

Análise do sedentarismo em estudantes universitários

Analysis of sedentary lifestyle among college students

Análisis del sedentarismo en estudiantes universitarios

Leiany Rodrigues dos Santos^I; Emmanuel Calisto da Costa Brito^{II}; José Cláudio Garcia Lira Neto^{III};
Lívio Eduardo Pereira Alves^{IV}; Lunara Rocha Antunes Alves^V; Roberto Wagner Júnior Freire de Freitas^{VI}

RESUMO: O objetivo desta investigação foi analisar a prevalência de sedentarismo numa população de estudantes universitários de uma instituição de ensino superior do Piauí. Estudo transversal realizado, nos meses de abril e maio de 2011, com 101 estudantes, de ambos os sexos. Para a coleta de dados, aplicou-se um formulário estruturado abrangendo questões sociodemográficas, medidas antropométricas, taxa de glicemia capilar, circunferência da cintura, prática de atividade física, consumo de álcool e tabaco. Os dados foram analisados estatisticamente e, para a associação das variáveis, utilizou-se o teste qui-quadrado. O sedentarismo esteve presente em 78(77,2%) sujeitos da amostra. Foi constatada associação estatisticamente significativa entre sexo masculino e etilismo, entre tabagismo e etilismo e entre circunferência da cintura e índice de massa corporal. Estudos de intervenção devem incentivar a população jovem a fim de diminuir as chances de os mesmos apresentarem doenças crônicas na fase adulta.

Palavras-Chave: Estilo de vida sedentária; adulto jovem; estudantes; enfermagem.

ABSTRACT: This investigation aimed at analyzing prevalence of sedentary lifestyle in a population of college students from a higher education institution in the state of Piauí, Brazil. This cross-sectional study was carried out in April-May, 2011 with 101 students of both sexes. For data collection we applied a structured form covering socio-demographic aspects, anthropometric measurements, blood glucose level, waist circumference, physical activity, consumption of alcohol and tobacco. Data were statistically analyzed and the Chi-square test was used for association of variables. Sedentary lifestyle was outstanding in 78(77.2%) of the sample. We identified statistically significant association between males and alcohol consumption, smoking and alcohol consumption, and between waist circumference and Body Mass Index. Intervention studies should be encouraged with the young population to help bring down chronic diseases in adulthood.

Keywords: Sedentary lifestyle; young adult; students; nursing.

RESUMEN: El objetivo de esta investigación fue analizar la prevalencia de inactividad física en una población de estudiantes universitarios en una institución de educación superior de Piauí, Brasil. Estudio transversal llevado a cabo de abril y mayo de 2011, con 101 estudiantes, de ambos los sexos. Para recolectar los datos, se aplicó formulario estructurado con cuestiones sociodemográficas, medidas antropométricas, tasa de glucemia capilar, circunferencia de la cintura, práctica de actividad física, consumo de alcohol y tabaco. Los datos fueron analizados estadísticamente y, para la asociación de las variables, se utilizó la prueba de *cai-cuadrado*. La inactividad física estuvo presente en 78(77,2%) de la muestra. Fue constatada asociación estadísticamente significativa entre sexo masculino y etilismo, tabaquismo y etilismo, y entre circunferencia de cintura e índice de masa corporal. Los estudios de intervención deben alentar a los jóvenes para disminuir las posibilidades de los mismos de presentaren enfermedades crónicas en la edad adulta.

Palabras Clave: Estilo de vida sedentaria; adulto joven; estudiantes; enfermería.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi idealizada na possibilidade de, através da análise do sedentarismo em universitários, traçar estratégias de educação e de promoção da saúde, a fim de garantir uma qualidade de vida satisfatória para os estudantes. Vale salientar que, quanto mais cedo a inatividade física for identificada, maiores serão as chances de uma intervenção eficaz.

A redução do sedentarismo contribuirá para diminuir diversos problemas de saúde, tanto no jovem

quanto no futuro idoso que, apesar do aumento da expectativa de vida, estão adotando cada vez mais um estilo de vida sedentário¹.

Não se pode negar que, entre os profissionais de saúde, o enfermeiro está apto a desenvolver atividades importantes no que se refere ao sedentarismo em jovens, sejam elas na avaliação diagnóstica, através de estudos epidemiológicos, sejam nas medidas educativas em saúde, através da difusão, conscientização

^IAcadêmica do curso de Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Campus Amílcar Ferreira Sobral. Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: leiany.rs@hotmail.com.

