

# PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS EM UBERLÂNDIA, MG

*PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS  
IN COLLEGE STUDENTS IN UBERLÂNDIA, MG, BRAZIL*

Lycea Maria Maciel Nogueira<sup>a\*</sup>, Hayanny Pires Netto Guimarães<sup>b\*\*</sup>, Cinthia Domingos  
Barbosa<sup>c\*</sup>, Barbara Virginia Caixeta Crepaldi<sup>d\*</sup>, Larissa Santos Molina<sup>e\*</sup>, Luana Padua Soares<sup>f\*</sup>

<sup>a</sup>lyceamaria@yahoo.com.br, <sup>b</sup>hayanny22@hotmail.com, <sup>c</sup>cin\_barbosa@yahoo.com.br, <sup>d</sup>barbaracrepaldi.ufu@gmail.com,

<sup>e</sup>larissa\_molina@hotmail.com, <sup>f</sup>luanapaduasoares@hotmail.com

\*Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia (MG), Brasil

\*\*Universidade Federal do Triângulo Mineiro – Uberaba (MG), Brasil

Data de recebimento do artigo: 04/04/2016

Data de aceite do artigo: 16/05/2016

## RESUMO

**Introdução:** A prática de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde, sendo normalmente afetada pela vida universitária. **Objetivo:** Avaliar a prática de atividade física e estado nutricional de estudantes, em uma universidade pública no município de Uberlândia, MG. **Materiais e Métodos:** A população do estudo foi composta por 379 alunos das três grandes áreas do conhecimento e em diferentes estágios dos cursos. Para avaliação do nível de atividade física, foram adaptadas questões do questionário da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2011, a partir das quais foram analisados três indicadores: atividade física no lazer; atividade física no trabalho e/ou universidade; e comportamento sedentário em relação ao uso de equipamentos eletrônicos. O estado nutricional foi determinado por meio do índice de massa corporal, utilizando peso e estatura. **Resultados:** Observou-se que 7,2% dos universitários apresentavam magreza, 68,8% eutrofia e 24,0% excesso de peso. Em relação à prática de atividade física, 38,6% e 16,5% dos acadêmicos foram classificados como ativos no lazer e ativos no trabalho e/ou universidade, respectivamente. Observou-se ainda que 59,1% tinham um comportamento sedentário com equipamentos eletrônicos. Os homens foram significativamente mais ativos do que as mulheres no trabalho e/ou universidade. A atividade física no lazer associou-se positivamente à renda. Alunos com excesso de peso foram mais ativos no lazer e no trabalho e/ou universidade. **Conclusão:** Concluiu-se que, de maneira geral, os estudantes são pouco ativos e que estratégias de incentivo à prática de atividade física são necessárias.

**Palavras-chave:** Atividade física; estado nutricional; estudantes; universidades.

## ABSTRACT

**Introduction:** Physical activity is essential to maintaining health, and is usually affected by university life. **Objective:** To evaluate the physical activity and nutritional status of students in a public university in the city of Uberlândia, MG, Brazil. **Materials and Methods:** The study population consisted of 379 students from three major fields of knowledge and at different stages of courses. To evaluate the level of physical activity, we adapted questions from the 2011 Risk Factors Surveillance and Protection for Chronic Diseases Telephone Survey (Vigitel), from which we analyzed three indicators such as physical activity during leisure time; physical activity at work and/or university; and sedentary behavior regarding the use of electronic equipment. Nutritional status was determined by body mass index, using height and weight. **Results:** We observed that 7.2% of students had thinness, 68.8% were eutrophic and 24.0% were overweight. Regarding physical activity, 38.6% and 16.5% of the students were classified as active during leisure time and active at work and/or university, respectively. We also observed that 59.1% had a sedentary behavior with electronic equipment. Men were significantly more active than women at work and/or university. The physical activity during leisure time was positively associated with income. Overweight students were more active in leisure time and at work and/or university. **Conclusion:** We conclude that students are not very active in general and that strategies to encourage physical activity practices are needed.

