

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS UNIVERSITÁRIOS GRADUANDOS EM
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN PHYSICAL
EDUCATION**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

Érica Luísa Patez Coelho¹ 0009-0000-7980-8800
Sara Santos Sousa² 0009-0001-3667-2904
Berta Leni Costa Cardoso³ 0000-0001-7697-0423

¹ Universidade do Estado da Bahia – Guanambi, Bahia, Brasil; epatez170@gmail.com

² Universidade do Estado da Bahia – Guanambi, Bahia, Brasil; saratn2012@hotmail.com

³ Universidade do Estado da Bahia – Guanambi, Bahia, Brasil; bertacostacardoso@yahoo.com.br

RESUMO:

Este estudo tem como objetivo analisar o nível de atividade física nos universitários graduandos em Educação Física, antes, durante e depois o estado de atenção da pandemia do Coronavírus. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de método estatístico, realizado com universitários da Universidade do Estado da Bahia - Campus XII, sob aprovação do comitê de ética perante o parecer de número: 5306315, durante três momentos. Perante os resultados obtidos nas três coletas de dados, observa-se que o percentual entre os participantes classificados como muito ativo aumentou da primeira (2019/2020) para a segunda coleta (2020/2021) e, da segunda para a terceira coleta (2022), o percentual que havia aumentado na segunda coleta cai de 50% para 19%, em contrapartida, nota-se uma queda no percentual destes, o mesmo ocorre na classificação de sedentário, indo de 7,1% para 3,3% e para 0%. Diante disso, fica evidente que mesmo com a pandemia da Covid-19, os universitários de Educação Física não deixaram de praticar alguma atividade física.

Palavras-chave: nível de atividade física; universitários; educação física.

ABSTRACT:

This study aims to analyze the level of physical activity in university students graduating in Physical Education, before, during and after the state of attention of the Coronavirus pandemic. This is a quantitative research, with a statistical method, carried out with university students from the State University of Bahia - Campus XII, under approval of the ethics committee under opinion number: 5306315, during three moments. In view of the results obtained in the three data collections, it is observed that the percentage among participants classified as very active increased from the first (2019/2020) to the second collection (2020/2021) and from the second to the third collection (2022), the percentage that had increased in the second collection drops from 50% to 19%, on the other hand, there is a decrease in the percentage of these, the same occurs in the classification of sedentary, going

from 7.1% to 3.3% and to 0%. In view of this, it is evident that even with the Covid-19 pandemic, Physical Education students did not stop practicing some physical activity.

Keywords: level of physical activity; college students; physical education.

RESUMEN:

Este estudio tiene como objetivo analizar el nivel de actividad física en estudiantes universitarios egresados de Educación Física, antes, durante y después del estado de atención de la pandemia del Coronavirus. Se trata de una investigación cuantitativa, con método estadístico, realizada con estudiantes universitarios de la Universidad del Estado de Bahía - Campus XII, bajo aprobación del comité de ética bajo el dictamen número: 5306315, durante tres momentos. A la vista de los resultados obtenidos en las tres recogidas de datos, se observa que el porcentaje entre los participantes clasificados como muy activos aumentó de la primera (2019/2020) a la segunda recogida (2020/2021) y de la segunda a la tercera recogida (2022), el porcentaje que había aumentado en la segunda recolección baja del 50% al 19%, por otro lado, hay una disminución en el porcentaje de estos, lo mismo ocurre en la clasificación de sedentarios, pasando del 7.1% al 3,3% y al 0%. Ante ello, se evidencia que aún con la pandemia del Covid-19, los estudiantes de Educación Física no dejaron de practicar alguna actividad física.

Palabras clave: nivel de actividad física; estudiantes universitarios; educación física.

Introdução

Ao ingressarem em uma universidade, os jovens universitários são alvos de mudanças em suas vidas, que podem ocorrer nos hábitos alimentares, na prática de atividade física e no acúmulo de atividades acadêmicas que podem interferir na qualidade de vida dos acadêmicos, facilitando o desenvolvimento de maus hábitos de vida (CLAUMANN et al., 2017; FELDEN et al., 2016).

