

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

Josélia Ferreira da Silva ¹

Khésia Berbert Câmara Coelho ²

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira ³

Sérvulo Francklin de Oliveira⁴

Rodrigo Siqueira Câmara⁵

Wederson Rafael Fraga⁶

André Salustiano Bispo ⁷

E-mail: salustianobispo@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciência da saúde

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários do curso de Educação Física em uma cidade da zona da mata mineira – MG. A amostra foi composta por 39 universitários do curso de Educação Física e, para a mensuração dos hábitos alimentares e de atividades físicas, foram aplicados questionários. A idade média dos universitários é de 21,63 anos, 59% são do sexo masculino e 74,4% relataram frequente academias para prática de exercício. A maioria lancha na faculdade (53,8%) e consome com maior prevalência salgadinhos (53,8%) e refrigerantes (35,9%), além disso, a forma de deslocamento para faculdade é de carro ou transporte motorizado (66,7%). Quanto a frequência de prática de atividade física, apenas 20,5% a realiza sempre, sendo as modalidades corrida (12,8%) e musculação (7,7%) com maior prevalência. Em

¹ Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

² Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Graduação em Educação Física pela UFV. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade pela UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁵ Graduação em Psicologia pela UFSJ. Mestrado em Psicologia pela UFSJ. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁶ Graduação em Educação Física pela Faculdade Univértix. Pós-graduação em Fisiologia e Treinamento Aplicado em Atividades de Academias e Clubes pela Faculdade Univértix. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁷ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

contrapartida, a amostra apresenta tempo de tela em celulares e computadores elevado. Conclui-se que há necessidade de maior conscientização e orientação sobre as mudanças urgentes de tais hábitos de vida. Uma vez a população em diversas faixas etárias, tem se tornado cada vez mais sedentária, conseqüentemente apresentando maiores níveis de doenças, que na maioria das vezes podem ser evitadas e controladas através de atividade física regular e hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Hábitos alimentares; Níveis de atividade física; Universitários; Educação física.

1. INTRODUÇÃO

Estudos feitos no Brasil têm demonstrado que o estilo de vida de estudantes universitários apresenta deficiências e limitações preocupantes em relação à prática regular de atividade física e aos hábitos alimentares. O estilo de vida apresenta um impacto expressivo sobre a saúde destes indivíduos. Pesquisa realizada com universitários constatou que os comportamentos de risco adotados pelos estudantes foram os hábitos alimentares pouco saudáveis, excesso de peso e consumo de bebidas alcoólicas (FARIA *et al.*, 2014). Mudanças nos aspectos comportamentais, especificamente aqueles relacionados à saúde ou à qualidade de vida, podem diminuir significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como câncer, diabetes, hipertensão e obesidade. Além disso, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem aumentado em decorrência dos processos de transição epidemiológica e nutricional (OLIVEIRA *et al.*, 2017). A importância de hábitos de alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos tem se tornado cada vez mais frequente (DALL'AGNOL E PEZZI, 2019).

Considerando a importância de hábitos alimentares saudáveis, nota-se que a maioria dos jovens estão mais preocupados apenas com a dimensão estética, ou seja, o físico bonito, sem levar em consideração uma qualidade de vida e saúde. Assim, o profissional de Educação Física tem uma grande responsabilidade na conscientização de seus alunos, mostrando a importância que um profissional especializado na área de nutrição pode fazer na sua vida, principalmente relacionado à alimentação saudável, que unida a prática regular de atividade física pode trazer benefícios expressivos para melhora na qualidade de vida e na prevenção de doenças, sejam elas crônicas ou epidemiológica (JESUS *et al.*, 2017).

