

ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

PHYSICAL ACTIVITIES OF BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS: A REVISION OF THE LITERATURE

Cristiano de Souza Oliveira^{a*}, Alex Pinheiro Gordia^{b},
Teresa Maria Bianchini de Quadros^{c**}, Wagner de Campos^{d***}**

^acris_pn17@hotmail.com, ^balexgordia@gmail.com, ^ctetemb@gmail.com, ^dwagner@ufpr.br

^{*}Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – Cachoeira (BA), Brasil.

^{**}Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – Amargosa (BA), Brasil.

^{***}Universidade Federal do Paraná – Curitiba (PR), Brasil.

Data de entrega do artigo: 25/11/2013

Data de aceite do artigo: 19/02/2014

RESUMO

Introdução: A atividade física vem assumindo um papel fundamental na promoção da saúde nos últimos anos. Desta forma, torna-se interessante seu estudo nas diversas fases da vida. Nos últimos anos, observou-se um grande aumento na quantidade de estudantes universitários em nosso país. Com a entrada na universidade, os estudantes podem assumir condutas nocivas à saúde, tal como a diminuição do nível de atividade física. **Objetivo:** Revisar a literatura referente aos seguintes aspectos: a) contexto histórico da atividade física, sua relação com a saúde e instrumentos de avaliação; b) nível de atividade física dos universitários brasileiros e fatores associados; e c) prática de atividades físicas e o papel da universidade promotora da saúde. **Materiais e métodos:** A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas SciELO e Medline/PubMed, no *site* Google Acadêmico, em periódicos nacionais não indexados, busca específica por autores e em livros clássicos da área. **Resultados:** Pode-se inferir que houve grande variação nas prevalências de inatividade física entre as investigações, sendo que este desfecho esteve associado ao sexo feminino e à falta de tempo. O instrumento de avaliação utilizado em todos os estudos foi o questionário, sendo que o IPAQ foi o mais usual. **Conclusão:** Tendo por base os dados da presente revisão, pode-se constatar a necessidade da elaboração e implantação de políticas públicas que auxiliem na construção de possibilidades para a prática de atividades físicas dentro da própria universidade, com vistas à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos estudantes universitários brasileiros.

Palavras-chave: Estudantes universitários; adulto jovem; atividade física.

ABSTRACT

Introduction: Physical activity has assumed a key role in promoting health in recent years. Thus, it is interesting to study its various stages of life. In the last years there has been a large increase in the number of university students in Brazil. With the university entrance, students might start adopting harmful behaviors for health, such as a decreased level of physical activities. **Objective:** To review the literature concerning the following aspects: a) the historical context of physical activity, its relation with health and assessment tools; b) the level of physical activity among Brazilian university and associated factors; and c) the practice of physical activity and the role University as a health promoter. **Materials and Methods:** A search was conducted in the electronic databases SciELO and Medline/PubMed, Google Scholar site, in national journals not indexed, and also searches for specific authors and in classic books in the area. **Results:** It can be inferred that there was a wide variation in the prevalence of physical inactivity among investigations, and this outcome was associated with female gender and lack of time. The evaluation instrument used in all studies was the questionnaire and the IPAQ was the most common

one. **Conclusion:** Based on the data of the present review, we could confirm the need for developing and implementing public policies that assist in building opportunities for physical activity within the University itself, aiming at the improvement the health and quality of life of Brazilian university students.

Keywords: College students; young adult; physical activity.

Introdução

Em nenhum outro momento histórico foi tão grande a presença da temática atividade física na agenda da saúde pública e nos debates acadêmicos quanto nos últimos anos¹. Nesse sentido, observa-se, no meio científico, nos meios de comunicação e nas rodas de conversas do dia a dia, o reconhecimento da atividade física como um meio promotor de saúde. Tal reconhecimento se dá, em parte, por decorrência de evidências que demonstram que a atividade física pode atuar como fator de prevenção e tratamento para doenças e agravos não transmissíveis, tais como diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer, osteoporose e obesidade². Num país em que a saúde pública vem historicamente sendo tratada de forma curativa (diagnóstico e tratamento), pensar no construto saúde de forma mais abrangente, utilizando a atividade física como promotora da saúde, pode ser uma estratégia válida não só para a diminuição dos gastos públicos³, mas principalmente para a melhoria da qualidade de vida dos sujeitos envolvidos em tais práticas⁴.

