

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

CAMPUS TRÊS LAGOAS

GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

TRÊS LAGOAS - MS

2023

JULIANA KALINI SATURNINO PINHEIRO

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado
no curso de Enfermagem da Universidade
Federal de Mato Grosso do Sul.

Profa. Dra. Beatriz Maria Jorge

TRÊS LAGOAS - MS

2023

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

JULIANA KALINI SATURNINO PINHEIRO

Acadêmica de
Enfermagem Universidade Federal de Mato
Grosso do Sul (UFMS)
E-mail: juliana.kalini@ufms.br

BEATRIZ MARIA JORGE

Docente do curso de
Enfermagem Universidade Federal de Mato
Grosso do Sul (UFMS)
E-mail: beatriz_jorge@ufms.br

RESUMO

Objetivo: Analisar os níveis de atividade física em graduandos do curso de enfermagem.

Métodos: Estudo transversal realizado em um curso de Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, região centro-oeste do Brasil, no período de maio a junho de 2023. Os instrumentos de pesquisa foram um questionário com dados sociodemográficos e para os dados sobre a prática de atividade física utilizou-se o questionário internacional de atividade física, versão curta. Para a análise dos dados empregou-se estatísticas descritivas e estatística de percentual simples. Os dados foram retratados a partir da sua frequência relativa e absoluta.

Resultados: Participaram da pesquisa 38 estudantes do sétimo e nono semestre do curso de Enfermagem, sendo 31 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idade média 22,9 anos. Os dados coletados apontaram que 58% da amostra são classificados como insuficientemente ativos, 37% são ativos e 5% são sedentários.

Conclusão: O padrão insuficientemente ativo se mostrou predominante na pesquisa, concluindo que a maior parte dos estudantes não têm um nível de atividades físicas suficientes para boa qualidade de vida. Por isso, é necessária a implementação de iniciativas que promovam o estilo de vida saudável.

Descritores: Atividade Motora, Estudantes de Enfermagem, Exercício Físico.

1. Introdução

A Organização Mundial Da Saúde (OMS) define atividade física (AF) como “*qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer*”¹. Já o exercício físico é considerado pela Classificação Internacional para Prática de Enfermagem (CIPE) como “*a realização do trabalho físico e voluntário dos sistemas musculoesquelético e respiratório para a melhoria da forma física, mobilidade e força*”².

A prática de atividade física é de suma importância para se obter um estilo de vida saudável, principalmente, porque resulta em benefícios diretos na saúde física e indiretamente na saúde mental³. Ainda, está envolvida no processo de neuroplasticidade (novas conexões neurais), embora seja mais recorrente na infância, o cérebro não para o seu desenvolvimento. Assim, os estímulos sinápticos devido às atividades deixam como resultado um ótimo desenvolvimento cognitivo⁴.

Portanto, a realização de esportes está sendo usada vigorosamente para o tratamento de diversas doenças tanto endócrinas, quanto cardiovasculares⁵. Além disso, estudos mostram que a prática diária regula a quantidade e a qualidade do sono⁶, assim como a autoestima, o humor, a sensação de bem-estar e também proporciona maior controle em situações estressantes⁷.

As diretrizes internacionais indicam que os adultos (18 a 64 anos) devem realizar, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade moderada aeróbica por semana ou pelo menos de 75 a 150 minutos de atividade física de vigorosa intensidade, como caminhar, correr, nadar, pedalar, jogar futebol, vôlei e também, se possível, realizar os deslocamentos diários a pé, de bicicleta, patins, patinete, entre outros⁸.

Aproximadamente 23% dos adultos no mundo não cumprem tais recomendações, já em algumas populações específicas que sofrem com a tecnologia, transportes e valores culturais, esse valor chega a até 80%. Assim sendo, o Ministério da Saúde (MS) reportou que as recomendações mínimas da OMS não são atingidas por metade dos adultos no mundo.⁸

A OMS constatou que o sedentarismo pode levar até 500 milhões de pessoas a adquirirem doenças cardíacas, diabetes, e outras doenças não transmissíveis até 2030⁹. Além

do que, se a população mundial fosse mais ativa no quesito dos esportes poderiam ser evitados até cinco milhões de mortes por ano¹⁰.

O MS¹¹, no ano de 2019, informou que três a cada cem óbitos no Brasil são influenciados pelo sedentarismo. A Agência Brasil¹² divulgou que no Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, mostrou que 40,3% da população de 18 anos ou mais de idade foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não praticam nenhuma atividade ou menos do que 150 minutos por semana.

