

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO VÉRTICE - UNIVÉRTIX

Rodrigo Grizotti Pereira¹
Thiago Rogério Final dos Santos¹
Marcelo Maia Costa²
Fábio Florindo Soares²
Suene Franciele Nunes Chaves²
Diógenes Narciso de Freitas Costa²
dioedufisica@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A atividade física é um componente de saúde e bem-estar. Todavia em alguns períodos da vida mesmo conhecendo essa informação é possível observar aumento do sedentarismo, como por exemplo no período acadêmico. Neste sentido, este estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física dos acadêmicos de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix. A pesquisa, de caráter descritivo e abordagem quantitativa, contou com a participação de 21 estudantes, com idades entre 18 e 34 anos, que responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os resultados evidenciaram grande variabilidade nos padrões de atividade física, revelando desde acadêmicos altamente ativos até outros com comportamento predominantemente sedentário, mesmo pertencendo a um curso voltado à área da saúde. Observou-se que muitos participantes realizam esforços físicos intensos no trabalho, mas apresentam baixa adesão a atividades de lazer e à prática regular de exercícios, além de elevados tempos em comportamento sedentário durante a semana e fins de semana. Conclui-se que, embora parte dos estudantes mantenha níveis adequados de atividade física, ainda há necessidade de ações institucionais que promovam hábitos mais ativos, redução do tempo sentado e maior conscientização sobre os benefícios da prática regular de exercícios para a saúde e o desempenho acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; sedentarismo; alunos; qualidade de vida; promoção da saúde dos estudantes.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física (AF) é qualquer movimento do corpo realizado a partir do sistema músculo-esquelético que

¹ Discente de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

² Docente de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

tenha gasto energético, contemplando não apenas a prática de esportes e exercícios, mas também outras formas de movimentação do corpo (OMS, 2020).

Fatores individuais como idade, sexo, motivação, falta de tempo, condições socioeconômicas, carga horária de estudos e frequência reduzida na universidade, são reconhecidos na literatura como influenciadores nos níveis de atividade física entre estudantes (Ferreira *et al.*, 2022; Fontes; Vianna, 2009; Nascimento; Alves; Souza, 2017; Pinillos-Patiño *et al.*, 2022).

A análise da autopercepção de saúde entre estudantes universitários merece destaque, considerando o crescimento da população acadêmica no Brasil. De acordo com o censo da Educação Superior realizado pelo Ministério da Educação, entre os anos de 2012 e 2022, o número de estudantes matriculados no ensino superior aumentou de 7.058.084 para 9.444.116, representando um crescimento de 33,8% (Brasil, 2023), dados que representam que uma significativa parcela da população é universitária.

Como a maioria dos universitários são jovens, essa fase é crucial para a consolidação do estilo de vida e a adoção de hábitos que influenciarão sua saúde no futuro (Joia, 2018). Identificar esses comportamentos é o primeiro passo para tomar decisões e propor políticas e estratégias que incentivem mudanças positivas na comunidade, promovendo hábitos mais saudáveis e facilitando a aplicação de intervenções voltadas à atividade física.

Nessa perspectiva, este estudo tem como diferencial demonstrar que a rotina dos universitários traz impactos à prática de atividade física diária, além de demonstrar a importância que a prática tem para os benefícios da saúde.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora: qual o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix? Nesse rol, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix.

Portanto, a pesquisa torna-se relevante, uma vez que tem como intuito demonstrar que a rotina dos universitários traz impactos à prática de atividade física

diária, além de apresentar a importância que a prática tem para os benefícios da saúde dos universitários.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a atividade física como qualquer ação do corpo, gerada pelos músculos esqueléticos, que exija gasto energético. Ela também define o sedentarismo como o tempo passado sentado ou deitado com um consumo energético reduzido, enquanto se está acordado (OMS, 2024). O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) classifica como sedentários aqueles indivíduos que praticam menos de 150 minutos de exercícios físicos por semana (Geap, 2021).

