

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS FROM FEDERAL UNIVERSITY OF ESPÍRITO SANTO

Alexandre Barroso Melo¹, Everton Meneguelli Carvalho¹, Felipe Gonçalves dos Santos de Sá¹, Jóctan Pimentel Cordeiro¹, André Soares Leopoldo¹ e Ana Paula Lima-Leopoldo¹

¹Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória-ES, Brasil.

RESUMO

Mudanças comportamentais, como baixos níveis de atividade física, são observados em estudantes recém ingressados na universidade e colocam a saúde em risco. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar os níveis de atividade física (NAF) em acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. O presente estudo constitui uma pesquisa transversal, sendo a amostra composta por 285 graduandos de ambos os gêneros dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. Utilizou-se o questionário internacional de atividade física (IPAQ), em sua versão curta, para medida do NAF. Os acadêmicos apresentaram alta prevalência de atividade física classificada como Muito Ativo e Ativo (86%) e baixa prevalência de sedentarismo (14%), classificados como Irregularmente Ativo e Sedentário. Os resultados mostram que os estudantes dos cursos de Bacharelado e Licenciatura apresentam alta prevalência de atividade física, classificados como Ativo e Muito Ativo.

Palavras-chave: Nível de atividade física. Educação Física. Acadêmicos. IPAQ.

ABSTRACT

Behavioral changes such as low levels of physical activity are observed in recently admitted students at the university, putting health at risk. Thus, the objective of this study was to investigate the physical activity level (PAL) in undergraduate physical education students of Federal University of Espírito Santo. Current study is a cross-sectional survey, composed by sample of 285 students of both genders at courses licentiate and bachelors' degree in Physical Education. The Short Form-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to evaluate the physical activity. Students presented high prevalence of PAL classified as Very Active and Active (86%) and low prevalence of sedentarism (14%) classified as insufficiently physically active and sedentary. The results showed that students of Bachelor and Licentiate courses exhibited high prevalence of physical activity classified as Active and Very Active.

Keywords: Physical activity Level. Physical education. Undergraduate. IPAQ.

Introdução

A prática da atividade física é considerada um importante agente não farmacológico na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis¹⁻³. Nocon et al.⁴ destacam que a prática regular de atividade física promove diversos benefícios relacionados à saúde, bem como reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares em 35% e 33% em todas as suas causas.

A inatividade física, no entanto, se apresenta como atual e crescente ameaça à saúde pública. A falta de prática de exercícios físicos na adolescência interfere sobre o hábito de atividade física na fase adulta e está diretamente relacionada com alterações cardiometabólicas e doenças adquiridas ao longo da vida⁵⁻⁷. O estilo de vida sedentário conduz para maior risco de desenvolvimento de doença arterial coronária, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, assim como algumas formas de câncer^{1-3,8,9}. De acordo com Fernandes et al.⁸ a prática precoce de exercício físico pode programar melhor

as respostas do organismo e, conseqüentemente, gerar proteção contra os efeitos nocivos adquiridos pelo sedentarismo.

Algumas pessoas possuem hábitos que podem distanciá-las ainda mais do estilo de vida saudável. Estudos relatam que estudantes universitários apresentam nível aumentado de comportamento de risco para a saúde, como o consumo de tabaco e bebida alcoólica, apresentando maior suscetibilidade às condutas negativas para a saúde⁹⁻¹². Além disso, Ince e Ebem¹³ mostram que estudantes após conclusão do ensino médio reduzem acentuadamente o nível de atividade física ao ingressarem na Universidade.

Pesquisadores destacam que os estudantes universitários estão sujeitos a situações estressantes do dia a dia, como competitividade, acúmulo de trabalhos acadêmicos, provas e expectativa quanto sua inserção no mercado de trabalho¹⁴. Vieira¹⁵ mostram que 39,2% dos estudantes reduziram ou abandonaram a prática de atividade física após ingresso na Universidade. Estudos realizados na Universidade do Tocantins e nas Universidades Federais da Paraíba e do Piauí com estudantes de diversas áreas mostraram que 29,9%, 31,2% e 52% dos alunos eram sedentários, respectivamente^{10,16,17}. Estes autores relatam, ainda, que os estudantes destacam alguns fatores pontuais para o sedentarismo, dentre elas, a falta de tempo (51,7%), falta de oportunidade (12,2%) e falta de interesse (11,6%)¹⁶.

