

A prática do exercício físico: estudo comparativo entre os alunos de graduação de uma universidade da cidade de Campinas

The practice of physical exercise: a comparative study with undergraduate pupils of a university from Campinas city

La práctica de ejercicios físicos: estudio comparativo con alumnos de pregrado de una universidad de la ciudad de Campinas

*Mariângela Gagliardi Caro Salve**

RESUMO: A prática do exercício físico é fundamental para a saúde do ser humano. Diante dessa perspectiva, interessou-nos conhecer e comparar o nível de importância e os interesses dados à prática do exercício físico pelos alunos da Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP. Foram selecionados 1350 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 17 e 22 anos, alunos da UNICAMP, matriculados em período integral, de nove cursos de graduação, sendo estes: Enfermagem, Educação Física, Biologia, Pedagogia, Dança, Música, História, Matemática e Computação. Pode-se observar que somente os alunos do curso de Educação Física, mais da metade (89%), praticam as atividades de forma satisfatória com o mínimo de três vezes por semana e duração de trinta minutos. Observa-se que as práticas devem-se aos seguintes aspectos considerados: o combate e controle aos fatores estressante seguido da manutenção do condicionamento físico, estética, socialização, saúde, qualidade de vida e por últimos estão o lazer e o ganho ou a manutenção da hipertrofia muscular. O futebol, a musculação, o condicionamento físico, corrida e a ginástica localizada foram as mais procuradas. Assim, sugerimos aos coordenadores das universidades que reservem espaços e tempo aos alunos para a prática do exercício físico.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora. Exercícios. Estudante.

ABSTRACT: Practicing physical exercise is vital for human beings health. Because of this, we became interested in knowing and compare the level of importance given to and the interest aroused by the practice of physical exercise by State University of Campinas, UNICAMP, undergraduate students. 1350 individuals had been selected, both male and female, with ages between 17 and 22 years, studying at UNICAMP, enlisted in nine full period undergraduate courses, namely, Nursing, Physical Education, Biology, Pedagogy, Dance, Music, History, Mathematics and Computer Science. We observed that only students from the Physical Education course, more than half (89%) of our subjects, practice satisfactorily physical activities with a minimum of three times a week and during thirty minutes each. We observed that the practices are due to the following aspects: the combating and controlling stress-inducing factors, coming next maintaining physical conditioning, aesthetic reasons, socialization, health, quality of life and lastly leisure and gaining or maintaining muscular hypertrophy. Soccer, musculation exercises, physical conditioning, running and localized exercises were the most looked for modalities. Thus, we present to university coordinators of universities the suggestion to offer facilities and time in schedules for students to practice physical exercises.

KEYWORDS: Motor activity. Exercises. Students.

RESUMEN: La práctica de ejercicios físicos es vital para la salud de los seres humanos. Debido a esto, nos interesa conocer y comparar el nivel de importancia dado a la práctica de ejercicios físicos y el interés despertado por ella de parte de estudiantes de graduación de Universidad Estadual de Campinas, UNICAMP. Se han seleccionado a 1350 individuos, del sexo masculino e femenino, con edades entre los 17 y los 22 años, estudiantes de UNICAMP alistados en nueve cursos de graduación en período completo, a saber, enfermería, educación física, biología, pedagogía, danza, música, historia, matemáticas e informática. Observamos que solamente los estudiantes de educación física, más que la mitad (89%) de nuestros sujetos, practican satisfactoriamente actividades físicas, con un mínimo de tres sesiones a la semana y durante treinta minutos cada una. Observamos que las prácticas se deben a los aspectos siguientes: combatir y controlar los factores que inducen a tensiones, en seguida mantener el condicionamiento físico, razones estéticas, socialización, salud, calidad de vida y por ultimo el ocio bien así ganar e mantener la hipertrofia muscular. El fútbol, los ejercicios de musculación, el condicionamiento físico, las corridas y los ejercicios localizados fueran las modalidades buscadas. Así, presentamos a los coordinadores de universidades la sugerencia de ofrecer instalaciones y tiempo en los horarios académicos para que los estudiantes practiquen ejercicios físicos.

