

## Diferentes perfis de estudantes de Educação Física considerando os hábitos de lazer, estilo de vida e nível de atividade física



## Diferentes perfiles de estudiantes de Educación Física considerando los hábitos recreativos, estilo de vida y nivel de actividad física

<http://opn.to/a/baUHp>

## Different profiles of physical education students considering the leisure habits, lifestyle and physical activity level

Jackson Wilian Ferrari <sup>1</sup>, Danielli Aparecida Dias Camargo <sup>1</sup>, Isabella Caroline Belem <sup>1, 2</sup>, Jorge Both <sup>1 \*</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Londrina, Brasil.

<sup>2</sup>Centro Universitário de Maringá, Brasil.

**RESUMO:** O objetivo do estudo foi de identificar diferentes grupos de universitários de Educação Física considerando os hábitos de lazer, nível de atividade física e estilo de vida. Os participantes do estudo responderam os instrumentos: Escala de Hábitos de Lazer, Questionário Internacional de Atividade Física, Questionário Estilo de Vida Fantástico e Questionário Sociodemográfico. Para a análise dos dados foram utilizadas a Análise de Clusters, Mann-Whitney e Qui-quadrado. Os resultados apontaram que os hábitos de lazer na avaliação global e na dimensão instrutivos, o nível de atividade física e a dimensão referente á atividade física no estilo de vida apresentou melhores resultados nos indivíduos alocados no cluster 1 quando comparados aos cluster 2. Destaca-se que os estudantes do cluster 1 apresentavam a característica de trabalhar e ter nível socioeconômico B, enquanto o cluster 2 apresentou índice inferior de estudantes trabalhadores, bem como, maior índice de alunos de maior classe socioeconômica. Conclui-se que aspectos instrutivos do lazer, bem como, a componente atividade física determinou a constituição de perfis de alunos, os quais possuem ligação com o nível socioeconômico e a característica de ação laboral entre os estudantes.

**Palavras chave:** universitários, Educação Física, lazer, estilo de vida, atividade física.

**RESUMEN:** El objetivo del estudio fue identificar a diferentes grupos de estudiantes de Educación Física considerando los hábitos de ocio, el nivel de actividad física y el estilo de vida. Los participantes en el estudio respondieron a los instrumentos: escala de hábitos de ocio, cuestionario internacional de actividad física, fantástico cuestionario de estilo de vida y cuestionario sociodemográfico. Para el análisis de datos, se utilizó el análisis de clústeres, Mann-Whitney y Chi-square. Los resultados mostraron que los hábitos de ocio en la evaluación general y en la dimensión educativa, el nivel de actividad física y la dimensión de la actividad física en el estilo de vida presentaron mejores resultados en las personas asignadas al grupo 1 en comparación con el clúster 2. Cabe destacar que en el grupo 1 había más trabajadores que en el grupo 2 y que los estudiantes del grupo 1 pertenecían al nivel socioeconómico B, mientras que el grupo 2 presentaba un índice más bajo de trabajadores, así como tasas más altas de estudiantes de clase socioeconómica superior. Se concluye que los aspectos didácticos del ocio, así como el componente de actividad física determinaron la formación de los perfiles de los estudiantes, que están vinculados al nivel socioeconómico y a la característica de la actividad laboral entre los estudiantes.

**Palabras clave:** universidad, Educación Física, ocio, estilo de vida, actividad física.

\*Autor para correspondência: *Jorge Both*. E-mail: [jorgeboth@yahoo.com.br](mailto:jorgeboth@yahoo.com.br)

Recebido: 16/09/2019

Aceito: 07/12/2019

**ABSTRACT:** The aim of this study was to identify different groups of physical education students considering leisure habits, physical activity level and lifestyle. Participants in the study answered the instruments: leisure habits scale, international physical activity questionnaire, fantastic lifestyle questionnaire and socio-demographic questionnaire. For data analysis, we used cluster analysis, Mann-Whitney and Chi-square. The results showed that leisure habits in the overall evaluation and in the instructional dimension, the level of physical activity and the dimension of physical activity in the lifestyle presented better results in the individuals allocated in cluster 1 when compared to cluster 2. It is noteworthy that the students of cluster 1 had the characteristic of working and having socioeconomic level B, while cluster 2 presented lower index of workers, as feel as higher rates of students of higher socioeconomic class. It is concluded that instructional aspects of leisure, as well as the physical activity component determined the formation of students' profiles, which are linked to the socioeconomic level and the characteristic of work action among the students.

