

Acadêmicos de Educação Física têm melhores condições de saúde em comparação com outras áreas do conhecimento: revisão sistemática de pesquisas-transversais*

Estudiantes de Educación Física tienen mejores condiciones de salud en comparación con otras áreas del conocimiento: revisión sistemática de investigaciones-transversales


Physical Education students have better health conditions compared to other areas of knowledge: systematic review of cross-sectional research

Maria Paula da Silva Lobato¹ Ingrid Amanda da Silva Fonseca²
Claudio Joaquim Borba-Pinheiro³



Recebido: 29/09/2024 | Aceito: 16/10/2024

¹ Universidade do Estado do Pará (UEPA). Curso de Enfermagem Pará, Brasil. email: maria.ps.lobato@aluno.uepa.br.  ORCID: 0009-0005-3543-4110.

² Universidade do Estado do Pará (UEPA). Curso de Enfermagem Pará, Brasil. email: ingridamandamelobr@gmail.com.  ORCID: 0000-0002-2399-7486.

³ Doutor em Ciências, professor adjunto II, Universidade do Estado do Pará (UEPA), Brasil. email: claudioborba18@gmail.com.  ORCID: 0000-0002-9749-5825.

* Artigo de Revisão. Bolsa de Iniciação Científica PIBIC/FORMAPARÁ. Universidade do Estado do Pará (UEPA). Núcleo de Pesquisa do Movimento, Exercício e Saúde na Amazônia (NP-MESAM). Universidade do Estado do Pará (UEPA) CampTuc. Tucuruí. Brasil.

Resumo

Objetivo: Avaliar o nível de atividade física, variáveis de saúde e qualidade de vida em estudantes universitários brasileiros no período 2013-2023. **Método:** Estudo de revisão sistemática de pesquisas nas bases Google Acadêmico, Scielo, PubMed e Portal de Periódicos CAPES entre 2013 e 2023. Utilizou-se o método PRISMA para organizar a busca, triagem e seleção dos artigos. Incluímos pesquisas descritivas, observacionais e de corte transversal com estudantes universitários. **Resultados:** Inicialmente, foram encontrados 5.890 artigos, destes foram selecionados 16 estudos de corte transversal sobre a saúde física, mental e qualidade de vida dos universitários brasileiros, mostrando baixo nível de atividade física, níveis de estresse, ansiedade e depressão considerados negativos, com exceção dos cursos de Educação Física. **Conclusão:** Os universitários de distintos cursos apresentam, em geral, um baixo nível de atividade física, associado à falta de interesse em atividades físicas e em um estilo de vida saudável. Os alunos que se destacaram com boas práticas de saúde foram os do curso de Educação Física.

Palavras-chave:

educação, saúde, atividade física, estudante universitário.

Resumen

Objetivo: Evaluar el nivel de actividad física, variables de salud y calidad de vida en estudiantes universitarios brasileños en el período 2013-2023. **Método:** Estudio de revisión sistemática en las bases de datos Google Scholar, Scielo, PubMed y Portal CAPES entre 2013-2023. Se utilizó el PRISMA para organizar la búsqueda, cribado y selección de artículos. Se incluyó una investigación descriptiva, observacional y transversal con universitarios. **Resultados:** Inicialmente se encontraron 5.890 investigaciones, de las cuales se seleccionaron 16 estudios sobre la salud física, mental y la calidad de vida de estudiantes universitarios, que muestran bajos niveles de actividad física, estrés, ansiedad y depresión considerados negativos, a excepción de la educación física. **Conclusión:** Los universitarios de diferentes carreras presentan en general un bajo nivel de actividad física, asociado a falta de interés por la actividad física y un estilo de vida saludable. Los estudiantes que se destacaron con buenas prácticas de salud fueron los del curso de Educación Física.

Palabras clave:

educación, salud, actividad física, estudiante universitario.

Abstract

Objective: To evaluate the physical activity level, health variables and quality of life in Brazilian university students between 2013-2023. **Method:** Systematic review study of research in Google Scholar, Scielo, PubMed and CAPES Portal databases between 2013-

2023. The PRISMA method was used to organize the search, screening and selection of articles. We included descriptive, observational and cross-sectional research with university students. Results: Initially, 5.890 studies were found, of which 16 cross-sectional studies on the physical and mental health and quality of life of Brazilian university students were selected, showing that they have low physical activity levels and levels of stress, anxiety and depression considered negative, with the exception of Physical Education courses. Conclusion: University students from different courses generally have low physical activity level, associated with a lack of interest in physical activity and a healthy lifestyle. The students who stand out with good health practices were those from the Physical Education course.

Keywords:

education, health, physical activity, university student.

Introdução

O Censo do Ensino Superior realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (Inep) mostrou um aumento no número de vagas ofertadas em cursos superiores entre 1991 e 2007. Em 1991 foi um total de 516.663 vagas e, em 2007, de 2.823.942, o que indica um aumento de mais de 250% (Brasil, 2007). O aumento do número de estudantes deve ser cuidadosamente estudado pois, são vários motivos que influenciam essa nova demanda quais sejam: saída da casa dos pais, mudança de cidade, exigências da universidade e novas redes sociais entre outros fatores, que tendem a modificar os hábitos de vida, podendo resultar em condutas nocivas à saúde, que incluem a diminuição do nível de atividade física (NAF) (Plotnikoff *et al.*, 2015).

O ingresso de estudantes no Ensino Superior, como mencionado acima, proporcionou uma alteração potencial nos hábitos de vida dessa população, o que pode agravar e/ou resultar em transtornos psicológicos. Desse modo, a falta de atividade física (AF) pode contribuir como válvula de escape para essa problemática (Goicochea *et al.*, 2022). Nessa direção, um exemplo já compreendido é que a depressão crônica diminui a percepção de qualidade de vida (QV) e causa prejuízos socioeconômicos em universitários (Brunoni *et al.*, 2015).