Nesse contexto, compreender os fatores relacionados ao Nível de Atividade Física (NAF) nas diversas esferas sociais pode contribuir para a elaboração e implantação de políticas públicas que auxiliem na construção de possibilidades para a prática de atividades físicas.

Com a expansão do ensino superior, os universitários, a cada dia, vêm representando uma esfera maior em nosso país. De acordo com o Censo do Ensino Superior realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, houve uma evolução no número de vagas ofertadas em cursos superiores entre 1991 e 2007, sendo que, em 1991, este número era de 516.663 vagas e, em 2007, foi de 2.823.942, representando um aumento de mais de 250% no número de vagas⁵. Fator que deve ser cuidadosamente estudado, pois este grupo, devido à saída da casa dos pais, mudança de cidade, exigências da universidade e novas redes sociais, tende a modificar hábitos de suas vidas, assumindo algumas condutas nocivas à saúde, dentre elas, a diminuição do nível de atividade física⁶.

Com base neste contexto, a presente revisão da literatura buscou compilar dados sobre: a) o contexto histórico da atividade física, sua relação com a saúde e instrumentos de avaliação; b) o NAF dos universitários brasileiros e fatores associados; e c) a prática de atividades físicas e o papel da universidade promotora da saúde.

Materiais e métodos

A revisão da literatura do presente estudo foi realizada nas bases de dados eletrônicas SciELO e Medline/PubMed, no *site* de busca Google Acadêmico, por busca manual em periódicos brasileiros não indexados, por busca específica por autores e em livros clássicos da área. Foram utilizados os seguintes descritores, de forma isolada e combinada, em língua portuguesa e sua correspondência em inglês: atividade física, inatividade física, atividade motora, exercício, estudantes, universitários. Não foi determinado um período de tempo específico de publicação para a busca e utilização de trabalhos na revisão. Foram utilizados no presente estudo tanto artigos originais quanto de revisão. Trabalhos que tinham apenas o resumo disponível impossibilitando a leitura do manuscrito na íntegra não foram utilizados.

Discussão

Atividade física: contexto histórico, relação com a saúde e instrumentos de avaliação

Na Pré-História, o homem dependia de sua força, velocidade e resistência, pois realizava grandes caminhadas durante migrações e lutava com animais para sobreviver, dessa forma, a atividade física era constante e necessária. Na antiga Grécia, a atividade física era realizada na forma de ginástica com fins bélicos. Na Europa, por volta do século XIX, surge a atividade física escolar na forma de jogos, danças e ginástica. Já no Brasil, no início do século XX, a atividade física desenvolveu-se com bases médicas com fim de formar o indivíduo saudável⁷. Atualmente, a atividade física pode ser considerada como qualquer movimento corporal que gera maior gasto energético que o de repouso⁸.

Desde a Revolução Industrial, muitas atividades manuais realizadas pelo homem, as quais geravam alto gasto energético, passaram a ser realizadas por máquinas e aparelhos de alta tecnologia. Esta mudança no estilo de vida do homem fez com que o sedentarismo fosse considerado como uma das epidemias do século XX⁹. Na antiga Grécia, Roma e Índia, já se ressaltava a relação entre atividade física e saúde, porém, só após a Segunda Guerra Mundial, com o surgimento das

doenças crônico-degenerativas, é que estudos epidemiológicos evidenciaram essa relação⁷. Apesar de todas as evidências, somente no final da década de 1990, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a considerar o sedentarismo como fator de risco a saúde¹⁰.