**Key words:** college students, Physical Education, leisure, lifestyle, physical activity.

## INTRODUÇÃO

No momento em que o jovem ingressa na universidade, observa-se que o estudante se insere em um ambiente diferente de sua realidade até então. Portanto, é natural que o jovem adote novos comportamentos que podem prejudicar a sua saúde. Como apontam os estudos de [Faria, Gandolfi & Moura \(2014\)](#) e [Colares, Franca & Gonzales \(2009\)](#), os jovens universitários passam a adotar comportamentos que podem ser nocivos para sua saúde devido a fragilidade emocional na qual se encontram, sendo suscetíveis: ao uso de drogas lícitas e ilícitas, ao envolvimento em brigas e acidentes de trânsito, e a ausência de prática de atividade física.

Devido a rotinas estressoras adotadas pelos universitários com diversos afazeres em seu dia, os estudantes podem desenvolver distúrbios psicológicos gerados pelo estresse ([Belem, Rigoni, Santos, Vieira, & Vieira, 2016](#)). Ressalta-se que aspectos voltados ao lazer podem auxiliar no controle do estresse ([Nahas, 2013](#)). Entretanto, questões associados ao lazer não são claras ao ponto de melhorar os comportamentos saudáveis das pessoas.

De fato, hábitos de lazer associados ao hedonismo podem ser negativos a saúde. Pois, podem estar associados à vida boêmia, e conseqüentemente, ao consumo de substâncias nocivas à saúde. Por outro lado, os hábitos de lazer instrutivos e esportivos são benéficos à saúde mental e física das pessoas ao ponto de melhorar a qualidade de vida ([Formiga, Ayroza, & Dias, 2005](#)).

Destaca-se que investigações buscaram avaliar o nível de atividade física e os comportamentos

voltados a saúde de estudantes universitários de Educação Física ([Silva, Pereira, Almeida, Santos Silva, & Oliveira, 2012](#)). Entretanto, investigações que buscaram relacionar os hábitos de lazer com os comportamentos voltados a saúde não foram realizadas. Ressalta-se que ao investigar os estudantes dos cursos de Educação Física é possível compreender os comportamentos dos universitários que possuem conhecimentos sobre a importância da adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Pois, os conhecimentos, habilidades e atitudes repassadas no curso de graduação estão associados a esta temática ([Bielemann, Karine, Azevedo, & Reichert, 2007](#)).

Nesse sentido, contata-se que aspectos voltados ao estilo de vida, como atividade física, alimentação, relações sociais, entre outros pontos podem estar vinculados aos comportamentos ligados ao lazer e a saúde ([Rodriguez-Añez, Reis, & Petroski, 2008](#)). Contudo, poucas investigações buscaram evidenciar se existem grupos de estudantes universitários com distintos comportamentos frente ao estilo de vida, hábitos de lazer e nível de atividade física.

Assim, é necessário compreender os comportamentos voltados a saúde de estudantes de Educação Física para entender o processo de aquisição e aplicação dos conhecimentos voltados aos hábitos saudáveis de estudantes universitários. Portanto, o objetivo do estudo foi de identificar diferentes grupos de estudantes universitários considerando os hábitos de lazer, nível de atividade física e estilo de vida.

## METODOLOGIA

A pesquisa descritiva teve abordagem quantitativa e de corte transversal. A amostra do estudo foi composta por 208 estudantes universitários dos cursos de Bacharelado e Licenciatura de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina. Destaca-se que houve representação de estudantes de todas as turmas dos cursos na composição da amostra.

Na coleta de dados os alunos foram convidados a responder quatro instrumentos, sendo que o primeiro foi um questionário sociodemográfico que investigou questões associadas a: idade, sexo, estado civil, escolaridade (ano do curso que estava matriculado), residência, meio de transporte que utilizava, entre outros. O segundo instrumento foi a Escala de Hábitos de Lazer elaborada por [Formiga, Ayroza & Dias \(2005\)](#) que investiga os seguintes domínios: Lazer Hedonista, Lazer Físico-Esportivo, Lazer Instrutivo. O terceiro instrumento foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - Versão Longa), o qual avalia o comportamento sedentário e os quatro domínios da atividade física: transporte, doméstico, lazer e trabalho ([Pardini, Matsudo, Araújo, Andrade, Braggion, Raso, 2001](#)). Por fim, o Questionário Estilo de Vida Fantástico foi empregado para avaliar as dimensões: Família, Atividade física; Cigarro e drogas; Álcool; Sono, Cinto de segurança, estresse e sexo seguro; Tipo de comportamento; Introspecção; Trabalho, satisfação com a profissão ([Rodriguez-Añez, Reis, & Petroski, 2008](#)).