**Keywords:** Motor activity; nutritional status; students; universities.

## Introdução

O ingresso no ensino superior é considerado um marco de transição na vida de estudantes, momento de realização e de escolhas importantes, com o aumento das responsabilidades e dos afazeres. Adaptar-se de forma repentina a uma nova rotina pode ocasionar aumento nos níveis de estresse, mudanças no comportamento, nos hábitos diários e no estilo de vida<sup>1</sup>.

A prática de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde, sendo normalmente afetada pela vida universitária. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a prática de exercícios físicos ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes *mellitus* tipo II e outras doenças<sup>2</sup>. Além disso, promove o bem-estar físico e emocional, diminui o risco de obesidade, ameniza sintomas da depressão e melhora a qualidade de vida, devendo ser estimulada em todas as idades.

Mesmo com todos os benefícios que são atribuídos à atividade física, sua prática ainda é reduzida e não alcança as recomendações mínimas de 30 minutos diários, com intensidade moderada. Estima-se que a proporção de indivíduos sedentários esteja em torno de 60% da população global. Outro fator que influencia na prática de exercícios é a idade, pois são normalmente adolescentes (entre 15 e 18 anos) e jovens adultos (entre 20 e 25 anos) que mais se exercitam – e é geralmente nessa época que a tendência à obesidade aparece<sup>3</sup>.

O exercício físico é importante para prevenir problemas de saúde que podem ser gerados pelo estresse da rotina intensa de trabalhos e estudos<sup>4</sup>. Esse é um dos motivos pelos quais a vida ativa deve ser incentivada nas universidades, a fim de minimizar o incômodo proporcionado pelo esgotamento físico e mental gerado pelo dia a dia<sup>5</sup>.

Em um estudo realizado com 281 estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília, observou-se alto nível de sedentarismo (65,5%), exceto nos alunos de educação física<sup>6</sup>. Em outra pesquisa, verificou-se que 52% dos estudantes da Universidade Federal do Piauí eram sedentários<sup>7</sup>.

O objetivo do estudo foi avaliar a prática de atividade física e o estado nutricional de estudantes, em uma universidade pública no município de Uberlândia, MG.

## Metodologia

Trata-se de um estudo observacional transversal, desenvolvido no período de agosto de 2013 a abril de 2014, com alunos de uma universidade pública do município de Uberlândia, MG.

O cálculo amostral foi realizado a partir do número de alunos matriculados na Universidade Federal de Uberlândia, em cursos de graduação oferecidos nos *campi* de Uberlândia (aproximadamente 17.866). Considerou-se um erro amostral de 5% ( $E=0,05$ ), sendo obtida amostra de 392 alunos. Na seleção da amostra, foram considerados alunos das diferentes áreas do conhecimento – ciências biológicas, agrárias e da saúde; engenharias, ciências exatas e da terra; ciências humanas, sociais, aplicadas, linguística, letras e artes. Em cada uma das grandes áreas foram sorteados dois cursos. Em cada um dos cursos, foram selecionados alunos matriculados no início e no final das graduações. Como início, foram considerados o 1º e 2º períodos, para cursos semestrais, ou o primeiro ano, para cursos anuais. Como final, foram considerados o penúltimo e o último períodos, para cursos semestrais ou o último ano, para cursos anuais, desconsiderando-se períodos de estágio e internato.

Foram incluídos no estudo os universitários selecionados regularmente matriculados na universidade, com idade igual ou superior a 18 anos e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídas as alunas gestantes.

As perdas referiram-se a estudantes que não estavam presentes nos dias de coleta de dados, estudantes que não quiseram participar e questionários incompletos, que foram excluídos da apuração. Ao final, obteve-se amostra composta de 379 alunos, que corresponde a 96,7% da amostra inicialmente definida.

O instrumento de coleta de dados foi autoaplicado e se baseou em instrumentos utilizados em outras pesquisas. Foram incluídas variáveis referentes ao âmbito acadêmico – como curso e período –, questões sobre dados socioeconômicos dos estudantes, estado nutricional – peso e altura referidos – e prática de atividade física.