A grande maioria dos universitários leva uma vida corrida, sem muito tempo para uma boa alimentação associada a prática de atividade física especializada, as famosas “marmitas” nem sempre contém os nutrientes necessários que o corpo precisa, por isso esta população encontra grande dificuldade na manutenção de uma alimentação saudável. Também o uso de bebidas alcoólicas tem aumentado a cada dia, o número de jovens ingerindo bebidas alcoólicas e fazendo uso de cigarros e entorpecentes tem crescido de forma exacerbada. Com isso cresce a preocupação com a qualidade de vida, e faz com que estes estudantes precisem pensar em que tipo de idosos querem ser no futuro. (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Considerando que o profissional de Educação Física deve ter o conhecimento do que se passa nos meios de comunicação, tanto quanto no cotidiano de seus alunos é importante que este saiba lidar e utilizar alguns recursos como ferramenta de conscientização, planejando suas aulas de acordo com o interesse de cada aluno/cliente, buscando proporcionar uma aula mais proveitosa e abrir espaço para um debate construtivo entre aluno/cliente e profissional. Mostrando que a prática de atividade física, seja ela academia ou esporte deve ser acompanhada por um profissional, levando em consideração a individualidade e respaldando que nem sempre o que se passa nos meios de comunicação é adequado a certo tipo de indivíduo, sendo assim, podendo gerar certas consequências físicas e psicológicas.

Segundo Pires (2002) a correlação entre saúde e convivência social, está ligada a adaptação de corpos sonhados de acordo com o padrão muitas vezes imposto pela mídia. Através de propagandas que utilizam seu poder de persuasão, destacando determinados aspectos da realidade, esses meios conseguem divulgar fatos que omitem os argumentos adversos.

Diante do exposto, questiona-se neste estudo: qual o nível atividade física e os hábitos alimentares de acadêmicos de uma IES localizada em um Município da Zona da Mata Mineira? Assim, objetiva-se verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de acadêmicos do curso de Educação Física de uma IES de um Município da Zona da Mata Mineira.

Com este estudo pretendemos contribuir para a conscientização da prática de atividades física e de uma alimentação saudável em favor de uma melhor qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ligação entre atividade física e hábitos alimentares com a saúde é ponderada há anos, indicando que a prática de atividade física e uma boa alimentação, contribuem para a prevenção de doenças crônicas. Mas, mesmo com estes resultados, percebemos que muitos universitários com consciência disso, usam certa resistência em manter-se fora do quadro de saúde. Para Figueira Júnior *et al.*, (1997), as limitações encontradas pelos adolescentes para a prática de atividade física, estão associadas à falta de materiais e tempo, engatadas com a desmotivação e falta de interesse e clima desfavorável.

Se analisarmos de forma ecumênica, nem todos os acadêmicos possuem hábitos saudáveis, por motivos diários como falta de tempo e excesso de atividades profissionais e acadêmicas. E existem pesquisas que indicam que a maioria ingerem alimentos gordurosos, muitas vezes essas pesquisas não contemplam todos os públicos de estudantes, e acabamos sem saber se as faculdade que estes acadêmicos estudam podem contribuir ou não para que a alimentação saudável e a prática de atividades físicas tenha maior êxito. Para Hallal *et al.*, (2012), a atualidade e o estilo de vida contemporâneo, acarretam que alguns maus hábitos diários causem prejuízos na saúde da população e pioram a qualidade de vida. E esse agravamento tem acontecido em todos os níveis de faixa etária.

A rotina de alimentar-se bem e a prática de atividades física está qualificada como componente indispensável para quem quer se manter em um estado de qualidade de vida positiva, é uma forma de cuidar do corpo e das várias formas de saúde que nosso corpo e mente necessita. Gulleto e Blumenthal (1996) retrataram os pontos positivos da prática de atividade física como auxiliares no tratamento de casos de depressão e ansiedade, sugerindo que esta seja prescrita profissionalmente nos quadros destes transtornos mentais. Entendemos que manter-se em hábitos saudáveis, garantem uma qualidade de vida satisfatória para cada pessoa e isso é caracterizado na prática de atividade física e na necessidade alimentar.