Diversos estudos vêm evidenciando a relação positiva entre a prática regular de atividade física e a saúde, de forma que a primeira pode possibilitar benefícios como: prevenção e tratamento da osteoporose¹¹, redução da adiposidade corporal, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, aumento do gasto energético, da massa e da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio¹². Diante desses fatores, a prática regular de atividade física apresenta-se como um dos principais fatores na promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida da população¹³.

Atualmente, utiliza-se mais de 30 métodos diferentes para avaliar a atividade física, dentre eles: marcadores fisiológicos, calorimetria direta e indireta, questionários e autorrelatos, entre outros. Reis, Petroski e Lopes¹⁴, em seus estudos, relataram que existem dois grandes grupos de instrumentos de avaliação do NAF: os que utilizam informações dadas pelos sujeitos e os que utilizam marcadores fisiológicos ou sensores de movimento para medir de forma direta as atividades durante um período de tempo. Diante da variabilidade de instrumentos, devem-se levar em consideração alguns fatores para a escolha do instrumento como a validade, a fidedignidade, o custo, a aceitabilidade e as características da população a ser estudada.

Contudo, o questionário é o instrumento mais utilizado em pesquisas, especialmente epidemiológicas, devido ao baixo custo, à facilidade de obtenção dos dados e aceitável validade e confiabilidade na avaliação da atividade física de diferentes populações. Hallal *et al.*¹ demonstram que, entre os 42 estudos selecionados para sua revisão, 39 utilizaram questionários para mensuração da atividade física. Em relação aos questionários, estes ainda podem ser divididos em outros grupos, como os validados e os criados pelos próprios pesquisadores. Na revisão de literatura realizada ainda por Hallal *et al.* observou-se que 69% dos questionários foram criados pelos próprios autores, sendo que, entre as pesquisas que utilizaram questionários validados, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi o modelo mais utilizado pelos pesquisadores.

O IPAQ vem sendo usado em larga escala por ser um instrumento de fácil aplicação, baixo custo e boa precisão, além de ser validado no Brasil para avaliar o NAF de adolescentes¹⁵, adultos jovens¹⁶ e homens idosos¹⁷. O IPAQ é um questionário proposto pela OMS na tentativa de padronizar a avaliação do NAF em todo o mundo, tendo como objetivo facilitar a comparação

entre pesquisas. Hallal *et al.*¹ relataram que, devido à grande variação de instrumentos de avaliação, se tornou impossível comparar os dados das pesquisas contidas em sua revisão, sendo que os autores consideraram esta variabilidade como uma das principais limitações da literatura da área.

Apesar das facilidades encontradas na utilização dos questionários, faz-se necessário levar em consideração algumas limitações, pois, devido à sua subjetividade, podem estar sujeitos a uma maior margem de erro quando comparados a métodos diretos, já que, geralmente, os questionários dependem da capacidade do avaliado em recordar as atividades físicas realizadas durante a última semana, por exemplo; outro problema que deve ser levado em consideração é a utilização de diversos questionários em diferentes pesquisas, fato que dificulta a comparação entre estudos, impossibilitando uma visão mais clara do nível e padrão de atividade física da população. No entanto, mesmo que estas limitações sejam conhecidas, grande parte das pesquisas com universitários vem sendo realizada com a utilização de questionários, pois, geralmente, trata-se de estudos realizados com grande número de indivíduos, fato que torna a utilização do questionário mais prática e viável.

No Brasil, pode-se observar que o estudo sobre o NAF de universitários só se intensificou na última década. De acordo com Hallal *et al.*¹, houve aumento significativo no número de pesquisas sobre a atividade física na última década, independente da população investigada. Esse aumento no quantitativo de pesquisas com universitários no Brasil pode estar relacionado ao aumento do número de estudantes no ensino superior nos últimos anos, e o reconhecimento da atividade física como um fator de prevenção e tratamento para diversas patologias. Entretanto, embora estejamos passando por um processo de crescimento no número de pesquisas sobre a prática de atividades físicas de universitários brasileiros, os achados referentes à temática ainda são incipientes.