Na coleta de dados os questionários foram entregues aos estudantes, os quais receberam uma orientação verbal sobre as características do estudo. A coleta de dados foi realizada de acordo com cada período letivo (matutino ou noturno), nos minutos finais das aulas, mediante concordância dos professores. O preenchimento foi realizado de forma voluntária e a identidade dos indivíduos foi preservada. Destaca-se que os estudantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para autorizar a sua participação voluntária no estudo. Ressalta-se que o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo Seres

Humanos da Universidade Estadual de Londrina (CAAE:60569416.7.0000.5231).

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva através de frequência absoluta (n) e relativa (%) e das medidas de tendência central (md) e de dispersão (q1- q3). Para a análise da estatística inferencial foi empregada a análise de clusters para identificar os diferentes grupos existentes na amostra considerando o nível de atividade física, estilo de vida e hábitos de lazer. Ressalta-se que todos os dados, no momento da análise, foram transformados para uma escala que compreendia de 0 a 1. Tal ação foi adotada para normatizar as diferentes medidas utilizadas em cada instrumento. Para determinar o número de cluster que deveria ser retido foi empregada a análise gráfica do dendograma de distribuição de clusters.

Após este procedimento foi empregada a análise de não-paramétrica da Prova U de Mann Whitney e do Qui-quadrado para identificar as diferenças entre os grupos com as variáveis compostas nos constructos avaliados e as variáveis sociodemográficas. Destaca-se que todas as análises adotaram um nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

Ao avaliar o dendograma obtido pela análise de cluster, observou-se que a amostra de alunos foi distribuída em dois grupos, sendo o primeiro constituído por 71 acadêmicos, e o segundo por 137 acadêmicos.

Ao comparar os clusters considerando os constructos investigados ([Tabela 1](#)), observou-se que os estudantes de educação física alocados no cluster 1 apresentaram maiores índices frente a avaliação global dos hábitos de lazer e da dimensão instrutiva, a avaliação global da atividade física e das dimensões: trabalho, transporte, atividades domésticas, atividades de lazer; e a dimensão atividade física do constructo do estilo de vida, quando comparados os alunos pertencentes ao cluster 2.

Ao avaliar a amostra dos estudantes ([Tabela 2](#)), observou-se que a maioria possuíam as seguintes características: sexo masculino trabalhava, solteiros, estavam no primeiro ano do curso, moravam com os pais, tinham em grande parte a

**Tabela 1.** Comparação dos clusters considerando o constructos dos hábitos de lazer, estilo de vida e nível de atividade física

Variáveis	Clusters			P*
	Total MD(Q1-Q3)	Cluster1 MD(Q1-Q3)	Cluster2 MD(Q1-Q3)	
<b>Hábitos de lazer</b>				
Hedonista	2,7(2,0-3,1)	2,9(2,1-3,3)	2,6(1,9-3,1)	0,06
Lúdicos	1,6(0,8-2,3)	1,8(1,0-2,3)	1,5(0,8-2,3)	0,13
Instrutivos	1,5(1,0-2,3)	1,5(1,3-2,8)	1,5(1,0-2,0)	<b>0,02</b>
Avaliação global	1,9(1,5-2,4)	2,0(1,6-2,6)	1,8(1,5-2,2)	<b>&lt;0,01</b>
<b>Atividade física</b>				
Trabalho	180(0-1200)	1800(1050-2340)	0(0-240)	<b>&lt;0,01</b>
Transporte	635(420-968)	840(555-1200)	600(348-895)	<b>&lt;0,01</b>
Atividades domésticas	200(51-454)	350(120-660)	150(25-355)	<b>&lt;0,01</b>
Lazer	275(76-540)	405(140-720)	210(8-420)	<b>&lt;0,01</b>
Tempo sentado	343(283-469)	326(287-433)	360(274-514)	0,20
Avaliação global	1950(1178-3124)	3430(2990-4520)	1300(842-1928)	<b>&lt;0,01</b>
<b>Estilo de vida</b>				
Família	3,5(2,5-4,0)	3,5(2,5-4,0)	3,5(2,8-4,0)	0,82
Atividade física	2,0(1,0-2,5)	2,0(1,0-3,0)	1,5(1,0-2,5)	<b>0,02</b>
Nutrição	2,7(1,8-3,2)	2,7(2,0-3,3)	2,7(1,7-3,0)	0,41
Drogas	2,8(2,5-2,8)	2,8(2,5-3,0)	2,8(2,5-2,8)	0,63
Álcool	2,7(2,3-2,7)	2,7(2,3-3,0)	2,7(2,3-2,7)	0,18
Comportamento de risco	3,0(2,5-3,4)	2,8(2,4-3,4)	3,0(2,6-3,4)	0,58
Comportamento	2,0(1,5-3,0)	2,0(1,5-3,0)	2,0(1,5-3,0)	0,79
Introspecção	2,7(2,3-3,3)	2,7(2,0-3,3)	2,7(2,3-3,3)	0,99
Trabalho	3,0(2,0-4,0)	3,0(2,0-4,0)	3,0(2,0-3,0)	0,09
Avaliação global	2,6(2,3-2,8)	2,7(2,4-2,9)	2,6(2,3-2,8)	0,16