Os níveis de obesidade apresentam grande crescimento nos últimos anos, principalmente na população mais jovem, adolescentes e crianças, isso nos faz pensar, para onde caminha a humanidade? Que tipo de idosos teremos e seremos no futuro? Questões que nos permite analisar nossos níveis de atividade física e nossa alimentação, temos nos descuidado cada dia mais com a alimentação. Segundo o conselho Latino Americano em Obesidade (COUTINHO, 1998) A obesidade é vista como uma doença crônica que vem acompanhada por múltiplas complicações,

caracterizada pela acumulação excessiva de gordura. Um fator muito importante a ser analisado é o histórico familiar dos pacientes, quando se tem pais obesos as chances de os filhos serem obesos são de 80%, quando só um dos pais tem obesidade essa chance cai para 40% e quando nenhum dos pais apresentam esse quadro as chances caem para 7%.

Um fator que tem contribuído muito para o aumento desses níveis de obesidades são os chamados *fast food* (comida rápida), uma grande maioria da população escolhe esses alimentos pela rapidez com que são feitos, tendo em vista que muitos universitários trabalham e estudam, o que ocasiona a falta de tempo para se alimentarem de forma saudável. Essa falta de tempo apresenta consequências na diminuição dos níveis de atividade física desses universitários, que alegam não ter tempo disponível para a prática de atividade física monitorada e regular.

Essa queda no nível de atividade física pode ser resultado de uma mudança de hábitos de vida no contexto social. Historicamente, o esporte foi visto como um momento de lazer e relaxamento, enquanto que hoje observamos que a maioria dos jovens preferem os jogos eletrônicos, programas de televisão, filmes e etc., com isso as atividades que podiam ser consideradas uma forma de atividade física hoje tem desaparecido. A conscientização desses jovens sobre os riscos da falta de atividade física e alimentação saudável a saúde se faz necessária, uma vez que observamos uma queda pelo interesse de hábitos de vida saudáveis na população mais jovem. Bauman *et al.* (2012), dizem que a tendência da qualidade de vida vem, em seu princípio, a ser um dos provocadores mais essenciais para a promoção ou prejuízo na saúde das pessoas. Sabendo disso é de extrema importância que se procure um estilo de vida com qualidade, evitando transtornos devido a falta dela.

3. METODOLOGIA

Trata – se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva na qual o objetivo é verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários. Segundo Gil (2008, p. 42-43), pesquisas descritivas:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa foi realizada em uma IES localizada em um Município da Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por 39 acadêmicos do curso de Educação Física para a mensuração do discernimento sobre os benefícios que os hábitos alimentares e atividades físicas ocasionam. A amostra foi selecionada de forma aleatória, levando-se em consideração o interesse de participação pelos acadêmicos do curso, após orientações sobre os objetivos do estudo e concordância em participar voluntariamente da pesquisa. A coleta de dados aconteceu durante o mês de junho e julho de 2019.

Foram aplicados questionários sobre atividade física e hábitos alimentares desses universitários. O questionário sobre hábitos alimentares e nível de atividades físicas foi retirado de Gama (1999) e modificado e adaptado por Freitas (2010). O instrumento possui questões que levam em consideração a ingestão de alimentos e líquidos, pelos frequentadores das academias. Além do nível de atividades físicas (FREITAS, 2010).

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Os questionários foram aplicados depois de assinado o Termo Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), posteriormente as informações agrupadas por questões e tabuladas em arquivo *Microsoft® Excel* versão 2016.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um estudo que até o momento conta apenas com resultados preliminares. Uma discussão mais abrangente de todos os dados será realizada no trabalho de conclusão de curso finalizado. No presente estudo foram aplicados 39 questionários, sendo a idade média de 21,63 anos, 59% são do sexo masculino e 74,4% relataram frequenta academias para prática de exercício.

A tabela 1 apresenta informações relativas ao questionário de hábitos alimentares, no que diz respeito ao lanche.

Tabela 1: Consumo de lanches por alunos do ensino superior de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2019.