Para avaliar o estado nutricional calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), por meio da fórmula:  $[\text{peso (kg)}/\text{altura (m)}^2]$ . Foram utilizados os critérios de classificação recomendados pela World Health Organization (1998)<sup>8</sup>:  $\text{IMC} < 18,5 \text{ kg/m}^2 =$  magreza;  $\text{IMC} 18,5 \text{ a } 24,9 \text{ kg/m}^2 =$  eutrofia;  $\text{IMC} \geq 25,0 \text{ kg/m}^2 =$  excesso de peso.

Para avaliar a prática de atividade física foram adaptadas questões do questionário Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico do (Vigitel), de 2011, sendo incluídas variáveis referentes ao tipo de atividade física, frequência e duração; atividades no trabalho; deslocamento para o trabalho e/ou universidade; hábito de assistir televisão, jogar videogame e/ou utilizar computador. A partir dessas variáveis, foram definidos indicadores de prática de atividade física (Quadro 1).

**Quadro 1:** Definição dos indicadores para prática de atividade física.

Indicadores	Descrição
Ativo no lazer*	% dos universitários que referiram praticar algum tipo de exercício físico, com uma frequência semanal de pelo menos três vezes e por um tempo igual ou superior a 30 minutos.
Ativo no trabalho e/ou universidade*	% de universitários que referiram carregar peso e/ou se deslocar com frequência no ambiente de trabalho e/ou que referiram ir a pé ou de bicicleta para o trabalho e/ou universidade, dependendo 30 minutos ou mais no trajeto de ida e volta.
Comportamento sedentário em relação ao uso de equipamentos eletrônicos*	% de universitários que referiram despende em um dia de semana comum, três ou mais horas diárias vendo televisão e/ou utilizando computador e/ou jogando videogame.

\*Prática de atividade física avaliada de acordo com Knuth et al<sup>9</sup> e Malta et al<sup>12</sup>.

Realizou-se análise descritiva dos dados para verificar frequências, bem como medianas, médias e desvio padrão. Utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade das variáveis. O teste qui-quadrado e o teste exato de Fisher foram utilizados para comparar prevalências. Os dados foram analisados com o uso do software Statistical Package for Social Sciences, versão 17, sendo fixado um nível de significância de 5% quando testadas hipóteses.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia sob o parecer nº 538.984.

## Resultados

Participaram da pesquisa 379 alunos. A média de idade da população estudada foi de 21,8 anos ( $\pm 4,9$ ). A Tabela 1 apresenta a distribuição da amostra segundo variáveis socioeconômicas, demográficas e acadêmicas. Houve maior predominância de indivíduos do sexo feminino, brancos, que moram com os pais e são financeiramente dependentes, da área ciências biológicas, agrárias e da saúde, que se encontram nos períodos iniciais dos cursos e do turno integral.

**Tabela 1:** Perfil demográfico, socioeconômico e de âmbito acadêmico de estudantes universitários, Uberlândia, MG, Brasil, 2014 (N=379).

Variável	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	183	48,3
Feminino	196	51,7
<b>Cor de pele</b>		
Branca	255	68
Parda	94	25,1
Negra	17	4,5
Amarela	8	2,1
Indígena	1	0,3
<b>Área do curso</b>		
A1	203	53,6
A2	55	14,5
A3	121	31,9
<b>Turno do curso</b>		
Integral	303	79,9
Matutino	21	5,5
Noturno	55	14,5
<b>Período do curso</b>		
Início	197	52

*continua...*

Tabela 1: Continuação.

Variável	N	%
Final	182	48
<b>Com quem moravam no momento da pesquisa</b>		
Com a família	261	70,2
Sozinho ou com amigos	111	29,8
<b>Participação na vida econômica da família</b>		
Financeiramente dependente	337	89,2
Financeiramente independente	41	10,8
<b>Renda familiar mensal</b>		
≤ 5 salários mínimos	188	50,6
> 5 salários mínimos	184	49,4

