

## ARTIGO ORIGINAL

## Percepção da qualidade de vida e níveis de atividade física em acadêmicos de Educação Física de uma instituição privada na cidade de Fortaleza

*Quality of life of perception and activity levels in physical education students physics of a private institution in Fortaleza city*

Durval Glécio Albuquerque e Silva<sup>1</sup>, Ariane Teixeira dos Santos<sup>2</sup>, Francisco Nataniel Macedo Uchoa<sup>2</sup>, Maria Tatiana de Lima Rocha<sup>1,2,3</sup>, Thiago Medeiros da Costa Daniele<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Integrada da Grande Fortaleza (FGF), Fortaleza, CE, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Portugal.

<sup>3</sup>Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Fortaleza, CE, Brasil.

Recebido em: abril 2015 / Aceito em: junho 2015

[ariane\\_teixeira@ymail.com](mailto:ariane_teixeira@ymail.com)

## RESUMO

O estilo de vida dos estudantes universitários envolvem comportamentos que podem comprometer tanto a saúde como a qualidade de vida (QV). **Objetivo:** verificar a percepção da QV, níveis de atividade física e variáveis antropométricas em graduandos do curso de Educação Física em uma instituição privado na cidade de Fortaleza, Ceará. **Método:** foram selecionados 122 acadêmicos de ambos os gêneros, este valor referente a 31% do total de matriculados em 2014.2, noite. Utilizou-se como métodos WHOQOL-abreviado para QV, o Questionário Internacional de Atividades Físicas-curto, para os níveis de atividade física e a relação cintura/pescoço e cintura/quadril para as variáveis antropométricas. **Resultados:** as médias do questionário WHOQOL-abreviado atingiram posição satisfatória, com média para o domínio físico =  $27,3 \pm 3,6$ , psicológico =  $23,4 \pm 2,9$  e as relações sociais de  $11,8 \pm 2,1$ , já o domínio meio ambiente demonstrou perfil mais baixo, com média de  $25,8 \pm 4,4$ . O nível de atividades físicas apresentou 6 alunos (4%) como sedentários, 60 (49%) como ativos e 56 (45%) como muito ativos. As medidas antropométricas analisadas não demonstraram dados significantes ( $p=0,91$ ). **Considerações finais:** observa-se que há uma mudança dos domínios avaliados no decorrer dos semestres, provavelmente em virtude das mudanças laborais que ocorrem com o avançar do curso. Os níveis de atividade física foram satisfatórios associados aos padrões antropométricos reduzidos. Foram encontrados bons resultados em relação aos do-

mínios físicos, psicológico, e relações sociais, indicando boa qualidade de vida, o domínio ambiental apresentou menor numero de escores, bons níveis de atividade física foram encontrados nos alunos, classificando como ativos ou muito ativos.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Acadêmicos de Educação Física; Atividade Física.

## ABSTRACT

The lifestyle of college students involve behaviors that can compromise both health and quality of life (QOL). **Objective:** verify the perception of QOL, physical activity levels and anthropometric variables in the undergraduate Physical Education course at a private institution in the city of Fortaleza, Ceará. **Method:** to this end, 122 students of both genders were selected, this figure for 31% of total enrollment in 2014.2, night. Was used as WHOQOL- abbreviated methods to QV, the International Physical Activity Questionnaire-short, for levels of physical activity and waist / neck and waist / hip for the anthropometric variables. **Results:** the average of WHOQOL-abbreviated questionnaire had satisfactory position, with an average for the physical domain =  $27.3 \pm 3.6$ ,  $23.4 \pm 2.9$  = psychological and social relations of  $11.8 \pm 2.1$ , since the Domain lower half profile demonstrated environment, averaging  $25.8 \pm 4.4$ . The level of physical activity showed 6 students (4%) as sedentary, 60 (49%) and 56 as active (45%) as very active. The analyzed anthropometric me-

asurements did not show significant data ( $p = 0.91$ ).  
**Closing remarks:** it is observed that there is a change of domains assessed during the six months, probably because of labor changes that occur with advancing the course. Physical activity levels were associated with reduced satisfactory anthropometric standards. Good results in relation to physical, psychological, and social relationships were found, indicating good quality of life, environmental domain had lower number of scores, good levels of physical activity were found in students classified as active or very active.