A prática de atividade física, por outro lado, tem um impacto direto na saúde pública, contribuindo para a diminuição da taxa de mortalidade, aprimoramento da qualidade de vida e promovendo a circulação de capital e o desenvolvimento econômico local. Além disso, entender o movimento corporal ultrapassa as vantagens biológicas e orgânicas, proporcionando um cuidado e promoção da saúde física, mental e social, além de prevenir diversas doenças crônicas não contagiosas (Carvalho; Pinto; Knuth, 2020).

A pesquisa realizada por Guimarães *et al.* (2021) revelou um aumento na percepção da qualidade de vida de indivíduos que praticam atividades físicas regularmente.

“Durante a atividade física, o organismo libera substâncias como endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina, que auxiliam no equilíbrio biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, além de proporcionarem alívio da dor, bem-estar e regulação das emoções (Guimarães *et al.*, 2021).”

De acordo com Zhaoxia Liuet *et al.* (2022), sobre a Educação Física no âmbito da saúde física, destaca-se que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para condições crônicas como obesidade, diabetes, doenças cardíacas e certos tipos de câncer. Tais condições, por sua vez, afetam adversamente a saúde mental, resultando em diminuição da autoestima e sentimento de incapacidade.

O estilo de vida sedentário e a falta de disposição para exercícios físicos estão se tornando fatores de preocupação, contribuindo para o surgimento de sobrepeso e

comorbidades como hipertensão, diabetes tipo II e obesidade na população (Rudgeri; Santos, 2022).

O ingresso na universidade representa uma significativa mudança no estilo de vida, em que o estudante se torna responsável por morar sozinho, administrar seu tempo, administrar sua vida financeira e equilibrar sua dieta. Nessa situação, é frequente o consumo de alimentos ultraprocessados, seja por falta de tempo ou indisposição, que se soma à ausência de atividades físicas, sem que se preocupe com a qualidade do processo de envelhecimento (Silva *et al.*, 2019).

Os alunos estão sujeitos a vários fatores de estresse, tais como: competição, grande procura por trabalhos, várias atividades acadêmicas que estão em andamento, ligadas à procura por formação profissional e à entrada no mercado de trabalho, assim como o aumento de peso e alterações no modo de vida durante o curso (Alahmar *et al.*, 2020; Tyrer, 2012).

Os achados de Cruz-Léon *et al.* (2022) na dimensão de hábitos alimentares indicam que 37,8% dos participantes seguem uma dieta equilibrada e 31,4% apresentam um risco moderado. Esses resultados estão em concordância com a pesquisa de Santos *et al.* (2020), que mostra que 48,07% dos estudantes universitários do Equador são classificados como saudáveis, enquanto o restante se enquadra nas categorias de necessidade de alterações e pouco saudáveis.

A ONU ressalta o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-estar) como o objetivo principal ligado à saúde, exercício físico e sedentarismo, na Agenda 2030. Esse Objetivo de Desenvolvimento Sustentável visa a garantir a saúde e o bem-estar de todos, independentemente da idade, o que engloba o incentivo à prática de exercícios físicos e a diminuição do sedentarismo. Para isso, no entanto, são necessários novos estudos sobre a temática a fim de haja, em 2030, uma população mais saudável (ONU, 2015).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo, de abordagem quantitativa. Nesse tipo de estudo, os fatos são observados, descritos e analisados

sem interferência dos pesquisadores, permitindo a mensuração objetiva das variáveis investigadas.

O estudo foi desenvolvido na cidade de Matipó, Minas Gerais, em uma Instituição de Ensino Superior que atende mais de três mil estudantes e oferece cursos de graduação, técnicos e de especialização. A população-alvo foi composta por universitários regularmente matriculados no curso de Educação Física, de ambos os gêneros, maiores de 18 anos.

Os critérios de inclusão adotados foram: estar matriculado no curso de Educação Física, possuir idade igual ou superior a 18 anos e aceitar participar do estudo. Foram excluídos questionários de estudantes que não pertenciam ao curso, tinham menos de 18 anos ou optaram por não participar.