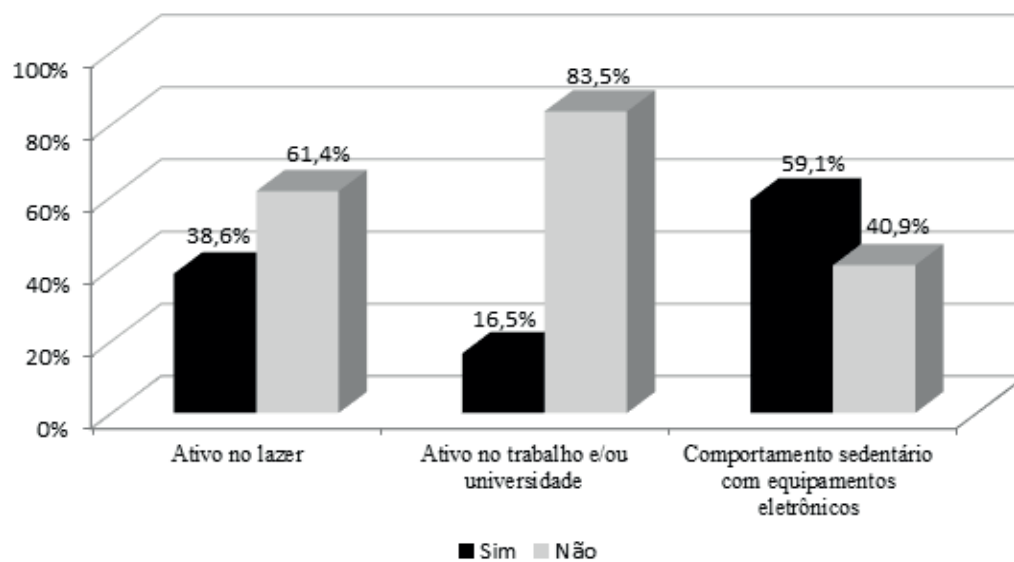
A1: ciências biológicas, agrárias e da saúde; A2: engenharias, ciências exatas e da terra; A3: ciências humanas, sociais, aplicadas, linguística, letras e artes

Quanto ao estado nutricional, 7,2% dos universitários apresentavam magreza, 68,8% eutrofia e 24,0% excesso de peso.

Em relação à prática de atividade física, 38,6% dos acadêmicos foram classificados como ativos no domínio

lazer, 16,5% foram considerados ativos no deslocamento e 40,9% não apresentaram comportamento sedentário em relação ao uso de equipamentos eletrônicos (Figura 1).

Figura 1: Prática de atividade física pelos estudantes universitários, Uberlândia, MG, Brasil, 2014.



Quando questionados em relação ao impacto do ingresso na universidade na prática de atividade física, 44,4% dos estudantes relataram que ela diminuiu, 25,6% que aumentou e 30,0% afirmaram que não observaram qualquer alteração.

A Tabela 2 apresenta o perfil socioeconômico, demográfico e acadêmico dos estudantes universitários, em relação à prática de atividades físicas. Alunos no final do curso e com renda familiar mensal maior que cinco salários mínimos se mostraram mais ativos no lazer. Já

em relação à atividade no trabalho e/ou universidade, os mais ativos foram os homens, os alunos financeiramente independentes, matriculados em cursos da área das engenharias, ciências exatas e da terra e que estudavam no período noturno. Por fim, os menores percentuais de comportamento sedentário com equipamentos eletrônicos foram verificados entre alunos das ciências biológicas, agrárias e da saúde, que estudavam em período integral e cuja renda familiar mensal era maior que cinco salários mínimos.

**Tabela 2:** Perfil socioeconômico, demográfico e acadêmico de estudantes universitários, em relação à prática de atividade física, Uberlândia, MG, Brasil, 2014 (N=379).

