

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE
DE UMA INSTITUIÇÃO SUPERIOR PARTICULAR DE UBÁ-MG**

Carolina Fialho de Jesus¹
Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹
Auxiliatrice Caneschi Badaró¹
Elizângela Fernandes Ferreira¹

RESUMO

O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde diante dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e ou do estudo acarreta. Ao contrário disso, o estilo de vida sedentário é associado ao aumento da morbimortalidade, responsável por diversas enfermidades de natureza crônico-degenerativas, além da diminuição da capacidade funcional laborativa e da expectativa de vida da população. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física em estudantes da área da saúde de uma faculdade particular localizada no interior de Minas Gerais. Trata-se de um estudo de corte transversal, de abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 350 estudantes, sendo 61 alunos matriculados em Medicina, com idade média de 22,25 + 9,74 anos; 183 discentes em Educação Física, com idade de 22,13 + 3,68 anos; e 105 em Psicologia, com idade de 22,70 + 4,93 anos. Para coleta de dados, aplicou-se o questionário IPAQ versão curta, e os dados obtidos foram analisados pelo programa estatístico SSPS versão 2.0. Observou-se que o nível de atividade física é maior nos estudantes de Educação Física (91%), seguidos pelos de Psicologia (72%) e Medicina (53%). O nível de sedentarismo foi maior entre os graduandos de Medicina (22%), quando comparados com os de Psicologia (10%) e os de Educação Física (1%). Conclui-se que os graduandos avaliados da área da saúde, em geral, possuem um estilo de vida ativo.

Palavras-chave: Exercício. Estilo de Vida Sedentário. Qualidade de Vida.

1-Faculdade Governador Ozanam Coelho-FAGOC, Ubá, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Physical activity level of students of the health of a particular institution of Uba-MG

Exercise is a form of leisure and restore health on the harmful effects of the stressful routine of work and or study entails. Unlike that, the sedentary lifestyle is associated with increased morbidity and mortality, responsible for various diseases of chronic nature, in addition to the reduction of working functional capacity and life expectancy of the population. In this sense, the objective of this study was to determine the level of physical activity in students of health services from a private college located in Minas Gerais. This is a cross-sectional study with a quantitative approach. The sample consisted of 350 students, 61 students enrolled in medicine, with a mean age of 22.25 + 9.74 years; 183 students in physical education, aged 22.13 + 3.68 years; and 105 in Psychology, aged 22.70 + 4.93 years. To collect data, it applied the IPAQ short version, and the data were analyzed by the statistical program SPSS version 2.0. It was observed that the level of physical activity is greater in physical education students (91%), followed by psychology (72%) and medicine (53%). Inactivity level was higher among medical graduates (22%) compared to the Psychology (10%) and Physical Education (1%). It was concluded that the evaluated students from the health area, in general, have a good level of physical activity.

Key words: Exercise. Sedentary Lifestyle. Quality of Life.

E-mail dos autores:
carolina.fialho.jesus@hotmail.com
renata.oliveira@fagoc.br
auxiliatrice.badaro@fagoc.br
elizangela.ferreira@fagoc.br

INTRODUÇÃO

O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde diante dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz (Silva e colaboradores, 2010).

Dentre os benefícios psicológicos, destacam-se a disposição para as atividades da vida diária, o bem-estar geral e mental, o bom humor e a autoestima; em relação aos aspectos fisiológicos, há uma grande melhora dos sistemas cardiovasculares e respiratórios (Carneiro e colaboradores, 2002).

Em contrapartida, o estilo de vida sedentário é associado ao aumento da morbimortalidade, que acarreta diversas enfermidades de natureza crônico-degenerativas, além de diminuir a capacidade funcional laborativa e a expectativa de vida da população (Filho e colaboradores, 2000).

Estudos epidemiológicos vêm demonstrando expressiva associação entre estilo de vida ativo, menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida (Carvalho e colaboradores, 1996; Araújo e Araújo, 2000).

O Ministério da Saúde relata que as doenças do aparelho circulatório são as principais causas de internações e geram o maior custo no sistema de saúde nacional (Brasil, 2011).

A doença arterial coronariana é a principal causa de morte no Brasil, responsável por mais de 2 milhões de casos de infartos do miocárdio e 214.000 mortes anuais (Carvalho, 1999).