Para a seleção dos participantes, utilizou-se a técnica de amostragem do tipo bola de neve, conforme descrita por Flick (2009). Inicialmente, os pesquisadores contataram o coordenador do curso por e-mail institucional, solicitando apoio para o envio do link da pesquisa. Após autorização, o questionário eletrônico foi encaminhado aos representantes de turma, que o repassaram aos demais estudantes por meio de WhatsApp e e-mail institucional.

O instrumento utilizado para coleta dos dados foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão longa, amplamente validado para mensurar níveis de atividade física em diferentes domínios: trabalho, transporte, atividades domésticas, lazer e tempo sedentário. O questionário foi disponibilizado via Google Forms, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que precedeu o acesso às perguntas.

Os dados foram coletados e posteriormente exportados para o software Microsoft Excel (Office 365), onde foram organizados, verificados e tratados. Foi realizada uma inspeção inicial para identificar duplicidades, inconsistências ou respostas que não atendiam aos critérios de inclusão. Em seguida, aplicou-se estatística descritiva, utilizando frequências, médias e gráficos para representar o comportamento dos participantes quanto aos níveis de atividade física e sedentarismo, conforme preconizado por Sassi (2019).

A pesquisa foi conduzida seguindo os princípios éticos estabelecidos pela Resolução CNS nº 510/2016, sendo submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Univértix antes de sua execução. A coleta ocorreu somente após essa aprovação, garantindo que todos os procedimentos éticos fossem devidamente assegurados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

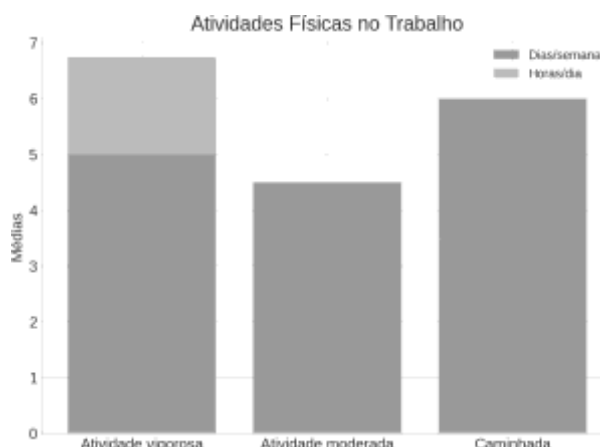
A pesquisa contou com 21 acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix. A amostra apresentou equilíbrio entre os gêneros, sendo 52,4% do sexo masculino e 47,6% do sexo feminino.

Os resultados evidenciaram perfis distintos: enquanto alguns acadêmicos mantêm práticas regulares de exercício físico, outros passam longos períodos em comportamento sedentário, uma tendência também observada em pesquisas recentes com universitários brasileiros (Lima *et al.*, 2023). Essa dualidade pode estar relacionada à sobrecarga de horários, compromissos extracurriculares, trabalho paralelo e ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, fatores que frequentemente reduzem o tempo disponível para a prática de atividades físicas regulares.

A maioria dos participantes (90,5%) relatou exercer trabalho remunerado ou voluntário fora de casa. Entre as atividades vigorosas no trabalho, como carregar pesos ou realizar esforço físico intenso, muitos estudantes afirmaram desempenhá-las entre 3 e 7 dias por semana.

A Figura 1 apresenta as médias de dias por semana e horas por dia dedicadas às atividades vigorosas, moderadas e às caminhadas no ambiente de trabalho. Observa-se que as atividades vigorosas apresentam maior frequência semanal e maior tempo médio diário, indicando que uma parcela expressiva dos participantes exerce funções que exigem esforço físico considerável. Já as atividades moderadas e as caminhadas tendem a ocorrer com frequência semelhante, porém com menor duração média diária.

Figura 1 – Médias de dias e horas semanais de atividades físicas no trabalho entre os participantes.