^{II}Acadêmico do curso de Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Campus Amílcar Ferreira Sobral. Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: emmanuelbrito13@hotmail.com.

^{III}Acadêmico do curso de Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Campus Amílcar Ferreira Sobral. Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: zecklira@hotmail.com.

^{IV}Acadêmico do curso de Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Campus Amílcar Ferreira Sobral. Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: liviopa@hotmail.com.

^VAcadêmica do curso de Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Campus Amílcar Ferreira Sobral. Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: lunara.antunes@hotmail.com.

^{VI}Doutor em Enfermagem. Professor Adjunto da Universidade Federal do Piauí. Campus Amílcar Ferreira Sobral. Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: robertowjff@globo.com.

e capacitação dos jovens para a prática regular de atividades físicas, sejam nas medidas de intervenção, através de estudos que possam tentar modificar hábitos de vida considerados de risco.

Diante do exposto, o objetivo desse estudo foi analisar a prevalência de sedentarismo numa população de estudantes universitários de uma instituição de ensino superior do Piauí.

REVISÃO DE LITERATURA

O sedentarismo trata-se de uma temática que vem sendo amplamente discutida na mídia brasileira, seja em jornais, revista e/ou internet. Pesquisadores definem a inatividade física quando o indivíduo não realiza uma quantidade mínima de movimento diário (pelo menos entre 25 e 35 minutos), que produza um gasto energético >10% do que ocorre habitualmente para realizar as atividades cotidianas. Isto pode ser medido pela duração e pelo tipo de atividade realizada. Entre essas atividades se incluem jogos ao ar livre, trabalho doméstico, subir escadas, caminhar, utilizar a bicicleta como meio de esporte ou exercício².

Para o Ministério da Saúde do Brasil, a prática de atividade física suficiente é aquela realizada pelo menos 30 minutos diários de intensidade leve ou moderada em cinco ou mais dias da semana ou a prática de, pelos menos, 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três ou mais dias da semana³.

No que se refere aos dados epidemiológicos, pesquisa recente realizada com 292.553 brasileiros, revelou que aproximadamente um quinto da população estudada 59.096 (20,2%) relatou não praticar nenhuma atividade física⁴.

É natural do ser humano achar que índices de sedentarismo estão apenas concentrados em pessoas adultas e idosas, o que na verdade é um grande engano. Pesquisadores de renome afirmam que o estilo de vida sedentário está extremamente difundido no cotidiano dos jovens, em especial nos estudantes universitários. Para exemplificar tal afirmação, destacam-se duas investigações recentes, realizadas em âmbito internacional. A primeira, ocorrida na Universidade de Aveiro, Portugal, verificou que cerca de 123 (80%) dos alunos eram sedentários⁵. E a segunda, na Universidade de Cartagena, Colômbia, revelou que 193 (64,1%) da amostra era fisicamente inativa⁶.

Levando em consideração que, no Brasil, a cada ano, cerca de 112.000 acadêmicos ingressam nas universidades federais, acredita-se que, caso houvesse um estímulo às práticas de atividades físicas regulares, esses jovens terão mais chances de se tornarem adultos saudáveis⁷.

Diante dos dados epidemiológicos descritos acima, percebe-se que o problema do sedentarismo, realmente, existe e que deve ser mais bem explorado. Os benefícios advindos da prática regular de atividades

físicas devem estar claros para a população, devendo ser destacado que os indivíduos que são mais ativos fisicamente têm menores taxas de mortalidade por qualquer causa, doença coronariana, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama, e depressão⁸.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e com abordagem quantitativa realizado em uma instituição federal de ensino superior (IFES) do centro-sul piauiense.

A população foi composta por estudantes universitários de quatro cursos de graduação, de ambos os sexos. Utilizaram-se como critérios de inclusão: ser maior de 18 anos, estar devidamente matriculado na IFES selecionada e participar de todas as etapas da pesquisa. Foram excluídos os alunos que possuíam diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 confirmado ou de outras doenças crônicas que pudessem interferir diretamente com o peso e a altura, além dos que tivessem algum impedimento por ocasião da obtenção das medidas antropométricas, além das gestantes.

A amostra, por conveniência, envolveu 101 estudantes universitários, estando estratificada da seguinte forma: Bacharelado em Enfermagem 26 (25,7%), Bacharelado em Administração 26 (25,7%), Licenciatura Plena em Pedagogia 24 (23,8%) e Licenciatura Plena em Ciências Biológicas 25 (24,8%).