As doenças crônicas, que correspondem a um total de 72% de mortes no País (Brasil, 2014), podem estar diretamente relacionadas à obesidade, uma epidemia que acomete vários países industrializados e é considerada, hoje, como um dos maiores problemas de saúde. Entretanto, a prática de atividade física é capaz de amenizá-la (Pitanga e Lessa, 2007).

Segundo dados do Vigitel, adultos residentes nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal, em um período de 9 anos, apresentaram um aumento de 23% de acúmulo da gordura corporal.

Esse é um fator que contribui para a aquisição da obesidade, presente em torno de 17,9% da população brasileira, com maior prevalência nos homens (55,5%), quando comparado às mulheres (49,1%) (Brasil, 2014).

Contudo, a prática de atividade pode auxiliar na redução do índice de gordura corporal e prevenir a obesidade (Ferreira e colaboradores, 2014; Monteiro, 2013).

Quanto às recomendações atuais sobre a prática de atividade física, estudos comprovam que grande parcela da população não adere a ela (Hallal e colaboradores, 2007).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que se pratiquem pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade leve a moderada, em cinco dias por semana, ou 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa, durante três dias na semana.

O baixo nível de atividade física afeta não só a saúde do indivíduo, mas também as condições econômicas do País, uma vez que o governo arca com gastos financeiros com medicamentos e internações para o tratamento dessas doenças.

Acredita-se que cerca de R\$ 2.100.000,00 poderiam ser economizados caso a população sedentária viesse a se tornar fisicamente ativa (Bielleman, Knuth e Hallal, 2010).

Entretanto, o número de estudos que comprovam a inatividade física e o alto nível de sedentarismo é alarmante, principalmente em estudantes universitários, que passam a exercer cada vez mais funções em busca de qualificação profissional e espaço no mercado de trabalho (Castro Júnio e colaboradores, 2012; Marcondelli e colaboradores, 2008; Raddi e colaboradores, 2014).

Avaliar o nível de atividade física de graduandos, principalmente da área da saúde, é de suma importância para conhecer e descrever os aspectos relacionados à saúde desse grupo que passa a exercer uma influência sobre a sociedade, podendo contribuir para a adoção de estratégias e programas de saúde na universidade como medida preventiva para a adoção de hábitos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida na fase adulta e na velhice (Cieslak e colaboradores, 2007).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física em estudantes da área da saúde de uma faculdade particular localizada no interior de Minas Gerais.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como transversal descritivo de abordagem quantitativa, e a coleta de dados foi realizada entre agosto e setembro de 2015.

A amostra foi composta por 350 graduandos dos cursos da área da saúde de uma instituição particular de Ubá-MG, matriculados no segundo semestre de 2015.

Foram incluídos na pesquisa os estudantes regularmente matriculados nos cursos a partir do segundo período de Medicina, Educação Física e Psicologia, independentemente de sexo, etnia e faixa etária.

Antes de dar início à coleta dos dados, a pesquisadora apresentou os objetivos e procedimentos que seriam adotados ao diretor acadêmico da faculdade e aos coordenadores de curso, solicitando autorização para a realização da pesquisa.

Em seguida, atendendo às normas estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, no qual constavam os objetivos e procedimentos do estudo, atestando sua participação voluntária na pesquisa. Foi garantido o anonimato de todos os sujeitos da pesquisa.

Os questionários foram aplicados durante as aulas no período diurno (Medicina) e noturno (Psicologia e Educação Física).

Para a aplicação do instrumento, foi solicitado ao professor que ministrava a aula no momento que disponibilizasse um tempo da sua aula para que os alunos respondessem ao questionário. A ordem de aplicação foi de acordo com a disponibilidade de cada período e/ou cursos.

O questionário foi entregue aos sujeitos da pesquisa, que receberam então a orientação verbal de um profissional devidamente capacitado. As dúvidas que surgiram foram sanadas no momento pelo aplicador. A participação foi voluntária e não foi estabelecido limite de tempo para preencher o instrumento aplicado.

O questionário empregado foi o Internationaly Physical Activity Questionnaire - IPAQ (2005), que permite averiguar o nível de atividade física por meio de 6 questões que analisam a participação do indivíduo em atividades físicas, por exemplo, caminhadas, atividades físicas moderadas e vigorosas, praticadas na semana anterior (Matsudo e colaboradores, 2001a).

Os dados obtidos foram tabulados e classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ: Sedentário, Insuficientemente ativo B, Ativo e Muito ativo (Quadro 1).