QUESTÕES	FR (%)
Traz o lanche?	41,0
Lancha na escola?	53,8
Nenhum	5,1

Legenda: Frequência relativa (FR).

Podemos verificar que 53,8% informaram que lancham na faculdade, devido a facilidade de acesso. Segundo Moreira *et al.* (2013), os estudantes optam pelos fast food, devido a facilidade de consumi-los. Já que para preparar o próprio alimento custa tempo, algo que muitos não tem por que trabalham o dia todo.

A figura 1 apresenta o tipo de alimentos e bebidas consumidos pelos universitários.

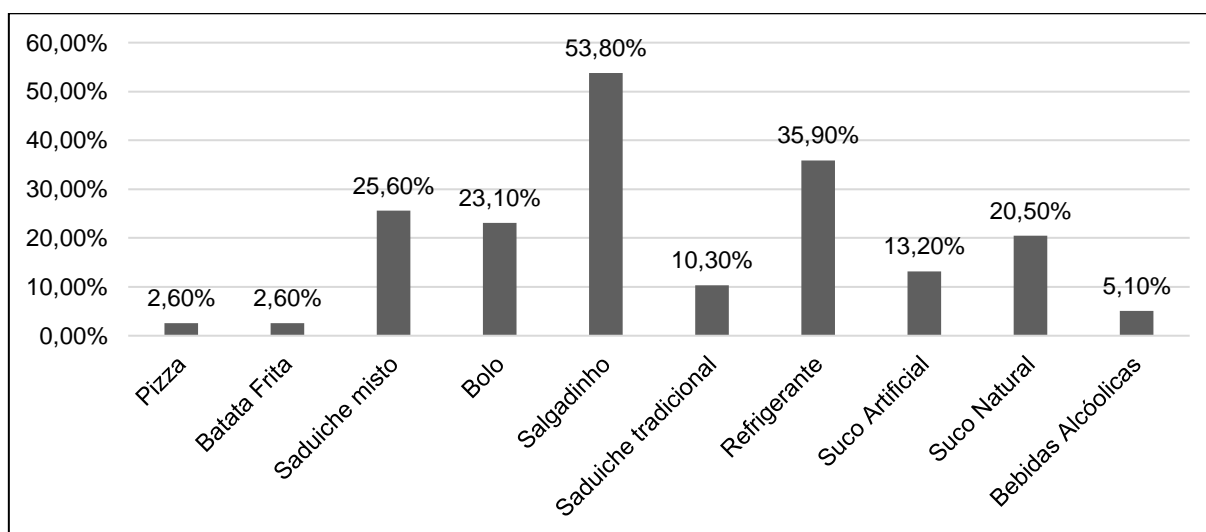


Figura 1: Tipos de alimentos e bebidas que os alunos do ensino superior costumam consumir em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó – MG. 2019.

A maioria dos estudantes lancha na faculdade (53,8%) e consome com maior prevalência salgadinhos (53,8%) e refrigerantes (35,9%). Eles levam em consideração a facilidade de acesso, consumo e o sabor, sem levar em consideração os valores nutricionais de tais alimentos. Assim, na maioria das vezes, muitos estudantes acabam por consumir alimentos com baixos valores nutricionais e altos valores calóricos. Em seu estudo realizado por Feitosa *et al.*, (2010), também obteve resultados semelhantes aos nossos, onde a predominância dos alunos, consumiam salgadinhos e bebiam refrigerantes, relatando que dessa maneira seria mais prático para realizarem uma alimentação no período que estariam na faculdade.

A tabela 2 apresenta as formas de deslocamento dos alunos até a faculdade.

Tabela 2: Formas de deslocamento de alunos do ensino superior para a faculdade, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2019.

FORMA DE DESLOCAMENTOS	FR (%)
Vai andando	28,2
Vai de bicicleta	2,6
Vai de carro ou outro transporte motorizado	66,7
Não respondeu	2,6

Legenda: Frequência relativa (FR).