Variáveis	Ativo no lazer			Ativo no trabalho e/ou universidade			Comportamento sedentário com equipamentos eletrônicos		
	Sim (%)	Não (%)	p-valor	Sim (%)	Não (%)	p-valor	Sim (%)	Não (%)	p-valor
<b>Sexo</b>									
Masculino	41,0	59,0	0,398	24,0	76,0	0,000*	58,1	41,9	0,752
Feminino	36,4	63,6		9,5	90,5		60,1	39,9	
<b>Área do curso</b>									
A1	36,9	63,1	0,700	11,5	88,5	0,001*	45,5	54,5	0,000*
A2	38,2	61,8		32,1	67,9		80,0	20,0	
A3	41,7	58,3		18,1	81,9		72,6	27,4	
<b>Turno do curso</b>									
Integral	39,3	60,7	0,710	13,2	86,8	0,002*	55,4	44,6	0,003*
Matutino	30,0	70,0		23,8	76,2		57,1	42,9	
Noturno	38,2	61,8		32,1	67,9		80,0	20,0	
<b>Período do curso</b>									
Início	32,1	67,9	0,008*	15,3	84,7	0,575	59,4	40,6	1,000
Final	45,6	54,4		17,9	82,1		58,9	41,1	
<b>Com quem morava no momento da pesquisa</b>									
Com a família	36,5	63,5	0,297	17,6	82,4	0,350	58,8	41,2	1,000
Sozinho ou com amigos	42,3	57,7		13,1	86,9		59,3	40,7	
<b>Participação na vida econômica da família</b>									
Financeiramente dependente	38,6	61,4	0,865	13,1	86,9	0,000*	59,1	40,9	1,000
Financeiramente independente	40,0	60,0		43,9	56,1		58,5	41,5	
<b>Renda familiar mensal</b>									
≤ 5 salários mínimos	29,4	70,6	0,000*	17,1	82,9	0,776	68,1	31,9	0,001*
> 5 salários mínimos	48,9	51,1		15,5	84,5		51,1	48,9	

\* p-valor &lt;0,05.

A1: ciências biológicas, agrárias e da saúde; A2: engenharias, ciências exatas e da terra; A3: ciências humanas, sociais, aplicadas, linguística, letras e artes.

Em relação ao estado nutricional, os indivíduos com excesso de peso foram os mais ativos no lazer e no trabalho e/ou universidade. Já os indivíduos com magreza apresentaram mais frequentemente comportamento

sedentário em relação ao uso de equipamentos eletrônicos. No entanto, as diferenças de prática de atividade física em relação ao estado nutricional não foram estatisticamente significantes (Tabela 3).

**Tabela 3:** Indicadores de prática de atividade física, segundo estado nutricional de estudantes universitários, Uberlândia, MG, Brasil, 2014 (N=379).

Indicadores de prática de atividade física	Estado Nutricional			p-valor
	Magreza	Eutrofia	Excesso de peso	
<b>Ativo no lazer</b>				
Sim	33,3%	38,8%	41,6%	0,734
Não	66,7%	61,2%	58,4%	
<b>Ativo no trabalho e/ou universidade</b>				
Sim	7,7%	16,3%	20,7%	0,280
Não	92,3%	83,7%	79,3%	
<b>Comportamento sedentário com equipamentos eletrônicos</b>				
Sim	65,4%	57,9%	59,1%	0,757
Não	34,6%	42,1%	40,9%	

## Discussão

Os resultados demonstram perfil preocupante entre os universitários em relação à prática de atividade física, com percentuais elevados de comportamentos compatíveis com o sedentarismo.

A investigação da atividade física por domínios (ativo no trabalho e/ou universidade e no período de lazer) é muito utilizada na literatura científica<sup>9-11</sup>, assim como a análise do comportamento sedentário em relação ao uso de equipamentos eletrônicos<sup>12</sup>.

De forma geral, observou-se que os acadêmicos não praticam atividades físicas, uma vez que 61,4% eram inativos no lazer. O percentual encontrado neste estudo é semelhante aos de outras pesquisas, como a realizada na Universidade Federal do Piauí, com 52% dos universitários considerados sedentários<sup>7</sup>, e outra desenvolvida com estudantes da área da saúde na Universidade de Brasília, com 65,5% dos estudantes avaliados como sedentários<sup>6</sup>.

Os principais impedimentos relatados em estudos para a prática de atividade física foram a falta de tempo, não gostar da atividade, cansaço, falta de companhia e dinheiro<sup>6,13</sup>. Em relação à falta de dinheiro, esta pesquisa mostrou que os universitários com renda mensal menor ou igual a cinco salários mínimos foram menos ativos no lazer e apresentaram mais frequentemente um comportamento sedentário.

Neste estudo e em outros da literatura<sup>6,11,12,14,15</sup> houve prevalência da prática de atividade física no lazer por homens. Além disso, uma pesquisa demonstrou que normalmente os homens procuram praticar mais atividades físicas em grupo (futebol, vôlei e basquete) e as mulheres atividades físicas individuais (natação, caminhada e ciclismo)<sup>16</sup>.