Quadro 1 - Classificação dos indivíduos de acordo com suas atividades diárias.

Categoria	Classificação
Sedentário	Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.
Insuficientemente ativo A	Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana.
Insuficientemente ativo B	Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos
Ativo	Cumprir as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana
Muito ativo	Segue as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Fonte: Matsudo e colaboradores, 2001a.

Após o procedimento de classificação dos resultados, realizou-se a análise dos dados através da exploração descritiva das

variáveis estudadas (média, desvio-padrão e percentual).

Utilizou-se o teste qui-quadrado para comparar o nível de atividade física segundo o curso.

Para todos os tratamentos, adotou-se um nível de significância de ($p < 0,05$). Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS 20.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 350 alunos matriculados no ensino superior de uma faculdade particular, sendo 211 (60,3%) do sexo feminino e 139 (39,7%) do sexo masculino.

A média da idade entre os três cursos avaliados foi de $22,36 \pm 0,30$ (Tabela 1).

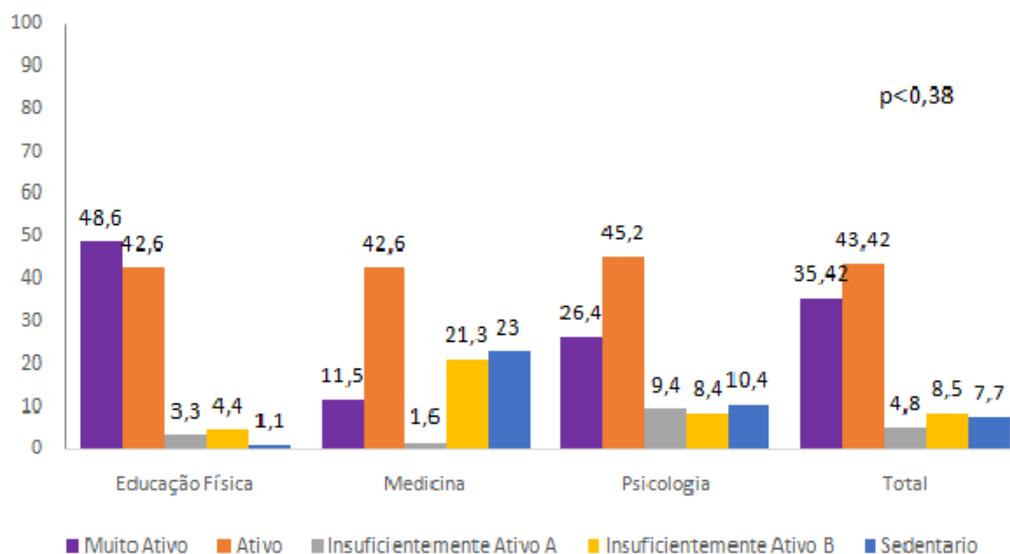
Os resultados encontrados apontaram diferença estatística no nível de atividade física entre os cursos de Educação Física, Psicologia e Medicina.

Além disso, o nível de atividade física foi maior nos estudantes de Educação física (91%) seguidos por Psicologia (72%) e Medicina (53%).

O sedentarismo esteve presente em todos os cursos, porém com maior incidência nos graduandos de Medicina (22%) quando comparados com Psicologia (10%) e Educação Física (1%) (Figura 1).

Tabela 1 - Características dos alunos do curso da área da saúde de uma faculdade particular de Ubá-MG.

Variável	n	%
Sexo		
Masculino	139	39,7
Feminino	211	60,3
Curso		
Educação Física	183	52,3
Psicologia	106	30,3
Medicina	61	17,4



Legenda: $p < 0,05$ (teste qui-quadrado).

Figura 1 - Nível de atividade física dos graduandos do curso de Educação Física, Medicina e Psicologia de uma faculdade particular de Ubá - MG.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física em estudantes da área da saúde de uma faculdade particular localizada no interior de Minas Gerais.

Um dos principais achados foi o fato de a maioria dos avaliados se encontrar como ativo, ou seja, manter uma prática de atividade física de três a cinco dias na semana, com intensidades recomendadas pela OMS.

O alto índice de atividade física em estudantes de Educação Física encontrado no presente estudo (91%) corrobora com os achados de Silva e colaboradores (2007) e de Marcondelli, da Costa e Schmitz (2008) os quais avaliaram estudantes da área da saúde, obtendo resultados de 92% e 96,4%, respectivamente.