**Keywords:** *Quality of life; Academics of Physical Education; Physical Activity.*

## INTRODUÇÃO

Os Estudantes ao ingressar no ensino superior trazem consigo uma expectativa positiva a respeito da sua futura experiência acadêmica,<sup>1</sup> que irá influenciar suas demais relações, como a familiar, econômica, política, amigos. Essas transformações exigem adaptações que nem sempre ocorrem dentro do esperado, podendo oferecer pensamentos contraditórios, dúvidas, inseguranças, comprometendo portanto a qualidade de vida (QV) desses indivíduos.

O estilo de vida dos estudantes universitários envolvem comportamentos que podem comprometer tanto a saúde como a qualidade de vida, pois este período de transição para o ensino superior pode alterar aspectos relacionados a hábitos alimentares, sono, práticas de exercícios físicos, e mesmo o consumo de drogas lícitas ou ilícitas.<sup>2</sup> Condutas essas agravadas muitas vezes pela distancia do apoio familiar, condições de moradia precárias, incertezas nos relacionamentos, a necessidade de trabalhar para se sustentar, além das horas de atenção total aos estudos, são fatores de estilo de vida que influenciam negativamente sua QV.<sup>3</sup>

De acordo com Marinho<sup>4</sup> há um predomínio de comportamentos negativos em estudantes universitários, ligados ao meio ambiente, alimentação, atividade física, controle do estresse e relacionamentos sociais. Todas estas questões tem provocado interesse em pesquisadores em avaliar a qualidade de vida de estudantes especialmente no campo da saúde.

Oliveira<sup>5</sup> entende Qualidade de Vida dos Estudantes (QVE) como a "percepção de satisfação e felicidade, por parte do estudante em relação a múltiplos domínios de vida à luz de fatores psicossociais e contextuais relevantes e estruturas de significados pessoais". Portanto, é fundamental que se dê uma atenção diferenciada a esse população visto que estão expostos a fatores bastante complexos, como provar que é competente, conseguir espaço para se destacar profissionalmente, corresponder as expectativas dos pais e família que investem nele como num sonho, enfim, é um período de alta tensão.<sup>6</sup>

A partir do que foi exposto, este trabalho tem por objetivo investigar os índices de qualidade de vida de acadêmicos de licenciatura em Educação Física de uma instituição privada da cidade de Fortaleza, Ceará, Brasil, relacionando com os níveis de atividade física e com as variáveis antropométricas.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, onde foram avaliados os índices de qualidade de vida, de atividade física, e as variáveis antropométricas relação cintura-quadril e circunferência do pescoço, de acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física de uma Instituição do Ensino Superior (IES) da cidade de Fortaleza-CE.

O presente estudo avaliou 122 universitários, de ambos os sexos, do curso de graduação em Educação Física, matriculados no semestre 2014.2 no período noturno. A escolha dos alunos foi feita de forma aleatória e voluntária, sendo 20 alunos do primeiro semestre, 22 do segundo, 16 do terceiro, 22 do quarto e 21 dos semestres quinto e sexto. Para efeitos de melhor ordenação e comparação dos dados, cada semestre correspondeu a um grupo. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido autorizando a pesquisa. Não foram incluídos indivíduos que apresentaram qualquer sinal contrário a sua participação no estudo, como também universitários que apresentavam impedimento físicos ou que tivessem passado por internação hospitalar nos últimos 30 dias.