Alguns autores apontam que os níveis de atividade física variam entre os diversos cursos e que os alunos do curso de Educação Física geralmente são mais ativos^{2,18-20}. Em geral, a sociedade acredita que estes alunos apresentam hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, sobretudo por terem disciplinas curriculares que tratam dos conceitos de Educação em Saúde e Promoção da Saúde²¹. No entanto, os resultados referentes à adoção de um estilo de vida ativo nesta população são controversos²¹⁻²⁴. Resende et al.²⁵ evidenciam que apenas o conhecimento acerca dos fatores de risco não é suficiente para que as práticas saudáveis de estilo de vida sejam adotadas.

Considerando a importância da atividade física como agente de promoção da saúde no meio universitário e a ausência de estudos que avaliaram os níveis de atividade física de estudantes nas Universidades do Estado do Espírito Santo, a proposta deste estudo foi investigar o nível de atividade física dos estudantes do curso de graduação em Educação Física, modalidades Bacharelado e Licenciatura, da Universidade Federal do Espírito Santo.

Métodos

Delineamento do Estudo

O presente trabalho foi realizado com alunos de ambos os gêneros, regularmente matriculados nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, modalidade presencial, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Consistiu-se em estudo transversal com amostragem estratificada em todos os períodos dos cursos. Para determinar o tamanho da amostra, recorreu-se ao procedimento matemático sugerido por Barbetta²⁶ considerando erro amostral de 5%. Foram considerados como perda amostral os alunos que estavam listados e matriculados nos cursos, porém se encontravam desperiodizados.

Os universitários foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o caráter anônimo da mesma, sendo possibilitada a participação e/ou desistência do estudo. Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo

foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo - Centro de Ciências da Saúde (CCS/UFES) sob parecer nº 29903.

Avaliação do Nível de Atividade Física

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, foi utilizado como instrumento para medida do nível de atividade física (NAF) dos estudantes. O IPAQ é um questionário proposto pela Organização Mundial de Saúde e utilizado para estimar o nível da prática habitual de atividade física de populações de diferentes países e contextos socioculturais, tendo sido validado em âmbito internacional²⁷ e no Brasil²⁸. Para melhor caracterização da amostra foram incluídas questões sobre o peso corporal e estatura dos graduandos.

O questionário foi distribuído aos sujeitos da pesquisa, que receberam orientação verbal. As dúvidas foram esclarecidas no momento do preenchimento. A distribuição dos questionários foi efetuada de acordo com a disponibilidade de cada curso e período, sendo seu preenchimento de caráter voluntário.

A classificação do nível de atividade física de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias, foi realizado da seguinte forma: Sedentário - não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; Insuficientemente Ativo - consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos: Insuficientemente Ativo A - realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência - 5 dias/semana ou duração - 150 minutos/semana; Insuficientemente Ativo B - não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A; Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa - ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada - ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana; Muito Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa - ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa - ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Análise Estatística

Os dados foram apresentados por meio de medidas descritivas de posição e variabilidade. A estatística descritiva foi utilizada para observar a distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas, à distribuição destas por período do curso de Educação Física, diferença entre os gêneros e entre as diferentes modalidades presenciais do curso de Educação Física. Aplicou-se o teste do qui-quadrado presente na versão do Sigma Plot 12.5. A comparação entre os cursos e os gêneros nos diferentes períodos foi realizada por meio de análise de variância (ANOVA) duas vias, complementada com o teste *posthoc* de Tukey. O teste de correlação linear de Pearson foi empregado para verificar a correlação entre o nível de atividade física, idade, peso corporal e IMC. O nível de significância considerado foi 5%.

Resultados

O CEFD apresentava 656 acadêmicos matriculados no ano de 2012, sendo 314 e 342 nos cursos de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente. A amostra final do estudo foi composta por 285 graduandos, sendo 140 e 145 graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente.

A Figura 1 ilustra o número total de estudantes pesquisados em ambos os cursos de acordo com o gênero e o período de graduação. No curso de Bacharelado, 75 graduandos são do gênero masculino e 65 do gênero feminino, sendo a maioria dos alunos visualizada no 2º e 9º períodos. No curso de Licenciatura, 67 graduandos são do gênero masculino e 78 do gênero feminino. O maior número de acadêmicos do curso de Licenciatura foi observado no 1º, 2º e 4º períodos. Apenas o curso de Bacharelado contempla nove períodos.