Sob essa perspectiva, nota-se que o exercício físico pode ser um aliado na prevenção e no controle de sintomas de depressão e ansiedade que, quando associados ao tratamento farmacológico, aumenta as chances de controle das crises e potencializa o enfrentamento dessas enfermidades (Siqueira *et al.*, 2016). Nesse contexto, o exercício aeróbico melhora os parâmetros referentes à capacidade cardiopulmonar, o que representa um auxílio valioso no tratamento durante crises de ansiedade e depressão, e também pode representar uma diminuição na dosagem de antidepressivos e ansiolíticos (Dotson *et al.*, 2016; Siqueira *et al.*, 2016). Com isso, a AF adequada à condição de cada indivíduo, a disposição ao lazer e o não sedentarismo são comportamentos saudáveis que influenciam a QV.

Ao entrarem nas universidades, os alunos passam por mudanças significativas e complexas na forma como pensam em diferentes aspectos de suas vidas, podendo desenvolver-se intelectual e pessoalmente (Papalia & Martorell, 2021). Com isso, essa nova realidade educacional cria a necessidade de o estudante desenvolver um perfil universitário dentro de um cenário ainda cheio de lacunas no conhecimento científico, além de poder estar repleto de idealizações, ansiedade, conflitos e angústias (Martincowski, 2013). O aumento no número de estudantes universitários ganha destaque, principalmente diante do papel fundamental do Ensino Superior na adoção de planos e ações preventivas para proporcionar ao graduando a possibilidade de modificar a comunidade em que se está inserido (Rodrigues *et al.*, 2008).

Nesse contexto, nota-se que a vida dos universitários é complexa e não pode ser considerada “apenas estudar”, mas sim incorporar os anseios, as lacunas a serem preenchidas e os deveres que vão além dos muros das universidades. Por esse motivo, merece mais estudos para um melhor entendimento sobre estratégias de cuidados com essa importante população que está em formação. Apesar disso, a literatura científica ainda carece de mais estudos que abordem a saúde física, mental e a QV de estudantes universitários, uma vez que a vida acadêmica pode aumentar a tensão, a ansiedade e o estresse desses estudantes (Papalia & Martorell, 2021; Martincowski, 2013; Rodrigues *et al.*, 2008).

A complexidade atribuída à vida dos estudantes universitários, a falta de atividade física com a possibilidade aumentada de desenvolvimento de transtornos de saúde mental aliada às lacunas do conhecimento científico nessa área justificam a contribuição desta pesquisa no sentido de diminuir as lacunas no conhecimento sobre a saúde de estudantes universitários. Diante dessa problemática, surgiu o problema do presente estudo: qual é o perfil de NAF, as variáveis de saúde e a QV de estudantes universitários brasileiros no período 2013-2023?

Assim, o estudo objetivou avaliar o NAF, as variáveis de saúde e a QV de estudantes universitários brasileiros no período 2013-2023.

Material e métodos

Desenho da pesquisa

Para este estudo, utilizou-se o método de revisão sistemática de literatura, que permite considerar as similaridades e as diferenças significativas entre as pesquisas já realizadas, ampliando assim, as possibilidades interpretativas das pesquisas, construindo (re)leituras ampliadas (Gomes & Caminha, 2014).

Coleta de dados

Para a composição da presente revisão, foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos científicos nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed e Portal de Periódicos CAPES, na busca artigos científicos publicados entre 2013 e 2023 com os descritores: “nível de atividade física e índices de saúde e qualidade de vida de universitários” com os operadores booleanos “E” e “OU” nas frases booleanas de busca. A coleta foi realizada no período de novembro a dezembro de 2023 por dois pesquisadores treinados e as dúvidas e contrapontos foram resolvidas por um terceiro pesquisador com mais experiência.

Para o processo de seleção, optou-se pela adoção do método (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses – PRISMA), cujo objetivo é auxiliar autores com uma lista de verificação própria a desenvolverem de maneira eficiente pesquisas bibliográficas (Galvão *et al.*, 2015; Page *et al.*, 2021), com o propósito de analisar de forma abrangente todo o procedimento de busca, triagem e seleção dos artigos. A pergunta orientadora foi a seguinte: qual é o perfil de nível de atividade física, variáveis de saúde e de QV de estudantes universitários brasileiros no período 2013-2023?

Crítérios de elegibilidade

Os criterios de inclusão foram: pesquisas descritivas, observacionais e de corte transversal com estudantes universitários de ambos os gêneros do período entre 2013 e 2023. Os critérios de exclusão foram: trabalhos de conclusão de curso, dissertação, tese, estudos experimentais, relatos de caso e de experiências, experimentais, revisão de literatura e resumos de anais. O processo de seleção dos trabalhos foi realizado por dois pesquisadores com experiência e todas as questões de impasse foram resolvidas por um terceiro pesquisador sênior.

Extração dos dados

Os dados foram extraídos em planilha confeccionada pelos autores que optaram por retirar as seguintes informações dos trabalhos selecionados: autor(es), ano, objetivo, métodos, resultados principais e conclusão.

Extração dos dados

Os dados foram extraídos em planilha confeccionada pelos autores que optaram por retirar as seguintes informações dos trabalhos selecionados: autor(es), ano, objetivo, métodos, resultados principais e conclusão.

Análise de qualidade metodológica

Para a avaliação de qualidade metodológica foi usado o instrumento de Joanna Briggs Institute (JBI) (Aromataris *et al.*, 2022; Moola *et al.*, 2017). O instrumento é formado por oito questões que avaliam, especificamente, a metodologia de estudos descritivos de corte transversal, quais sejam: Q1 – Os critérios para inclusão na amostra foram claramente definidos? Q2 – Os sujeitos do estudo e o cenário foram descritos em detalhes? Q3 – A exposição foi medida de forma válida e confiável? Q4 – Critérios e objetivos padronizados foram usados para medir a condição? Q5 – Fatores de confusão foram identificados? Q6 – Estratégias para lidar com fatores de confusão foram declaradas? Q7 – Os resultados foram medidos de forma válida e confiável? Q8 – Análise estatística apropriada foi usada? (Santos *et al.*, 2018). Para categorização das pesquisas foram usados os símbolos S = Sim; N = Não; U = Indefinido; NA = Não aplicável para cada questão. Os critérios para classificação foram os seguintes: “Baixa qualidade” quando houver até três respostas “Sim”; “Moderada qualidade” quando houver cinco ou seis respostas “Sim”; e “Alta qualidade” quando houver sete ou mais respostas “Sim” (Santos *et al.*, 2018).