Para a análise da QV foi utilizada a versão em português do WHOQOL-abreviado, que uma escala tipo *linkert* composto por 26 perguntas onde os subitens da qualidade de vida são analisados por quatro domínios: Físico, psicológico, relação social e meio ambiente. As facetas do domínio físico se referem a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, Mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho. O domínio psicológico: Sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais. Nas relações sociais: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual. Fechando os pilares com meio ambiente: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico:(poluição/ruído/trânsito/clima), transporte.<sup>7</sup>

A avaliação da atividade física dos alunos foi realizada através da utilização do Questionário Internacional de atividade física (IPAQ), proposto pelo Grupo Internacional para Consenso em Medidas da Atividade Física, da Organização mundial da Saúde, com o intuito de analisar o nível de atividade física da população com vista ao contexto sociocultural<sup>8,9</sup> e tendo como referência as atividades físicas da última semana do indivíduo o classifica como sedentário, ativo ou muito ativo.

Sendo considerado como: a) sedentário, aquele que não tenha praticado nenhuma atividade na semana por mais de dez minutos contínuos, b) ativos, como aquele que cumpriu os critérios de atividades vigorosas por três dias semanais com duração mínima 20 minutos por sessão; ou moderada ou caminhada por cinco dias com duração mínima de 30 minutos por sessão; ou qualquer atividade somada  $\geq$  cinco dias/sem e  $\geq$  150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa), c- muito ativo, vigorosas  $\geq$  5 dias/sem e  $\geq$  30 minutos por sessão ou vigorosas  $\geq$  3 dias/sem e  $\geq$  20 minutos

por sessão + moderada ou caminhada e  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão. Para fins de estudo, os classificados como irregularmente ativos será considerado ativo.

Para avaliar a distribuição de gordura corporal foi calculada a circunferência do pescoço e a relação cintura-quadril. Já para traçar um perfil clínico, sociodemográfico, os hábitos e o estilo de vida foi aplicado um questionário estruturado.

### Análise estatística

Os dados foram representados pelo número de participantes e valores percentuais, N (%), ou médias  $\pm$  desvio padrão, onde foi feito um comparativo entre homens e mulheres, e entre os semestres já cursados. O teste de Fisher foi utilizado para variáveis categóricas, teste de *Mann-Whitney* para variáveis contínuas. Foi utilizado o teste de igualdade de variâncias de *Levene* para variáveis paramétricas e de *Kolmogorov-Smirnov* para variáveis não paramétricas. Todos os dados foram sistematizados em um programa de estatísticas for *Windows SPSS*, versão 21. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Foram avaliados 122 acadêmicos do curso de Educação Física do período noturno de uma IES privada da cidade de Fortaleza, sendo 75 homens (61%) e 47 mulheres (39%) com idade entre 18 e 58 anos, com média e desvio padrão respectivamente,  $27,5 \pm 8,0$ . Não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes entre os gêneros ( $p = 0,58$ ) e a idade ( $p = 0,19$ ) entre os diversos alunos avaliados (Tabela 1).

No que diz respeito ao consumo de tabaco, três alunos do estudo (2%) relaram uso recente e 11 (9%) consumiam frequentemente bebidas alcoólicas, sendo todos do gênero masculino ( $p < 0,05$ ). Não foram encontradas diferenças significativas entre os semestres no uso de tabaco ( $p = 0,73$ ) e no consumo de álcool ( $p = 0,33$ ).

A relação cintura/quadril variou de 0,79 a 0,85 cm (média  $0,82 \pm 0,07$ ) e a circunferência do pescoço variou de 32,2 a 36,6 cm (média  $36,3 \pm 3,9$ ). Não verificou-se diferenças estatisticamente significativas na relação entre os grupos ( $p = 0,69$ ), sendo o 1º semestre apresentou uma média de  $35,2 \pm 3,8$ , os do 2º semestre de  $36,6 \pm 4,4$ , do 3º semestre  $36,1 \pm 3,7$ , do 4º semestre  $37,2 \pm 3,5$ , 5º semestre  $36,6 \pm 3,9$  e do 6º de  $36,2 \pm 4,2$ . (Tabela 2)