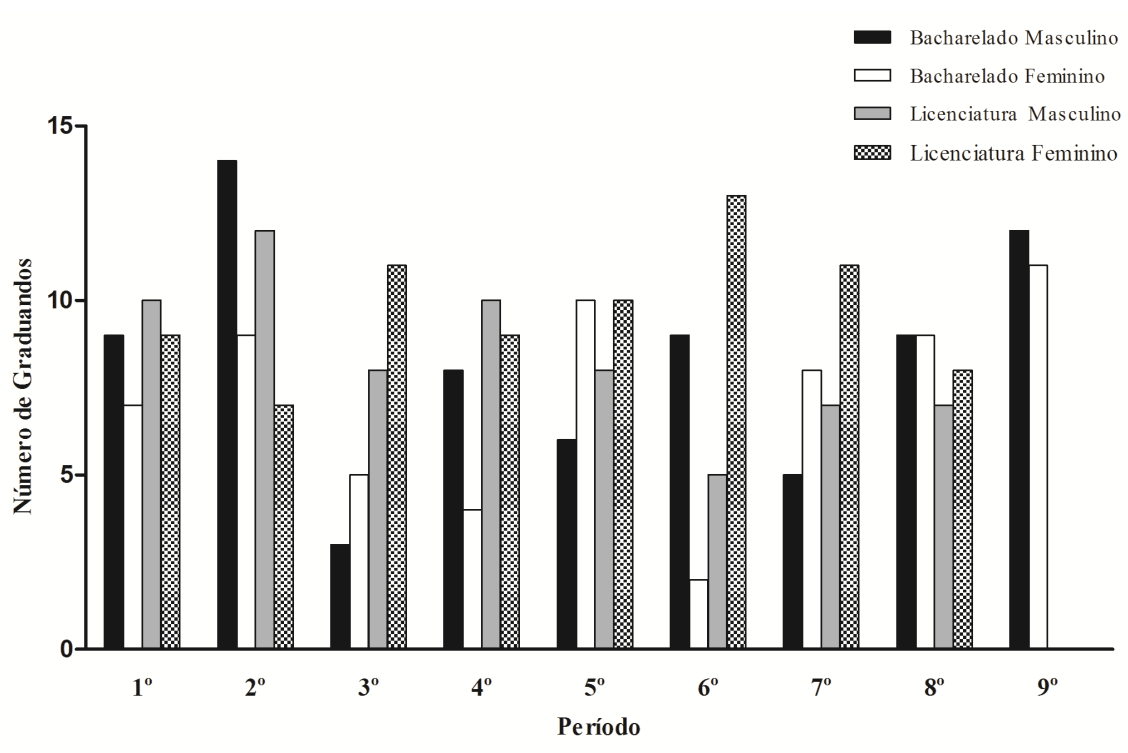


Figura 1. Distribuição amostral de graduandos do curso de Educação Física de acordo com gênero e período de graduação.

Fonte: Os autores.

A Figura 2 ilustra a classificação do nível de atividade física dos graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, demonstrando que, do total da amostra ($n = 285$), 50% dos acadêmicos de Educação Física foram classificados como Muito Ativo, 36% Ativo, 9% Insuficientemente Ativo A, 4% Insuficientemente Ativo B e apenas a incidência de 1% de Sedentário. Observa-se que no curso de Bacharelado o número de acadêmicos Muito Ativo e Ativo foi de 56,4% e 30,7%, representando 79 e 43 graduandos, respectivamente. Em relação ao curso de Licenciatura, considerando o agrupamento de classificação Muito Ativo e Ativo, foram observados 85,5% dos discentes como fisicamente ativos. No entanto, os níveis de atividade física entre os cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física foram semelhantes a partir do teste do qui-quadrado ($p = 0,27$).

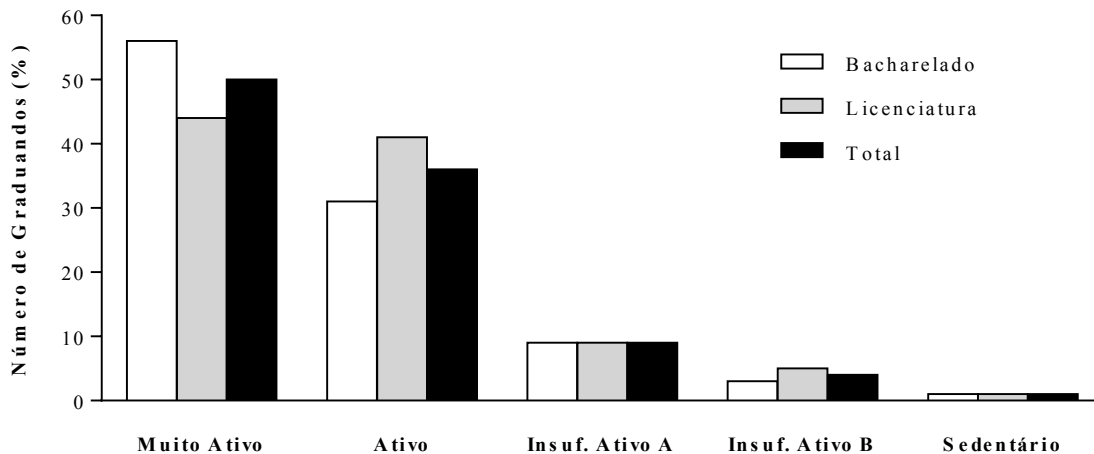


Figura 2. Classificação do Nível de Atividade Física de graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física.