Verifica-se que 66,7% dos acadêmicos pesquisados utilizam algum veículo para deslocamento até a faculdade, o que pode estar relacionado aos estudantes residirem nas cidades vizinhas. Para Pekmezovic *et al.*, (2011), a prática de atividades físicas tem uma importância enorme na vida dos estudantes, pois, alivia o estresse. O mesmo autor em seu estudo percebeu que muitos universitários utilizam meios de transportes para se locomoverem até a faculdade, e muitos desses alunos moram na mesma cidade. Ressalta ainda que essa atitude varia muito conforme o aluno, podendo ser por questões de preguiça, de status ou de outros costumes.

A tabela 3 relata sobre os tipos de aulas de Educação Física são oferecidas aos alunos do ensino superior.

Tabela 3: Tipo de aulas de Educação Física oferecida aos alunos do ensino superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2019.

TIPOS DE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	FR (%)
Sim, teórica e prática.	92,3
Sim, apenas teórica.	2,6
Não respondeu	5,1

Legenda: Frequência relativa (FR).

As aulas oferecidas para os alunos têm um objetivo e são administradas para estimular e facilitar o entendimento. Neste caso podemos verificar que 92,3% dos alunos, disseram que as aulas são teóricas e práticas, sendo uma das principais formas de passar aos alunos conteúdos diversificados, além de ser uma das melhores estratégias para que possam adquirir conhecimento e domínio dos conteúdos a serem utilizados em sua futura profissão. A figura 2 expõe sobre a frequência semanal destas aulas.

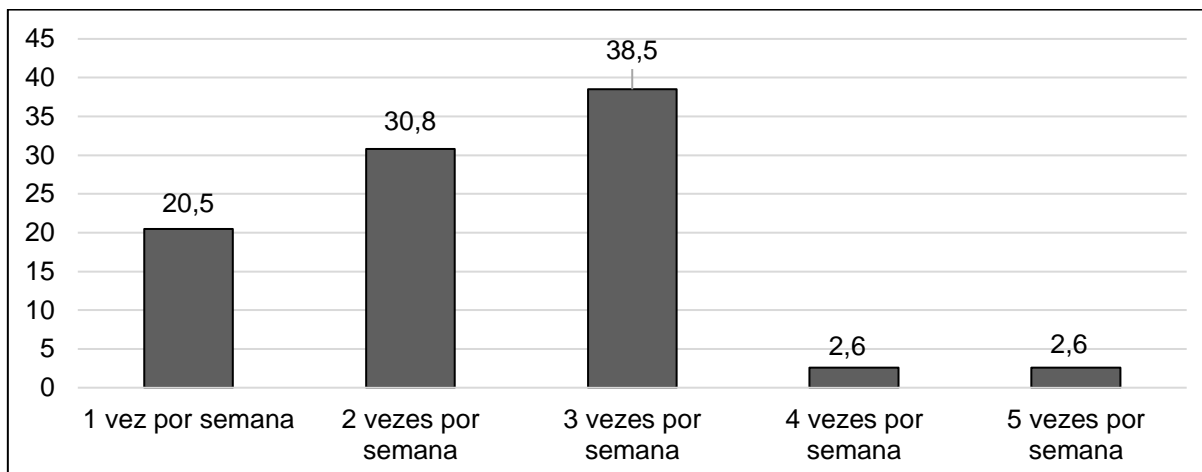


Figura 2: Frequência semanal de aulas práticas de Educação Física oferecida aos alunos do ensino superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó-MG. 2019.

Em relação a frequência semanal das aulas práticas oferecidas para os alunos de Educação Física da faculdade, verifica-se que 38,5% participam de 3 aulas práticas por semana e 30,8% responderam ter 2 aulas por semana. Entende-se que em cada período do curso há necessidade de se modificar as grades e que geralmente nos primeiros períodos as aulas práticas são restritas, quando comparadas com períodos subsequentes.