Resultados

Inicialmente, foram encontrados 5.890 trabalhos nas bases de dados escolhidas. Posteriormente, para a seleção do material, foram realizadas três etapas. A primeira, caracterizada pela pesquisa do material utilizado na revisão, resultou em 43 artigos. Em seguida, com base na leitura dos títulos e resumos das pesquisas, visando uma maior aproximação e conhecimento, foram excluídos 23 artigos que não apresentaram relação e relevância com o tema. Após essa seleção, buscaram-se os textos com desenho metodológico de corte transversal e que estavam disponíveis na íntegra; outros quatro artigos foram eliminados. Dessa forma, foram selecionados os trabalhos de corte transversal que tratavam sobre a saúde de estudantes universitários, hábitos saudáveis, atividade física em estudantes de ambos os gêneros do período entre 2013 e 2023, constituindo 16 artigos, de acordo com o fluxograma da Figura 1.

A Figura 1 mostra o procedimento de seleção de acordo com o método PRISMA.

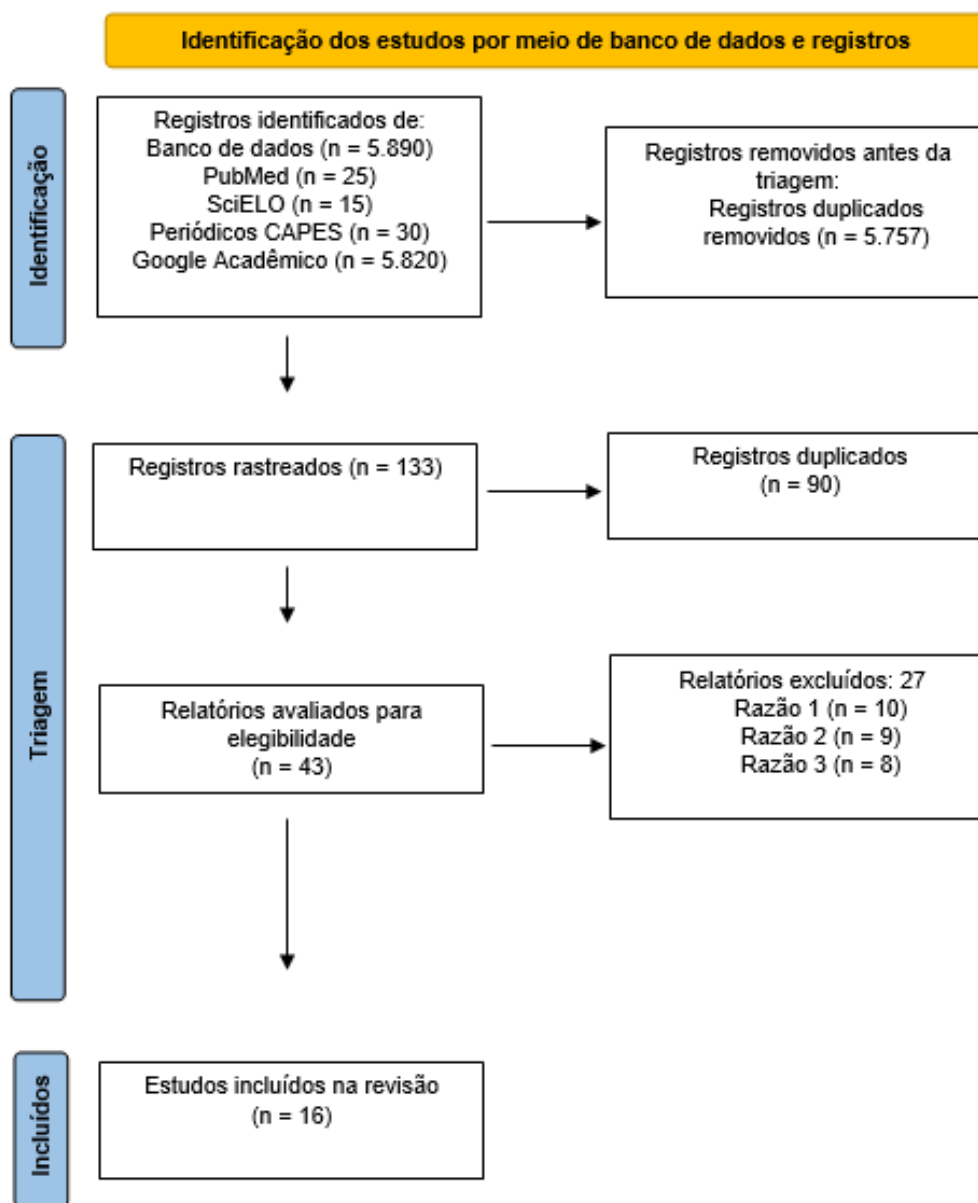


Figura 1. Fluxograma que descreve o processo de seleção das pesquisas, de acordo com Page et al. (2021)

Fonte: elaboração própria.

Depois dos procedimentos metodológicos de inclusão e exclusão, tem-se como resultado 16 pesquisas, apresentadas no quadro abaixo (Quadro 1), que foram organizadas de forma resumida com base em informações específicas e que melhor resumem os trabalhos. Dessa forma, o quadro abaixo reúne os estudos selecionados de maior relevância para esta pesquisa.