Fonte: Os autores.

A Figura 3 (A e B) apresenta o perfil antropométrico do curso de Bacharelado por gênero e período. Os resultados antropométricos foram semelhantes entre os períodos ($p=0,21$), no entanto, quando comparado os gêneros, os valores de peso corporal e IMC encontram-se mais elevados no gênero masculino. Estes achados foram mais evidentes no 4° e 8° períodos, nos quais se observa diferença estatística entre os gêneros para o peso corporal e IMC (Figura 3A e B). Além disso, nos períodos, 1°, 5°, 6°, 7° e 9°, foram observados diferenças significativas entre os gêneros apenas para o peso corporal (Figura 3A). Não houve diferença estatística entre os gêneros para esse parâmetro nos períodos 2 e 3.

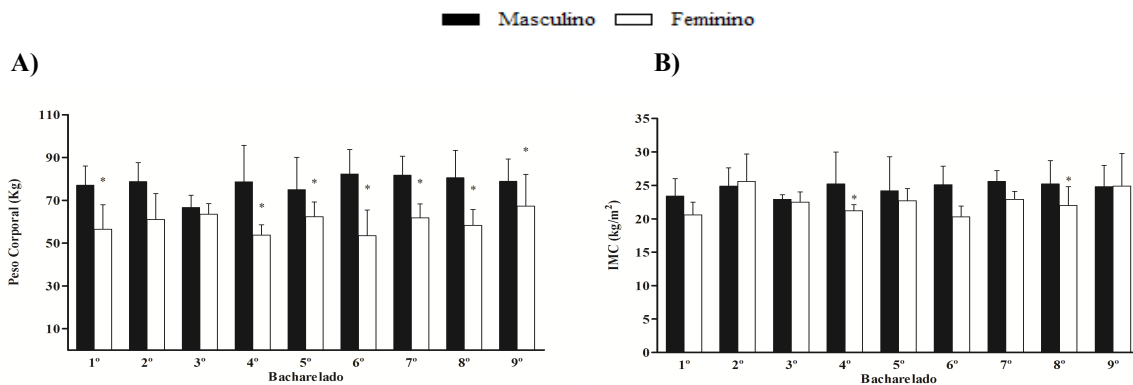


Figura 3 (A e B). Características antropométricas dos acadêmicos do curso de Bacharelado de acordo com o gênero e período.

Nota: Valores expressos como média \pm desvio-padrão. IMC: Índice de Massa Corporal; *Masc. vs Fem., $p < 0,05$. Anova Two way para amostras independentes.

Fonte: Os autores

A Figura 4 (A e B) apresenta o perfil antropométrico do curso de Licenciatura por gênero e período. Os resultados antropométricos foram diferentes entre os períodos ($p < 0,05$), no entanto, quando comparado os gêneros, os valores de peso corporal e IMC encontram-se mais elevados no gênero masculino. Estes achados foram mais evidentes no 3°, 6° e 7° períodos, nos quais se observa diferença estatística entre os gêneros para todas as variáveis

(Figura 4A e B). Nos períodos 1º, 2º, 5º e 8º foram observados diferenças entre os gêneros apenas para o peso corporal (Figura 4A). Não houve diferença estatística entre os gêneros para os parâmetros peso corporal e IMC no 4º período.