Nível de atividade física de universitários brasileiros e fatores associados

Os universitários correspondem a uma parcela muito importante de nossa população. Segundo o Censo da Educação Superior realizado pelo Ministério da Educação, no ano de 2008, 711.432 indivíduos ingressaram em universidades, 216.252 ingressaram em centros universitários e 578.135 em faculdades em cursos presenciais por meio de processos seletivos¹⁸. Vale destacar que a entrada do jovem na universidade é um período marcante devido a novas relações sociais e um novo estilo de vida⁶. Este novo estilo de vida traz consigo

alterações de condutas de saúde, entre elas a diminuição do NAF, tornando-se um fato preocupante, pois o baixo NAF está relacionado a fatores de risco à saúde².

A preocupação com os jovens universitários vem sendo ressaltada de longa data. Nahas¹⁹ já citava que universitários levam vantagens sobre as gerações passadas, pois nunca houve tanta evidência dos efeitos do comportamento sobre a saúde. Além disso, o autor também demonstrou que os universitários tendem a não se preocupar com a saúde, pois se encontram no apogeu desta, ressaltando que isso pode ser visto como um problema, já que hábitos de nossa vida adulta são, em grande parte, estabelecidos durante a juventude¹⁹.

Não obstante, estudos demonstram que, com o passar dos anos de graduação, há uma tendência na diminuição do NAF dos universitários brasileiros^{6,20}. Fatores geralmente relatados como barreiras para prática de atividades físicas são a falta de tempo, a falta de interesse, a falta de oportunidade, os problemas de saúde, a falta de dinheiro e a falta de local adequado²¹⁻²³.

Em estudo realizado em uma Universidade Federal localizada no Nordeste brasileiro, com 1.503 estudantes, observou-se que 31,2% destes foram considerados com baixo NAF. Além disso, os resultados indicaram associação do NAF com o turno de estudo, ano de ingresso na universidade, tempo diário de permanência na universidade, com quem o universitário mora, se tem ou não trabalho remunerado, forma de custeio das próprias despesas, renda familiar e classificação socioeconômica⁶.

Outro estudo realizado na Universidade Federal de Juiz de Fora (MG), com 280 estudantes das áreas de saúde e biológicas nos cursos de Educação Física, Farmácia e Bioquímica, Odontologia e Ciências Biológicas, observou que apenas estudantes de Educação Física se mantiveram fisicamente ativos durante a graduação, e que homens possuíam maior NAF do que mulheres²⁰. O fato de os alunos de Educação Física se manter ativos durante todo o período de graduação aponta para alguns questionamentos relevantes como: mantiveram-se ativos devido ao perfil do curso, ao perfil dos alunos que ingressam nessa graduação, ou pelo conhecimento adquirido nos componentes curriculares que compõe o curso? As respostas para estes questionamentos podem contribuir no entendimento do aumento da inatividade física durante o ensino superior e para nortear ações que visem criar possibilidades para que os universitários possam tornar-se mais ativos.

Em estudo realizado na Universidade Federal de Pelotas (RS), os pesquisadores concentraram suas atenções na atividade física no lazer e no deslocamento dos universitários ingressantes no ano de 2008. Foram analisados 485 universitários de 17 cursos representando cinco áreas acadêmicas: Ciências Agrárias, Ciências Biológicas, Ciências Exatas, Ciências Humanas e os cursos do

Instituto de Letras e Artes. A pesquisa demonstrou que 57,1% dos discentes eram ativos no lazer e 59,1% eram ativos no deslocamento, e também se observou que alunos de Educação Física e Engenharia Agrícola eram mais ativos fisicamente tanto no lazer quanto na atividade física total. Além disso, o estudo demonstrou que os homens foram mais ativos que as mulheres nos períodos de lazer e na atividade física total. Vale destacar que um dos principais motivos para a diminuição da NAF destes universitários foi a falta de tempo, pois 86% dos alunos relataram gostar da prática de atividades físicas, porém 60% disseram não ter tempo livre para praticá-las²¹. Neste estudo, assim como evidenciado na pesquisa realizada por Silva *et al.*²⁰, pode-se observar que os graduandos do curso de Educação Física também foram mais ativos fisicamente que os demais, o que reforça os questionamentos apresentados no parágrafo anterior.