O período universitário é um momento importante para se estabelecer hábitos saudáveis que podem prevalecer por um longo período da vida. É nesta ocasião que os jovens começam a ter mais autonomia e tomar mais decisões por si só¹³. As universidades formam pessoas que podem influenciar diretamente na promoção e na qualidade de vida de outras, isso pode acontecer através de conhecimentos repassados ou até mesmo de pesquisas ou artigos científicos¹⁴.

Por conseguinte, os universitários são uma parcela da população que não pratica atividade física de maneira satisfatória, isso acontece devido a quantidade de tempo que demandam para realizarem diversas atribuições diárias da universidade¹⁵. Além do mais, estudos relatam que a má alimentação, como a troca de alimentos saudáveis por alimentos doces ou gordurosos, adquirida durante o período universitário também afeta diretamente a saúde e isso se torna um hábito de fuga para o estresse vivenciado no ambiente¹⁶.

Sendo assim, há uma diferença de percepção de bem-estar entre os estudantes universitários devido ao impacto da AF, pois, aqueles que usufruem de mais horas na prática de exercício físico têm uma retratação de vida melhor, como saúde e felicidade, do que aqueles que têm um comportamento sedentário⁵.

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo analisar os níveis de atividade física em graduandos do curso de enfermagem.

2. Métodos

Trata-se de um estudo transversal realizado em um curso de Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, região centro-oeste do Brasil, na cidade de Três Lagoas no período de maio a junho de 2023.

Optou-se por uma amostra não probabilística de conveniência que foi constituída por estudantes do sétimo e nono semestre do curso de enfermagem. Os critérios de inclusão foram: estarem matriculados e cursando os dois últimos anos letivos do Curso de

Graduação em Enfermagem, com idade mínima de 18 anos. Os alunos formalizaram o aceite de participação no estudo através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O curso com um total de 188 alunos, sendo 52 pertencentes aos dois últimos anos, público-alvo deste estudo.

A coleta de dados foi realizada nos meses de maio e junho de 2023, foi solicitado aos alunos que respondessem dois instrumentos autoaplicados, o primeiro de caracterização da amostra, com as variáveis: idade, sexo, semestre do curso.

E o segundo instrumento, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta,¹⁷ que possibilitou quantificar o total de atividade física praticada na semana anterior, separando os tipos de atividade física por intensidade (leve-moderada-vigorosa). Assim, foi possível coletar informações do total de atividade física praticada e a intensidade. A escolha desse instrumento de pesquisa possibilitou a análise mais abrangente na distribuição do tempo semanal de acordo com a intensidade e não apenas classificando o nível de atividade física (fisicamente ativo ou fisicamente inativo), pois há diferentes combinações de intensidades ao longo do dia.

O questionário permite a seguinte classificação:

Muito Ativo: 30 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 5 dias na semana; 20 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 3 dias na semana + 30 minutos ou mais de atividade física moderada ou caminhada por 5 dias na semana.

Ativo: 20 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 3 dias na semana; 30 minutos de atividade física moderada ou caminhada por 5 na semana; ou 150 minutos de qualquer atividade física durante a semana.

Irregularmente Ativo A: 10 minutos de atividade física contínua por menos de 5 dias na semana totalizando menos de 150 minutos de atividade física semanal.

Irregularmente Ativo B: Não atinge nenhum dos critérios estabelecidos para os indivíduos classificados como Irregularmente Ativos A.

Sedentário: Não pratica nenhum tipo de atividade física por pelo menos 10 minutos de forma contínua durante a semana¹⁷.

A organização do processo de coleta de dados foi desenvolvida pela tecnologia digital *Google Forms* para a elaboração do questionário, trata-se de uma plataforma *on-line*, gratuita, que oferece suporte para criação de formulários personalizados. Estes questionários ficam armazenados no servidor do *Google* e podem ser acessados, tanto pelos usuários quanto por outras pessoas autorizadas, a qualquer momento em *smartphones*, *tablets* e computadores.

Além disso, a plataforma permite a organização dos resultados da pesquisa em forma de gráfico e planilhas¹⁸.

Os participantes tiveram contato com o questionário *on-line*, por meio da disponibilização do *link* da *web* para acesso ao questionário eletrônico (*Google Forms*), com abertura imediata ao TCLE, sendo seu preenchimento condição obrigatória para abertura das páginas seguintes, no aplicativo *Whatsapp*.