PALABRAS LLAVE: Actividad motora. Ejercicios. Estudiantes.

* Graduada em Educação Física pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Mestre em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba. Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas. Professora do Departamento de Ciências do Esporte da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. E-mail: gagliardi@fef.unicamp.br

Introdução

Atualmente, o exercício físico é valorizado na nossa cultura como um elemento indispensável na prevenção de desequilíbrios orgânicos, bem como um meio de se atingir o bem-estar, ao combater os efeitos dos agentes estressores da vida moderna e suas repercussões no organismo humano (Fernandes Filho, 2003).

Assim, são vários os estudos que indicam os seus benefícios, tanto nos aspectos psicológicos como biológicos, ou seja, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, diminuição de sintomas vasomotores, da pressão arterial, da incidência de doenças cardiovasculares, retardamento e prevenção do aparecimento de diabetes mellitus, da osteoporose, da obesidade, da hipertensão, redução da ocorrência de certos tipos de câncer, aumento da expectativa de vida, entre outros. No aspecto psicológico, ocorre melhoria da auto-estima, auto-conceito, auto-imagem e diminuição da ansiedade e depressão (Corbin, 1997; Lindsey, 1987; Dishman, 1994; Nieman, 1998; Bluenthal et al, 1988; Crews, Landers, 1987; Guthrie et al, 1995).

Dados epidemiológicos mostram que a inatividade física é provavelmente um fator de risco individual para a hiperlipidemia, hipertensão, obesidade e o diabetes. As pessoas inativas, em geral, são mais hipertensas, hiperlipidêmicas, com a maior porcentagens de gorduras e propensão de tornarem-se diabéticas não-dependentes de insulina. Ao passo que, a pessoa com estilo e vida mais ativos tem maiores possibilidades de prevenir essas patologias (Achour, 1996).

De acordo com Litvak et al (1987), os hábitos sociais, fumo, ingestão de álcool e de cafeína, associados ao estresse e à inatividade física, contribuem para a instalação

de cardiovasculares, doenças pulmonares obstrutivas crônicas, neoplasias, diabetes mellitus e cirrose. Essas doenças vêm ocupando um maior espaço de morbimortalidade de populações latino-americanas. O indivíduo sedentário aumenta isoladamente o risco relativo de morte em torno de 25% (Waib, Burini, 1995).

Todavia, ainda encontramos uma porcentagem de população inativa, ou seja, sedentária.

Segundo Carvalho (2003), a maior parte da população adulta foi classificada como inativa, enquanto de 15 a 25% foram considerados fisicamente ativos de forma regular.

Assumpção et al (2002) constataram que 67% da população adulta brasileira não realizavam nenhum tipo de atividade física. Pesquisas mostram que nos Estados Unidos e na Inglaterra a taxa de inatividade física são de 24% e 15% respectivamente. Epidemiologistas americanos, segundo estes autores, estimam que há aproximadamente 250.000 mortes por ano que poderiam ser atribuídas a inatividade física e 32.400 vidas poderiam ser salvas se houvessem incremento na atividade física. O Projeto Saúde (um estudo realizado pelo Ministério da Saúde sob estilo de vida) revelou que 96% das pessoas não adotam um estilo de vida inteiramente saudável, somente 10% da população entre 18 e 55 anos declaram fazer atividade física regularmente pelo menos três vezes por semana (Matsudo et al, 1996). Estudos realizados por Matsudo et al (1996), no CELAFISC, em escolares de São Caetano do Sul e Ilhabela revelaram que os hábitos das atividades físicas das crianças brasileiras são menores e gastam mais tempo assistindo TV que as crianças americanas.

Conforme as informações do Departamento de Ergometria e Reabilitação Cardiovascular, da

Sociedade Brasileira de Cardiologia, apenas 10% dos adultos brasileiros fazem exercícios regulares mais de três vezes por semana (Derc, 1999).