Tal fato pode ser justificado devido à associação da prática de atividade física constante na grade curricular do curso de Educação Física, além da compreensão de que eles serão futuros profissionais ligados às práticas corporais, à saúde e à estética.

Silva (2011) e Fontes e Vianna (2009) avaliaram a prevalência e os fatores associados ao baixo nível de atividade física de estudantes universitários.

Os resultados encontrados aproximam-se aos do presente estudo, com um alto nível de atividade física geral.

Entretanto, entre os fatores associados à prática de atividade física, observa-se que os universitários do sexo feminino, com escolaridade materna maior que oito anos, a alimentação inadequada, o turno de estudo, horas diárias despendidas na universidade, classe social, apresentaram maiores chances de estarem com baixos níveis de atividade física.

Tais fatores podem justificar o índice menor de atividade física dos alunos do curso de Medicina, uma vez eles têm aulas nos turnos da manhã e da tarde.

Ao analisar o estudo de Mendes-Netto e colaboradores (2012) foi possível observar que os acadêmicos da área da saúde de uma universidade pública localizada no Nordeste apresentam níveis de atividade física alto.

Além disso, a pesquisa pontua que as pessoas envolvidas em atividades físicas com maior frequência e intensidade acarretaram melhores escores na qualidade de vida, nos

aspectos físicos e psicológicos (Mendes-Netto e colaboradores 2012).

Tal resultado demonstra a similaridade dos níveis de atividade física em universitários, independentemente da região do País.

Foi possível constatar ainda que os estudantes que obtiveram menor índice de sedentarismo e maior índice de atividade física foram os graduandos de Educação Física (Marcondelli, Da Costa e Schmitz, 2008; Silva e colaboradores, 2007). Cieslak e colaboradores (2007) e Miranda e colaboradores (2010) ao avaliarem os graduandos de Educação Física, encontraram resultados satisfatórios, pois os estudantes, em sua maioria, eram muito ativos.

Ressalta-se que a prática de exercício físico contribui positivamente para a vida do indivíduo, destacando-se, entre seus benefícios mais comuns, o aumento da massa muscular, da massa óssea e da flexibilidade (mobilidade articular); a elevação da taxa metabólica basal; a melhora da sensibilidade à insulina; a redução do tecido adiposo; o aumento da proteção das articulações; a diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial; a melhora na autoestima e imagem corporal, assim como na motivação e disposição para as atividades da vida diária (Santarém, 1996).

No presente estudo, a maioria dos estudantes de Medicina (53%) foi classificada como ativa, contudo foi esse curso com maior índice de sedentarismo (22%).

Os dados encontrados na literatura até o momento são contraditórios ao avaliarem o nível de atividade física de graduandos em Medicina. Os estudos apontam uma prevalência maior de sedentários para esses estudantes (Castro Júnio e colaboradores, 2012; Lessa e Montenegro, 2008; Maia e colaboradores, 2012), o que pode contribuir para a adesão a uma qualidade de vida ruim e complicações na saúde no futuro.

Estudos têm apontado a presença de um desgaste no domínio psicológico no fator qualidade de vida de graduandos de Medicina ao longo do curso (Alves e colaboradores, 2010; Brandão e Valente, 2013; Feodrippe, Gonçalves e Neto, 2013), o que se justifica pelos níveis altos de estresse a que são submetidos ao longo do curso (Meyer, 2012).

Assim, como a atividade física traz vários benefícios para a saúde, tanto em aspectos fisiológicos como psicológicos

(Carneiro e colaboradores, 2002) deve-se incentivar a sua prática dentro das instituições de ensino, promovendo um ambiente saudável que propicie a formação de indivíduos conscientes que possam multiplicar tais benefícios, tornando a sociedade mais ativa (Marcondelli e colaboradores, 2008).

Ademais, a atividade física praticada regularmente pode exercer influências significativas na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida (Nunomuro; Teixeira e Caruso, 1999).

A maior incidência do sedentarismo não se restringe aos cursos de Medicina e Psicologia.

Pires e colaboradores (2013) encontraram níveis altos de sedentarismo no curso de Enfermagem, sendo esta ocorrência atribuída à falta de tempo devido à elevada carga horária do curso.

A falta de tempo é classificada como um fator de risco que pode ser modificado, ou seja, aqueles sobre os quais o próprio paciente e até mesmo a equipe de saúde podem atuar.