Pesquisa realizada com estudantes da Universidade Federal do Piauí (PI) também indicou que a principal causa para o sedentarismo entre os universitários foi a falta de tempo. Nesse estudo, realizado com 605 estudantes, 52% foram considerados sedentários (agrupando as categorias insuficientemente ativo e sedentário), sendo que, novamente, as mulheres foram consideradas mais inativas que os homens²².

Outro estudo realizado com universitários de uma Universidade de Gurupi (TO), em 2005, teve por objetivo avaliar o NAF dos universitários e sua relação com o hábito de fumar. A pesquisa contou com 871 participantes, sendo que, destes, 29,9% foram considerados sedentários e 8,5% considerados fumantes. Não houve associação entre o tabagismo e o NAF²⁴.

Uma investigação realizada com 762 universitários da Universidade Federal de Santa Catarina (SC), com o objetivo de analisar o NAF de universitários recém-ingressos e sua associação com variáveis sociodemográficas, demonstrou que 13,8% destes eram sedentários. Os achados do estudo também demonstraram que mulheres e estudantes do turno noturno apresentavam maior risco de apresentar sedentarismo²⁵.

Vale mencionar que todos os estudos apresentados até o momento neste capítulo da revisão utilizaram o IPAQ para avaliar o NAF dos universitários, com algumas variações referentes à versão e à forma longa ou curta. Este fato aumenta a possibilidade de comparação entre os resultados dos estudos, contribuindo para um melhor entendimento deste fenômeno na população investigada.

Em uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Brasília (DF), com 281 estudantes do 3º, 4º e 5º semestres da área de saúde, utilizando um questionário desenvolvido pelos próprios pesquisadores, demonstrou que 65,5% dos estudantes foram considerados sedentários, sendo que, dos cursos pesquisados, o de Educação

Física apresentou a menor prevalência de sedentarismo (6,5%). Não se observou diferença significativa entre o NAF dos universitários quando analisado por semestres, no entanto, quando analisado por sexo, observou-se diferença significativa, sendo que os homens foram considerados mais ativos. Quando questionados sobre a razão para não praticar atividades físicas, 66% alegaram falta de tempo, 21,2% falta de disposição, 10,6% falta de dinheiro e 1,5% falta de local adequado²³.

Pode-se observar que a prevalência de inatividade física observada em estudos que utilizaram questionários desenvolvidos pelos próprios autores foi maior²³ do que a encontrada em pesquisas que utilizaram o IPAQ como ferramenta para avaliação do NAF^{6,24}, com exceção do estudo realizado por Martins *et al.*²², no qual a prevalência foi semelhante à observada em estudos realizados com questionários próprios.

Entre os estudos analisados nesta revisão, pode-se observar grande disparidade na prevalência de inatividade física dos universitários brasileiros, oscilando entre 13,8%²⁴ e 65%²³. Fatores que podem ser responsáveis por tal disparidade são: diferentes instrumentos de avaliação, ainda que a maioria dos estudos tenha utilizado o IPAQ; a região onde foi realizada a pesquisa; e o perfil dos cursos analisados. Outro fator relevante evidenciado na presente revisão foi que a principal barreira para a não adesão à prática de atividades físicas pelos universitários foi a falta de tempo²¹⁻²³. Este achado pode estar relacionado à grande exigência a que os estudantes são impostos durante o período de graduação nas esferas do ensino, da pesquisa e da extensão, bem como de atividades laborais que muitas vezes são necessárias para a subsistência do universitário.