De acordo com Mendes et al. (2016), tais mudanças se tornam ainda mais agravantes na vida dos jovens universitários o que desperta comportamentos sedentários. Isso acontece pelo fato de eles nem sempre seguirem à risca a prática regular de atividade física e uma alimentação nutritiva e balanceada devido à sobrecarga de atividades acadêmicas. Ao optar pela vida de acadêmico, boa parte dos alunos justificam suas escolhas com o objetivo de conquistarem uma vida profissional bem-sucedida. Muitos ainda seguem tentando conciliar o trabalho e a vida acadêmica o que dificulta o hábito de uma rotina saudável. Mendes Netto et al. (2012, p.2) afirmam que “Essa jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de atividade física destes e comprometendo ainda mais a qualidade de vida.”

No meio científico, muito se tem discutido acerca da importância de adquirir uma rotina saudável através do hábito constante de praticar atividades físicas sendo esta qualificada como ingrediente essencial do estilo de vida com a finalidade de revigorar a

saúde, já que, uma vez executada de maneira correta e disciplinada, poderá minimizar e prevenir o risco de desenvolver doenças crônicas e degenerativas (MENDES et al., 2016).

Após a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) recomendar a implementação de medidas restritivas em todos os países com emergência de saúde em março de 2020, a fim de conter a propagação do novo Coronavírus (Covid-19) pelo planeta, inúmeros estabelecimentos – comércios, escolas, academias, entre outros – foram fechados e as pessoas foram orientadas a permanecerem em suas casas no intuito de controlar a disseminação da doença. Nessa nova era, despertou-se na sociedade sintomas emocionais preocupantes como angústia, incerteza, medo e insegurança que impactaram diretamente no desenvolvimento da prática de atividade física das pessoas, o que ocasionou um aumento no número de inatividade física entre os civis (LEITÃO et al., 2021).

Assim, este estudo tem como objetivo analisar o nível de atividade física nos universitários graduandos em Educação Física, antes, durante e depois o estado de atenção da pandemia do Coronavírus.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, desenvolvida na Universidade do Estado da Bahia tendo como população estudantes do curso de Educação Física. Logo, este estudo, pertence ao grupo de extensão NEPEAF – Núcleo de estudo, pesquisa e extensão em atividade física, do qual foi realizado com universitários da Universidade do Estado da Bahia - Campus XII, sob aprovação do comitê de ética perante o parecer de número: 5306315.

Ademais, o presente estudo teve como característica a aquisição de um método estatístico através de uma amostragem, a fim de investigar os dados das coletas analisadas (FACHIN, 2005), a partir de uma análise descritiva, caracterizando-se como uma pesquisa estatística descritiva.

Nesta perspectiva, a coleta de dados divide-se em três momentos. O primeiro momento, consta com a coleta de dados já coletado, antes do estado de atenção do Coronavírus (2019/2020), tendo como amostra apenas os universitários graduandos do curso de Educação Física, sob instrumentalização de um questionário sociodemográfico, seguindo do questionário IPAQ (Internacional Physical Activity Questionnaire). O segundo momento sucedeu-se durante o estado de emergência em saúde (2020/2021), devido a pandemia do Coronavírus, no qual, teve como amostra universitários graduandos do curso de

Educação Física, com utilização dos seguintes instrumentos: o questionário sociodemográfico e o IPAQ (Internacional Physical Activity Questionnaire).

O terceiro momento (2022) possui uma população de 134 estudantes devidamente matriculados no curso de Educação Física (2022.2), da Universidade do Estado da Bahia de Guanambi-BA. Este estudo consistiu numa amostra final de 32 participantes, que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa e assinaram o termo de consentimento TCLE).

A coleta e análise de dados se deu a partir da utilização plataforma do Google Forms e do Excel para o processo de tabulação estatística dos dados, tanto para o questionário sociodemográfico quanto para o questionário versão curta do Ipaq. Para analisar, especificamente os dados do Ipaq, foi utilizado a classificação do próprio questionário, em que se parte da construção de uma tabela da frequência e da duração da prática da atividade física e seus níveis (caminhada, moderada e vigorosa), seguido da classificação ao cumprir as recomendações impostas pelo questionário.