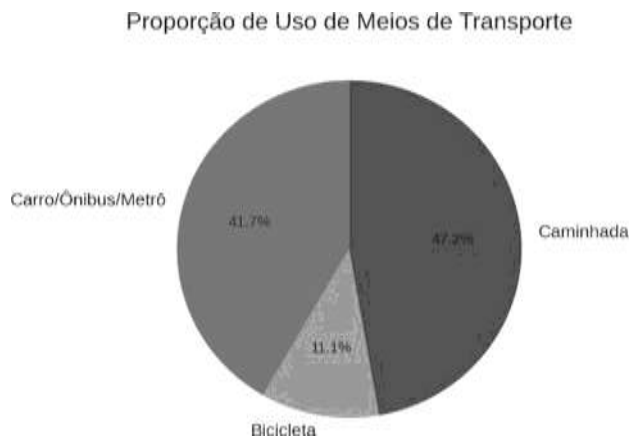
Fonte: Elaborado pelos autores.

Vale destacar que instrumentos como o IPAQ, são amplamente reconhecidos internacionalmente para mensuração do nível de atividade física. No entanto, estudos de validação alertam para a possibilidade de superestimação da atividade relatada, especialmente em populações jovens (Pires, 2013; Craig *et al.*, 2003). Mesmo assim, o dado indica que uma parcela expressiva dos alunos realiza tarefas fisicamente exigentes, o que pode contribuir para níveis satisfatórios de gasto calórico diário e melhor condicionamento físico geral.

Os resultados indicam que a maioria dos participantes utiliza transportes motorizados entre 2 e 7 dias por semana, com tempos de deslocamento variando de 15 minutos a 6 horas por dia. O uso da bicicleta foi reduzido, sendo relatado apenas por uma parcela minoritária dos alunos, enquanto 17 afirmaram não a utilizar como meio de transporte. Em contrapartida, as caminhadas para deslocamento se mostraram mais frequentes, variando entre 3 e 7 dias semanais e com duração de 10 minutos a 4 horas diárias.

A análise da Figura 2 evidencia que a caminhada representa a forma de transporte mais utilizada (47,2%), seguida pelo uso de veículos motorizados (41,7%) e, por fim, pela bicicleta (11,1%). Essa distribuição reforça a predominância de deslocamentos motorizados e o baixo engajamento com meios de transporte ativos, especialmente o ciclismo.

Figura 2 - Proporção de uso dos meios de transporte entre os participantes



Fonte: Elaborado pelos autores.

Esses resultados refletem a influência do ambiente urbano e da infraestrutura local sobre o comportamento ativo. Estudos recentes apontam que a mobilidade ativa é fortemente determinada por fatores ambientais e culturais (Silva *et al.*, 2022). A dependência de transporte motorizado também pode estar associada à distância entre moradia, trabalho e faculdade, bem como à falta de ciclovias ou condições seguras de locomoção. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o deslocamento ativo contribui de forma significativa para o cumprimento das metas semanais de atividade física, reduzindo o risco de doenças crônicas.

As atividades vigorosas domésticas mostraram-se menos frequentes, sendo realizadas por alguns alunos entre 2 e 6 dias semanais. O tempo diário dessas tarefas variou entre 30 minutos e 3 horas. Já as atividades de intensidade moderada apresentaram maior adesão, ocorrendo entre 2 e 7 dias por semana. O tempo médio gasto variou de 15 minutos a 5 horas diárias.

A análise da Figura 3 evidencia que as atividades moderadas no quintal se destacam tanto em frequência semanal quanto em duração média diária, seguidas pelas atividades vigorosas no quintal e pelas atividades moderadas realizadas dentro de casa. Essa predominância sugere que os alunos estão mais engajados em tarefas que exigem esforço leve a moderado, possivelmente pela praticidade e pela integração dessas atividades à rotina doméstica.