Não obstante, vale ressaltar que se observou através da revisão da literatura que discentes do curso de Educação Física são mais ativos fisicamente e/ou se mantêm mais ativos fisicamente durante o curso de graduação quando comparados com discentes de outros cursos^{20,21,23}. Este fato talvez possa ser explicado pelas atividades físicas realizadas durante as aulas práticas do curso, e/ou pelo perfil dos alunos do curso, e/ou pelo nível de conhecimento destes alunos sobre os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde. Também foi observado que, assim como para a população em geral, em todos os estudos onde houve análise do NAF por sexo, as mulheres apresentaram menor NAF que os homens^{20-23, 25}.

Atividade física e a universidade promotora da saúde

Durante a graduação, os jovens passam grande parte de seu tempo diário na universidade em atividades

de ensino, de pesquisa e de extensão. Neste sentido, a universidade poderia desenvolver políticas públicas que estimulasse e possibilitasse a adoção de hábitos mais saudáveis pelos universitários, tendo em vista que esta fase da vida representa um período crítico no qual vários comportamentos são estabelecidos e incorporados, tornando-se mais difíceis de serem alterados futuramente²⁶. Assim, o aumento da prática regular de atividades físicas durante o ensino superior pode refletir positivamente tanto no estado de saúde atual quanto no futuro, considerando a possibilidade desses indivíduos tornarem-se adultos mais ativos por toda a vida²⁷.

Não obstante, programas de promoção da saúde por meio da prática de atividades físicas nas universidades poderiam ser muito mais interessantes financeiramente para o poder público do que as ações vigentes do Sistema Único de Saúde (SUS) para tratamento medicamentoso das doenças hipocinéticas. Um estudo realizado em Pelotas (RS) demonstrou que o SUS gasta cerca de R\$ 400.000,00 por ano com medicamentos e internações relacionadas a diabetes. Contudo, se todas as pessoas desta cidade se tornassem fisicamente ativas, este gasto poderia ser reduzido em cerca de R\$ 54.000,00. Este mesmo estudo apresentou dados sobre os gastos por problemas cardiovasculares, sendo que, dos R\$ 4.250.000,00 gastos anualmente com internações, R\$ 2.100.000,00 poderiam ser reduzidos com o aumento do NAF da população, além da diminuição dos gastos com medicamentos em R\$ 13.000,00³.

Neste sentido, é importante que a universidade assumira um papel de promotora de oportunidades para uma vida mais saudável desvinculada do paradigma biomédico vigente no nosso sistema de saúde. Mello, Moysés e Moysés²⁸ apresentaram um conceito de universidade saudável, defendendo que, neste espaço, se devem criar ambientes de trabalho, aprendizagem e vivências saudáveis, ampliar a importância da saúde, promoção da saúde e saúde pública no ensino e na pesquisa e desenvolver parcerias para promoção da saúde e atuação comunitária.

A universidade é um espaço onde os universitários aprendem, trabalham, socializam, aproveitam seu tempo de lazer e utilizam seus serviços²⁸. Assim, políticas que fomentem a criação de espaços e opções para prática de atividades físicas dentro das instituições de ensino se fazem necessárias, pois, enquanto não houver condições dentro da própria universidade para estas práticas, é insensato creditarmos exclusivamente aos estudantes a responsabilidade pela crescente prevalência de inatividade física durante o ensino superior.

Observa-se uma lacuna na literatura sobre como possibilitar o aumento do NAF de estudantes universitários. Desta forma, encoraja-se o desenvolvimento de estratégias de intervenção com este objetivo, buscando

demonstrar quais ações são mais eficientes para que a universidade se torne não apenas um espaço para produção do conhecimento, mas também um espaço para promoção da saúde.