Resultados

Questões sociodemográficas: perfil dos universitários

A partir das aquisições dos dados sociodemográficos coletados no período entre agosto de 2019 a julho de 2020, com uma amostra de 42 universitários do curso de Educação Física (os universitários do 3º, 5º, 6º e 8º semestre), verificou-se que 66,7% dos pesquisados eram do sexo feminino (28) e 33,3% do sexo masculino (14), com uma faixa-etária de maior predominância dos universitários respondentes correspondentes aos 22 anos (38,1%), seguida pelas idades de 21 anos (14,3%), 19 e 24 anos (9,5%), 26 anos (7,1%), 27 e 25 anos (4,8%), e 30, 31, 28, 23 e 20 anos (2,4%). Em relação ao estado civil dos participantes, 92,9% eram solteiros e 7,1% estavam em união consensual/casado (a).

Sobre os dados sociodemográficos coletados entre outubro 2020 a outubro de 2021, constatou-se uma amostra de 30 participantes do curso de Educação Física (universitários do 1º, 3º, 5º, 6º e 8º semestre), dos quais 70% (21) dos participantes eram do sexo feminino e 30% (9) do sexo masculino. Neste período, a faixa etária dos pesquisados estava entre 18 a 21 anos correspondendo a 18 estudantes (60%) e acima de 21 anos 12 estudantes (40%). Em relação ao estado civil dos participantes, 90% (27) eram solteiros e 10% (3) estavam em união consensual/casado (a).

Os dados sociodemográficos da terceira coleta, em 2022, obtiveram um número de 32 participantes, no qual 25 (78,1%) desta são do sexo feminino e 7 (21,9%) do sexo masculino. No estudo “Atividade Física em acadêmicos de educação física: um estudo longitudinal” de Santos et al. (2017), observou-se que o curso de licenciatura diurno foi o que apresentou maior frequência do sexo feminino (64,5%). No que diz respeito ao semestre em que os mesmos estavam, notou-se que 18 (56,3%) eram do 8º semestre; 4 (12,5%) do 6º semestre; 8 (25%) do 4º semestre e apenas 2 (6,2%) correspondiam à turma do 2º semestre.

Tabela 1 - Taxa de participação por sexo.

Sexo	Ano		
	2019/2020	2020/2021	2022
Feminino	66,7% (28)	70% (21)	78,1% (25)
Masculino	33,3% (14)	30% (9)	21,9% (7)
TOTAL	100% (42)	100% (30)	100% (32)

Fonte: Dados da pesquisa 2019/2022: todas as coletas

Diante o exposto, fica evidente que em todas as três pesquisas houve prevalência do sexo feminino, diferentemente do estudo de “Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde” de Marcondelli *et al.* (2008, p.41), este estudo apresentou como objetivo “verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários da área da saúde da Universidade de Brasília, visto serem, no futuro, os disseminadores dessas informações”, no qual evidenciou que a maioria da amostra dos estudantes de educação física e Medicina foi constituída por homens.

IPAQ: Primeira Coleta

A primeira coleta aconteceu no período entre agosto de 2019 a julho de 2020, esta apresentou-se como amostra um público de 42 universitários do curso de Educação Física, da UNEB-Campus XII, com uma maior porcentagem de participantes do sexo feminino (66,7%).

Sobre o questionário IPAQ em sua versão curta, 45,2% dos universitários foram classificados a partir da frequência e dias da prática de atividade física. Diante disso, temos os seguintes resultados (Tabela 2):

Tabela 2 - Frequência percentual do nível de atividade física.

