], v. 11, n. 5, p. 291-294, set. /out. 2005. Disponível em: < https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Pr%C3%A1tica+de+esportes+durante+a+adolesc%C3%Aancia+e+atividade+de+lazer+na+vida+adulta&btnG=> >. Acesso em: 14 out. 2018

ASSUMPÇÃO, F. B et al. Escala de avaliação de qualidade de vida. **Arq neuropsiquiatr**, [SL], v. 58, n. 1, p. 119-127, 2000. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/0D/anp/v58n1/1267.pdf> >. Acesso em: 11 jul. 2018

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. **Revista Digital**, [SL], v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002. Disponível em: < http://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2201/aula08_TC01.pdf >. Acesso em: 04 jul. 2018.

BIELEMANN, R. et al. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade física & Saúde**, [SL], v. 12, n. 3, p. 65-72, 2007. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=+PR%2C81TICA+DE+ATIVIDADE+F%2C8DSICA+NO+LAZER+ENTRE+ACAD%2C8AMICOS+DE+EDUCA%2C87%2C83O+F%2C8DSICA+E+FATORES+ASSOCIADOS&btnG=>. Acesso em: 09 out. 2018.

CIESLAK, F. et al. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de Educação Física. **Revista Fitness & Performance**, Rio de Janeiro, Brasil, v. 6, n. 6, p. 357-361, nov./dez. 2007. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Rela%2CA7%2CA3o+do+n%2CADvel+de+qualidade+de+vida+atividade+f%2C8Dsica+em+acad%2C8Alunos+do+curso+de+educa%2CA7%2CA3o+f%2C8Dsica&btnG=>. Acesso em: 05 set. 2018.

CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Rev. Educ. Fis/UEM**, [SL], v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000200009>. Acesso em: 05 set. 2018

DAWALIBI, N. W et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, Campinas, Brasil, v. 30, n. 3, p. 393-403, jul./set. 20013. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Envelhecimento+e+qualidade+de+vida%3A+an%2CA1lise+da+produ%2CA7%2CA3o+ciente%2C8Dfica+da+SciELO&btnG=>. Acesso em: 09 Jul. 2018

FILHO, M. G. B et al. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [SL], v. 21, n. 2, p. 30-35, jan./mai. 2000. Disponível em: <<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/779>>. Acesso em: 09 out. 2018.

FLECK, M. P. A et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo, SP, v. 21, n. 1, p. 19-28, jan./mar. 1999. Disponível em: <

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [SL], v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232000000100004&script=sci_arttext&tling=en >. Acesso em: 23 set. 2018.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. 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**, [SL], v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1415-790X2009000100003&script=sci_arttext >. Acesso em: 09 out. 2018.

GONÇALVES, H. et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panam Salud Pública**, [SL], v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1020-49892007000900004&script=sci_arttext&tling=es >. Acesso em: 09 out. 2018.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Revista de Nutrição**, [SL], v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000100005 >. Acesso em: 10 jul. 2018.

MIELKE, G. I et al. Atividade física e os fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [SL], v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010. Disponível em: < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/696> >. Acesso em: 09 out. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; Zulmira Maria de Araújo Hartz; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, [SL], v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci_arttext >. Acesso em: 05 set. 2018

NETTO, R. S. M et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [SL], v. 10, n. 34, p. 47-55, out./dez. 2012. Disponível em: < https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=NIVEL+DE+ATIVIDADE+FISICA+EM+UNIVERSITARIOS+D+E+EDUCA%C3%87%C3%83O+FISICA&btnG= >. Acesso em: 05 set. 2018

OLIVEIRA, José A. C. **Qualidade de vida em estudantes universitários de Educação Física**. [SL], p. 2-128, 1999. Disponível em:

< https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Qualidade+de+vida+de+estudantes+universit%C3%A1rios+de+educa%C3%A7%C3%A3o+f%C3%ADsica&btnG= >. Acesso em: 05 set. 2018

RODRIGUES, Elizângela Sofia Ribeiro; CHEIK, Nadia Carla; MAYER, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, [SL], v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89102008000400013&script=sci_arttext&tlng=pt# >. Acesso em: 14 out. 2018

SILVA, Diego Augusto Santos; PEREIRA, Indianara Magalhães Marques. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física**, [SL], v. 15, n. 1, p. 15-20, 2010. Disponível em: < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/675> >. Acesso em: 11 out. 2018

SILVA, G. S. F et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde / biológica. **Rev Bras Med Esporte**, [SL], v. 13, n. 1, p. 39-42, Jan/Fev 2007. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000100009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 21 set. 2018

SILVA, R. S et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, [SL], v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sci_arttext&tlng=es#ModalArticles >. Acesso em: 04 jul. 2018

VECCHIA, R. D et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [SL], v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1415-790X2005000300006&script=sci_arttext&tlng=en >. Acesso em: 11 jul. 2018