Do total de alunos investigados quanto a relação cintura/quadril (RCQ), 50 (40,98%) ficaram no índice

**Tabela 1** - Caracterização da amostra, variáveis do IPAQ e do WHOQOL dos graduandos em Educação Física (n=122).

Variáveis	Graduandos
Sexo M/F N(%)	75(61)/47(39)
Idade Média (DP)	27,5 (8,0)
Tabaco N(%)	3 (2)
Consumo de Álcool N(%)	11 (9)
Circunferência do Pescoço Média (DP)	36,3 (3,9)
RCQ Média (DP)	0,82 (0,07)
ESCALAS	-
IPAQ N(%)	
Sedentários	6 (5)
Ativos	60 (49)
Muito Ativos	56 (46)
WHOQOL-abreviado	
Domínio Físico	27,3 (3,6)
Domínio Psicológico	23,4 (2,9)
Domínio Relações Sociais	11,8 (2,1)
Domínio Meio Ambiente	25,8 (4,4)

baixo, 40 (32,78%) moderado, 26 (21,31%) alto e 6 (4,93%) muito alto.

A respeito do nível de atividade física dos alunos, observou-se que 6 (4%) eram sedentários, 60 (49%) ativos e 56 (45%) muito ativo. Os alunos que consideram como muito insatisfeitos com a saúde foram apenas 2 (1,63%), as respostas como insatisfeitos foram no total de 9 (7,40%), os que classificaram sua saúde como nem satisfeito/nem insatisfeito foram 26 (21,3%), já os alunos que afirmaram estarem satisfeito foram 72 (59%), maior numero encontrado nesse item, e 13 (10,6%) afirmaram estar muitos satisfeitos com sua saúde.

Os níveis de atividade física dos participantes pelo seu respectivo semestre mostraram que: 0 (0%) sedentários, 9 (45%) ativos e 11 (55%) muito ativos para o primeiro semestre, 1 (4,45%) sedentários, 16 (72,72%) ativos e 5 (22,72%) muito ativos no segundo semestre, 2 (12,5%) sedentários, 6 (37,5%) ativos e 8(50%) muito ativos no terceiro, 0 (0%) sedentários, 10 (45,46%) ativos e 12 (54,54%) muito ativos no quarto semestre, 1 (4,78%) sedentários, 10 (47,61%) ativos e 10 (47,61%) muito ativos obtivemos no quinto, fechando com 2 (9,52%) de sedentários, 9 (42,85%) ativos e 10 (47,63%) no sexto. Não foram encontradas relações estatisticamente significantes entre os grupos ( $p = 0,32$ ). (Tabela 2).

A avaliação da qualidade de vida mostrou uma média de  $27,3 \pm 3,6$  para o domínio físico, variando de 26,0 a 28,9 ( $p = 0,06$ ). O domínio psicológico variou de 22,4

**Tabela 2** - Descrição dos alunos avaliados de acordo com semestre letivo (n=122).

Variáveis	S1	S2	S3	S4	S5	S6	Valor de p
Sexo M/F N (%)	11/9	14/8	8/8	17/5	12/9	13/8	0,58
Idade (anos) Média (DP)	25,4 (6,7)	26,5 (8,9)	25 (5,7)	29,4 (7,8)	30,4 (9,6)	27,8 (7,4)	0,19
Tabaco N(%)	0 (0%)	1 (4%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (4%)	1 (4%)	0,73
Álcool N(%)	1(5)	1(4)	0(0)	2 (9)	4 (19)	3 (14)	0,32
Circunferência do pescoço Média (DP)	35,2 (3,8)	36,6 (4,4)	36,1 (3,7)	37,2 (3,5)	36,6 (3,9)	36,2 (4,2)	0,69
RCQ Média (DP)	0,79 (0,08)	0,81 (0,07)	0,81 (0,03)	0,85 (0,25)	0,82 (0,08)	0,84 (0,07)	0,91
Escalas IPAQ N(%)							0,32
Sedentário	0 (0%)	1 (4,5%)	2 (12,5%)	0 (0%)	1 (4,7%)	2 (9,5%)	
Ativo	9 (45)	16 (72)	6 (37)	10 (45)	10 (47)	9 (42)	
Muito Ativo	11 (55%)	5 (22%)	8 (50%)	12 (54%)	10 (47%)	10 (47%)	