Classificação	Total	Porcentagem (%)	Sexo
---------------	-------	-----------------	------

			Feminino	Masculino
Muito ativo	19	45,2%	43%	50%
Ativo	16	14,3%	18%	7,14%
Irregularmente ativo A	7	16,7%	14%	21,42%
Irregularmente ativo B	7	16,7%	25%	0%
Sedentário	3	7,1%	0%	21,42%

Fonte: Dados da pesquisa 2019-2020: Primeira Coleta

Logo, verifica-se que entre os universitários pesquisados, neste primeiro momento, percebeu-se uma pequena porcentagem de jovens universitários com níveis de comportamento sedentários, sendo que a maioria dos universitários (45,2%) foi classificada como muito ativos, 14,3% em ativo, 16,7% como irregularmente ativo A, 16,7% irregularmente ativo B e 7,1% estão na zona de sedentarismo (Tabela 2).

Em relação ao sexo e o nível de atividade física, os dados mostraram que os indivíduos do sexo feminino são mais ativos fisicamente, sendo que: muito ativo 43%, ativo 18%, irregularmente ativo A 14%, irregularmente ativo B 25% e sedentário 0%. E os do sexo masculino foram classificados em: muito ativo 50%, ativo 7,14%, irregularmente ativo A 21,42%, irregularmente ativo B 0% e sedentário 21,42%.

IPAQ: Segunda Coleta

A segunda coleta foi realizada entre de 2020 e 2021 contou 30 estudantes do curso de Educação física apresentando maior prevalência do sexo feminino totalizando 60% e 40% do sexo masculino. Quanto à classificação do nível de atividade física, destes participantes do curso de educação física, 28 (71,8%) demonstraram ser ativos e apenas 2 (33,3%) inativos. Ao analisar os dados abaixo (Tabela 3), percebeu-se que 50% dos estudantes eram muito ativos, sendo 8 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Dentre estes, apenas 1 foi classificado como sedentário sendo este do sexo masculino. De 30 universitários, 43,4% foram considerados como ativos, sendo 12 representados pelo sexo feminino.

Tabela 3 - Percentual do nível de atividade física.

Classificação	Total	Porcentagem (%)	Sexo
----------------------	--------------	------------------------	-------------

			Feminino	Masculino
Muito ativo	15	50%	7	8
Ativo	13	43,4%	12	1
Irregularmente ativo A	0	0	-	-
Irregularmente ativo B	1	3,3%	1	0
Sedentário	1	3,3%	0	1

Fonte: Dados da pesquisa 2020/2021: Segunda coleta.

IPAQ: Terceira Coleta

A terceira coleta ocorreu no segundo semestre de 2022 através Google Forms e, percebe-se uma maior porcentagem no que se refere à classificação ativo (Tabela 4), correspondendo a 62,5% do total, apresentando uma maior presença significativa do sexo feminino (16) do que o sexo masculino (4).

Tabela 4 - Percentual do nível de atividade física

Classificação	Total	Porcentagem (%)	Sexo	
			Feminino	Masculino
Muito ativo	6	18,75%	2	4
Ativo	20	62,5%	16	4
Irregularmente ativo A	5	15,63	5	-
Irregularmente ativo B	1	3,12%	1	0
Sedentário	0	-	-	-

Fonte: Dados da pesquisa 2022: Terceira coleta.

Perante os resultados obtidos nas três coletas de dados, observa-se que o percentual entre os participantes classificados como muito ativo aumentou da primeira (2019/2020) para a segunda coleta (2020/2021) e da segunda para a terceira coleta (2022) o percentual que havia aumentado na segunda coleta caiu de 50% para 19%, já em relação aos classificados em ativo seu percentual aumentou de uma coleta para outra (Tabela 5).

Os dados mostraram também uma variação na taxa entre os participantes classificados como irregularmente ativo A, variando de 16,7% na primeira etapa, passando para 0% na segunda e para 16% na terceira etapa. Quando analisado os dados de classificação dos irregularmente ativo B, nota-se uma queda no percentual destes, o mesmo ocorre na classificação de sedentário, indo de 7,1% para 3,3% e para 0% (Tabela 5).

Tabela 5 - Percentual do nível de atividade física

Classificação	Ano		
	2019/2020	2020/2021	2022
Muito ativo	45,20%	50%	19%
Ativo	14,30%	43,4%	62%
Irregularmente ativo	16,70%	0	16%
A			
Irregularmente ativo B	16,70%	3,3%	3%
Sedentário	7,10%	3,3%	0

Fonte: Dados da pesquisa 2019-2022.