Pode-se constatar que a prática de atividade física, segundo vários estudos, tende a ser diminuída com o passar dos anos, ou seja, o indivíduo quando criança pratica mais atividade física do que quando adolescente e diminui-se mais ainda sua prática quando adulto e assim por diante (Ramos, 1998).

Este estilo de vida, o sedentarismo, tem sido adotado em todas as faixas etárias. Pode-se notar um aumento do número de adolescentes sedentários e indivíduos obesos, os quais adotam, com muita frequência, o hábito de assistir televisão, existindo uma relação positiva entre o nível de adiposidade e o número de horas diárias de TV assistidas (Matsudo et al, 1996).

Calfas et al (2000) descreveram que a participação de atividade física na escola é entre meninas, 20%, e nos meninos 16%, considerando em três ou mais dias por semana de atividade física vigorosa. Acrescentam que entre os universitários, com idades entre 18 e 21 anos, essa prática declina para 6% para homens e 7% para mulheres. O fato pode ser mais bem entendido pela diminuição do tempo livre para a prática de atividade física e também pela falta de oportunidades nas aulas de Educação Física, pois na maioria das vezes os estudos e os trabalhos remunerados, entre outros, os afastam destas aulas. Quando ingressam na universidade, os jovens têm redução da acessibilidade a programas de atividade física pela diminuição de tempo. Esta transição é caracterizada pelo aumento simultâneo da demanda causada pelos estudos, semelhantes ao início de carreira ou formação de nova família. Portanto, os autores concluíram que estas e outras

transições da vida são períodos de riscos para a adoção de estilo de vida sedentário.

Nessa perspectiva, interessou-nos conhecer e comparar o nível de importância e os interesses dados à prática do exercício físico, sistematizado, pelos alunos da Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, matriculados em período integral, a partir de duplo interesse: por um lado, trata-se de gerar elementos que permitam aprofundar o conhecimento sobre o segmento da população estudada e, por outro, oportuniza-se a acumulação de subsídios, para melhor programação pedagógica da intervenção que se disponibiliza.

Material e métodos

O presente estudo é observacional descritivo seccional, de corte transversal, o qual, segundo Pereira (1988) e Almeida Filho (1990), consiste de investigação que produz instantâneos da situação de saúde de grupo ou comunidade, evidenciando as características apresentadas naquele momento por meio de amostras representativas da população.

O protocolo de investigação consistiu de sete questões, fechadas, sobre o tema investigado. A primeira parte continha questões a informar a idade, sexo e profissão. Em seguida, vieram as relacionadas com as práticas de atividades desportivas. Esse foi respondido pelos próprios sujeitos.

Participaram da pesquisa 1350 alunos da UNICAMP, de ambos os sexos, com idade entre 17 e 22 anos, matriculados em período integral, de nove cursos de graduação, sendo estes: Enfermagem, Educação Física, Biologia, Pedagogia, Dança, Música, História, Matemática e Computação. Os cursos foram escolhidos a partir das aprovações da pesquisa pelos coordenadores de graduações.

As pessoas foram informadas sobre os objetivos da pesquisa e o caráter anônimo da mesma, e tinham a liberdade de participação, colhendo-se, a seguir, o termo de assentimento esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da FCM/UNICAMP. Não expressaram inadequações nas respostas aos quesitos do instrumento adotado, considerado válido e confiável.

A análise estatística foi executada por meio do pacote *SPSS for windows*, em que foram processadas as informações pertinentes, após respectivo armazenamento dos dados coletados. São apresentadas séries de distribuições de frequências absoluta e relativa, sob forma tabular, de acordo com Padovani (2001).

Resultados e discussão

A partir da coleta dos materiais, foram apresentados os seguintes resultados:

que se exercitam no mínimo de três vezes por semana, com duração de trinta minutos, e não-praticantes aqueles que não atendem a esses requisitos.