S1: primeiro semestre; S2: segundo semestre; S3: terceiro semestre; S4: quarto semestre; S5: quinto semestre; S6: sexto semestre;  $P < 0,05$ .

a 24,4 com média de  $23,4 \pm 2,9$  ( $p=0,17$ ), 11,3 a 12,4 ( $11,8 \pm 2,1$ ) para as relações sociais ( $p=0,25$ ) e 23,6 a 27,8, alcançando média  $25,8 \pm 4,4$  para o domínio do meio ambiente ( $p=0,03$ ) (figura 1).

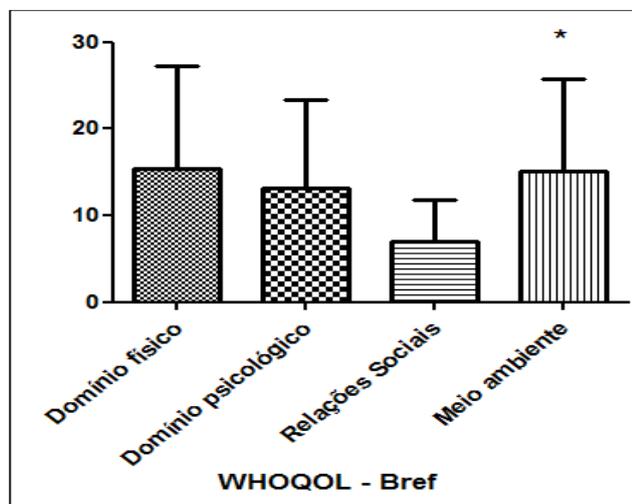


Figura 1 - Descrição dos valores dos subitens do questionário de qualidade de vida WHOQOL-abreviado. (N=122) Valor expressões em média  $\pm$  desvio padrão \* $p < 0,05$ .

Na investigação acerca das particularidades da qualidade de vida dos entrevistados observou-se no domínio físico  $27,0 \pm 3,5$  para o primeiro semestre,  $26,1 \pm 4,0$  apresentou o segundo,  $28,3 \pm 2,1$  o terceiro,  $28,9 \pm 3,1$  o quarto,  $27,6 \pm 3,8$  quinto e  $26,0 \pm 3,6$  para o sexto. No psicológico expuseram  $23,4 \pm 3,1$  o primeiro semestre,  $22,9 \pm 3,1$ , para o segundo,  $24,4 \pm 2,3$ , o terceiro,  $23,4 \pm 3,0$  o quarto,  $24,4 \pm 2,2$  quinto e  $22,4 \pm 2,7$  para o sexto (Tabela 3).

Nas relações sociais foram obtidos os seguintes números:  $11,3 \pm 1,9$  para o primeiro semestre,  $11,4 \pm 2,2$  o segundo,  $12,4 \pm 1,8$  terceiro,  $12,2 \pm 1,7$  quarto,  $12,4 \pm 1,3$  para o quinto e  $11,3 \pm 2,7$  no sexto (Tabela 3).

No domínio meio ambiente obteve-se,  $24,5 \pm 5,3$  para o primeiro semestre,  $26,3 \pm 4,8$  no segundo,  $26,4 \pm 4,5$  no terceiro,  $26,3 \pm 3,7$  quarto,  $27,8 \pm 3,3$  no quinto e  $23,6 \pm 3,8$  no sexto (Tabela 3).