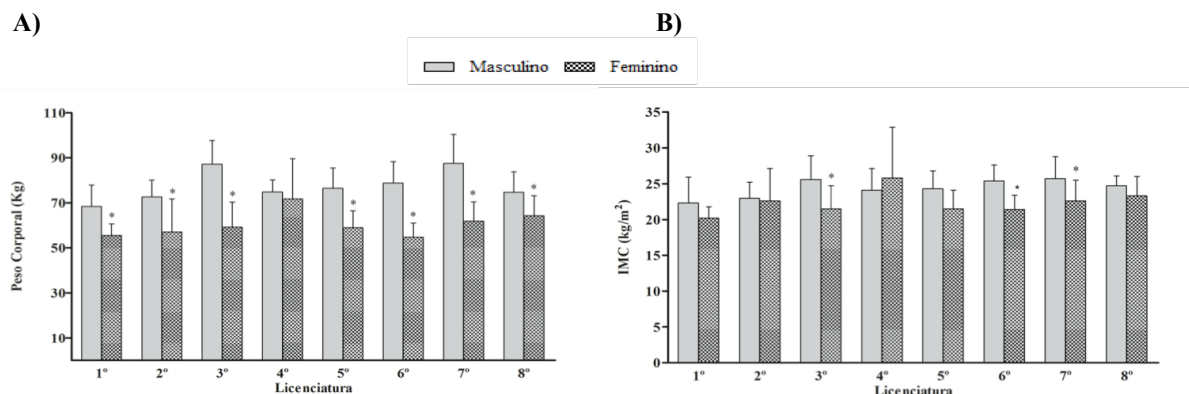


Figura 4 (A e B). Características antropométricas dos acadêmicos do curso de Licenciatura de acordo com o gênero e período.

Nota: Valores expressos como média ± desvio-padrão. IMC: Índice de Massa Corporal; *Masc. vs Fem., p < 0,05.

Anova Twoway para amostras independentes.

Fonte: Os autores.

A Figura 5 ilustra a relação entre o tempo de graduação e nível de atividade física de acadêmicos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. Observa-se que, por meio do teste do qui-quadrado, houve homogeneidade nos percentuais dos acadêmicos classificados como Muito Ativo/Ativo (p = 0,18) e Insuficientemente Ativo (p = 0,53) entre os cursos de Bacharelado e Licenciatura, independente do gênero.

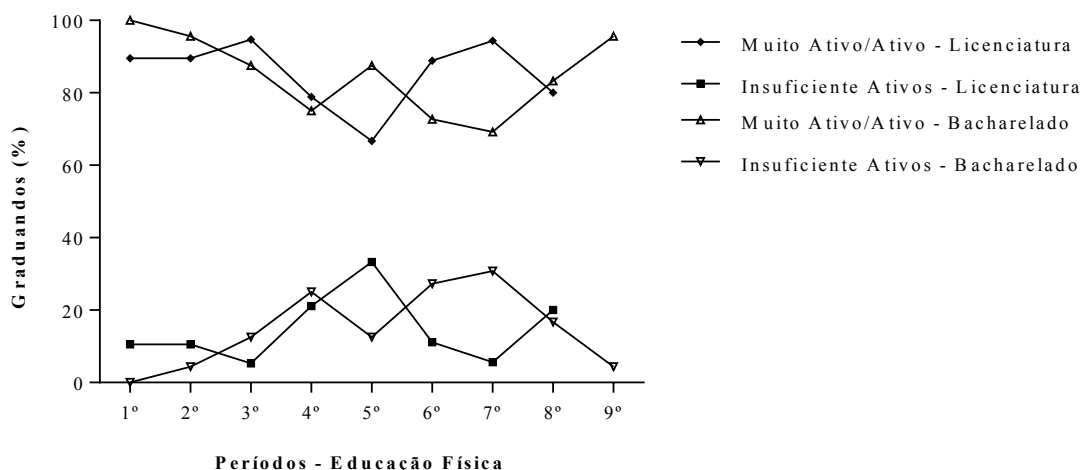


Figura 5. Relação entre o tempo de graduação e nível de atividade física de graduandos dos cursos Bacharelado e Licenciatura em Educação Física.

Nota: Acadêmicos Insuficientemente Ativo são constituídos por Insuficientemente Ativo A+B+ Sedentário.

Fonte: Os autores.

A Tabela 1 mostra a classificação dos níveis de atividade física de ambos os cursos, Bacharelado e Licenciatura, distribuída por gênero. O curso de Bacharelado apresenta entre os gêneros homogeneidade nos percentuais dos acadêmicos classificados como Muito Ativo, Ativo e Insuficientemente Ativo (p= 0,489); no entanto, no curso de Licenciatura observa-se

maior percentual de acadêmicas classificadas como Insuficientemente Ativo em relação ao gênero masculino ($p = 0,008$). A comparação entre os cursos para o gênero feminino mostra que as acadêmicas do curso de Licenciatura apresentam percentuais maiores classificadas como Insuficientemente Ativo em relação às acadêmicas do curso de Bacharelado ($p = 0,027$). Não houve diferença estatística em relação aos níveis de AF para o gênero masculino entre os cursos ($p = 0,129$).

Tabela 1. Classificação dos níveis de atividade física dos acadêmicos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura por gênero.

Nível de AF (%)	Bacharelado		Licenciatura	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Muito Ativo	54,7	58,5	55,2	34,6
Ativo	29,3	32,3	38,8	43,6
Insuficientemente Ativo	16,0	9,2	6,0	21,8* [#]

Nota: Valores dos níveis de atividade física (AF) dos acadêmicos expressos em percentuais. Acadêmicos Insuficientemente Ativos são constituídos por Insuficientemente Ativo A + B + sedentário. *Licenciatura Masculino vsLicenciatura Feminino, $p < 0,05$; [#]Licenciatura Feminino vsBacharelado Feminino, $p < 0,05$. Teste do Qui-quadrado.