Desde pronto, pode-se observar que somente os alunos do curso de Educação Física, mais da metade (89%), praticam atividade de forma satisfatória, mínimo de três vezes por semana e duração de trinta minutos, são indivíduos mais ativos fisicamente. Em seguida, aparecem os cursos de Enfermagem (48%), Matemática (42%), Biologia (38%), Pedagogia (32%), Computação (31%), Dança (30%), Música (21%) e, em último lugar, História (18%).

Das pessoas sedentárias ou dos que não praticam atividade física de forma satisfatória foram apontados os principais motivos para a não adoção de um estilo de vida ativa: falta de tempo, extensa carga horária de estudo e a falta de

Tabela 1. Distribuição de frequência de exercícios físicos, com o mínimo de três vezes por semana e duração de trinta minutos, segundo nove cursos de graduação da UNICAMP

Prática do exercício físico				
Cursos de graduação	Praticantes		Não-praticantes	
	F.A.	F.R.	F.A.	F.R.
Enfermagem	48	72	102	28
Educação Física	89	134	61	16
Biologia	38	57	112	43
Dança	31	46,5	120	53,5
Pedagogia	32	48	118	52
Música	21	31,50	129	68,50
História	18	27	132	73
Matemática	42	63	108	37
Computação	31	46,50	119	53,50
Total				100

F.A.: Frequência absoluta
F.R.: Frequência relativa

A tabela 1 propõe-se apresentar distribuição de frequência da prática do exercício físico, sendo considerados praticantes os indivíduos

prazer. Ramos (1998) encontrou porcentagens ainda menores do que o que nós encontramos, por meio de questionário composto de

14 questões, entre 246 alunos da UNICAMP, sendo 137 homens e 109 mulheres, os quais 28,86% dos alunos que entram na universidade apresentam vida ativa fisicamente, ou seja, realizam exercícios três ou mais vezes por semana, e 32,93% são considerados intermediários, isto é, praticam atividade física uma ou duas vezes por semana.

Dos que praticam exercícios físicos, foram apontadas as seguintes motivações:

de lesões, diversão, alegria e variedade, grupo camarada, conhecimento do progresso, aprovação do parceiro.

Em uma pesquisa efetuada por Chagas e Samulski citada em Samulski (2002) os autores também encontraram a estética, o condicionamento físico, a melhora do estado de saúde e por último prazer, as razões da prática do exercício físico.

De forma semelhante, Okuma (1994) a melhora da aparência e

recendo em quinto lugar, com 8,50%. Essa pesquisa teve o intuito de detectar os objetivos que levam os indivíduos a ingressarem em academia de ginástica em Divinópolis-MG. A análise dos dados foi obtida por meio de verificação dos objetivos relatados pelos próprios alunos durante a anamnese presente na avaliação. A amostra constitui-se de 880 alunos.

Analogamente ao resultado da nossa pesquisa, Dantas (1998) identificou que os interesses que impulsionam a prática do exercício físico, pesquisa esta que procurou identificar o perfil social a partir das ligações que se estabelecem entre as motivações e as atividades físicas escolhidas. Foram avaliadas 300 pessoas que frequentam academia em Maceió e para tal utilizou-se um questionário. Concluiu-se, também, que a saúde não é uma razão prioritária pela procura do exercício físico, aparecendo em terceiro lugar, com 13,8%.

O condicionamento físico foi outro elemento detectado, em nossa pesquisa, pela busca do exercício físico, situando-se em segundo lugar, da mesma forma que nos estudos de Carvalho et al (2003) e Ramos et al (1998). Os outros itens apontados como relevantes foram: estética, socialização, ganho ou manutenção da hipertrofia muscular e qualidade de vida.