Discussão

Os estudos de Sousa e Cardoso (2020), ao analisarem o nível de atividade física, estilo e qualidade de vida de universitários de uma universidade pública do sudoeste da Bahia, verificaram que universitários do curso de Educação Física são mais ativos fisicamente que os demais. Perante isto, o presente estudo buscou analisar o nível de atividade física nos universitários graduandos em Educação Física, antes, durante e depois o estado de atenção da pandemia do Coronavírus, no qual constatou-se que no decorrer dos períodos analisados os dados mostraram que houve um aumento da prática de atividade física entre estes universitários e uma redução no número de universitários classificados como sedentários, passando de 7,10% para 3,3% e por fim para 0% (Tabela 5).

É importante mencionar que o aumento da prática de atividade física pode estar relacionado com a busca de novos afazeres a fim de se reinventar e sair da zona de conforto ou até mesmo trazer uma renda extra para casa.

Quando analisados os dados dentro de cada classificação do Nível de atividade física (Tabela 5), constatou-se que em relação ao primeiro item de muito ativo, ocorreu um aumento da primeira coleta para segunda, no entanto, na terceira coleta regrediu com diferença de 31%. Todavia, houve aumento significativo naqueles estudantes que se classificaram como ativo de 14,30% para 62%.

Rech, Araújo e Vanat (2010) evidenciaram em sua pesquisa sobre “Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física” - com 294 acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, que os universitários são fisicamente ativos, sendo 91,8% moderadamente ativos e 5,1% muito ativos e apenas 2,7% dos mesmos apresentaram um nível baixo de atividade física.

No estudo de Marcondelli *et al.* (2008), os autores perceberam um nível elevado quando ao comportamento sedentário nos estudantes da área de saúde, exceto nos alunos de educação física, que praticam atividade física como parte da própria grade curricular. Semelhante à esta pesquisa, notou-se que o nível de sedentarismo nos anos de 2019/2020 e 2020/2021 foi bem menos (7,10% e 3,3%) e no ano de 2022, dos participantes, nenhum fôra classificado como sedentário.

O mesmo ocorre nos estudos de Santos *et al.* (2018), que ao pesquisarem sobre atividade física e qualidade de vida de estudantes do curso de medicina, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – Campus de Jequié, utilizando o WHOQOL-bref e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), além de um questionário Biosociodemográfico, verificaram que dos 111 estudantes pesquisados, 50,5% destes eram inativos fisicamente.

Na pesquisa de Cieslak *et al.* (2012, p.254), intitulada “Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários” mostra que “os universitários do sexo masculino apresentam maiores valores dos níveis de atividade física diferentemente em relação às mulheres, que foram identificadas pelo teste Qui-quadrado($\chi^2=6,455$; $p=0,012$)”. O mesmo também ocorreu nos estudos de Santos *et al.* (2017), que verificaram que estudantes do curso de educação física (bacharel) do sexo masculino são mais ativos fisicamente do que estudantes do sexo feminino.

Em um outro estudo intitulado “Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação física da universidade federal do Espírito Santo” escrito por Melo *et al.* (2016), apresentou que mediante o nível de atividade física dos graduandos, 88% dos alunos do gênero masculino e 84% do feminino foram classificados como Ativos enquanto 12% do gênero masculino e 16% do feminino foram classificados como Sedentários.

O mesmo ocorre nos estudos de Miranda *et al.* (2010), quando pesquisaram sobre “Relação entre a insatisfação corporal e nível de atividade física de acadêmicos de educação física da UFJF” em um estudo qualiquantitativo, constataram que o número de alunos do sexo masculino tiveram níveis de atividade física superior às alunas, em que 51,0% do sexo masculino foram classificados como muito ativos, 30,1% do sexo feminino; e 49,5% das alunas foram consideradas ativas, contra 36,5% dos entrevistados do sexo masculino.