| Quadro 1. Resultados da seleção de pesquisas de corte transversal sobre o assunto estudado | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Autores | Objetivo | Método | Resultados | Conclusão |
| Couto et al. (2019) | Avaliar o NAF, a QV, os fatores antropométricos e socioeconômicos em universitários do Distrito Federal. | Estudo transversal com seleção aleatória dos voluntários | 51,4% eram IA e mostraram menor QV do que os ativos nos domínios físico e psicológico ($p < 0,05$). | Houve prevalência elevada de jovens universitários IA. |
| Lima et al. (2022) | Verificar a associação do NAF com sintomas depressivos, sonolência diurna e estado de humor em estudantes universitários. | Estudo descritivo transversal com 75 universitários | Os resultados demonstraram que somente 28% da amostra foi considerada ativa, 14% dos alunos apresentaram sintomas depressivos e 61% relataram distúrbios de sonolência. | Estudantes do Ensino Superior da área da saúde, apresentam comportamento sedentário com associado com a presença de sonolência. |
| Ponte, et al. (2019) | Investigar o sobrepeso/obesidade e a autopercepção da imagem corporal de universitários. | Estudo transversal, exploratório e quantitativo | A prevalência de sobrepeso/obesidade foi de 43,2% ($n = 141$) e de insatisfação com a imagem corporal foi de 76,5% ($n = 248$). | Elevada prevalência de sobrepeso/obesidade e de insatisfação com a imagem corporal entre os universitários. |
| Monteiro et al. (2019) | Identificar a associação entre transtornos mentais comuns e o NAF habitual em estudantes universitários. | Estudo transversal com participação de 21 acadêmicas | Não houve associação entre os Transtornos Mentais Comuns e o NAF na amostra de estudantes analisadas ($p > 0,05$). | Com base nos dados obtidos, são necessárias estratégias para incentivar a prática de AF no ambiente acadêmico. |
| Sousa et al. (2013) | Estimar as prevalências e fatores associados aos menores NAF no lazer, consumo insuficiente de frutas, hortaliças, de bebidas alcoólicas e do hábito de fumar em estudantes de uma universidade pública da região Nordeste do Brasil. | Estudo transversal | As condutas negativas de saúde mais prevalentes foram: consumo insuficiente de frutas e hortaliças, menores NAF no lazer e consumo de bebidas alcoólicas. | O incremento de uma alimentação saudável e de práticas de AF regulares compõe estratégias necessárias para a implementação no contexto universitário. |
| Moura et al. (2016) | Analisar a QV de estudantes de graduação em Enfermagem. | Estudo descritivo e transversal realizado com 206 estudantes, em julho de 2013, no município de Picos (PI) | Os domínios com melhor avaliação média foram o físico (69,4%) e o das relações sociais (74,3%); já os piores foram psicológico (68,5%) e ambiente (54,2%). | Os resultados permitem a detecção precoce das dificuldades vivenciadas pelos estudantes de Enfermagem em relação à QV. |
| Melo et al. (2016) | Investigar os NAF em acadêmicos do curso de EF da UFES. | Pesquisa transversal com 285 graduandos de ambos os gêneros dos cursos de bacharelado e licenciatura em EF | Alta prevalência de NAF classificada como Muito Ativo e Ativo (86%) e baixa prevalência de sedentarismo (14%), classificados como IA e sedentário para os acadêmicos. | Os acadêmicos do curso de EF apresentaram baixos níveis de sedentarismo. |
| Azevedo et al. (2020) | Avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, NAF e QV em estudantes universitários da área de saúde do período noturno da cidade de Ubatã – MG. | Pesquisa de campo de caráter descritivo e transversal com 288 universitários de cursos de saúde noturnos | Os resultados mostram um alto nível de ansiedade, (45% do total de alunos) e 23% de alunos depressivos. 72% dos alunos são considerados ativos fisicamente. | Concluiu-se que o grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de ansiedade e depressão. |
| De Sousa & Borges (2016) | Verificar a associação entre o perfil do EV, NAF com o coeficiente acadêmico dos graduandos em Enfermagem do interior do Amazonas-Brasil. | Estudo transversal, descritivo e correlacional, com 51 acadêmicos, idade 23,0±0,23, IMC de 23,77±3,96kg/m², altura de 1,64±0,08m | Os acadêmicos apresentaram um EV adequado (92,15%), foram classificados como fisicamente ativos (74,50%) e apresentaram um coeficiente acadêmico médio de 7,86±0,58 pontos. | O NAF é importante para o desenvolvimento de um EV saudável e para o desempenho acadêmico em universitários. |
| Langame et al. (2016) | Caracterizar a QV de estudantes das áreas de humanas, exatas e da saúde, relacionando com o índice de rendimento acadêmico (IRA). | Estudo do tipo transversal realizado na UFJF-MG nos anos de 2014 e 2015 com 492 acadêmicos | A área de humanas teve o maior valor de média para o Índice de Rendimento Acadêmico e apresentou diferença $p < 0,05$ entre as médias dos estudantes. | Conclui-se que área de humanas obteve as melhores médias para a maioria dos domínios da QV. O Índice de Rendimento Acadêmico dos acadêmicos de humanas teve associação com um maior número de facetas da QV. |
| Luna et al. (2018) | Avaliar os aspectos do EV em jovens estudantes universitários da modalidade Ensino a Distância (EaD). | Estudo transversal com 104 universitários nos cursos de Pedagogia, Serviço Social e licenciatura em EF | Mais da metade dos universitários dos cursos de graduação do EaD foi classificada com um bom EV. | Os resultados mostram preocupações para o perfil de EV universitário e permitem o desenvolvimento de programas de promoção da saúde específicos. |
| Vargas et al. (2015) | Verificar a classificação global do EV e a relação com os domínios do EV em acadêmicos de licenciatura em EF. | Estudo quantitativo, descritivo de corte transversal | As áreas que com maior impacto sobre o EV foram as relacionadas aos aspectos afetivo (família), psicológico ou emocional (estresse, comportamento/satisfação) e trabalho. | A associação entre a dieta adequada, dormir bem, controle do estresse, relaxar e desfrutar do tempo livre, controlar a raiva e a tensão, e pensar de forma positiva e otimista são alguns dos fatores que contribuem para um melhor EV. |
| Nascimento et al. (2024) | Comparar os impactos pós-pandemia da covid-19 nos NAF, ansiedade, estresse e depressão entre alunos do Ensino Médio que frequentam as aulas de EFE e alunos de graduação em EF de instituições públicas no município de Tucuruí/Pará. | Pesquisa de campo, de delineamento transversal, abordando o método quantitativo, apresentando em seus aspectos o caráter explicativo | Estudantes de EF de nível superior mostraram maior NAF nas três classificações avaliadas: leve, moderado e vigoroso tanto para os dias da semana quanto para minutos por semana. | Conclui-se que os estudantes de EF de nível superior têm um maior NAF nas três classificações avaliadas: leve, moderado e vigoroso tanto para os dias da semana quanto para minutos por semana. |
| Souza et al. (2016) | Verificar o NAF e estágios de mudança de comportamento em universitários da área de saúde. | Estudo descritivo com delineamento transversal | Os resultados indicaram que quase 30% dos acadêmicos da saúde foram fisicamente inativos ou insuficientemente ativos. | Com exceção dos estudantes de EF, há um número elevado de fisicamente inativos e insuficientemente ativos. |
| Tavares et al. (2020) | Estimar a prevalência de inatividade física no lazer e analisar a associação entre as práticas de AF realizadas na EFE e fora da escola, sob a inatividade física no lazer durante o período da pandemia de covid-19. | Estudo transversal em que 1.679 estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação responderam um questionário de Indicadores de Saúde e QV em Acadêmicos (ISAQ-A) | Os achados deste estudo indicam que as AF realizadas no âmbito do lazer no período da infância e adolescência podem influenciar na manutenção da prática mesmo em situações adversas, como o distanciamento social ocasionado pela pandemia de covid-19. | Conclui-se que a inatividade física no lazer durante a pandemia de covid-19 ocorreu em aproximadamente 4 em cada 10 estudantes. |
| Lourenço et al. (2016) | Descrever a prevalência e os fatores associados ao comportamento sedentário entre estudantes de uma universidade do estado da Bahia. | Estudo transversal | Os resultados mostraram prevalências elevadas do uso de computador para estudos e lazer, e o tempo de tela. | A realização de pesquisas sobre o comportamento sedentário em universitários é importante para a identificação de subgrupos dessa população expostos a esse comportamento possibilitando assim intervenções. |