Os estudantes da área de ciências biológicas, agrárias e da saúde foram os menos ativos no lazer e no trabalho e/ou universidade, comportamento ainda mais

preocupante por se tratar de um público de estudantes universitários que, teoricamente, teriam maior consciência da importância de se ter uma vida mais ativa.

Em uma pesquisa com universitários da área da saúde, os estudantes de medicina realizavam menos atividades e exercícios físicos semanais, e menos atividades físicas no cotidiano, enquanto os estudantes de odontologia faziam menos atividades físicas no lazer<sup>17</sup>. Em outro estudo, que comparou o nível de atividade física entre estudantes de diversos cursos de graduação, os alunos de educação física e biologia eram mais ativos que os de odontologia e farmácia<sup>15</sup>.

Quando analisado o domínio ativo no trabalho e/ou universidade, neste estudo 83,5% dos universitários foram considerados inativos – percentual elevado que pode ter sido encontrado em função da maioria dos estudantes ser financeiramente dependente e não trabalhar. De acordo com o estudo de Malta e colaboradores<sup>10</sup>, os homens praticam mais atividade física no trabalho e as mulheres são mais ativas nos afazeres domésticos. No estudo de Florindo e colaboradores<sup>11</sup> verificou-se que os homens são mais ativos no deslocamento para o trabalho e as mulheres nas atividades de limpeza pesada. Nesta pesquisa, os afazeres domésticos não foram considerados, podendo ser esse um dos motivos para as mulheres terem sido tão pouco ativas no domínio ativo no trabalho e/ou universidade.

Cerca de 59,1% dos universitários apresentaram comportamento sedentário em relação ao uso de equipamentos eletrônicos. No estudo PeNSE<sup>12</sup>, a porcentagem de jovens que passam duas horas ou mais em frente da TV foi 79,5%. Hamilton e colaboradores<sup>18</sup> afirmam que o tempo que o adulto permanece sentado tem efeitos prejudiciais à saúde, independente da atividade física que pratica.

Com relação à época de ingresso na universidade, os alunos que ingressaram há mais tempo, ou seja, em períodos finais dos cursos, foram mais ativos no lazer.



Esse resultado difere dos dados encontrados no estudo de Fontes e Vianna<sup>5</sup>, no qual os alunos tiveram uma tendência de diminuição na realização de exercícios no decorrer da graduação. Apesar da maior prevalência de atividade física nos períodos finais, neste trabalho, 44,4% dos estudantes relataram que a prática diminuiu depois do ingresso na universidade.

Os estudantes do período noturno foram os mais ativos no trabalho e/ou universidade e também os que apresentaram mais frequentemente um comportamento sedentário com equipamentos eletrônicos, resultado que pode ser explicado pelo fato de, normalmente, os estudantes do período noturno serem os que mais trabalham. No estudo de Cardoso e Sampaio<sup>19</sup>, dos estudantes que trabalham, 66,4% eram do turno noturno.

Com relação às variáveis antropométricas, observou-se que os universitários com excesso de peso eram mais ativos no lazer e mais ativos no trabalho e/ou universidade. No estudo de Simão e colaboradores<sup>20</sup>, 85,7% dos obesos foram considerados ativos. Já no estudo de Alves e colaboradores<sup>21</sup>, a obesidade foi observada em 25,7% dos alunos fisicamente ativos e em 25,0% dos estudantes sedentários. A prática de atividade física foi benéfica na prevenção de doenças coronarianas, hipertensão, diabetes, osteoporose, câncer de colón, ansiedade e depressão. No entanto, a prevenção do ganho de peso e obesidade não foi mencionado<sup>22</sup>.

Apesar dos achados citados anteriormente, é bem estabelecida na literatura a relação entre prática de atividade física e prevenção do excesso de peso. Assim, o estímulo à prática de exercícios físicos é muito importante, uma vez que favorece o controle do peso, normaliza a glicemia, reduz os valores de triglicérides e melhora os valores de HDL-c<sup>23</sup>.