As pesquisas de Silva *et al.* (2019), ao observarem 348 acadêmicos de uma universidade pública do Estado do Mato Grosso do Sul, analisaram que 64,4% dos homens

declararam praticar atividade física, enquanto, as mulheres, a frequência de praticantes foi de 59,7%, prevalecendo superior o sexo masculino como ativos fisicamente.

Por outro lado, Ferrari et al. (2012), ao falarem sobre “Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários”, demonstram em sua pesquisa que a inatividade física entre universitárias é menor em relação aos universitários.

Logo, nota-se que grande parte da literatura indica que o nível de atividade física se manteve superior nos homens em relação às mulheres.

Com base nas discussões deste estudo, a Organização Mundial da Saúde emitiu uma série de recomendações de saúde pública sobre atividade física e comportamento sedentário, que incluem as seguintes recomendações: crianças e adolescentes praticar uma média de 60 minutos de atividade física por dia; adultos e os idosos realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade; gestantes e puérperas pelo menos 150 minutos, entre outras recomendações (CAMARGO; AÑEZ, 2020).

Conclusões

O presente estudo verificou que, apesar de haver uma queda no número de participantes entre o período das coletas dos dados, este mostrou um declínio no percentual de universitários do curso de Educação Física classificados como sedentários. Observou-se que na primeira coleta obtivemos um percentual de 7,10% dos participantes classificados em sedentários, havendo assim uma queda na segunda coleta que apresentou 3,3% e nesta terceira coleta um total de 0% de universitários classificados como sedentários.

Diante disso, fica evidente que mesmo com a pandemia da COVID-19 e, conseqüentemente, o isolamento social e adaptação ao novo ambiente de sala de aula (virtual), que invadiu suas casas e modificaram seu cotidiano e sua forma de viver, os universitários de Educação Física, da Universidade do Estado da Bahia – Campus XII, não deixaram de praticar alguma atividade física.

Além disso, os resultados mostraram que na primeira coleta o número de mulheres fisicamente ativas era maior que o número de homens (0% sedentário: sexo feminino vs 21,42% sedentário: sexo masculino), o mesmo ocorreu na segunda coleta (apenas 1 foi classificado como sedentário, este do sexo masculino), ocorrendo o mesmo na terceira coleta.

Perante este fato, nota-se que o sexo feminino é o grupo que apresenta maior presença nas práticas de atividades físicas.

Destarte, é imprescindível ratificar a importância da atividade física como fator protetivo na saúde, evitando possíveis doenças crônicas, incapacidade funcional e comportamentos sedentários, além de ajudar a melhorar na disposição para a realização de atividades diárias, atuando assim diretamente na qualidade de vida do indivíduo. Em razão disso, faz-se necessário a criação de políticas públicas voltadas a promoção da saúde, com intuito de incentivar os universitários dentro da própria universidade a praticar atividade física.

Entre as limitações deste estudo, é preciso mencionar o tamanho da amostra presente nos três momentos da pesquisa que apresenta em número reduzido ao comparar com a população total. Por esse motivo, a duração da coleta de dados deveria ser muito ampla, para que desta maneira o número de participantes pudesse aumentar.

Entretanto, a não representatividade da amostra não significa necessariamente que os resultados sejam inválidos, mas sim que não se pode afirmar isto estatisticamente que todos os universitários do curso de educação física são ou não fisicamente ativos. Em consequência, sugere-se o desenvolvimento de futuros estudos para ampliar o entendimento do que foi estudado, ou para buscar confirmação empírica dos resultados obtidos, como também, expandir a pesquisa para os demais cursos da universidade.

Referências

- BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAUJO, Lucinei Gomes da Silva. **Atividade Física e Seus Benefícios À Saúde**. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf. Acesso em: 02 nov 2018.
- BRASIL. **Ministério da Saúde**. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde, Brasília. 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf . Acesso em: 22 nov 2022.
- CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> . Acesso em: 28 set 2022.
- CIELASK, Fabrício; CAVAZZA, Jean Fuzetti; LAZAROTTO, Leilane; TITSKI, Ana Claudia Kapp; STEFANELLO, Joice Mara Facco; LEITE, Neiva. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v.23, n.2, p. 251-260, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/refuem/a/FyyWNHBXrVFMc4czZVd5bpC/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 03 nov 2022.