Tabela 1. Resultados da seleção de pesquisas de corte transversal sobre o assunto estudado

Legenda: AF = atividade física; EF = educação física; NAF = nível de atividade física; EFE = educação física escolar; QV = qualidade de vida; EV = estilo de vida; IA = irregularmente ativo. *Fonte:* elaboração própria.

A análise de qualidade metodológica mostrou que oito estudos tiveram classificação de qualidade alta e oito de qualidade moderada, o que indica que os estudos selecionados tiveram de forma geral uma boa qualidade considerando os critérios JBI para estudos quantitativos de corte transversal. O Quadro 2 apresenta os resultados para a análise de qualidade metodológica dos estudos selecionados.

| Autores (ano) | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 | Q6 | Q7 | Q8 | Classificação |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| Couto <i>et al.</i> (2019) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Lima <i>et al.</i> (2022) | S | S | S | S | S | U | U | S | Moderada |
| Ponte <i>et al.</i> (2019) | S | S | S | S | N | N | U | S | Moderada |
| Monteiro <i>et al.</i> (2019) | S | S | U | S | U | U | S | S | Moderada |
| Sousa <i>et al.</i> (2013) | S | S | S | S | U | U | S | S | Moderada |
| Moura <i>et al.</i> (2016) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Melo <i>et al.</i> (2016) | S | S | S | S | U | U | S | S | Moderada |
| Azevedo <i>et al.</i> (2020) | S | S | S | S | U | U | S | S | Moderada |
| De Sousa & Borges (2016) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Langame <i>et al.</i> (2016) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Luna <i>et al.</i> (2018) | S | S | S | S | U | U | S | S | Moderada |
| Vargas <i>et al.</i> (2015) | S | S | S | S | U | U | U | S | Moderada |
| Nascimento <i>et al.</i> (2024) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Souza <i>et al.</i> (2016) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Tavares <i>et al.</i> (2020) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |
| Lourenço <i>et al.</i> (2016) | S | S | S | S | S | S | S | S | Alta |

Q = Questões; Sim = atende ao item avaliado; Não = não atende ao item avaliado; U = indefinido, atende parcialmente ao item avaliado. A classificação é “baixa” quando houver até três respostas “Sim”; “moderada” quando houver cinco ou seis respostas “Sim”; e “alta” quando houver sete ou mais respostas “Sim”.

Tabela 2. Análise de qualidade metodológica do Joanna Briggs Institute (JBI)

Legenda: Q = Questões; Sim = atende ao item avaliado; Não = não atende ao item avaliado; U = indefinido, atende parcialmente ao item avaliado. A classificação é “baixa” quando houver até três respostas “Sim”; “moderada” quando houver cinco ou seis respostas “Sim”; e “alta” quando houver sete ou mais respostas “Sim”.

Discussão

Os principais achados deste estudo apontam que é alto o nível de universitários com classificação “insuficiente ativo” entre os estudantes da área da saúde. Por outro lado, o curso de EF mostrou maiores níveis de AF em relação aos demais cursos, com os homens sendo fisicamente mais ativos do que as mulheres. Além disso, a situação socioeconômica parece ter forte influência nas práticas de AF dos estudantes universitários. A análise de qualidade metodológica mostrou que os estudos selecionados tiveram boa qualidade na estrutura metodológica específica para estudos de corte transversal (Moola *et al.*, 2017) das 16 pesquisas que compõe os resultados, oito tiveram qualidade metodológica alta e outros oito apresentaram qualidade moderada, de acordo com o instrumento JBI.

Os estudos apresentados no Quadro 1 mostraram que os estudantes ingressantes no Ensino Superior da área da saúde apresentam um comportamento sedentário, e isso está associado com a sonolência diurna, a alteração do humor e a tensão muscular, entre outros fatores. Isso pode resultar em uma maior preocupação que reflete no estado geral de saúde dessa população, justamente pelo fato de estarem em ambiente de formação profissional de promoção da saúde (Lima *et al.*, 2022). De outra forma, para De Sousa e Borges (2016), os acadêmicos apresentaram um EV adequado (92,15%), classificados como fisicamente ativos (74,50%) e com um coeficiente acadêmico de $7,86 \pm 0,58$ pontos. O elevado coeficiente acadêmico teve correlação com altos níveis de AF, com hábitos de dieta balanceada e sexo seguro. Ainda nesse estudo, o NAF demonstrou ser um fator importante para o desenvolvimento de um EV saudável e um bom desempenho acadêmico dos universitários.