Rodrigues *et al.*, (2008), em seu estudo apresenta resultados semelhantes, segundo ele, os universitários de uma faculdade do curso de educação física têm uma maior prevalência em aulas práticas. Eles afirmam que as aulas práticas são essenciais para o ensinamento e desenvolvimento, conforme o que relataram os universitários investigados.

Na tabela 4 é apresentada a frequência de prática das atividades físicas regulares e/ou esporte, pelos acadêmicos do ensino superior.

Tabela 4: Frequência de prática de atividade física regular ou esporte, praticado pelos alunos do ensino superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência absoluta e relativa. Matipó-MG. 2019.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA OU ESPORTES	FR (%)
Nunca	20,5
Algumas vezes	53,8
Sempre	20,5
Não respondeu	5,1

Legenda: Frequência absoluta (FA), frequência relativa (FR).

Observa-se que apenas 20,5% tem o hábito de praticar atividade física regularmente, sendo a maioria dos investigados considerados sedentários.

Verificando o estudo de Gonçalves e Alchieri (2010), percebe-se que a maioria dos universitários, em predominância no sexo masculino, responderam que praticam atividades físicas regularmente e esportes. Enquanto poucos relataram não praticar nenhuma modalidade, resultados que se assemelham ao do presente estudo. A figura 3 expõe sobre o tipo de atividade intensa praticada.

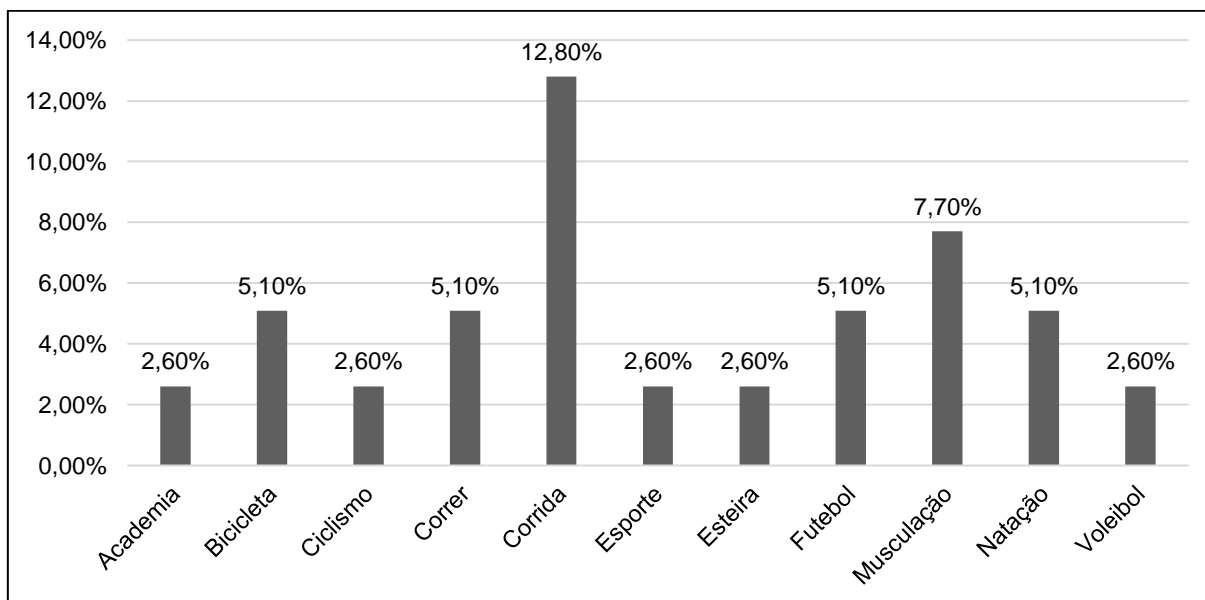


Figura 3: Atividade intensa praticada por alunos do ensino superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó-MG. 2019.