Uma possível limitação deste estudo é a dificuldade de comparação com outros trabalhos do mesmo gênero, uma vez que existem diferentes metodologias na literatura utilizadas para classificação de atividade física<sup>24</sup>. Em adição, este estudo faz parte de um projeto de pesquisa mais amplo, cujo objetivo não foi avaliar apenas a prática de atividade física de forma detalhada, mas o estilo de vida dos universitários como um todo.

## Conclusão

Os estudantes analisados, de forma geral, são pouco ativos no lazer, no trabalho e/ou universidade e possuem comportamento sedentário com equipamentos eletrônicos. Além disso, verificou-se uma maior inatividade física no sexo feminino, nos estudantes das áreas de ciências biológicas, agrárias e da saúde, e nos estudantes de menor renda. Com isso, estratégias de

incentivo à prática de atividade física são necessárias no ambiente acadêmico.

## Referências

1. Silva DAS, Quadros TMB, Gordia AP, Petroski EL. Associação do sobrepeso com variáveis sociodemográficas e estilo de vida de universitários. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011;16(11):4473-79.
2. World Health Organization. Physical activity. Global strategy on
3. Diet, physical activity and health; 2003 [citado 2013 jun 10]. Disponível em: [www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf\\_pa.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_pa.pdf).
4. 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 de Pelotas. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2010;15(1):57-64.
5. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2010;15(1):115-20.
6. 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):20-9.
7. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. 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.
8. 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 uma universidade pública. *Arq Bras Cardiol*. 2010;95(2):192-99.
9. World Health Organization. BMI classification. [citado 2016 out 26]. Disponível em: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)
10. Knuth AG, Malta DC, Dumith SC, Pereira CA, Neto OLM, Temporão JG, et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011;16(9):3697-705.
11. Malta DC, Moura EC, Castro AM, Cruz DKA, Neto OLM, Monteiro CA. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. *Epidemiol Serv Saúde*. 2009;18(1):7-16.
12. Florindo AA, Hallal PC, Moura EC, Malta DC. Prática de atividade física e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. *Rev. Saúde Pública*. 2009;43 Supl 2:S65-73.
13. Malta DC, Sardinha LMV, Mendes I, Barreto SM, Giatti L, Castro IRR, et al. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2010;15 Supl 2:S3009-19.
14. Reichert FF, Barros AJ, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time

- physical activity. *Am J Public Health*. 2007;97(3):515-9.
15. Salles-Costa R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad Saúde Pública*. 2003;19 Supl 2:S325-33.
  16. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Filho MB. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*. 2007;13(1):39-42.
  17. Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonseñor IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica*. 2003;14(4):246-54.
  18. Paixão LA, Dias RMR, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área da saúde do Recife, PE. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2010;15(3):145-50.
  19. Hamilton MT, Healy GN, Dunstan DW, Zderic TW, Owen N. Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Curr Cardiovasc Risk Rep*. 2008;2(4):292-8.
  20. Cardoso RCL, Sampaio H. Estudantes universitários e o trabalho. *Rev Bras Ciênc Soc*. 1994;26:30-50.
  21. Simão CB, Nahas MV, Oliveira ES. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense – Uniplac, Lages, SC. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2012;11(1):3-12.
  22. Alves JGB, Montenegro FMU, Oliveira FA, Alves RV. Prática de esporte durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11(5):291-4.
  23. Erlichman J, Kerbey AL, James WP. Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 1: the impact of physical activity on cardiovascular disease and all-cause mortality: an historical perspective. *Obes Rev*. 2002;3(4):273-87.
  24. Cardoso LM, Ovando RGM, Silva SF, Ovando LA. Aspectos importantes na prescrição do exercício físico para o diabetes mellitus tipo 2. *RBPFX*. 2007;1(6):59-69.
  25. Hallal PC, Dumith SC, Bastos JB, Reichert FF, Siqueira FV, Azevedo MR. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública*. 2007;41(3):453-60.

---

#### Como citar este artigo:

Nogueira LMM, Guimarães HPN, Barbosa CD, Crepaldi BVC, Molina LS, Soares LP. Prática de atividade física e estado nutricional de universitários em Uberlândia, MG. *Rev. Aten. Saúde*. 2016;14(50):13-20.