CLAUMANN, Gaia Salvador; MACCARI, Fernanda Emanuella; RIBOVSKI, Marina; PINTO, André de Araújo; FELDEN, Érico Pereira Gomes; PELEGRINI, Andreia. **Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física**. *J. Phys. Educ*, v.28, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/32980>. Acesso em: 03 out 2022.

COELHO, Érica Luísa Patez; CARDOSO, Berta Leni Costa. Percepção da imagem corporal dos acadêmicos do curso de Educação Física, UNEB - Campos XII, relacionado ao nível de atividade física. **Portal Sonic**, Salvador, ago. 2020. Disponível em: <https://www.sonic.uneb.br/>. Acesso em: 25 abr 2022.

COSTA, Cícero Luciano Alves; COSTA, Tiago Maia; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro; BANDEIRA, Paulo Felipe Ribeiro; SIQUEIRA, Rômulo Celly Lima. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Rev. Bras Ativ Fís Saúde**. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>. Acesso em: 03 out 2022.

COUTO, Diego Antônio Cândido; MARTIN, Daniel Rodrigues Saint; MOLINA, Guilherme Eckhardt; FONTANA, Keila Elizabeth; JR JUNQUEIRA, Luiz Fernando; PORTO, Luiz Guilherme Grossi. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 322-330, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/XTfJL3T6PbR9BjfhNS8ykGg/?format=html>. Acesso em: 23 set 2022.

CROCHEMORE, Silva, I., KNUTH, A. G., WENDT, A., Nunes, B. P., HALLAL, P. C., SANTOS, L. P., PELLEGRINI, D. da C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11), 4249–4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>
ELESBÃO, Heloisa; RAMOS, Eduardo Rodrigues; SILVA, Juliana Oliveira da; BORFE, Leticia. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa. **Rev. Interdisciplin. Promoç. Saúde - RIPS**, Santa Cruz do Sul, p. 158-164, 2020. Disponível em:

<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/16107>. Acesso em: 03 out 2022.

FACHIN, Odília. Fundamentos de Metodologia. **Saraiva**, 5 ed. São Paulo, p. 29,40 e 48. 2005. Disponível em:

<http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/attach/74302802/FACHIN-Odilia-fundamentos-de-Metodologia.pdf>. Acesso em: 24 abr 2022.

FELDEN, Érico Pereira Gomes; PIO, Ingrid Gonzaga; SANTOS, Manoella de Oliveira; BARBOSA, Diego Grasel; ANDRADE, Rubian Diego; PELEGRINI, Andreia. Internalização dos ideais de corpo em acadêmicos de Educação Física e Fisioterapia. **R. bras. Ci. e Mov**, p. 121-128, 2016. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6508>. Acesso em: 03 out de 2022.

FERRARI, Elisa Pinheiro; GORDIA, Alex Pinheiro; MARTINS, Cilene Rebolho; SILVA, Diego Augusto Santos; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de; PETROSKI, Edio Luiz. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motricidade*, vol. 8, n. 3, p. 52-5, 2012. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/1156>. Acesso em: 17 nov 2022.

FLORÊNCIO JÚNIOR, Públio, PAIANO, Rone, COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Rev. Bras**

Ativ Fís Saúde, v.25, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263>. Acesso em: 03 out 2022.

FRANCHI, Mesquita Barros, Kristiane; MONTENEGRO JÚNIOR, Magalhães Renan. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, vol. 18, núm. 3, 2005, pp. 152-156 Universidade de Fortaleza Fortaleza-Ceará, Brasil. Disponível em:

<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/viewFile/928/2103>. Acesso em: 22 nov 2022.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair da; NEPOMUCENO, Marcela Oliveira; SILVEIRA, Marise Fagundes. Prática Regular De Atividade Física: Estudo de Base. **Rev Bras Med Esporte**, v.20, n.5, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZwkp5dF64ZjYMfTv/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 03 out 2022.