Outros exemplos são a ingestão excessiva de bebida alcoólica, as dislipidemias, a hipertensão arterial, o tabagismo, o diabetes Mellitus, o sedentarismo, o estresse e a obesidade (Brasil, 2011).

Esses fatores estão relacionados ao estilo de vida do indivíduo, definido como um conjunto de decisões individuais que afetam a saúde e sobre os quais se pode exercer certo grau de controle (Lalonde, 1974).

Também existem aqueles fatores que não podem ser alterados, como a idade, o sexo, a raça e a história familiar de doença aterosclerótica (Colombo e Aguillar; 1997).

Um fator importante a se ressaltar é a escassez de estudos que envolvem estudantes de Psicologia, uma vez que a literatura científica tem se preocupado pouco em pesquisar o nível de atividade física desse público.

São mais comumente encontrados estudos que discutem a formação do estudante de Psicologia (Araújo e Boas, 2013; Barbosa, Laurenti e Silva, 2013; Kichler e Serralta, 2014; Rocha e colaboradores, 2013; Tavora, 2002), a psicologia escolar (Pessoa e colaboradores, 2014; Trigueiro, 2015), ou ainda a atuação profissional (Amaral, 2012;

Oliveira e Piovesan, 2010; Santeiro, Rocha e Araújo, 2013;).

Dessa forma, identifica-se a necessidade de pesquisas que abordem a saúde dos estudantes de Psicologia, como o estudo de Oliveira e Padovani (2014), que ressalta hábitos não saudáveis entre universitários, dentre eles alunos dessa área.

Embora a literatura em epidemiologia da atividade física venha crescendo quantitativamente no Brasil, principalmente na região Sudeste, as diferentes metodologias utilizadas para avaliar o nível de atividade física dificultam a comparação entre os estudos (Hallal e colaboradores, 2007).

Nessa pesquisa, utilizou-se o IPAQ versão curta, cuja metodologia já foi validada no Brasil (Matsudo e colaboradores, 2001b), garantindo a confiabilidade dos resultados, porém o instrumento empregado para identificar o nível de atividade física pode ter interferido nos resultados (Hallal e colaboradores, 2007).

O IPAQ considera vários tipos de atividade física, a atividade física ocupacional e para locomoção, sendo estas representantes de grande parte do total das atividades dos habitantes de países em desenvolvimento, o que poderia explicar a alta prevalência de ativos encontrada (Rodrigues e colaboradores, 2008.)

Contudo, ainda são escassos os estudos representativos com populações de universitários, nacionais e internacionais, que tenham utilizado esse instrumento.

CONCLUSÃO

Os graduandos de Educação Física, Medicina e Psicologia no geral foram classificados com um estilo ativo, ou seja, possuem um bom nível de atividade física, porém o presente estudo encontrou diferença estatística significativa do nível de atividade física entre os cursos da área da saúde.

Ressalta-se que a maioria dos estudantes de Educação Física obteve maiores índices de ativo e muito ativo, enquanto que os alunos do curso de Medicina apresentaram níveis maiores de sedentários.

Sugere-se que as futuras investigações avaliem outros cursos de graduação, estudantes de diferentes níveis (pós-graduação: mestrado e doutorado) e

diferentes setores universitários, assim como distintos segmentos da sociedade.