Figura 3 - Médias de dias e horas dedicadas às atividades físicas domésticas.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Essas tarefas representam uma forma significativa de gasto energético, frequentemente negligenciada em estudos sobre atividade física. Conforme Caspersen, Powell e Christenson (1985), qualquer movimento corporal que envolva gasto de energia contribui positivamente para a saúde cardiorrespiratória, desde que seja realizado de maneira contínua e com intensidade adequada. No contexto universitário, o envolvimento em atividades domésticas pode refletir tanto autonomia pessoal quanto limitação de tempo para exercícios estruturados.

Nas caminhadas de lazer, as respostas variaram entre 1 e 7 dias por semana, embora 15 participantes tenham afirmado não as realizar. O tempo médio dessas caminhadas oscilou entre 15 minutos e 2 horas por dia. As atividades vigorosas no tempo livre foram praticadas entre 1 e 6 dias por semana. Já as atividades moderadas, ocorreram entre 1 e 7 dias.

A análise da Figura 4 demonstra que as atividades moderadas e caminhadas de lazer apresentam médias semanais semelhantes, ambas superiores às atividades vigorosas. Isso sugere uma preferência dos alunos por práticas mais leves e acessíveis, o que pode estar relacionado a fatores como conveniência, menor demanda física e maior compatibilidade com a rotina acadêmica. Por outro lado, a menor adesão às atividades vigorosas reforça a existência de barreiras percebidas, como falta de tempo, cansaço e ausência de espaços adequados para a prática,

aspectos amplamente relatados em pesquisas sobre comportamento sedentário entre universitários (Kljajević *et al.*, 2021).

Figura 4 - Médias de frequência e duração de atividades físicas realizadas no tempo



Fonte: Elaborado pelos autores.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda ao menos 150 a 300 minutos semanais de atividade moderada ou 75 a 150 minutos de vigorosa para benefícios significativos à saúde. Parte da amostra ainda não atinge esses valores, o que indica a necessidade de ações institucionais de incentivo à prática regular de atividades físicas.

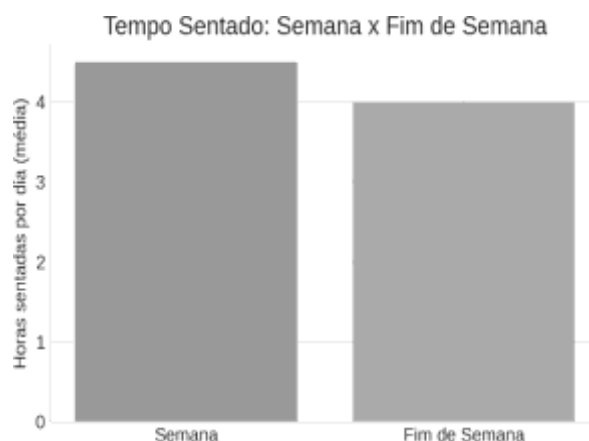
Além disso, Huang *et al.* (2024) destacam que o envolvimento constante em atividades recreativas impacta positivamente o bem-estar psicológico, reduzindo o estresse e promovendo melhor desempenho acadêmico. Assim, promover programas esportivos e recreativos no ambiente universitário pode ser uma estratégia eficaz para fortalecer hábitos saudáveis e a integração.

O tempo médio sentado durante os dias de semana variou de 30 minutos a 8 horas diárias, enquanto nos finais de semana os valores oscilaram entre 15 minutos e 8 horas. Esses dados evidenciam contrastes significativos entre os participantes, sugerindo que parte dos estudantes mantém comportamentos sedentários prolongados ao longo da rotina acadêmica e de lazer.

A Figura 5 mostra que o tempo sentado é ligeiramente maior durante a

semana, refletindo o impacto das atividades acadêmicas presenciais e estudos individuais, que frequentemente exigem longos períodos em frente a computadores ou em sala de aula. Ainda que haja uma leve redução no fim de semana, a média permanece elevada, indicando que o comportamento sedentário está enraizado no cotidiano dos estudantes, independentemente do período.