Fonte: Os autores

Na avaliação de possíveis associações entre os níveis de atividade física, idade e estado nutricional (IMC e peso corporal), observou-se correlação fraca, no entanto, significativa apenas para o NAF e a idade no gênero masculino ($p < 0,05$). Para as demais associações não houve diferença estatística (Tabela 2).

Tabela 2. Correlação do NAF com Idade, Peso Corporal e IMC dos estudantes.

	Idade		Peso Corporal		IMC	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
NAF						
r	-0,0291	0,014	0,0104	-0,0068	0,0540	0,077
p	0,00045	0,87	0,90	0,94	0,52	0,36

Nota: r, correlação linear de Pearson; p, nível de significância ($p < 0,05$); NAF: nível de atividade física; IMC, índice de massa corporal.

Fonte: Os autores

Discussão

Os resultados obtidos por meio de aplicação do questionário IPAQ, em sua versão curta, o qual, incluiu questões sobre alguns padrões antropométricos, mostra que os graduandos do CEFD apresentam $23,8 \pm 5$ anos de idade, $69 \pm 13,8$ kg, $1,7 \pm 0,1$ m e IMC 23 ± 4 kg/m². Estes resultados foram similares aos apresentados pelo estudo que analisou o NAF de alunos da Universidade Federal de Juiz de Fora/MG, cuja amostra foi composta por graduandos do curso de Educação Física com idade média de $21,2 \pm 2,7$ anos².

Os graduandos do CEFD apresentaram alta prevalência de classificação como Ativo e Muito Ativo (86%) e baixa prevalência de graduandos classificados como Sedentário (14%). Os dados encontrados neste trabalho são semelhantes aos apresentados por outros autores que observaram alta prevalência de graduandos Ativos (92% e 90%) no curso de Educação Física das Universidades Federais de Juiz de Fora/MG e Sergipe (SE), respectivamente^{2,25}. Outra pesquisa, também identificou baixo nível de sedentarismo (11,4%) entre os calouros bacharéis em Educação Física do município Pelotas no Rio Grande do Sul¹⁸. Entretanto, divergem dos dados encontrados por Silva et al.²⁹ que analisou o estilo de vida de 294 graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, onde 57,4% dos graduandos não

atendiam as recomendações de atividade física segundo instrumento avaliativo utilizado na pesquisa.

A classificação do NAF dos graduandos distribuídos em seus respectivos cursos mostra que o perfil de atividade física entre eles é semelhante, desde que 87% e 85% dos graduandos foram agrupados como Ativos nos cursos de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente. Quando observa-se o agrupamento de Sedentários, incluindo os alunos Insuficientemente Ativo A e B, identifica-se 13% e 15% de alunos no curso de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente. Cabe ressaltar que o curso de Bacharelado é ministrado no período noturno e o de Licenciatura no diurno. Assim, os dados encontrados neste trabalho divergem do estudo apresentado por Quadros et al.²³ que mostrou que os graduandos dos cursos ministrados em período diurno são mais ativos.

Considerando a classificação do NAF nos diferentes períodos dos cursos estudados percebe-se proximidade entre o percentual dos sujeitos em cada uma das classificações do instrumento utilizado. Assim, observa-se tendência de manutenção do NAF entre os períodos dos cursos. Tal dado corrobora o estudo apresentado por Silva et al.² que constatou homogeneidade nos percentuais de indivíduos classificados como Muito Ativo e Ativo ao longo dos períodos do curso Educação Física. Pesquisas que avaliaram a prática de atividade física em diferentes cursos de graduação mostram alta prevalência de indivíduos insuficientemente ativos^{2,20}. Salve et al.²⁰ descreve 52%, 73% e 53,5% de indivíduos não praticantes de atividade física nos cursos de graduação em Pedagogia, História e Computação da Universidade Estadual de Campinas, respectivamente. Da mesma forma, houve alta prevalência de acadêmicos calouros dos cursos de graduação em Farmácia (44%) e Odontologia (38,9%) classificados como insuficientemente ativos; em contrapartida, observa-se 10% na mesma classificação do curso de Educação Física. Os autores destacam que estudantes universitários apresentam padrões de atividade física distintos em diferentes cursos de ensino superior, e que, os alunos do curso de Educação Física mostram atividade física constante ao longo do curso².