Em termos práticos, poderiam ser construídos ambientes destinados para os discentes dentro das universidades que possibilitassem a prática de atividades físicas, como academias, locais adequados à prática esportiva, de caminhadas e de corridas. Com a criação destes espaços, seriam minimizados os problemas da falta de tempo e falta de dinheiro, principais barreiras elencadas pelos universitários brasileiros para a prática de atividades físicas, pois o aluno não precisaria se deslocar para outros locais, tampouco teria gastos para praticar estas atividades. Outras opções de atividades também poderiam ser ofertadas, como aulas de dança, ginástica, natação, lutas, enfim, quanto maior for a diversidade de atividades oferecidas maior a chance de o aluno encontrar uma prática com a qual se identifique. Em universidades que contam com cursos de graduação em Educação Física a oferta de tais práticas seria facilitada, pois estes cursos, devido a suas demandas de ensino, pesquisa e extensão, já dispõem de espaços que possibilitam grande parte dessas práticas.

Não obstante, faz-se necessário a formação de um indivíduo que reconheça a necessidade dessas práticas para a sua vida, por meio de palestras, oficinas, discussões e até componentes curriculares, durante a graduação, que tratem desse tema, afinal este é um assunto atual e de grande relevância social, uma vez que os problemas decorrentes do sedentarismo atingem a todos diretamente ou indiretamente, independente de classe social ou idade.

As ações supracitadas poderiam contribuir para fomentar mudanças saudáveis nos hábitos dos estudantes universitários brasileiros, porém, faz-se necessário a verificação da eficiência e viabilidade destas estratégias por estudos de intervenção no ambiente universitário.

Conclusão

Considerando os estudos utilizados nesta revisão da literatura sobre o NAF de universitários brasileiros, pode-se inferir que: a) houve grande variação nas prevalências de inatividade física entre as investigações; b) as universitárias do sexo feminino foram menos ativas fisicamente do que seus pares do sexo masculino em todos os estudos analisados; c) o principal determinante da inatividade física entre estudantes universitários brasileiros foi a falta de tempo; d) estudantes do curso de Educação Física normalmente apresentaram maior NAF do que estudantes de outros cursos de graduação; e e) o instrumento de avaliação utilizado em todos os

estudos elencados nesta revisão para mensurar o NAF dos universitários foi o questionário, sendo que o IPAQ foi o mais comumente usado.

A atividade física vem assumindo um papel fundamental na promoção da saúde nos últimos anos, dessa forma, torna-se interessante seu estudo nas diversas fases da vida. Atualmente, pode-se observar um aumento na quantidade de estudos relacionados à prática de atividades físicas de universitários brasileiros, no entanto algumas lacunas na literatura e dificuldades/limitações metodológicas das investigações merecem destaque, pois a falta de padronização dos instrumentos de avaliação do NAF dificulta a comparação dos resultados de pesquisas diferentes, e também a utilização de questionários não validados pode aumentar a possibilidade de erros em sua estimativa. Dessa forma, a utilização do IPAQ pode ser uma estratégia viável para avaliação do NAF de estudantes universitários brasileiros em estudos epidemiológicos, tendo em vista que este instrumento é uma proposta da OMS para a padronização da mensuração do NAF da população em todo o mundo; todos os estudos analisados na presente revisão foram transversais, evidenciando-se a necessidade de investigações com outros delineamentos como coorte, caso-controle e experimental, visando ao avanço do conhecimento sobre fatores determinantes da inatividade física e estratégias de intervenção efetivas para aumentar o NAF de universitários brasileiros.

Acredita-se que os achados e reflexões do presente estudo poderão contribuir para a elaboração e implantação de políticas públicas que auxiliem na construção de possibilidades para a prática de atividades físicas dentro da própria Universidade, com vistas à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos estudantes universitários brasileiros.

Referências

1. Hallal PC, Dumith SC, Bastos JP, 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.
2. Ciolac EG, Guimarães GV. Exercício físico e síndrome metabólica. *Rev Bras de Medicina do Esporte*. 2004; 10(4): 319-24.
3. Bielemann RM, Knuth AG, Hallal PC. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde. *Rev Bras de Atividade Física e Saúde*. 2010; 15(1): 9-14.
4. Gordia AP. Associação da atividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de adolescentes. [dissertação]. Curitiba (PR): Universidade Federal do Paraná; 2008.
5. Ministério da Educação. Evolução do Número de Vagas segundo a Região e a Unidade da Federação – Brasil.