A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio de 2011 e foi composta por algumas etapas. Inicialmente os pesquisadores - enfermeiro, alunos do curso de graduação em enfermagem e bolsistas de iniciação científica - foram às salas de aula explicar o projeto de pesquisa, seus objetivos e metodologia. Em seguida, após a manifestação do desejo dos alunos em participar do texto, foram obtidas suas assinaturas nos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido.

A segunda etapa da pesquisa foi a coleta de dados propriamente dita. Os dados foram colhidos por meio de um formulário estruturado abrangendo, entre outros, os seguintes itens: idade, sexo, curso, período cursado, medidas antropométricas [peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC)], além de hábitos de vida e variáveis clínicas (prática de atividade física, etilismo, tabagismo, e glicemia capilar).

Os dados relativos ao peso foram obtidos com os indivíduos descalços e com roupas leves, utilizando-se uma balança portátil digital com capacidade para registrar 120 Kg e uma precisão de 0,1 Kg, display automático acionado com o toque dos pés posicionado em chão plano.

A altura foi avaliada com uso de fita métrica, com precisão de 0,5 cm, fixada em parede lisa. As aferições da altura foram tomadas com alunos descalços, de costas, com pés unidos e em paralelo, em posição ereta e olhando para frente, com o apoio de uma régua

que foi colocada sobre a cabeça dos participantes, para assegurar a exatidão da medida na fita métrica.

O IMC foi definido como a razão entre o peso do aluno e o quadrado de sua altura, sendo os valores da normalidade considerados entre 18,5 – 25,0 kg/m² de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS)⁹.

Para a verificação da CC, foi utilizada fita métrica, com precisão de 0,1 cm, com escala de 0 a 150 cm. Para a efetuação da medida, foi solicitado ao indivíduo que se posicionasse de pé e então mensurou entre a última costela e a crista ilíaca. Além disso, para identificação do valor, foram consideradas as recomendações que determinam a condição de obesidade quando a cintura abdominal atinge valor >102 cm para homens e >88 cm para mulheres.

No presente estudo, os participantes que praticavam atividades físicas por um tempo menor do que 30 minutos e uma frequência menor do que três vezes por semana foram classificados como sedentários². Quanto ao etilismo e ao tabagismo, foram considerados como bebedores e fumantes os indivíduos que afirmaram o consumo das drogas de forma rotineira.

Para a obtenção do nível glicêmico, foi necessário colher uma gota de sangue do sujeito, por meio de uma picada feita na ponta de um dos dedos da mão (após antissepsia com álcool a 70%), com uma agulha descartável apropriada para tal fim. A leitura da glicemia foi realizada por meio de um glicosímetro e suas adequadas fitas-teste. Os valores foram analisados segundo as recomendações do Ministério da Saúde¹⁰.

Ressalta-se que, inicialmente, os dados foram armazenados em um banco, processados no Epi Info, versão 3.5.2 e organizados em tabelas. Foram calculadas as medidas estatísticas das variáveis quantitativas: média e desvio padrão. Para a associação entre as variáveis prática de atividade física e sexo, curso, período cursado, etilismo, tabagismo, CC, IMC e glicemia capilar, utilizou-se o teste qui-quadrado, sendo considerado valores significantes quando $p < 0,05$.

Quanto aos aspectos éticos da pesquisa, vale ressaltar que esta foi realizada mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí (Parecer sob o número 0016.0.045.000-11), buscando atender às exigências do Conselho Nacional de Saúde, no que diz respeito à execução de pesquisas com seres humanos, conforme a Resolução nº 196/96, do Ministério da Saúde¹¹.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maior parte dos acadêmicos, 72 (71,3%), era do sexo feminino. A faixa etária variou de 18 a 39 anos e a média de idade dos estudantes foi de 21,4 anos. Buscas realizadas na literatura conseguem comprovar que, de forma semelhante, o sexo feminino é o que mais tem participado de pesquisas no âmbito da saúde.

Um dos motivos que pode justificar essa maioridade está no fato de as mulheres serem mais preocupadas com a sua saúde, quando comparadas aos homens¹².

No que se refere à média de idade encontrada no estudo em tela, autores já encontraram média semelhante em universitários (20,5 ± 1,8 anos)¹³, o que revela que os estudantes de nível superior são, em sua maioria, jovens.