Após o preenchimento do questionário *on-line*, as respostas apareceram imediatamente na página do *Google Forms* do responsável pela pesquisa e foram tabuladas em uma planilha do *Excel* 365. Foi utilizada análise estatística descritiva para os dados de caracterização dos participantes. E para analisar a prática de atividade física dos graduandos do curso de Enfermagem optou-se pela estatística de percentual simples¹⁹. Os dados foram retratados a partir da sua frequência relativa e absoluta.

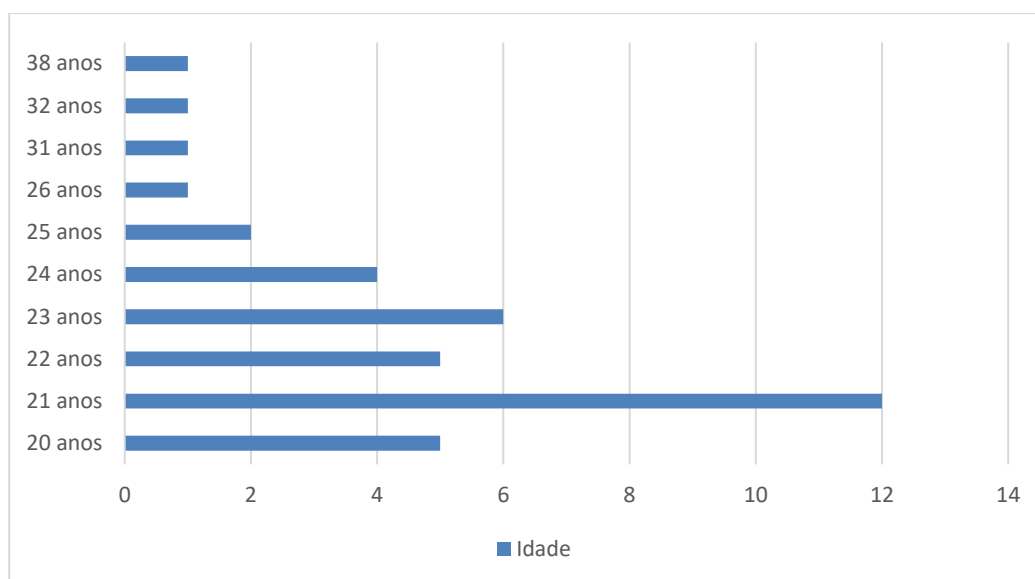
A realização do estudo ocorreu de acordo com os preceitos éticos vigentes no país e seu projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (CEP/UFMS), sob CAAE n. 67916123.5.0000.0021.

3. Resultados

Do total de 38 estudantes que participaram da pesquisa, 22 (57,8%) do 7º semestre e 15 (39,4%) do 9º semestre, últimos dois anos finais do curso de enfermagem. Dos alunos do 7º semestre, quatro são do sexo masculino e 18 são do sexo feminino. Já os do 9º semestre, dois são do sexo masculino e 13 são do sexo feminino.

Quanto à idade, a média da amostra foi de $\pm 22,9$ anos (DP= 3,6), a faixa etária predominante foi entre 20 a 24 anos, e se distribui conforme o gráfico 1.

Gráfico 1. Distribuição dos estudantes de enfermagem em relação à idade. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2023.



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Na tabela 1, está descrito sobre o total de atividade física praticada na semana anterior, separando os tipos de atividade física por intensidade (caminhada-moderada-vigorosa) e a duração.

Tabela 1. Descrição quanto ao total de atividade física praticada na semana anterior caminhada-moderada-vigorosa e a duração. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2023.