Na pesquisa de Rufino et al (2000) a estética foi também valorizada. Os autores tiveram o propósito de verificar algumas características de frequentadores de academias de ginástica no estado do Rio Grande do Sul. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados questionário contendo 12 questões fechadas relativas a idade, sexo, profissão, nível de instrução, renda mensal, atividade física praticada, tempo, frequência, objetivos, satisfação, nível de informação e fonte de informação. A amostra foi

Tabela 2. Distribuição de frequência da motivação de exercício físico, segundo nove cursos de graduação da UNICAMP

Motivação da prática do exercício físico				
Motivos	Importante		Não Importante	
	F.A.	F.R.	F.A.	F.R.
Combate e prevenção ao estresse	9	100	0	0
Manutenção do condicionamento físico	5	55,55	4	44,45
Estética	4	44,45	5	55,55
Socialização	4	44,45	5	55,55
Saúde	4	44,45	5	55,55
Qualidade de vida	3	33,33	6	66,67
Lazer	2	22,22	7	77,78
Ganho ou manutenção da hipertrofia muscular	2	22,22	7	77,78
Total				100

F.A.: Frequência absoluta
F.R.: Frequência relativa

Observa-se que a prática do exercício físico deve-se aos aspectos considerados importantes, isto é, os que são fundamentais e essenciais, como o combate e controle dos fatores estressantes, seguidos da manutenção do condicionamento físico, estética, socialização, saúde, qualidade de vida e por últimos estão o lazer e o ganho ou a manutenção da hipertrofia muscular.

Segundo Matsudo et al (1996), a respeito da adesão ao exercício físico, relatam que esta resulta entre outros fatores, da existência de variáveis positivas, a saber: instrução adequada, rotina regular, ausência

o reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo frequente os programas de exercícios físicos regulares.

Diferente do nosso resultado encontrado, em que o controle do estresse foi apontado como o principal motivo do exercício físico, nas pesquisas de Ramos et al (2004) e de Pohl et al (2000) encontrou-se que o aspecto saúde foi considerado elemento motivacional.

Já, ao contrário das pesquisas anteriores, Carvalho et al (2003) detectaram que o motivo saúde não foi aspecto prioritário, apa-

composta por todos os freqüentadores de academias de ginástica do estado que se dispusessem a participar. Analisaram 1139 questionários, pelos quais obteve-se, entre outros resultados, que a maior parte foi composta por mulheres com idade entre 16 e 25 anos. Tais resultados vão ao encontro dos de Saba (1999) e o de Dantas (1998), que citam que o que leva os indivíduos à prática do exercício, é a melhoria da estética.

Ramos (1998) também constatou que os alunos universitários também buscam a estética corporal. Escreve que “as pessoas estão em constantes pressões para ter o corpo perfeito que vêem na mídia e fazem qualquer coisa para atingilo”, geralmente, associam a rigorosas dietas alimentares.

No estudo de Moritz (1998) com alunos universitários da Universidade Federal do Paraná, concluiu-se que as alunas exercitam-se ativamente como experiência social, visando a estética. Já os alunos da mesma Universidade praticam exercícios físicos em busca de emoções.

A procura dos graduandos pelo exercício físico como uma atividade de lazer é um aspecto importante a ser considerado. O mesmo foi observado pelos alunos dos cursos de extensão oferecidos pela Faculdade de Educação Física da UNICAMP (2004). Rufino et al (2000) citam que uma das razões pelas quais as pessoas freqüentam as academias, para a prática do exercício físico, é o lazer associado à socialização.

Segundo Stahl (2001), para os universitários, estar junto de amigos e familiares tem influência

Tabela 3. Freqüência das modalidades desportivas praticadas, segundo os nove cursos de graduação da UNICAMP

Modalidades Desportivas Praticadas alunos de nove cursos de graduação		
Modalidades Desportivas	F.A.	F.R.
Futebol de campo	3	33,33
Musculação, Condicionamento Físico Corrida Ginástica localizada, Corrida de longa duração	2	22,22
Caminhada, Futsal, Basquetebol, Voleibol, Natação	1	11,11

F.A.: Freqüência absoluta
F.R.: Freqüência relativa

positiva na participação do exercício físico.