Porém, a maioria das pesquisas (Quadro 1) afirma que o ambiente acadêmico institucional acarreta problemas para a saúde física e mental dos estudantes universitários

Para Langame et al. (2016), a área de humanas teve o maior valor médio para o índice de rendimento acadêmico (IRA) e apresentou diferença ($p < 0,05$) entre os estudantes com alto IRA e baixo IRA na maioria dos domínios de QV. O IRA nas áreas de exatas e saúde que obtiveram associação com o domínio psicológico ($p < 0,05$) e meio ambiente ($p < 0,05$), respectivamente. O IRA da área da saúde foi correlacionado com quatro aspectos da QV ($p < 0,05$). E o aspecto de autodisciplina foi correlacionado com o IRA das três áreas ($p < 0,05$): exatas, saúde e humanas. A área de humanas obteve os melhores resultados para a maioria dos domínios da QV. Constatou-se que o único aspecto em comum entre as três áreas analisadas foi o IRA ter associação com a autoavaliação de autodisciplina, organização e planejamento das atividades de estudo, principalmente entre os acadêmicos das áreas de humanas e exatas nas quais essa associação foi mais forte.

No estudo de Vargas *et al.* (2015), os maiores impactos sobre o estilo de vida de universitários estão associados aos aspectos afetivo (família), psicológico/emocional (estresse, comportamento/satisfação) e laboral. A associação entre dieta, sono, controle do estresse, relaxamento, controle da raiva e tensão, pensar de forma positiva e uso adequado do tempo livre são alguns fatores, entre outros, que contribuem para aumentar as chances de os universitários terem um estilo de vida saudável.

Lourenço *et al.* (2016) enfatiza que o comportamento sedentário em estudantes universitários tem influência na prevalência do uso de computador para estudos e lazer, e o tempo total de tela. As mulheres foram menos expostas às atividades sedentárias baseadas em telas, enquanto os universitários que não praticavam AF no lazer também estavam associados ao período noturno. Além disso, estudantes com maior tempo de ingresso na universidade apresentaram maiores chances de estarem expostos ao uso de computador para trabalho e lazer.

O estudo de Couto *et al.* (2019) também mostrou prevalência de universitários insuficientemente ativos. A QV foi baixa para as mulheres, para estudantes menos ativos, de menor renda familiar e do período noturno. Observou-se ainda, correlação entre um maior tempo de permanência sentado e o menor NAF. Por outro lado, o NAF não foi associado ao gênero, estado civil, renda ou tabagismo.

Nesse sentido, a pesquisa de Ponte et al. (2019) observou uma prevalência de sobrepeso/obesidade e de insatisfação com a imagem corporal entre estudantes universitários. O sobrepeso no sexo feminino, para alunas casadas que trabalham e têm o salário igual ou superior a um salário-mínimo apresentaram associação com a auto percepção da imagem corporal, o estado de saúde, aptidão física e também com o turno de estudo.

Sousa *et al.* (2013) afirma que as condutas prejudiciais à saúde em universitários brasileiros foram as seguintes: baixo consumo de frutas e hortaliças, consumo de cigarro e bebidas alcoólicas, NAF no lazer. O consumo de frutas insuficiente, o hábito de fumar e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas foram maiores em homens. Além disso, o consumo

insuficiente de hortalizas também foi maior nos homens mais jovens cujo pai tem o Ensino Fundamental incompleto. O menor NAF no lazer foi identificado maior entre as mulheres mais velhas cujo pai tem o Ensino Fundamental incompleto e com avaliação negativa para os relacionamentos com os colegas.

Moura *et al.* (2016) demonstraram que a QV dos estudantes de Enfermagem se encontrava indefinida, influenciada pela situação conjugal e pelo número de filhos. Os domínios ambiental e psicológico se mostraram prejudicados comparados aos outros profissionais, possivelmente pelas dificuldades enfrentadas no processo de graduação. Esses resultados permitem perceber de forma precoce as dificuldades vivenciadas pelos estudantes de Enfermagem e podem auxiliar em estratégias que beneficiem a QV dos estudantes, fornecendo suporte físico, emocional e psicológico.

Para Monteiro *et al.* (2019), a grande maioria dos estudantes universitários apresentou-se inativa e com indicativo de transtornos mentais comuns. Esse estudo destaca a importância de programas de atenção à saúde no meio acadêmico, incluindo ações que favoreçam a prática de AF de lazer, tendo em vista a contribuição do comportamento ativo na melhoria da saúde mental.

Em um estudo de revisão, Goicochea *et al.* (2022) mostraram que o período de pandemia causou mudanças sobre as percepções de AF e imagem corporal entre estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. Em todos os estudos, a AF diminuiu ou teve alterações negativas na quantidade e intensidade, ou ainda porque dedicaram mais tempo ao comportamento sedentário. Houve também mudanças na percepção da imagem corporal, pois alguns estudantes ganharam peso e outros tiveram aumento no IMC. O que é reforçado por Tavares *et al.* (2020), que observaram que a inatividade física no lazer durante a pandemia de covid-19 ocorreu em aproximadamente 4 a cada 10 estudantes. Os alunos informaram que não tiveram envolvimento em AF e, fora do contexto escolar, apresentaram maiores prevalências de inatividade física no lazer no período da pandemia.

Nesse contexto, cabe destacar que os estudantes do curso de EF têm melhores condições físicas e mentais. Na pesquisa realizada por Melo *et al.* (2016), os acadêmicos de EF apresentaram baixos índices de sedentarismo com alta prevalência de AF, com as classificações como Muito Ativo e Ativo somando 86%, já os classificados como Irregularmente Ativo e Sedentários somaram 14%. Isso mostra que os estudantes de bacharelado e licenciatura em EF apresentam bons NAF, isso pode ser justificado pela presença de uma carga horária de disciplinas com atividades práticas que faz parte da própria estrutura do curso, o que acaba refletindo em uma vida mais ativa.

Resultados semelhantes foram observados na pesquisa de Azevedo *et al.* (2020), em que 72% do total de universitários, entre distintos cursos, fora considerado fisicamente ativo. O curso de EF apresentou melhores escores em diferentes domínios de QV, principalmente, quando comparado ao curso de Estética. Os melhores escores estão na dimensão “capacidade

funcional”, em que os estudantes de EF se destacaram em relação aos demais. Nessa pesquisa, o curso de Enfermagem apresentou os piores resultados. Porém, também foi observado um alto nível de ansiedade (45%) e depressão (23%) no total de alunos.