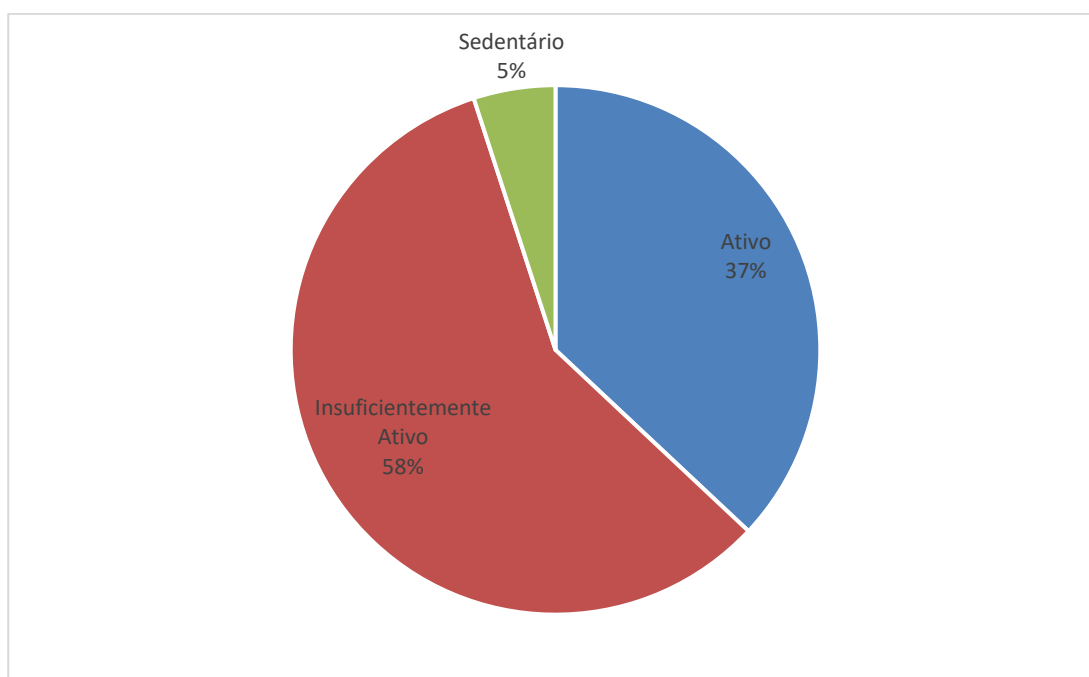
	Atividade Física vigorosa		Atividade Física moderada		Caminhada	
	n (38)	%	n (38)	%	n (38)	%
Dias/semanas						
0	13	34,2	7	18,4	5	13,2
1	9	23,7	6	15,8	7	18,4
2	2	5,3	4	10,5	6	15,8
3	8	21,1	9	23,7	13	34,2
4	6	15,8	12	31,6	7	18,4
Duração (minuto)/dia						
0	13	34,2	7	18,4	5	13,2
10	7	18,4	3	7,9	8	21,1
20	2	5,3	4	10,5	11	28,9
30	2	5,3	13	34,2	6	15,8
40	14	36,8	1	2,6	6	15,8
60	13	34,2	10	26,3	2	5,3

Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Dessa forma, foi possível analisar e classificar os participantes de acordo com a distribuição do tempo semanal de atividade física praticada de acordo com a intensidade. Assim, 58% (n= 22) dos estudantes participantes da pesquisa são insuficientemente ativos A, 37% (n = 14) são ativos, 5% (n = 2) são sedentários.

No gráfico 2, está apresentada a classificação do nível de atividade física (IPAQ, versão curta) dos participantes segundo o padrão nacional.

Gráfico 1. Classificação do nível de atividade física (IPAQ, versão curta) dos participantes segundo o padrão nacional. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2023.



Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

Quanto ao total de tempo gasto sentado durante um dia de semana e em um dia de final de semana, a maior parte respondeu trinta minutos ou mais, conforme a tabela 2.

Tabela 2. Frequência do tempo gasto sentado durante um dia de semana e em um dia de final de semana pelos estudantes de enfermagem. Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil, 2023.

Sentado na semana

Sentado no final de semana

	n (38)	%	n (38)	%
Duração (minuto)/dia				
0	-	-	-	-
20	-	-	-	-
30	-	-	1	2,6
40	-	-	2	5,3
60	38	100,0	35	92,1

Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

4. Discussão

O presente estudo teve o intuito de analisar a prática de atividade física dos estudantes de enfermagem do 7º e 9º período de uma instituição de ensino superior pública da cidade de Três Lagoas-MS. A maior parte dos participantes da pesquisa, são do sexo feminino, o que não surpreende já que o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) afirma, após pesquisas, que 84,6% da equipe de enfermagem no Brasil é composta pelo sexo feminino²⁰.

Em relação à idade, considera-se a amostra predominantemente adulto-jovem. Estudo²¹ evidenciou uma queda acentuada na prática de atividade física entre adolescentes (15-18 anos) e persistindo em adultos-jovens (20-25 anos), aumentando o risco de obesidade e outras doenças relacionadas, e verificando que a idade tem um impacto na prática de atividade física. Ademais, adolescentes que são fisicamente ativos tendem na idade adulta a serem mais ativos e conseqüentemente envelhecendo com uma qualidade de vida melhor²².