## DISCUSSÃO

Dentro da proposta de conhecer e classificar a qualidade de vida dos alunos, foram associadas perguntas sobre o uso de tabaco e consumo de álcool, entre os acadêmicos pesquisados apenas três relataram uso de tabaco que equivalem apenas 2% e um crescimento para 9% no número de consumo de álcool, representando uma percentual baixo, embora uma pesquisa

sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários brasileiros, resultou em altos índices dessas substâncias.<sup>10</sup>

As medidas antropométricas não apresentaram diferença entre os grupos, provavelmente pelo constante número de aulas práticas oferecidas na grade curricular, há um favorecimento na propiciação de alunos fisicamente mais ativos, o que favorece um melhor controle das suas medidas corporais, diminuindo as chances de quadros desfavoráveis de saúde.

A investigação feita através do Questionário Internacional de Atividade Física, observou-se que 4,92% ficaram na classificação de sedentários, 49,18% como ativos e 45,90% muito ativos, indicando assim resultados positivos quando comparados com um estudo com acadêmicos de medicina, onde foi usada a mesma metodologia para mensurar o nível de atividade física, constatou que aproximadamente 70% do total de pesquisados relataram não praticar nenhuma atividade física ou esportiva, configurando como sedentários.<sup>11</sup> O sedentarismo tem grande significância na piora da qualidade da vida e no crescente número de óbitos de jovens nas sociedades contemporâneas, com grande peculiaridade nos países industrializados.<sup>12</sup>

Qualidade de vida foi relatada como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais vive e na relação com seus objetivos, expectativas, padrões e interesses.<sup>13</sup>

A Organização Mundial da Saúde destacou pontos que devem ser observados ao classificar a qualidade de vida dos indivíduos, nesse sentido ao analisarmos estudantes sobre como avaliariam sua qualidade de vida? Nenhum aluno avaliou sua vida como muito ruim, 3 (2,45%) alunos responderam como ruim, 30 (24,5%) nem boa/nem ruim, 79 (64,7%) responderam como boa sua qualidade de vida, e como muito boa 10 (8,19%) alunos, consideramos como satisfatório já que envolve ações multifatoriais, um estudo semelhante feito por Saube *et al*<sup>14</sup> em várias universidades na região sul do país, com estudantes de enfermagem com objetivo de conhecer e avaliar a qualidade de vida, obtiveram resultados como boa ou muito boa, o que demonstra que acadêmicos da área da saúde possuem características positivas no que concerne qualidade de vida.

Do mesmo modo foi perguntado, quão satisfeito você está com a sua saúde? Os alunos afirmaram em grande maioria estar satisfeitos ou muitos satisfeitos com sua saúde, indicando bom grau de satisfação com a saúde, o que acorda com o percentual de qualidade de vida descrita pelos respondentes. Indivíduo com hábitos saudáveis e vida física ativa possui menos chances de comprometer sua saúde.

O estudo atinente ao domínio físico apresentou equivalente a 77% do total de positividade da escala,

Tabela 3 - Descrição dos alunos avaliados de acordo com os domínios (n=122).

Whoqol Média(DP)	S1	S2	S3	S4	S5	S6	Valor de p
Domínio Físico	27,0 (3,5)	26,1 (4,0)	28,3 (2,1)	28,9 (3,1)	27,6 (3,8)	26,0 (3,6)	0,06
Domínio Psicológico	23,4 (3,1)	22,9 (3,1)	24,4 (2,3)	23,4 (3,0)	24,4 (2,2)	22,4 (2,7)	0,17
Domínio Rel. Sociais	11,3 (1,9)	11,4 (2,2)	12,4 (1,8)	12,2 (1,7)	12,4 (1,3)	11,3 (2,7)	0,25
Domínio Meio Ambiente	24,5 (5,3)	26,3 (4,8)	26,4 (4,5)	26,3 (3,7)	27,8 (3,3)	23,6 (3,8)	0,03

S1: primeiro semestre; S2: segundo semestre; S3: terceiro semestre; S4: quarto semestre; S5: quinto semestre; S6: sexto semestre.

o índice alcançado indica que os estudantes gozam de condições físicas capazes desempenhar bem suas tarefas, os resultados quanto ao domínio psicológico resultou 76%, apresentou leve queda, o fato se dá pela exaustiva rotina da maioria dos estudantes brasileiros que dividem seu tempo com outras atribuições, exercendo sobrecarga na maneira de como sentem à vida.