Outra pesquisa demonstrou que acadêmicos de EF apresentaram maior NAF em três classificações: leve, moderado e vigoroso, tanto para os dias da semana, quanto para minutos por semana comparados aos alunos do Ensino Médio que realizavam aulas de educação física escolar (EFE). O IMC não mostrou diferença ($p>0,05$) entre os grupos, uma vez que ambos apresentaram classificação adequada. Entretanto, os estudantes do Ensino Médio praticantes de EFE demonstraram melhor saúde mental do que os estudantes universitários de EF nos aspectos relacionados ao estado de estresse e depressão, mas não para ansiedade, que se manteve semelhante entre os dois grupos (Nascimento *et al.*, 2024).

Souza *et al.* (2016) mostraram que 30% dos acadêmicos da saúde foram considerados insuficientemente ativos, sendo 6% do curso de EF, 34,5% em Enfermagem, 35,5% em Farmácia, 28,3 em Fisioterapia e 40,5 em Nutrição. O estágio de mudança de comportamento apresentou mais de 35% se preparando para iniciar a prática de AF em breve, com exceção dos graduandos de EF. Nesse estudo, novamente os acadêmicos de EF demonstraram manter um estilo de vida ativo.

No trabalho de Kljajević *et al.* (2021), os resultados para os alunos da faculdade de esporte mostraram que a AF tem um efeito positivo no desenvolvimento e na manutenção da aptidão física e da atividade diária, pois isso pode ser benéfico para a aptidão física e para a atividade relacionada à saúde dos estudantes universitários. O que é reforçado por Luo *et al.* (2022) quando afirmam que a dimensão da teoria da regulação e reatividade emocional são mediadas por mecanismos associados à AF, mostrando que ela pode melhorar os níveis de regulação emocional, o que, por sua vez, melhora a saúde mental de estudantes universitários.

Plotnikoff *et al.* (2015), em um estudo de uma revisão sistemática, mostraram que alunos universitários são alvos ideais para intervenções no estilo de vida destinadas a melhorar os comportamentos de saúde. Dentro deste cenário de formação de profissionais de saúde multidisciplinares, as instalações e os recursos podem potencializar um ambiente de promoção da saúde. Além disso, o ambiente de aprendizagem conta com alunos de faixa etária em que os comportamentos prejudiciais à saúde ainda podem ser modificados. Portanto, há um espaço significativo para implementação de intervenções no estilo de vida para melhorar a saúde dessa população. Luna *et al.* (2018) demonstraram que os universitários considerados ativos dos cursos de graduação apresentam um bom estilo de vida, mostrando que as pessoas que praticam AF como hábitos saudáveis e têm um NAF adequado contam com melhor classificação de estilo de vida.

Da mesma forma, devido às alterações nos NAF, deve ser prioritário para instituições de Ensino Superior públicas e privadas criarem espaços com medidas de biossegurança

adequadas para estudantes universitários realizarem AF, a fim de evitar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e ou metabólicas (Goicochea *et al.*, 2022).

Por fim, a falta de estrutura das instituições que incentivem o aumento do NAF, a falta de disciplinas com carga horária destinada à melhor compreensão dos efeitos do comportamento sedentário nos cursos de graduação, com exceção do curso de Educação Física, e o comportamento sedentário da maioria dos estudantes são obstáculos que precisam ser enfrentados para que todos os acadêmicos possam minimizar hábitos prejudiciais à saúde.

Além disso, os dados indicam que existe uma associação entre o mal desempenho acadêmico e a falta de AF no lazer, que pode também estar associada à diminuição do convívio familiar e ao uso de drogas nos cursos da área da saúde. Foi mostrado também que os estudantes universitários com melhor NAF e desempenho físico são os do curso de EF, pois há exigências de carga horária com aulas práticas.

Limitações

As limitações atribuídas a este estudo foram a falta de banco de dados internacionais importantes como Web of Science e Scopus para a busca de artigos.

Conclusão

Conclui-se que os 16 estudos selecionados nesta pesquisa mostraram que os estudantes universitários de distintos cursos apresentam, em geral, um baixo NAF, associado à falta de interesse em AF e em um estilo de vida saudável. Os alunos que se destacam com boas práticas de saúde foram os do curso de EF que, pelas características do curso, contam com carga horária de atividades práticas e assim acabam sendo mais ativos, pelo menos em sua vida acadêmica.

Porém, isso não deveria ser uma exceção. Os alunos dos demais cursos de graduação deveriam ter o mesmo cuidado com sua saúde e buscar caminhos que auxiliem a alcançar um estilo de vida saudável, pois o comportamento sedentário, comprovadamente, causa doenças crônicas que podem ser irreversíveis. As universidades públicas e privadas também deveriam optar por políticas e estratégias que possibilitem e estimulem a prática de AF, hábitos saudáveis dentro de seus próprios espaços, que favoreçam a melhora da saúde física, mental e a QV dos estudantes universitários.

Diante desse cenário, há uma necessidade de novos estudos, como as pesquisas longitudinais, que visem investigar a vida dos estudantes brasileiros, para acompanhar os jovens com cuidados de saúde física, mental e hábitos de vida saudável.