A maioria dos estudantes praticam as modalidades de corrida (12,8%) e musculação (7,7%). Diante do estudo de Albuquerque *et al.*, (2018), justifica-se os resultados de forma semelhante aos mesmos, onde a maioria dos entrevistados tem uma maior identificação em relação a corrida, considerando ser o esporte mais utilizado. As informações se justificam pela modalidade ser um meio prático e de baixo custo ao se exercitar, não gerando assim gastos financeiros elevados para os praticantes. A figura 4 apresenta o tipo de atividade leve praticada pela amostra.

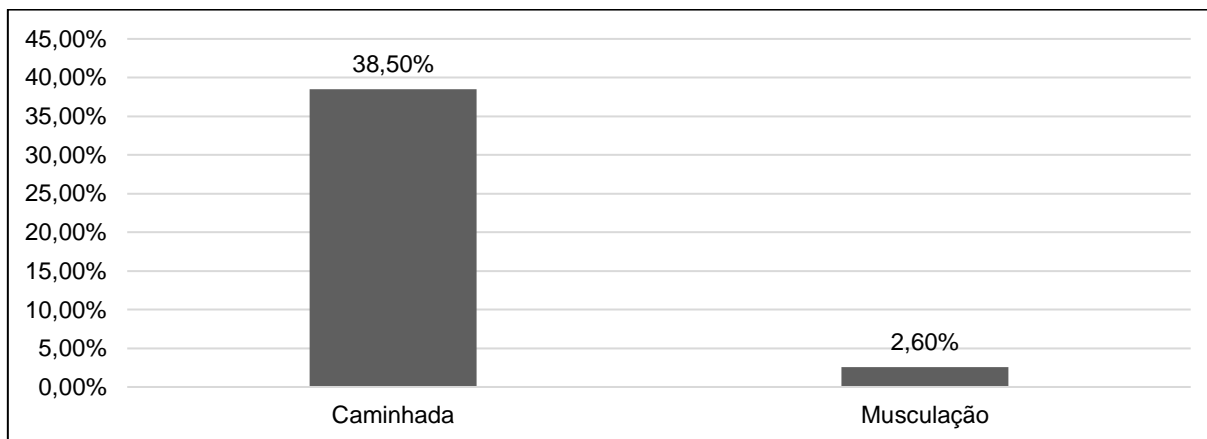


Figura 4: Atividade leve praticada por alunos do ensino superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó-MG. 2019.

A maioria (38,5%) dos alunos praticam caminhada como atividade física leve. Em um estudo comparando os dois campos de atividades físicas e considerando as semelhanças de resultados, podemos dizer que a caminhada predomina, pelo fato de ser um meio mais prático de se exercitar, não há necessidade de gastos elevados, podendo ser feita na rua de sua casa e também a caminhada tem uma característica que chama muita atenção, por ser um exercício fácil e extremamente eficiente (FREIRE *et al.*, 2013).

Entretanto, tem-se que níveis elevados de tela reduzem os efeitos benéficos da atividade física regular. Na tabela 5 são apresentados o tempo que a amostra fica em tela.

Tabela 5: Referente ao tempo de tela que alunos do ensino superior de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em média de minutos. Matipó-MG. 2019.

Tempo de tela (minutos)	Média (DP)
TV	86,50 (11,36)
Computador	157,50 (33,26)
Vídeo game	94,80 (18,62)
Telefone	273,88 (58,06)

Em relação ao tempo de tela, observou-se o maior tempo dispendido é em telefones celulares e computador. No estudo de Nagumo e Teles (2016), o uso de celulares impera como meio de passa tempo geral, em muitos casos, os universitários deixam de participarem das aulas práticas e ate mesmo das teóricas por estarem focados no aparelho telefônico navegando em redes sociais e demais meios que estes

oferecem. É possível notar que a tecnologia afastou as pessoas da vida mais ativa. E uma vez que isso acontece, essas pessoas passam a se tornar sedentários, suscetíveis às doenças crônicas não transmissíveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No referido estudo o principal foco foi analisar os riscos e benefícios do nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do curso de Educação Física. O que deve analisado considerando a correria do dia-a-dia entre trabalho e faculdade, e que a maioria dos estudantes não conseguem manter hábitos de vida saudáveis por longos períodos.