A observação do NAF dos graduandos distribuídos por gêneros mostra que 88% dos alunos do gênero masculino e 84% do feminino foram classificados como Ativos; e, 12% do gênero masculino e 16% do feminino foram classificados como Sedentários. Alguns autores, mostram que os graduandos do gênero masculino são mais ativos que o feminino^{2,23,30,31}. Estes dados corroboram Netto et al.³¹, que identificaram maior nível de sedentarismo entre as mulheres estudantes de uma Universidade pública do Nordeste. Os autores destacam que elevados valores de IMC correlacionam-se com prejuízo da qualidade de vida no domínio psicológico, evidenciando maior frequência de ansiedade e depressão.

Há na literatura estudos que mostram que a idade interfere na prática de atividade física, havendo maior declínio desse comportamento nos jovens de 18 a 25 anos, relacionando-se com o ingresso no ensino superior^{31,32}. Considerando a correlação entre a idade e o NAF, observa-se no presente estudo fraca correlação inversa nos graduandos do gênero masculino ($r = -0,0291$; $p < 0,00045$). Tal achado corrobora Netto et al.³¹ que encontrou característica similar, no entanto no gênero feminino. Considerando o efeito da idade cronológica no nível de atividade física do ser humano, Matsudo et al.³³, evidenciam que há tendência de aumento do sedentarismo com avanço da idade. Além disso, os autores demonstraram concomitantemente decréscimo no número de indivíduos muito ativos entre as faixas etárias mais avançadas.

Pesquisadores destacam que o gênero feminino apresenta 1,7 vezes maior chance de inatividade física quando comparados aos estudantes do gênero masculino²³; esse achado é consistente com outros estudos reportados na literatura^{18,21}. Pastuszak et al.³⁴, avaliando

estudantes da Universidade de Educação Física de Warsaw (Polônia), mostram que 21,2% e 3,2% dos acadêmicos apresentam baixo nível de atividade física nos gêneros feminino e masculino, respectivamente. No entanto, quando os autores avaliaram os estudantes do mesmo curso na Charles University (República Tcheca), identificaram que as mulheres possuem maior atividade física total quando comparadas com os homens, principalmente em intensidade vigorosa e moderada. O baixo nível de atividade física do gênero feminino representa apenas 5,6% nesta Universidade. Os autores relatam que a maior prevalência de atividade física pode estar relacionada ao fato do envolvimento do gênero feminino em equipes esportivas de competição, fato não comum na maioria das Universidades³⁴.

Diversos fatores são apontados na literatura como motivos principais para a ausência ou abandono da prática de atividade física. Pesquisa realizada com estudantes da Universidade de Mansoura (Egito) mostra que a falta de tempo e motivação, poucos lugares seguros para as práticas esportivas e ausência de incentivo são as causas mais relatadas para a inatividade física nesta população⁷. A falta de tempo, no entanto, é a principal razão pela qual os universitários deixam de fazer atividade física e tem sido destacada em muitos estudos^{7,16,19,20}. Marcondelli et al.¹⁹, analisando o NAF dos estudantes da Universidade Federal de Brasília, apresentam que a falta de tempo foi o motivo apontado para o sedentarismo em 66,7% dos acadêmicos. Corroborando esses achados, Martins et al.¹⁶ destacam que mais da metade (51,7%) dos estudantes da Universidade Federal do Piauí também atribuiu o sedentarismo à escassez de tempo. Outros motivos como a falta de interesse e prazer, ausência de lugares adequados e o alto custo para a prática esportiva também são apontados pelos universitários^{7,16,19,20}.

Apesar dos motivos e/ou razões destacadas pela literatura, El-Gilany et al.⁷ ressaltam que a maioria dos estudantes apontam um ou mais benefícios da atividade física, especialmente, a promoção e manutenção da saúde. Desta forma, a atividade física no meio universitário deve ser encorajada como medida de prevenção de doenças crônicas e melhoria da qualidade de vida no adulto e no envelhecimento. Em conclusão, os achados mostram que os acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo apresentam baixos índices de sedentarismo. Futuros estudos são necessários para acompanhar o comportamento ativo dos graduandos, bem como o perfil do egresso, visando contribuir com a manutenção de um estilo de vida saudável. Sugere-se novas investigações envolvendo outros cursos de graduação na referida universidade e outras instituições de ensino superior. Além disso, recomenda-se aos autores evidenciar as possíveis associações entre os níveis de atividade física e categorias de condição socioeconômica, bem como com a prática prévia de atividade física na infância e adolescência.