E que haja mais incentivo dentro das instituições para tal prática e sua disseminação, além de associar possíveis fatores que contribuem com o nível de atividade física, como características socioeconômicas, tempo disponíveis para o lazer, hábitos alimentares, uso de bebidas alcoólicas e drogas sejam elas, lícitas ou ilícitas.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, J.G.B.; Tenorio, M.; Anjos, A.G.; Figueroa, J. N. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Vol. 34. Num. 1. 2010. p. 91-96.
- 2-Amaral, A.E.V.; Luca, L.; Rodrigues, T.C.; Leite, C.A.; Lopes, F.L.; Silva, M.A. Serviços de psicologia em clínicas-escola: revisão de literatura. *Boletim de Psicologia [online]*. Vol. 62. Num. 136. 2012. p. 37-52.
- 3-Araújo, D.S.M.S.; Araújo, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 6. Num. 5. 2000. p.194-203.
- 4-Araújo, L.; Boas, C. Sentimentos sobre as primeiras práticas do estagiário na clínica. *Revista Psicologia em Foco*. Vol. 5. Num. 6. 2013. p.40-47.
- 5-Barbosa, F.D.; Laurenti, M.A.; Silva, M.M. Significados do estágio em psicologia clínica: percepções do aluno. *Encontro: Revista de Psicologia*. Vol. 16. Num. 25. 2013. p.31-53.
- 6-Bielleman, R.; Knuth, A.; Hallal, P. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema único de Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p.9-14.
- 7-Brasil. Ministério da Saúde. ANS, 2011: Agência Nacional de Saúde Suplementar. Disponível em: <http://www.ans.gov.br>. Acesso em: 13/11/2015.
- 8-Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2015/abril/15/PPT-Vigitel-2014-.pdf>>. Acesso em: 24/08/2015.
- 9-Carneiro, A.L.; Lopes, T.; Moreira, A.D. *Mecanismos de adaptação ao exercício físico*. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. 2002.
- 10-Carvalho, T. Sedentarismo o inimigo público número um. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 5. Num. 3. 1999. p.11-12.
- 11-Carvalho, T.; Nóbrega, A.C.L.; Lazzoli, J.K.; Magni, J.R.T.; Rezende, L.; Drummond, F.A.; Oliveira, M.A.B.; De Rose, E.H.; Araújo, C.G.S.; Teixeira, J.A.C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 2. Num. 4. 1996. p.79-81.
- 12-Castro Júnior, E.F.; Barreto, L.A.; Oliveira, J.A.A.; Almeida, P.C.; Leite, J.A.D. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 34. 2012. p.955-967.
- 13-Cieslak, F.; Levandoski, G.; Goés, S.M. Dos Santos, T.K., Vilela Jr, G.B., Leite, N. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. *Fitness & Performance Journal*. Vol. 6. Num. 6. 2007. p.357-361.
- 14-Colombo, R.C.R.; Aguillar, O.M. Estilo de vida e fatores de risco de pacientes com primeiro episódio de infarto agudo do miocárdio. *Revista Latino Americana de Enfermagem*. Vol. 5. Num. 2. 1997. p.69-82.
- 15-Feodrippe, A.L.O.; Brandão, M.C.F.; Valente, T.C.O. Qualidade de vida de estudantes de medicina: uma revisão. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Vol. 37. Num. 3. 2013. p.428-428.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

16-Ferreira, C. B. Sobrepeso e obesidade em crianças de escolas públicas de Taguatinga, Distrito Federal. *Educação Física em Revista*. Vol. 8. Num. 1. 2014. p.60-64.

17-Filho, M.G.; Biesek, S.; Fernandes, A.P.T.; Araújo, C.G.S. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal progressos e atuais graduados e mestres em educação física. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 21. 2000. p.30-35.

18-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 Brasil. *Revista Brasileira em Epidemiologia*. Vol. 12. Num. 1. 2009. p.20-29.

19-Gonçalves, S.S., Neto, A.M. Dimensão psicológica da qualidade de vida de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Vol. 37. Num. 3. 2013. p.385-395.

20-Hallal, C.P.; Bastos, S.C.; Reichert, J.P.; Siqueira, F.F. Vinholes, F.; Azevedo, M.R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 41. Num. 3. 2007. p.453-460.

21-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Scoring Protocol, 2005. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>>. Acesso em: 20/05/2015.

22-Kichler, G.F.; Serralta, F.B. As implicações da psicoterapia pessoal na formação em psicologia. *Psico*. Vol. 45. Num. 1. 2014. p. 55-64.

23-Lalonde, M. A new perspective on the health of Canadians: a working document. Ottawa. 1974.

24-Lessa, S.S.; Montenegro, A.C. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de atividade física nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL. *Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica*. Vol. 6. Num. 3. 2008. p.90-93.

25-Maia, D.A.C.; Maciel, R.H.M.O.; Vasconcelos, J.A.; Vasconcelos, L.A.; Vasconcelos Filho, J.O. Síndrome de burnout em estudantes de medicina: relação com a prática de atividade física. *Caderno ESP*. Vol. 6. Num. 2. 2012. p.50-59.

26-Marcondelli, P.; Costa, T.H.M.; Schimitz, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3ª ao 5ª semestre da área da saúde. *Revista de Nutrição*. Vol. 21. Num. 1. 2008. p.39-47.

27-Matsudo, S.M.; Matsudo, V.K.R.; Barros Neto, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 7. Num. 1. 2001a. p.2-13.