\*Probabilidade estimada pelo teste de Mann Whitney

percepção de saúde muito boa, não consumiam álcool, não usavam tabaco, não praticavam esporte, estavam matriculados no curso de bacharelado, frequentavam o período matutino do curso, possuíam índice de massa corporal considerado normal, eram da classe socioeconômica B e possuíam idade até 21 anos.

Ao comparar os cluster considerando as variáveis sociodemográficas (Tabela 2), observou-se que o Cluster 1 possuía maior proporção de estudantes que trabalhavam e que pertenciam a classe socioeconômica B. Por outro lado, os alunos do Cluster 2 apresentavam menor proporção de trabalhadores, bem como, apresentavam maior índice de alunos que estava na classe socioeconômica A.

## DISCUSSÃO

Ao considerar que o cluster 1 apresentou os melhores índices em relação cluster 2 quando

considerado os hábitos de lazer e ao nível de atividade física, tal situação pode ser justificada pelas condições socioeconômicas, nas quais o grupo cluster 2 apresentava maior número de indivíduos que pertenciam a classe socioeconômica A (Tabela 2) (Martinez, & Lanza, 2011). Alguns estudos apontaram que indivíduos pertencentes a classes socioeconômicas mais altas tendem a ter uma vida com características mais relacionadas ao sedentarismo e menor índice de atividade físico comparado a outras classes sociais (Hallal, Victora, Wells, & Lima, 2003; Hallal, Matsudo, Matsudo, Araújo, Andrade, Douglas & Bertoldi, 2005). Além disso, pessoas que possuem condição socioeconômica favorável tendem a ter maiores índices relacionados a obesidade e doenças cardiovasculares (Martinez, Martinez, & Lanza, 2011; Matsudo, Matsudo, Araújo,

**Tabela 2.** Comparação dos clusters considerando as variáveis sócio demográficas dos estudantes de Educação Física

Variáveis	Total	Clusters		p*
	N (%)	Cluster 1 n(%)	Cluster 2 n(%)	
Sexo				0,07
Masculino	126(60,6)	49(69,0)	77(56,2)	
Feminino	82(39,4)	22(31,0)	60(43,8)	
Trabalho				<0,01
Sim	139(66,8)	63(88,7)	76(55,5)	
Não	69(36,2)	8(11,3)	61(44,5)	
Estado civil				0,14
Comcompanheiro	28(13,5)	13(18,3)	15(10,9)	
Semcompanheiro	180(86,5)	58(81,7)	122(89,1)	
Série				0,17
1 ano	79(38,0)	29(40,8)	50(36,5)	
2 ano	53(25,5)	21(29,6)	32(23,4)	
3 ano	34(16,3)	6(8,5)	28(20,4)	
4 ano	42(20,2)	15(21,1)	27(19,7)	
Residência				0,28
Pais	138(66,3)	42(59,20)	96(70,1)	
Esposo/amásio	23(11,1)	10(14,1)	13(9,5)	
República	47(22,6)	19(26,8)	28(20,4)	
Percepção de saúde				0,24
Excelente	44(21,2)	17(23,9)	27(19,7)	
Muito boa	96(46,2)	36(50,7)	60(43,8)	
Boa	53(25,5)	12(16,9)	41(29,9)	
Regular	15(7,2)	6(8,5)	9(6,6)	
Consumo de álcool				0,20
Sim	87(41,8)	34(47,9)	53(38,7)	
não	121(58,2)	37(52,1)	84(61,3)	
Tabagismo				0,51
Sim	9(4,3)	4(5,6)	5(3,6)	
não	199(95,7)	67(94,4)	132(96,4)	
Prática de esporte				0,06
Sim	46(22,1)	21(29,6)	25(18,2)	
Não	162(77,9)	50(70,4)	112(81,8)	
Curso de graduação				0,25
Bacharelado	157(75,5)	57(80,3)	100(73,0)	
Licenciatura	51(24,5)	14(19,7)	37(27,0)	
Turno				0,13
Matutino	109(52,4)	32(45,1)	77(56,2)	
Noturno	99(47,6)	39(54,9)	60(43,8)	
Índice de massa corporal				0,70
Normal	134(64,4)	47(66,2)	87(63,5)	
Sobrepeso/obeso	74(35,6)	24(33,8)	50(36,5)	
Nível socioeconômico Classec	39(18,8)	10(14,1)	29(21,2)	0,02
Classeb	115(55,3)	49(69,0)	66(48,2)	
Classea	54(26,0)	12(16,9)	42(30,7)	
Faixa etária				0,18
Até 21 anos	114(54,8)	36(50,7)	78(56,9)	
22 a 24 anos	45(21,6)	13(18,3)	32(23,4)	
25 anos ou mais	49(23,6)	22(31,0)	27(19,7)	