Em relação aos cursos que participaram da investigação, 26 (25,7%) eram do Curso de Bacharelado em Enfermagem, 25 (24,8%) de Licenciatura em Biologia, 26 (25,7%) de Bacharelado em Administração e 24 (23,8%) de Licenciatura em Pedagogia. No que se refere aos períodos cursados, 63 (62,4%) se encontravam no 1º ano (I e II blocos), 18 (17,8%) no 2º ano (II e III blocos) e 20 (19,8%) no 3º ano (IV e V blocos).

O sedentarismo, foco principal deste estudo, foi detectado em 78 (77,2%) dos universitários avaliados. Além disso, quando associado às diversas variáveis, prevaleceu no sexo feminino, 59 (81,9%), $p = 0,066$, nos alunos novatos - 50 (79,4%), $p = 0,788$, e nos pertencentes ao Curso de Licenciatura em Biologia - 21 (84,0%), $p = 0,648$, conforme a Tabela 1.

A prevalência do sedentarismo encontrada neste estudo pode ser inferior ou superior, quando comparada a resultados de outras investigações. Para exemplificar tal afirmação, duas pesquisas podem ser destacadas. A primeira reflete um estudo realizado na Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil, com 762 participantes, em que 105 (13,8%) eram inativos fisicamente⁷. Por fim, a segunda investigação, dessa vez realizada na Universidade de Aveiro, Portugal, identificou 123 (80%) alunos sedentários⁵. O que se pode perceber, diante de tais comparações, é que o nível de sedentarismo pode diferir de um local para o outro, dependendo da metodologia do estudo realizado, assim como dos fatores socioeconômicos e culturais envolvidos na população estudada.

Quanto ao quesito sexo, dois estudos, um nacional e outro internacional, ao investigarem o sedentarismo em estudantes universitários verificaram maior prevalência de inatividade física no sexo feminino. O primeiro, ao estudar os estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física de universitários, constatou que quando comparadas aos homens - 314 (62,7%), 276 (76,5%) mulheres apresentaram um estilo de vida sedentário¹⁴. O segundo realizado com 301 estudantes na cidade de Catagena, Colômbia, revelou que 139 (67,5%) delas eram inativas fisicamente⁶.

No que se refere à frequência de atividade física durante os anos de curso dos universitários, esta pesquisa revelou resultados contrários a um estudo realizado com estudantes de graduação na Paraíba, que destaca a diminuição da frequência da atividade física de alta para moderada, e de moderada para

Tabela 1: Associação entre o sedentarismo e as variáveis sexo, curso e período acadêmico de estudantes. Instituição Federal de Ensino Superior, Florianópolis – PI, 2011. (N= 101).

Variáveis	Sedentarismo				Valor P ^(*)
	Sim		Não		
	f	%	f	%	
Sexo					
Feminino	59	81,9	13	18,1	0,066
Masculino	19	65,5	10	34,5	
Curso					
Bacharelado em Enfermagem	20	76,9	6	23,1	0,648
Licenciatura em Biologia	21	84,0	4	16,0	
Bacharelado em Administração	18	69,2	8	30,8	
Licenciatura em Pedagogia	19	79,2	5	20,8	
Período acadêmico					
1º Ano	50	79,4	13	20,6	0,788
2º Ano	13	72,2	5	27,8	
3º Ano	15	75,0	5	25,0	

(*) Valores significantes se $p < 0,05$. Teste do Quiquadrado.

baixa, à medida que o tempo de ingresso na graduação aumenta¹⁵. O estilo de vida sedentário detectado neste estudo obteve alta prevalência nos acadêmicos do primeiro ano de curso, onde 50(79,4%) afirmaram não praticar nenhum exercício físico, já o 2º e 3º anos obtiveram os respectivos valores de inatividade física, 13(72,2%) e 15(75,0%). Outra pesquisa realizada com estudantes do curso de educação física mostrou também controvérsias ao nosso estudo. A maioria dos estudantes relatou ter um alto nível de atividade física, porém à medida que o curso avançava, houve uma redução dos níveis de atividade física e da qualidade de vida desta população¹⁶.

O nível de atividade física relacionada à variável curso, obtido nesta pesquisa, demonstrou que a Licenciatura em Biologia e a Licenciatura em Pedagogia foram os que alcançaram maiores valores de sedentarismo, 21(84,0%) e 19(79,2%), respectivamente. O Curso de Bacharelado em Administração foi o mais ativo fisicamente 8(30,8%) e esse dado talvez possa ser explicado levando em consideração que o curso possui um corpo discente composto em sua maioria pelo sexo masculino. Além disso, outros estudos já encontraram a relação significativa entre sexo masculino e prática de atividade física.