28-Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.C.; Braggion, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Atividade Física & Saúde*. Vol. 6. Num. 2. 2001b. p.5-18.

29-Mendes-Netto, R.S.; Silva, C.S.; Costa, D.; Raposo, O.F.F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista de Atenção a Saúde*. Vol. 10. Num. 34. 2012. p.47-55.

30-Meyer, C.; Azevedo, A.C.; Machado, Z.; Parcias, S.R. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. *Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica*. Vol. 36. Num. 4. 2012. p.489-498.

31-Miranda, V.P.N.; Fortes, L.S.; Carvalho, P.H.B.; Botrel, T.V.; Ferreira, M.E.C. Relação entre a insatisfação corporal e nível de atividade física de acadêmicos de educação física da UFJF. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 9. Num. 3. 2010. p.233-240.

32-Monteiro, P.A.; Antunes, B.M.M.; Silveira, L.S.; Fernandes, R.A.; Freitas Jr, I.F. Efeito de um protocolo de treinamento concorrente sobre fatores de risco para o acúmulo de gordura hepática de adolescentes obesos. *Medicina (Brasil)*. Vol. 46. Num. 1. 2013. p. 17-23.

- 33-Nunomuro, M.; Teixeira, L.A.C.; Caruso, M.R.F. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 4. Num. 3. 1999. p.17-26.
- 34-Oliveira, R.A.; Piovesan, A.F. Clínica-escola de psicologia da UNIT: um espaço para práticas extensionistas e responsabilidade social. *Em extensão*. Vol. 9. Num. 2. 2010. p.53-60.
- 35-Oliveira, N.R.C.; Padovani, R.C. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão. *Ciência Saúde Coletiva*. Vol. 19. Num. 3. 2014. p.995-996.
- 36-Pessôa, K.A.P.; Santos, M.; Sturmer, V.R.; Martins, L.W.F.; Franco, M.E.W. Análise de um processo de inclusão escolar: as possibilidades de diálogos entre o fazer Psicologia e Educação. In: VIII Mostra Científica do Cesuca. Anais... VIII Mostra Científica do Cesuca. 2014. p.1-6.
- 37-Pires, C.G.S. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta Paul Enfermagem*. 2013.
- 38-Pitanga, F.J.G.; Lessa, I. Associação entre indicadores antropométricos de obesidade e risco coronariano em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 10. Num. 2. 2007. p. 239-248.
- 39-Raddi, L.L.O.; Silva Júnior, J.P.; Ferrari, G.L.M.; Oliveira, L.C.; Matsudo, V.K.R. Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentando em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 2. 2014. p.101-104.
- 40-Rogrigues, E.S.R.; Cheik, N.C.; Mayer, A.F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 42. Num. 4. 2008. p.672-678.
- 41-Rocha, A.C.; Silva, G.; Barbosa, R.; Duarte, C. Tornar-se psicólogo para além das aulas: grupo de desenvolvimento com estudantes de Psicologia. *Análise Psicológica*. Vol. 31. Num. 1. 2013. p.87-102.
- 42-Santarém, J. M. Atividade física e saúde. *Acta Fisiátrica*. Vol. 3. Num. 1. 1996.
- 43-Santeiro, T.V.; Rocha, G.M.A.; Araújo, D.S.A. Implantação de um serviço-escola de psicologia no centro-oeste brasileiro: usuários e atendimentos. *Perspectivas em Psicologia*. Vol. 17. Num. 2. 2013. p.65-82.
- 44-Silva, D.A.S. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 16. Num. 3. 2011.p.193-198.
- 45-Silva, G.S.F.; Bergamaschine, R.; Rosa, M.; Melo, C.; Miranda, R.; Bara Filho, M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 13. Num. 1. 2007. p.39-42.
- 46-Silva, R.S.; Silva, I.; Silva, R.A.; Souza, L.; Tomasi, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. Vol. 15. Num. 1. 2010. p.115-120
- 47-Tavora, M.T. Um modelo de supervisão clínica na formação do estudante de psicologia: a experiência da UFC. *Psicologia em Estudo*. Vol. 7. Num. 1. 2002. p.121-130.
- 48-Trigueiro, E.S.O. La psicología escolar y el estudiante de psicología: elementos para el debate. *Psicología Escolar Educativa*. Vol. 19. Num. 2. 2015. p.223-232.

Recebido para publicação 02/11/2017

Aceito em 04/02/2017