\*Probabilidade estimada pelo teste Qui-quadrado

[Andrade, Andrade, Oliveira, & Braggion, 2008; Palma, 2000](#)).

[Pedišić, Rakovac, Bennie, Jurakić, & Bauman \(2014\)](#) verificaram que a renda mensal estava relacionada ao nível de atividade física referente ao trabalho, visto que os alunos com orçamento mais baixo apresentaram maior nível de atividade física, o que parece estar relacionado ao trabalho em locais fisicamente exigentes. Por outro lado, alunos com um orçamento mensal maior podem ter mais oportunidades de participar de programas de exercícios e esportes em locais privados.

O nível de atividade física também parece estar relacionado ao desenvolvimento do país, conforme aponta [Pengpid, Peltzer, Kassean, Tsala, Sychareun, & Müller-Riemenschneider \(2015\)](#). Os autores avaliaram que estudantes universitários de 23 países e encontraram alta prevalência de inatividade física entre estudantes universitários de países em desenvolvimento e de média renda.

O fator que interferiu na diferenciação entre os clusters foi a relação do nível de atividade física, o que determina, desta forma, que os demais componentes do estilo de vida não interferem na diferenciação do perfil dos graduandos em educação física avaliados nesse estudo. Porém, os hábitos de lazer instrutivos possuem uma relação de interferência nessa questão, levando em consideração que os hábitos de lazer de caráter instrutivo são sedentários, o que dessa maneira pode contribuir para que o nível de atividade física seja modificado, como é apresentado no estudo de [Esteves, Vieira, Brás, O'Hara, & Pinheiro \(2017\)](#), o qual afirma que os universitários apresentaram comportamentos relacionados ao lazer de cunho mais sedentário.

O lazer instrutivo relaciona-se a experiências de aprimoramento e desenvolvimento dos sujeitos, tornando-os aptos para as escolhas de lazer e de transmitir conhecimentos ([Formiga, Ayroza, & Dias, 2005](#)). Kim e McKenzie (2014) verificaram que os universitários praticavam exercícios físicos no momento de lazer buscavam cuidar da saúde. Ainda, o lazer demonstrou oportunizar aos estudantes o envolvimento com atividades prazerosas, implicando em atividades autodeterminadas e intrinsecamente motivadas.

Além disso, existe a relação inversa da atividade física sobre o nível socioeconômico. Pois, a necessidade de trabalhar do cluster 1 pode ter colaborado para aumentar o nível de atividade física para ações de descolamento e de funções laborais do dia a dia. De fato, [Lima, Ferrari, Ferrari, Araujo, & Matsudo, \(2017\)](#) verificaram que o nível de atividade física parece estar relacionado com deslocamento até o trabalho, visto que entre os anos de 2000 e 2010 foi observado um aumento no número de indivíduos que utilizam o transporte ativo. Além disso, o nível socioeconômico apontou que os sujeitos que possuíam melhores condições utilizavam transporte privado para o deslocamento para o trabalho. Por outro lado, as pessoas que possuíam nível econômico menor apresentaram aumento no uso do transporte ativo, o que influenciou no nível de atividade física.