Uma pesquisa realizada na Universidade de Pernambuco com 253 estudantes observou que o Curso de Educação Física é o que possui o maior índice de acadêmicos ativos fisicamente - 131(51,6%). Em contrapartida, o Curso de Medicina apresentou menores percentuais de atividade física 22(8,8%)¹⁷. Uma boa justificativa para os referidos achados é que os acadêmicos do Curso de Educação Física possuem a prática regular de atividades físicas na sua grade curricular. Entretanto, dado preocupante foi o encontrado nos demais cursos da saúde. Como aceitar que estudantes desses cursos, que vêm sendo capacitados

para promover saúde, têm um percentual tão alto de inatividade física? Uma das justificativas encontradas é que os cursos da área da saúde são, em sua maioria, no período integral, diminuindo assim a disponibilidade desses acadêmicos para à prática de atividades físicas.

Na análise dos hábitos de vida, 49(48,5%) e 5(5%) dos estudantes afirmaram consumo rotineiro de bebidas alcoólicas e tabaco, respectivamente. Com relação, as medidas antropométricas, 25(24,7%) da amostra estava com excesso de peso e 3(2,9%) com valores elevados de circunferência abdominal.

Em relação à variável clínica, glicemia capilar, 2(2%) sujeitos apresentaram valores acima de 140 mg/dL.

Por fim, ao associar o sedentarismo com as variáveis anteriormente descritas, constataram-se, maiores percentuais de inatividade física entre os etilistas ($p = 0,378$), os fumantes ($p = 0,266$) e os com a circunferência da cintura elevada ($p = 0,456$). Os dados estão sumarizados na Tabela 2.

Concernente ao tabagismo, na presente pesquisa, pôde-se analisar que 5(100%) estudantes que declararam ser fumantes eram sedentários. Quanto à associação entre o sedentarismo e o tabagismo, devido à escassez de estudos nacionais recentes com estudantes universitários, não foi possível determinar se estas variáveis estão relacionadas e, tampouco, qual é a magnitude dessa relação.

Com relação à associação feita entre o sedentarismo e o consumo de álcool, o presente estudo revelou que 39(79,6%) estudantes que consomem bebidas alcoólicas eram sedentários, dado esse superior ao encontrado em pesquisa realizada em Sergipe, 27(12,5%)¹⁸.

Além disso, foi verificado que o consumo da droga esteve presente em maiores percentagens no sexo masculino (21,8%, $p=0,000$). Esse achado, quando

Tabela 2: Associação entre o sedentarismo e as variáveis etilismo, tabagismo, circunferência da cintura, IMC e glicemia de estudantes. Instituição Federal de Ensino Superior, Floriano – PI, 2011. (N= 101)

Variáveis	Sedentarismo				Valor P ^(*)
	Sim		Não		
	f	%	f	%	
Etilistas					
Sim	39	79,6	10	20,4	0,378
Não	39	75,0	13	25,0	
Fumantes					
Sim	5	100,0	-	-	0,266
Não	73	76,0	23	24,0	
Circunferência da Cintura					
Normal	75	76,5	23	23,5	0,456
Elevada	3	100,0	-	-	
IMC					
Baixo peso	7	87,5	1	12,5	0,435
Eutrófico	50	73,5	18	26,5	
Sobrepeso/Obesidade	21	84,0	4	16,0	
Glicemia					
Normal	77	77,8	22	22,2	0,405
Elevada	1	50,0	1	50,0	

(*) Valores significantes se $p < 0,05$. Teste Quiquadrado.

confrontado com a literatura nacional, mostra-se superior, 24(18,3%), ao estudo realizado no Estado de Alagoas¹⁹ e, inferior quando comparado à literatura internacional, 46(88,4%), em estudo realizado na Venezuela¹⁴.

Referente aos cruzamentos, a presente pesquisa conformou relação estatisticamente significativa entre o consumo de bebidas alcoólicas e o uso do tabaco ($p = 0,024$). Relação similar foi encontrada na investigação feita em 1.359 alunos de uma universidade pública da Colômbia, (OR = 4,6)²⁰.

O estudo encontrou também a relação entre a medida da CC elevada e o IMC elevado ($p = 0,009$). Relação similar, com estudantes universitários do México, evidenciou que, entre as mulheres com elevação nos valores da CC, 69(65%) delas estavam com o IMC $\geq 25,0\text{Kg/m}^2$, o que caracteriza excesso de peso²¹.