Referências

1. Laterza MC, Amaro G, Negrão CE, Rondon MUPB. Exercício físico regular e controle Autônomo na Hipertensão Arterial. Rev SOCERJ 2008;21(5):320-328.
2. Silva GFS, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Rev Bras Med Esporte 2007;13(1):39-42.
3. Sá e Souza G, Duarte MFS. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. Rev Bras Med Esporte 2005;11(2):104-108.

4. Nocon M, Hiemann T, Müller-Riemenschneider F, Thalau F, Roll S, Willich SN. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2008;15(3):239-246.
5. Lima MCS, Barbosa MF, Diniz TA, Codogno JS, Freitas Júnior IF, Fernandes RA. Early and current physical activity: relationship with intima-media thickness and metabolic variables in adulthood. *Braz J Phys Ther* 2014;18(5):462-469.
6. Dąbrowska-Galas M, Plinta R, Dąbrowska J, Skrzypulec-Plinta V. Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. *Phys Ther* 2013;93(3):384-392.
7. El-Gilany A-H, Badawi K, El-Khawaga G, Awadalla N. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *East Mediterr Health J* 2011;17(8):694-702.
8. Fernandes RA, Coelho-E-Silva MJ, Spiguel Lima MC, Cayres SU, Codogno JS, Lira FS. Possible Underestimation by Sports Medicine of the Effects of Early Physical Exercise Practice on the Prevention of Diseases in Adulthood. *Curr Diabetes Rev* 2015;11(3):201-205.
9. Turkmen M, Kul M, Ocalan M, Ozkan A, Bozkus T. Determination of the Relationship between Physical Activity Levels and Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Aust J Basic Appl Sci* 2013;7(10):507-512.
10. Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2009;12(1):20-29.
11. Brandão MP, Pimentel FL, Cardoso MF. Impact of academic exposure on health status of university students. *Rev Saúde Públ* 2011;45(1):49-58.
12. Keller S, Maddock JE, Hannover W, Thyrian JR, Basler HD. Multiple health risk behaviors in German first year university students. *PrevMed* 2008;46(3):189-195.
13. Ince ML, Ehem Z. Role of exercise stages in self-reported health-promoting behaviors of a group of Turkish adolescents at transition to university. *Percept Mot Skills* 2009;108(2):399-404.
14. Tyrer P. The behavior of academics under stress: a commentary on Blashfield and Reynolds. *J Personal Disord* 2012;26(6):835-837.
15. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr* 2002;15(3):273-282.
16. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiol* 2010;95(2):192-199.
17. Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev Saúde Públ* 2008;42(4):672-678.
18. Mielke GI, Ramis TR, Habeyche CE, Oliz MM, Tessmer MGS, Azevedo MR, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2010;15(1):57-64.

19. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. *Rev Nutr* 2008;21(1):39-47.
20. Salve MGC. A prática de atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP. *Motri* 2008;4(3):41-47.
21. Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2011;16(3):193-198.
22. Silva DAS, Pereira IMM. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fís saúde* 2010;15(1):15-20.
23. Quadros TM, Petroski EL, Santos-Silva DA, Pinheiro-Gordia A. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian University Students: its association with sociodemographic variables. *Rev Salud Pública* 2009;11(5):724-733.
24. Bielemann RM, Karine G, Azevedo MR, Reicher 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.
25. 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* 2010;95(1):21-29.
26. Barbetta PA. Estatística aplicada às ciências sociais. 5. ed. Florianópolis: Editora da UFSC; 2005.
27. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(8):1381-1395.
28. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2001;6(2):5-18.
29. Silva DAS, Pereira IMM, Almeida MB, Silva RJS, Oliveira ACC. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *RBCE* 2012;34(1):53-67.
30. Oliveira CS, Gordiab AP, Quadros TMB, Campos W. Atividade física de universitários brasileiros: Uma revisão da literatura. *Rev Atenção à Saúde* 2014;12(42):71-77.
31. Mendes-Netto RS, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *RBCS* 2012;10(34):47-55.
32. Paixão LA, Dias RMR, Do Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2010;15(3):145-150.
33. Matsudo SM, Matsudo VR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, et al. Nível de atividade física na população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev Bras Ciên e Mov* 2002;10(4):41-50.

34. Pastuszak A, Lisowski K, Lewandowska J, Buśko K. Level of physical activity of physical education students according to criteria of the IPAQ questionnaire and the recommendation of WHO experts. *Biomed Hum Kinetics* 2014;6(1):5-11.

Recebido em 11/07/15.

Revisado em 16/09/15.

Aceito em 14/01/16.

Autor para correspondência: Ana Paula Lima Leopoldo. Av. Fernando Ferrari, 514 – Campus Goiabeiras. CEP 29075-910, Bairro Goiabeiras, Vitória/ES. Email: ana.leopoldo@ufes.br