LEITÃO, Luísa Magalhães Junqueira; PEÇANHA, Paula Leal de Oliveira; MACHADO, Letícia Sagato; LINHARES, Giullia Braga; NERY, Victoria; SILVA, Juliana Santiago da. Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. **16ª Noite Acadêmica - Centro Universitário UNIFACIG**, v. 1, 2021. Disponível em:

<http://pensaracademico.facig.edu.br/index.php/noiteacademica/article/view/2723>. Acesso em: 03 out 2022.

MARCONDELLI, Pricilla; COSTA, Teresa Helena Macedo; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rn/a/NMzzBt9DRVLN9y8dqFYzxy/abstract/?lang=pt>. Acesso em 03 nov 2022.

MARIM, Gabrielli Algazal; BIANCHIN, Jullya Martins; CAETANO, Igor Ruan De Araujo; CAVICCHIOLI, Fernanda Liboni. Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. **InterAm J Med Health**, 2021. Disponível em:

<https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/187>. Acesso em: 03 out 2022.

MENDES, M. L. M.; SILVA, F. R.; MESSIA, C.M. B. O.; CARVALHO, P. G. S.; SILVA, T. F. A. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. *Tempus, actas de saúde colet*, v. 10 Brasília, 205-217, jun, 2016 ISSN 1982-8829. Disponível em: <https://www.tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/1669>. Acesso em: 10 ago 2021.

MENDES-NETTO, Raquel Simões; Silva, Camilla Santos da; Costa, Dayanne; Raposo, Oscar Felipe Falcão. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, n.34, 2012. Disponível em:

https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802. Acesso em: 03 out 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Florianópolis, Ed. do Autor, 7 ed, 2017.

RECH, Cassiano Ricardo; ARAÚJO, Eliane Denise da Silveira; VANT, Joyce Do Rocio.

Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.2, p.285-92, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/Kb8sN8LtPyKhptnM938SQJk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 out 2022.

SANTOS, Tiago Silva dos; LEÃO, Otávio Amaral de Andrade; LEITE, Jayne Santos;

SILVA, Marcelo Cozzensa da. Atividade física em acadêmicos de Educação Física: um estudo longitudinal. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 22, n. 1, p. 76-84, 2017. Disponível em:

<https://scholar.archive.org/work/o3se2fya7vcbxpa7rrwsn3mbye/access/wayback/http://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/8051/pdf>. Acesso em: 07 nov 2022.

SILVA, Laleska Pâmela Rodrigues da; TUCAN, Ana Rita de Oliveira; RODRIGUES, Elisana Lima; DEL RÉ, Patrícia Vieira; SANCHES, Priscila Milena Angelo; BRESAN, Deise. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein**, São Paulo, p.1-7. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/zgqL4wYTfRkw6Fv5LRZ83qG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 out 2022.

SILVA, Vítor Tavares da; SILVA, Lorena Rodrigues da; OLIVEIRA, Vinícius Guadalupe Barcelos; RAMSON, Bianca Pagel; CAPUTO, Eduardo Lucia; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 26, 1-8, 2021. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14412/11155>. Acesso em: 23 set 2022.

SOUSA, Sara Santos; CARDOSO, Berta Leni Costa. Nível de Atividade Física, Estilo e Qualidade de Vida dos Estudantes Universitários. **Portal Sonic**, Disponível em: <https://www.sonic.uneb.br/>. Acesso em: 25 abr 2022.

SOBRE AS AUTORAS

Érica Luísa Patez Coelho. Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII - <http://lattes.cnpq.br/8944608028551880>

Sara Santos Sousa. Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII - <https://lattes.cnpq.br/5902012690346416>

Berta Leni Costa Cardoso. Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Professora Titular na Universidade do Estado da Bahia. Docente no Programa de Pós-graduação na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia PPGED/UESB. Lider do grupo NEPEAF. Membro do grupo Difort - <http://lattes.cnpq.br/3678984365375736>

Como citar este artigo

COELHO, Érica Luísa Patez; SOUSA, Sara Santos. CARDOSO, Berta Leni Costa. Nível de atividade física dos universitários graduandos em educação física. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. 02, e12210, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22481/redupa.v2.12210>