Por fim, foram constatadas associações estatisticamente significantes entre: sexo masculino e etilismo ($p = 0,000$), tabagismo e etilismo ($p = 0,024$) e, CC e IMC ($p = 0,009$).

CONCLUSÃO

Conclui-se com esta pesquisa que o nível de sedentarismo se encontra elevado entre a população jovem universitária, haja vista que sua maioria, 78(77,2%), não praticava atividades físicas regulares. Além disso, é notório que o sexo masculino, apesar

de praticar mais atividades físicas, é o que mais faz uso de tabaco e das bebidas alcoólicas regularmente, quando comparado às mulheres. Por fim, destaca-se que há uma relação entre o uso de tabaco e o uso de álcool, assim como entre as medidas da circunferência da cintura e o índice de massa corporal.

Medidas educativas, políticas públicas de saúde e estudos de intervenção devem ser desenvolvidos para a população jovem com o objetivo de incentivar hábitos de vida saudável, especificamente a prática de atividades físicas, a fim de prevenir agravos crônicos na idade adulta e longeva.

REFERÊNCIAS

1. Bubach S, Oliveira ERA. Associação entre o controle da pressão arterial e o estado nutricional em hipertensos. Rev enferm UERJ. 2011; 19: 415-9.
2. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colomb Med. 2011; 42: 269-77.
3. Ministério da Saúde (Br). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2011.
4. Knuth AG, Malta DC, Dumith SC, Pereira CA, Morais Neto OL, 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: 3697-705.
- 5.Brandão MP, Pimentel FL, Cardoso MF. Impacto of academic exposure on health status of university students. *Rev Saude Publica*. 2011; 45: 49-58.
- 6.Escolar JH, Beltrán YH, Valero, MV. Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Rev Saude Publica*. 2010; 12: 852-64.
- 7.Quadros TMB, Petroski EL, Silva DAS, Gordia AP. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Rev Saude Publica*. 2009; 11: 724-33.
- 8.World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva (Swi): WHO; 2010.
- 9.World Health Organization. Obesity, preventing and managing the global epidemic, technical report series n. 894. Geneva (Swi): WHO; 2004.
- 10.Ministério da Saúde (Br). Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. Manual de hipertensão arterial e diabetes mellitus. Brasília (DF), Editora MS; 2010.
- 11.Ministério da Saúde (Br). Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº196/96. Brasília (DF): CNS; 2000.
- 12.Costa Júnior FM, Maia ACB. Concepções de homens hospitalizados sobre a relação entre gênero e saúde. *Psic Teor e Pesq*. 2009; 25: 55-63.
- 13.Morais CAS, Oliveira SHV, Brandão FC, Gomes IF, Lima LM. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação da Universidade Federal de Viçosa-MG. *J Health Sci Inst*. 2011; 29: 261-4.
- 14.Madureira AS, Corseuil HX, Pelegrini A, Petroski EL. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. *Cad Saúde Pública*. 2009; 25: 2139-46.
- 15.Fontes ACD, Viana RPT. Prevalência de fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de universidade pública da região nordeste – Brasil. *Rev Bras de Epidemiol*. 2009; 12: 20-9.
- 16.Keller B, Camilotti B, Fernandes G, Oliveira GC, Vagetti GC, Santos MG. Qualidade de vida e nível de atividade física de universitários do curso de educação física da Universidade Federal do Paraná. *EFDeportes.com, Revista Digital*. [periódico na Internet]. 2011; [citado em 20 jan 2014]; 16: [cerca de 9 p.]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>.
- 17.Paixão LA, Dias RMR, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2010; 15: 145-50.
- 18.Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2011; 16: 193-8.
- 19.Pedrosa AAS, Camacho LAB, Passos SRL, Oliveira RVC. Consumo de álcool entre estudantes universitários. *Cad Saúde Pública*. 2011; 27: 1611-21.
- 20.Milanés ZG, Vergara KMA, Bayelo SB, Martínez LR, Zapata K, Berrio YR. Factores psicosociales al consumo de sustancias en estudiantes de una universidad pública. *Rev Saude Publica*. 2011; 13: 470-9.
- 21.Hernández BT, Vásquez C, Silva JRA, Virgen MEJ, Landa TEM, Figueroa OBV, et al. Frecuencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad em universitarios de Colima, México. *Rev Saude Publica*. 2010; 12: 197-207.