References

- Aromataris, E., Stern, C., Lockwood, C., Barker, T. H., Klugar, M., Jadotte, Y., & Munn, Z. (2022). JBI series paper 2: Tailored evidence synthesis approaches are required to answer diverse questions: A pragmatic evidence synthesis toolkit from JBI. *Journal of Clinical Epidemiology*, 150, 196–202. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>
- Azevedo, L. G., Da Silva, D. C., Correa, A. A. M., & Camargos, G. L. (2020). Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica UNIFAGOC. Caderno Multidisciplinar*. <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584>
- Brasil. Ministério da Educação. (2007). *Evolução do número de vagas segundo a região e a unidade da federação – brasil. Censo da educação superior 1991-2007*. <http://portal.inep.gov.br/web/censo-da-educacao-superior/evolucao-1980-a-2007>
- Brunoni, L., Schuch, F. B., Dias, C. P., Kruehl, L. F. M., & Tiggemann, C. L. (2015). Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(2), 189–196. <https://doi.org/10.1590/1807-55092016000100217>
- Couto, D. A. C., Martin, D. R. S., Molina, G. E., Fontana, K. E., Junqueira, L. F., & Porto, L. G. G. (2019). 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*, 41, 322–330. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.017>
- De Sousa, K. J. Q., & Borges, G. F. (2016). Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do interior do Amazonas-brasil. *Revista Brasileira de Ciências Da Saúde*, 20(4), 277–284. <https://doi.org/10.4034/rbcs.2016.20.04.03>
- Dotson, V. M., Hsu, F. C., Langae, T. Y., McDonough, C. W., King, A. C., Cohen, R. A., Newman, A. B., Kritchevsky, S. B., Myers, V., Manini, T. M., Pahor, M., & Group, L. S. (2016). Genetic moderators of the impact of physical activity on depressive symptoms. *The Journal of Frailty & Aging*, 5(1), 6. <https://doi.org/10.14283/jfa.2016.76>
- Galvão, T. F., Pansani, T. D. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24, 335–342. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223796222015000200335
- Goicochea, E. A., Coloma-Naldos, B., Moya-Salazar, J., Rojas-Zumaran, V., Moya-Espinoza, J. G., & Contreras-Pulache, H. (2022). Physical activity and body image perceived by university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16498. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416498>
- Gomes, I. S., & Oliveira Caminha, I. de. (2014). Guia para estudos de revisão sistemática: Uma opção metodológica para as ciências do movimento humano. *Movimento*, 395–411. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.41542>

- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical activity and physical fitness among university students—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Langame, A. de P., Chehuen Neto, J. A., Melo, L. N. B., Castelano, M. L., Cunha, M., & Ferreira, R. E. (2016). Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 29(3), 313–325. <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p313>
- Lima, E. M., Correa, G., Fontanelli, M., Guiraldelli, L., Bertin, R., Mocelin, A., & Ulbrich, A. (2022). Associação do nível de atividade física com sintomas depressivos, sono e humor em universitários. *Revista Contexto & Saúde*, 22(46), e12630. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2022.46.12630>
- Lourenço, C., Sousa, T., Fonseca, S., Junior, J. V., & Barbosa, A. (2016). Comportamento sedentário em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 21(1), 67–77. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n1p67-77>
- Luna, A. A., Molari, M., Primo, S. H., Costa Bispo, N. D. N. da, Ossada, V. A. Y., & Costa, V. D. S. P. (2018). Caracterização do estilo de vida de universitários do ensino superior a distância. *Journal of Health Sciences*, 20(1), 40–44. <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2018v20n1p40-44>
- Luo, Q., Zhang, P., Liu, Y., Ma, X., & Jennings, G. (2022). Intervention of physical activity for university students with anxiety and depression during the COVID-19 pandemic prevention and control period: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15338. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215338>
- Martincowski, T. M. (2013). A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: A leitura interpretativa e a formação de arquivos. *Cadernos Da Pedagogia*, 6(12), 129–140. <https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/508/209>
- Melo, A. B., Carvalho, E. M., Sá, F. G. D. S. D., Cordeiro, J. P., Leopoldo, A. S., & Lima-Leopoldo, A. P. (2016). Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. *Journal of Physical Education*, 27, e2723. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>
- Monteiro, L. R., Munhoz, R. L., & Lara, S. (2019). Associação entre transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias. *Saúde (Santa Maria)*, 45(3), 1–12. <https://doi.org/10.5902/2236583437686>
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Lisy, K., Qureshi, R., Mattis, P., & Mu, P. F. (2017). Systematic reviews of etiology and risk. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBIM reviewer's manual* (pp. 217–269). The Joanna Briggs Institute. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-06>

- Moura, I. H. D., Nobre, R. D. S., Cortez, R. M. A., Campelo, V., Macêdo, S. F. D., & Silva, A. R. V. D. (2016). Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(2), e55291. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.55291>
- Nascimento, M. C., Coelho, C. F., Oliveira, A. B. de, Santos, R. M., Linhares, D. G., Dias, E. G. R., & Pinheiro, C. J. B. (2024). Atividade física, ansiedade, estresse e depressão de estudantes do ensino médio e superior de instituições públicas pós-pandemia de covid-19 no norte do brasil. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 52, 76–84. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento humano* (14th ed.). McGraw Hill Brasil. https://books.google.com.br/books/about/Desenvolvimento_Humano_14_ed.html?id=f0RKEAAAQBAJ
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., & al., et. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>
- Ponte, M. A. V., Fonseca, S. C. F., Carvalhal, M. I. M. M., & Fonseca, J. J. S. da. (2019). Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 32, 1–10. <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.8510>
- Rodrigues, E. S. R., Cheik, N. C., & Mayer, A. F. (2008). Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Revista de Saúde Pública*, 42, 672–678. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000400013>
- Santos, W. M. D., Secoli, S. R., & Püschel, V. A. A. (2018). The joanna briggs institute approach for systematic reviews. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e3074. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2885.3074>
- Siqueira, C. C., Valiengo, L. L., Carvalho, A. F., Santos-Silva, P. R., Missio, G., Sousa, R. T. de, & Machado-Vieira, R. (2016). Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: A 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial. *PLOS ONE*, 11(5), e0154195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154195>
- Sousa, T. F. D., José, H. P. M., & Barbosa, A. R. (2013). Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3563–3575. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>

- Souza, I., Bonfante, I., Junior, F. M., & Lopes, W. (2016). Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(6), 608–608. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n6p608>
- Tavares, G. H., Oliveira, D. P., Rodrigues, L. R., Mota, C. G., Sousa, T. F. de, & Polo, M. C. E. (2020). Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de minas gerais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1–7. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0178>
- Vargas, L. M., Redkva, P. E., Cantorani, J. R. H., & Gutierrez, G. L. (2015). Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de educação física. *Revista de Atenção à Saúde*, 13(44), 17–26. <https://doi.org/10.13037/ras.vol13n44.2693>

Como citar

da Silva Lobato, M. P., da Silva Fonseca, I. A., & Borba-Pinheiro, C. J. (2025). Estudiantes de Educación Física tienen mejores condiciones de salud en comparación con otras áreas del conocimiento: revisión sistemática de investigaciones-transversales. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 15(2), 199-215. <https://doi.org/10.15332/2422474X.10243>