Os resultados indicam uma defasagem em relação aos hábitos saudáveis de vida, como atividade física e alimentação saudável. Os pesquisados também apresentam um tempo de tela semanal muito superior ao tempo de atividade física, o que serve de alerta para se repensar o papel dos futuros profissionais de educação física em relação aos seus próprios estilos de vida, visto que ao se graduarem, estarão atuando exatamente para combater e orientar tais estilos de vida nocivos.

Conclui-se que há necessidade de maior conscientização e orientação sobre as mudanças urgentes de tais hábitos de vida. Uma vez a população em diversas faixas etárias, tem se tornado mais sedentária, conseqüentemente apresentando maiores níveis de doenças, que na maioria das vezes podem ser evitadas e controladas através de atividade física regular e hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS:

ALBUQUERQUE; D. B; *et al.*, Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **R. bras. Ci. E Mov** 2018;26(3):88-95.

BAUMAN, A. E. *et al.* Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.

COUTINHO, W, *et al.* (1998). Consenso Latino Americano sobre Obesidade. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/pdf/consenso.pdf>.

DALL'AGNOL, M; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p.1051-1060, 2019.

FARIA; Y. O; *et al.*, Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. **Acta Paul Enferm.** 2014; 27(6):591-5.

FEITOSA; E.P.S; DANTAS; C.A.O. Wartha ERSA, Marcellini OS, Neto RSM. **Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste**, Brasil. *Alim Nutr*, Araraquara 2010 abr./jun.; v. 21, n. 2: p. 225-230.

FIGUEIRA J; A. J. *et al.*, Barreiras para a aderência à atividade física em adolescentes e adultos. **In: Anais do I Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**, 1997.

FREIRE; R. A. *et al.*, Aspectos metodológicos da prescrição da caminhada e a questão dose-resposta na prevenção de doenças. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, 2013;12(4):89-98. doi:10.12957/rhupe.2013.8716.

FRETAS; H. R. M. **Análise da prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de Morada Nova**. Monografia apresentada ao curso de Educação Física, da Faculdade Católica Rainha do Sertão. Quixadá. Ceará, 2010.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GONÇALVES; M. P; ALCHIERI; J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.

GULLETTE; E. C. D; BLUMENTHAL; J. A. Exercise therapy for the prevention and treatment of depression. **Journal of Psychiatric Practice**, v. 2, n. 5, p. 263-271, ano 1996.

HALLAL; P. C. *et al.*, Lancet Physical Activity Series Working Group. **Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects**. *Lancet*, 380, 247-257, 2012.

JESUS; C. F; *et al.*, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO SUPERIOR PARTICULAR DE UBÁ-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.68. p.565-573. Set./Out. 2017. ISSN 1981-9900.

MCARDLE, W. D, *et al.*, Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. **Traduzido por Giuseppe Taranto. 7ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan**, v. 83, p. 3322.3222, 2011.

MOREIRA NWR, Castro LCV, Conceição LL, Duarte MS. **Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição**, viçosa-mg. *Rev. APS*. 2013 jul/set.; 16(3): 242-249.

NAGUMO; E. TELES; L. F. O uso do celular por estudantes na escola: motivos e desdobramentos. **Rev. bras. Estud. pedagog. (online)**, Brasília, v. 97, n. 246, p. 356-371, maio/ago. 2016.

OLIVEIRA, J. S. *et al.*, Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 2, p. 37-42, 2017.

PEKMEZOVIC; T. *et al.*, **Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students.** *Qual Life Res.* 2011 Apr;20(3):391-97.

PIRES, G L. **Educação física e o discurso midiático: abordagem crítico-emancipatória.** Ed. Unijuí, 2002.

RODRIGUES E. S; *et al.*, **Nível de atividade física e tabagismo em universitários.** *Rev Saúde Pública.* 2008 ago; 42(4):672-8.