O futebol, com 33,33%, é a modalidade mais praticada pelos alunos dos cursos de Educação Física, Música e Matemática. A musculação e o condicionamento físico, com 22,22%, foram indicados pelos discentes dos cursos de Biologia, Educação Física e Enfermagem. A corrida de longa duração (22,22%) pelos cursos de Enfermagem e Educação Física. A Ginástica localizada (22,22%) pela dança. A Caminhada (11,11%) pela Enfermagem. O Futsal (11,11%), o Basquetebol (11,11%) pela Matemática e a Natação (11,11%) pelo curso de Letras.

Com efeito, nota-se que, nas sociedades modernas, a prática regular e sistematizada da atividade física fica restrita a um grupo de indivíduos, onde o mesmo foi observado pelos alunos de graduações da UNICAMP.

Conclusão

Tendo em vista esta problemática e a importância do exercício físico praticado todas as fases da vida do ser humano, torna-se essencial o enfoque da promoção e estímulo de estilo de vida ativo.

Especificamente, no caso desse estudo, é importante motivar a prática entre os universitários, isto é, despertar o seu gosto e o seu prazer, tirando-os dos vícios e maus hábitos, como o uso de drogas, de fumos, consumo de álcool, entre outros, como também prevenindo e/ou controlando os agentes estressores. Para tanto, são fundamentais os apoios dos dirigentes universitários nas promoções de jogos, programas, campeonatos e eventos esportivos, que além de atuar beneficentemente na saúde, agirá na socialização e conseqüentemente na qualidade de vida dos participantes.

Assim, sugerimos que as Universidades reservem espaços e tempo aos alunos para a prática do esporte, mesmo que para eles existam pressões para não se exercitarem, como o estudo, carga horária excessiva, atividades sociais, entre outros.

As atividades deverão ser baseadas nos valores do corpo esbelto, da estética, do combate ao estresse e da busca da saúde e também tendo em vista que as atividades mais procuradas, talvez são as que lhes dão mais prazer, como o futebol de campo, o condicionamento físico, a musculação e a corrida, de acordo com as preferências de cada curso.