Figura 5 - Comparação das médias de tempo sentado durante a semana e nos finais de semana.



Fonte: Elaborado pelos autores.

O comportamento sedentário prolongado é amplamente reconhecido como um fator de risco independente para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e mortalidade precoce, mesmo em indivíduos fisicamente ativos (Katzmarzyk *et al.*, 2019). Além dos efeitos fisiológicos, estudos recentes associam o tempo excessivo sentado à queda no desempenho acadêmico e ao aumento da fadiga e desatenção (Hadgraft *et al.*, 2020), o que reforça a importância de combater esse padrão de comportamento.

Nesse contexto, reduzir o tempo sedentário deve ser uma prioridade, tanto no âmbito das políticas públicas de saúde quanto nas práticas cotidianas dos próprios estudantes. Estratégias simples, como pausas ativas entre períodos de estudo, alongamentos ou alternância entre posições sentadas e em pé, já demonstram impactos positivos sobre a circulação, concentração e bem-estar geral (WHO, 2020). Assim, fomentar ambientes universitários mais dinâmicos e ergonômicos pode ser uma medida eficaz para equilibrar o tempo de estudo e movimento, promovendo uma vida acadêmica mais saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apontam para uma população universitária com níveis variados de atividade física, indo desde alunos muito ativos até outros com hábitos predominantemente sedentários. Mesmo entre estudantes de Educação Física – que teoricamente possuem maior conhecimento sobre exercício e saúde – observou-se um número expressivo de participantes que não praticam atividades vigorosas ou moderadas de forma regular.

Essa realidade reforça a necessidade de ações institucionais que promovam a prática regular de atividade física, como programas de incentivo ao esporte, pausas ativas nas aulas, eventos interdisciplinares e campanhas de conscientização. Estudos recentes mostram que intervenções bem estruturadas em universidades aumentam a adesão à prática de exercícios e melhoram indicadores de saúde mental e bem-estar (Huang *et al.*, 2024).

As evidências indicam que promover a atividade física no contexto universitário não apenas melhora a qualidade de vida, mas também favorece o desempenho acadêmico e reduz sintomas de estresse e ansiedade (Johannes *et al.*, 2024). Além disso, iniciativas voltadas à redução do tempo sentado – como uso de mobiliário adaptado ou incentivo a pausas posturais – podem contribuir significativamente para um estilo de vida mais ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

ALAHMAR, U.; MENEGASSI, B.; SPEXOTO, M. C. Fatores associados ao estresse percebido em universitários. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 330-339, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1270/965>. Acesso em: 4 mai. 2025.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010. E-book. Disponível em: <https://dokumen.pub/introducao-a-metodologia-do-trabalho-cientifico-elaboracao-de-trabalhos-na-graduacao-9788522458561-9788522478392.html#Maria+Margarida+de+Andrade>. Acesso em: 5 mai. 2025.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Superior 2022: notas estatísticas**. Brasília, DF: Inep, 2023. Disponível em:

https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_escolar_2023.pdf. Acesso em: 3 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS. Brasília, 3 mar. 2021.** Disponível em: https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/files/Carta%20Circular%20n%201_2021.pdf. Acesso em: 5 abr. 2025.

BRASIL. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais.** Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 7 mai. 2025.

CARVALHO, F. F. B.; PINTO, T. J. P.; KNUTH, A. G. Atividade física e prevenção de câncer: evidências, reflexões e apontamentos para o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 2, p. e-12886, 2020. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/886/658>. Acesso em: 6 abr. 2025.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, Washington, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985. Disponível em: -. Acesso em: 10 out. 2025.

CRAIG, C. L. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Philadelphia, v. 35, n. 8, p. 1381–1395, 2003. Disponível em: -. Acesso em: 10 out. 2025.

CRUZ, L. A.; RAMÓN, F. M.; ZAMORA, R. M. A.; RAMÓN, M. A. N.; ÁLVAREZ, J. M. A.; GARCIA, C. L. C. G. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería. **Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social**, v. 30, n. 4, p. 96–102, 2022. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/06/1436021/1255-7176-1-pb.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2025.