Ao investigar a transição para o ensino superior e as mudanças relacionadas a comportamentos relacionados a saúde, [Deforche, Van Dyck, Deliens, & De Bourdeaudhuij \(2015\)](#) verificaram a existência da diminuição na prática esportiva, aumento de peso e de comportamentos sedentários como, o uso de internet e tempo sentado. Assim, este momento apresenta-se como um período de risco para o ganho de peso e mudanças desfavoráveis na atividade física, alimentação e consumo de álcool. [Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij, & Clarys \(2015\)](#) apontaram com a entrada dos jovens na universidade, os alunos passam a ter que escolher entre atividades físicas e atividades sedentárias. Sendo que os fatores individuais (tomada de decisão), ambiente social (família e amigos) e o ambiente físico (disponibilidade, acessibilidade e preço) influenciam o envolvimento ou não na prática de atividade física por parte dos estudantes.

Como implicações práticas sugere-se que durante o curso sejam ofertados projetos e atividades de extensão que favorecem a adoção de um estilo de vida positivo, os quais considerem as variáveis sociodemográficas dos discentes, sobretudo a renda, tendo em vista o baixo nível de atividade física encontrado no Cluster 2. Por fim, deve-se ressaltar que este estudo apresentou como limitações a análise dos comportamentos relacionados a saúde apenas dos

alunos de um curso, sendo necessário a ampliação desta investigação para que se possa definir novas estratégias de promoção da saúde na universidade.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que os aspectos vinculados ao nível socioeconômico e vínculo empregatício possuem forte relação para determinação dos comportamentos dos alunos quando considerados os hábitos de lazer, principalmente vinculados aos instrutivos, e as questões relacionadas a atividade física.

Por tanto, os aspectos instrutivos do lazer, bem como, a componente atividade física determinou a constituição de perfis de alunos, os quais possuem ligação com o nível socioeconômico e a característica de ação laboral entre os estudantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belem, I. C., Rigoni, P. A. G., Santos, V. A. P. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1), 3-16.
- Bielemann, R. M., Karine, G., Azevedo, M. R., & Reichert, F. F. (2007). Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, 12(3), 65-72.
- Colares, V., Franca, C. D., & Gonzales, E. (2009). Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cadernos de Saúde Pública*, 25, 521-528.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 16.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(1), 201.
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270.
- Faria, Y. O., Gandolfi, L., & Moura, L. B. A. (2014). Prevalência de comportamentos de risco em adultos jovem e universitário. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(6), 591-595.
- Formiga, N. S., Ayroza, I., & Dias, L. (2005). Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. *Psic: revista da Vetor Editora*, 6(2), 71-79.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., & Lima, R. C. (2003). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(11), 1894-1900. doi:10.1249/01.mss.0000093615.33774.0e
- Hallal, Pedro C., Matsudo, Sandra M., Matsudo, Victor K. R., Araújo, Timóteo L., Andrade, Douglas R., & Bertoldi, Andréa D. (2005). Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2), 573-580. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200024>
- Lima, J. D. S., Ferrari, G. L. D. M., Ferrari, T. K., Araujo, T. L., & Matsudo, V. K. R. (2017). Mudanças no deslocamento para o trabalho e na atividade física da população de três municípios da região de São Paulo nos anos de 2000 e 2010. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 20, 274-285.
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K., Araújo, T., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L., & Braggion, G. (2008). Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4).
- Martinez, A. P., Martinez, J. E., & Lanza, L. B. (2011). Há correlação entre classe social e a prática de atividade física? *Acta fisiátrica*, 18(1), 27-31.
- Nahas, M. V. (2013). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Midiograf.

- Palma, A. (2000). Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(1), 97-106.
- Pardini, R., Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, E., Braggion, G., ... & Raso, V. (2008). Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 9(3), 45-52.
- Pedišić, Ž., Rakovac, M., Bennie, J., Jurakić, D., & Bauman, A. E. (2014). Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology: International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 46(1), 12-22.
- Pengpid, S., Peltzer, K., Kassean, H. K., Tsala, J. P. T., Sychareun, V., & Müller-Riemenschneider, F. (2015). Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle-and high-income countries. *International Journal of Public Health*, 60(5), 539-549.
- Rodriguez-Añez, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol*, 91(2), 102-9.
- Silva, D. A. S., Pereira, I. M. M., de Almeida, M. B., Dos Santos Silva, R. J., & de Oliveira, A. C. C. (2012). Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(1).

Os autores deste trabalho declaram não haver conflitos de interesse.

Este item está sob licença [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)