REFERÊNCIAS

- Achour A Jr. Efeitos das atividades físicas nos componentes herdados predisponentes a doenças cardiovasculares. *Rev Bra. Ativ Fís Saúde* 1996;1(4): 53-62.
- Almeida N Filho, Rouquariol MZ. Introdução à epidemiologia moderna. Rio de Janeiro: Abrasco, 1990.
- Assumpção LOT, Moraes PP, Fomtoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. *Rev Digital* 2002;52.
- Blumenthal JA, Emery CF, Walsh MA, Cox DR, Kuhn CM, Williams RB. Exercise training in healthy type A middle-aged men. Effects on behavioral and cardiovascular responses. *Psychosomatic Med* 1988;50:418-433.
- Barbanti W. Aptidão física e saúde *Rev Festur* 1991;3(1):5-8.
- Bar-or O, Foreyt J, Bouchard C, Brownell KD, Dietz WH, Ravussin E, Arline D, Salbe AD, Schwenger S, St Jeor S, Torun B. Physical activity, genetic, and nutrition considerations in childhood weight management. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30(10):2-10.
- Calfas KJ, Sallis JF, Nichols JF. Project grad: two years outcomes of a randomized controlled physical activity intervention among young adults. *Am J Prev Méd* 2000; 18: 28-36.
- Carvalho RVG. Perfil de demanda de alunos egressos em academia de ginástica. In: *Anais do XXVI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. Atividade física Construindo Saúde*. São Paulo:2003.
- Carvalho T. Doenças crônico-degenerativas no Brasil In: Brasil. Ministério da Saúde-Coordenação de Doenças Crônico-Degenerativas. Orientações básicas sobre atividade física e saúde para os profissionais das áreas de educação saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 1995. p.15-26.
- Corbin C, Lindsey R. Concepts of physical fitness. [S.l.]: Brown & Bechmark; 1997.
- Crews DJ, Landers DJ. A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors. *Med Sci Sports Exerc* 1987; 19 (suppl.):114-120.
- Dantas MSM. Perfil social e motivações dos usuários de academias de ginástica da cidade Maceió [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho – Mestrado em Educação Física; 1998.
- Dishman RK. Introduction: consensus, problems, and prospects. In DISHMAN RK ed. *Advances in exercise adherence*. Champaign: Human Kinetics; 1994. p.1-28.
- Dishman RK. Exercise adherence. In: Singer RN, Tennant LK, editors. *Handbook of research sport psychology*. New York: McMillan; 1993. p.779-97.
- DERC. Disponível em: <http://www.cardiol.br/derc/poscient.htm>. 02/05/1999.
- Fernandes Filho JA. A prática da avaliação física. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
- Fiatarone M, Marks EC, Ryan ND, Merdith CN, Lipsitz LA, Evans WJ. High intensity strength training in monogenerians. *J Am Med Ass* 1990; 263:3029-3034.
- Guthrie JR, Smith AMA, Dennerstein L, Morse C. Physical activity and menopause experience: a cross-sectional study. *Maatiritas* 1995; 20:71.
- Litvak J et al. The growing noncommunicable disease burden, a challenge for the countries of the Americas. *Bull Pan Am Health Organ* 1987; 21:156-171.
- Matsudo V. et al. Exercício e qualidade de Vida. In: *Anais do Congresso Latino Americano de Esporte, Educação e Saúde*. Foz do Iguaçu: 1996. p.85-89.
- Moritz MR. Atitudes de universitários da Universidade Federal do Paraná em relação a prática de atividade física e esportes [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo – Escola de Educação Física; 1988.
- Nieman DC. The exercise-health connection. Champaign: Human Kinetics; 1998.
- Okuma SS. Fatores de adesão e desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: *Semana da Educação Física*. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu - Faculdades de Ciências Biológicas e da Saúde – Departamento de Educação Física. p.30-6.
- Padovani CR. Noções básicas de bioestatística. In: Campana AO et al. *Investigação científica na área médica*. São Paulo: Manole; 2001. p.153-202.
- Pereira MG. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Abrasco; 1990.
- Pohl HH. Importância da ginástica laboral no resgate da corporiedade. *Cinergis Santa Cruz do Sul* 2000; 1(2):77-107.
- Ramos MG. Explorando as relações do grau de sedentarismo de alunos ingressantes na Universidade Estadual de Campinas. Campinas [dissertação]. Campinas: UNICAMP – Mestrado em Educação Física;1998.
- Ramos MG, Galdi EH, Salve MGC, Gonçalves A. Atividade física em extensão universitária: estudo descritivo sobre o perfil de usuários na UNICAMP. In: Pelegrinotti IL *Performance Humana: saúde e esporte*. Ribeirão Preto: Tecmeed; 2004. p.139-157.

Rufino VS, Soares LFS, Santos DL. Características de freqüentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. Kinesis 2000; 22:57-68.

Saba FKF. Determinantes da prática de exercícios físicos em academias de ginástica [dissertação]. São Paulo: UNICAMP - Faculdade de Educação Física; 1999.

Salve MGC. Análise da intervenção de um programa de atividade física nos hábitos de lazer. Rev Bras Saúde Ocup 2003; 28(105/106):73-82.

Stahl T, Rutten A, Nutbeam D, Bauman A, Kannas L. et al. The importance of the social environment for physically active lifestyle- results from International study. Social Sci Med 2001; 52:1-10.

Samulski DM. Psicologia do esporte. Taubaté: Manole; 2002.

Waib PH, Burini RC. Efeitos do condicionamento físico aeróbico no controle da pressão arterial. Arq Bras Cardiol 1995; 64(3):243-246.

Recebido em 10 de maio de 2007
Aprovado em 28 de junho de 2007