DU, X.; LIU, Z. Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 311–314, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062. Acesso em: 20 mai. 2025.

FERREIRA, R. M. S. et al. Barriers to high school and university students' physical

activity: a systematic review. **PLOS ONE**, v. 17, n. 4, e0265913, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>. Acesso em: 2 abr. 2025.

FLICK, U. W. E. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009. Disponível em: <https://doceru.com/doc/c0xs50s>. Acesso em: 10 mai. 2025.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>. Acesso em: 1 mai. 2025.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20–29, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000100003>. Acesso em: 2 abr. 2025.

GEAP. **Sedentarismo: o que é e como evitá-lo?** Blog da GEAP Autogestão em Saúde, 8 dez. 2021. Disponível em: <https://www.geap.org.br/blog/o-que-e-sedentarismoecomoevitalo/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

GUIMARÃES, E. S.; GUIMARÃES, C. E. S.; MARTINS, G. B.; SOUZA, M. A.; BATISTA, R. M. F. Qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes e não praticantes de atividade física. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 159–171, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/download/95826/65118/494486>. Acesso em: 11 abr. 2025.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, Londres, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012. Disponível em: -. Acesso em: 10 out. 2025.

HUANG, K. et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, 2024. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1395843>. Acesso em: 10 out. 2025.

JOHANNES, C. et al. Strategies and best practices to enhance physical activity among undergraduates. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/journal/ijerph>. Acesso em: 10 out. 2025.

JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. **Movimenta**, v. 3, n. 1, p. 16–23, 2018. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7161>. Acesso em: 3 abr. 2025.

KATZMARZYK, P. T. et al. Sedentary behaviour and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Philadelphia, v. 51, n. 6, p. 1227–1241, 2019. Disponível em: -. Acesso em: 10 out. 2025.

KLJAJEVIĆ, V. et al. Physical activity and physical fitness among university students: a systematic review. **Sustainability**, Basel, v. 13, n. 9, p. 5048, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/9/5048>. Acesso em: 10 out. 2025.

LIMA, R. F. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário entre estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Florianópolis**, v. 28, 2023. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/17268>. Acesso em: 10 out. 2025.

NASCIMENTO, T.; ALVES, F.; SOUZA, E. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 2, p. 137–146, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v22n2p137-146>. Acesso em: 3 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Objetivo 3 – Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades**. Agenda 2030. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>. Acesso em: 2 mai. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade física. Sala de Imprensa World Health Organization**, 26 jun. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 12 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 3 abr. 2025.

PINILLOS, Y. P. et al. Estilo de vida em jovens universitários de Barranquilla, Colômbia: diferenças de acordo com sexo e nível socioeconômico. **Retos**, v. 43, p. 979–987, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87335>. Acesso em: 1 abr. 2025.

PIRES, A. A. P. **Desenvolvimento de plataforma eletrônica para uso do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)**. Dissertação (Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde) – Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unopar.br/jspui/handle/123456789/331>. Acesso em: 11 mai. 2025.

RUDGERI, M. B.; SANTOS, J. W. C. Efeitos do treinamento resistido em adultos com obesidade: artigo de revisão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, Rio Verde, v. 8, n. 9, p. 412–420, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6826/2646>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SILVA, H. G. Avaliação dos fatores de risco cardiovasculares em universitários na cidade de Marabá-PA. **Tópicos em Ciências da Saúde**, v. 16, p. 22, 2019.

SILVA, R. P. et al. Mobilidade ativa e fatores associados entre universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 35, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/12312>. Acesso em: 10 out. 2025.

TYRER, P. The behavior of academics under stress: a commentary on Blasfield and Reynolds. **Journal of Personality Disorders**, v. 26, n. 6, p. 835–837, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23281668/>. Acesso em: 2 mai. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical activity – Fact sheet**. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 10 out. 2025.