- Censo da Educação Superior 1991-2007. [citado em: 29 set. 2011]. Disponível em <http://portal.inep.gov.br/web/censo-da-educacao-superior/evolucao-1980-a-2007>
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 de Epidemiologia*, São Paulo. 2009 Mar; 12(1): 20-29.
 7. Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Rev Bras de Ciência e Movimento*, Brasília. 2002 Jul; 10(3): 49-54.
 8. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*. 1985; 100(2): 126-31.
 9. Campos RS, Amui AA, Bernardes MM, Caetano FG, Carolino VS, Magalhães AC, et al. Adesão dos universitários aos diversos níveis e atividade física. *Estudos*, Goiânia. 2006 Jul-Ago; 33(7/8): 615-33.
 10. WHO. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. 2003. [citado em: 19 abr. 2011]. Disponível em: www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_pa.pdf
 11. Ocarino NM, Serakides R. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose. *Rev Bras Medicina Esporte*. 2006; 12(3): 164-8.
 12. Coelho CF, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Rev de Nutrição*, Campinas. 2009 Nov-Dez; 22(6): 937-46.
 13. Silva DAS, Lima JO, Silva RJS, Prado RL. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Rev Bras de Cineantropom e Desempenho Hum* 2009; 11(3): 299-306.
 14. Reis RS, Petroski EL, Lopes AS. Medidas da Atividade Física: revisão de métodos. *Rev Bras de Cineantropom e Desempenho Hum* 2000; 2(1): 89-96.
 15. Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras de Medicina no Esporte*. 2005; 11(2): 151-8.
 16. Pardini R, Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade E, Braggion G, et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Rev Bras de Ciência e Movimento*, Brasília. 2001 Jul; 9(3): 45-51.
 17. Benedetti TRB, Antunes PC, Rodriguez-Añez CR, Mazo GZ, Petroski ÉL. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Rev Bras de Medicina no Esporte*. 2007; 13(1): 11-16.
 18. INEP. Censo da Educação Superior 2008. [citado em 7 jan. 2011]. Disponível em: http://www.inep.gov.br/download/censo/2008/resumo_tecnico_2008_15_12_09.pdf
 19. Nahas MV. Estilo de vida e o conceito de saúde positiva. *Fundamentos da Aptidão Física Relacionada à Saúde*. Florianópolis: Editora da UFSC; 1989: 16-9.
 20. 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*, Niterói. 2007 Jan-Fev; 13(1): 39-42.
 21. Mielke GI, Ramis TR, Campos E, Habeyche, Oliz MM, Germano M, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Rev Bras de Atividade Física e Saúde*. 2010; 15(1): 57-64.
 22. Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maisa RB, Silva VB, Veras AB, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras de Cardiologia*. 2010 Jun; 95(2): 192-9.
 23. 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 de Nutrição*, Campinas. 2008 Jan-Fev; 21(1): 39-47.
 24. Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev Saúde Pública*, São Paulo. 2008 Ago; 42(4): 672-8.
 25. Quadros TMB, et al. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2009 Oct; 11(5): 724-33.
 26. Kim SYS, Kwiterovich PO. Childhood prevention of adults chronic diseases: rationale and strategies. In: Cheung, LWY, Richmond JB. *Child health, nutrition, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1995.
 27. Alves JGB, Montenegro FMU, Oliveira FA, Alves RV. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev Bras de Medicina do Esporte*, Niterói. 2005 Set-Out; 11(5): 291-4.
 28. Mello ALSF, Moysés ST, Moysés SJ. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface Comunicação Saúde Educação*. 2010 Jul-Set; 14(34): 683-92.