Nas relações sociais obteve-se o percentual de 73% embora classificado positivo, esse domínio não atingiu o desejado já que a formação profissional exige uma postura polivalente, de relações saudáveis, é possível que o comprometimento no tempo de lazer, e a corrida da vida moderna provoquem contrariedade nas relações. Já o domínio meio ambiente apresentou queda no índice, marcando 62% da totalidade que apresenta declínio em relação aos outros domínios, as evidências sugerem que o contexto social tem relevância nos resultados nesse item, já que envolve vários elementos na qual os alunos estão inseridos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo nos forneceu importantes informações sobre a qualidade de vida dos pesquisados, como também possibilitou parâmetros sobre os níveis de atividades físicas dos estudantes, conhecendo e entendendo com mais propriedade o universitário no seu contexto social e ambiental.

O estudante durante sua trajetória na faculdade passa por transformações antes nunca vividas, em que antigos hábitos dão lugar a uma vida exaustiva de trabalho e estudos. Os fatores ambientais como insegurança, a baixa renda, transporte, moradia e lazer tem causado os piores resultados entre os itens avaliados nos domínios. O tema requer atenção constante, é necessário que se busque planejamentos e alternativas que favoreçam a qualidade de vida do estudante em todo o seu percurso de formação.

## REFERÊNCIAS

1. Cunha SM, Carrillo DM. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas 2005; 9(2): 215-224.
2. Silva EC, Heleno MG. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde* 2012; 4(1): 69-76.
3. Martins GH, Martins RS, Prates MEF. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2012; 11(1): 22-30.
4. Marinho CBS, Nahas MV. Estilo de Vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da Uniplac (Lages,SC). In: Nascimento, J.V.; Lopes, A.S. (Orgs.). *Investigação em Educação Física: primeiros passos, novos horizontes*. Londrina: midiograf, 2003.
5. Oliveira RA, Ciampone MHT. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. *Rev Esc Enferm USP*, São Paulo 2008; 42(1): 57-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342008000100008>.
6. Mendes-Netto RS, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde-USCS* 2012; 10(34): 48-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>.
7. Fleck MPA, Louzada S, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida "WHOQOL - bref". *Rev Saude Publica*. Rio de Janeiro 2000; 34(21): 78-83.
8. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, L Ekelund, Yngve A, Sallis JF, Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35(8): 1381-1395.
9. Matsudo S, Araújo T, Marsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, Braggion G. Questionário Internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de Validade e reprodutibilidade no Brasil. *Atividade Física e Saúde* 2001; 6(2): 5-18.
10. Wagner G.A., Andrade A.G. Uso de álcool, Tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. *Rev Psiquiatr Clín*, São Paulo 2008; 35(1): 48-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832008000700011>.
11. Maia DAC, Vasconcelos JA, Vasconcelos LA, Vasconcelos Filho JO. Acadêmicos de medicina e a prática de atividade física. *Coleção pesquisa em Educação Física. Várzea Paulista/SP* 2014; 13(1): 15-22.
12. Nahas VM. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
13. The WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W editors. *Quality of life assessment: international perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag, 1994:41-60.
14. Saube R, Nietche EA, Cestari ME, Giorgi MDM, Krahl M. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. *Revista Lat Am. Enfermagem*, São Paulo 2004; 12(4): 636-642. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692004000400009>.