Quanto ao total de atividade física praticada na semana e a duração, observa-se que os participantes são mais frequentemente ativos em atividades moderadas e caminhadas, com duração de 30 e 20 minutos. Foi mais frequente a realização de atividades de três a quatro dias durante a semana. Já em relação as atividades vigorosas, mesmo que menos realizadas, aqueles que praticam essa intensidade de exercício são mais recorrentes pelo menos uma vez na semana e com 40 minutos de duração. Sendo assim, pesquisa²³ afirma que o bom desempenho acadêmico, para aqueles estudantes que praticam exercícios físicos, estão relacionados com intensidade mais alta de atividade física devida a melhora da aptidão física.

Assim, segundo a classificação do nível de atividade física dos participantes observa-se um baixo nível de prática de atividades físicas, a maior porcentagem (58,0%) da amostra

do estudo foi classificada como insuficientemente ativos. O estilo de vida dos universitários talvez seja afetado diretamente pelo ritmo acadêmico, devido às aulas e atividades, e pelas mudanças nas interações sociais e pessoais²⁴. Além disso, estudos alertam que o grau de insuficiência na praticidade de exercícios pode se associar ao aumento do risco de desenvolvimento de diferentes doenças²⁵, sendo tais enfermidades responsáveis por quase 71% das mortes no mundo²⁶.

Corroborando com as informações apresentadas na pesquisa, a tabela 2 dispõe de quanto tempo os estudantes passam sentados por semana e no fim de semana. O resultado trouxe que 100% deles passam pelo menos 60 minutos sentados na semana e 92,1% passam pelo menos 60 minutos sentados durante o final de semana. O comportamento sedentário é representado nas posições deitada, sentada ou reclinada já que estas são atividades de baixo gasto calórico. Esse comportamento está diretamente ligado com a inatividade física, afinal, quanto maior o tempo sentado menor será o nível de atividade física, conseqüentemente a taxa de mortalidade aumentará²⁷.

Comparativamente a outros dados, o principal obstáculo relatado na prática de atividades físicas é a falta de tempo, achado advindo de um estudo, no qual universitários apontaram a falta de tempo como a principal barreira. Além disso, o cansaço foi a segunda barreira mais comum, mencionada pelos participantes, possivelmente relacionada à sobrecarga de atividades²⁸. Já outros estudos trazem que a inatividade física dos universitários advém da competitividade do mercado de trabalho, que exige profissionais altamente qualificados, levando estudantes a dedicarem mais tempo a atividades acadêmicas e extracurriculares, limitando a capacidade de se exercitar²⁹.

Os estudantes de enfermagem frequentemente enfrentam altos níveis de estresse devido às demandas acadêmicas rigorosas, bem como às responsabilidades clínicas em ambiente hospitalar. Como observado em estudo³⁰, a atividade física é uma estratégia eficaz para o gerenciamento do estresse e a melhoria da saúde mental. Nessa vertente, é importante que os cursos de graduação em enfermagem reconheçam a importância de criar um ambiente que apoie a prática de atividade física e ofereça recursos para lidar com o estresse. Incentivar a incorporação da atividade física nas rotinas diárias dos graduandos de enfermagem pode contribuir para a redução do estresse e aumentar sua capacidade de enfrentar os desafios acadêmicos e profissionais³¹.

Em uma outra perspectiva, cerca de 37% dos estudantes da amostra, deste estudo, foram classificados como ativos, o que significa que estes praticam pelo menos 20 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 3 dias na semana; 30 minutos de atividade física

moderada ou caminhada por 5 na semana; ou 150 minutos de qualquer atividade física durante a semana. Os padrões recomendados pelas Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário⁸ podem ser alcançados de várias maneiras: mais de 300 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada, mais de 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa ou uma combinação equivalente de ambas ao longo da semana.

Sendo assim, a prática de atividade física é uma questão de grande importância para os graduandos de enfermagem, uma vez que estão constantemente expostos a demandas físicas e emocionais desafiadoras durante seu treinamento clínico e em suas futuras carreiras. Como destacado em pesquisa³², a atividade física é essencial para o bem-estar geral, pois contribui para a manutenção da saúde física e mental. No entanto, é preocupante que muitos estudantes de enfermagem se deparem com desafios para incorporar a atividade física em suas rotinas, devido à carga de trabalho intensa e horários irregulares. Por isso, é fundamental analisar como promover e incentivar a prática de atividade física entre os graduandos de enfermagem.

Neste raciocínio, os benefícios da prática regular de algum tipo de atividade física se tornam um instrumento importante para promover a saúde dos estudantes universitários³³. Como ressaltado³⁴, os estudantes de enfermagem devem ser conscientizados dos benefícios da atividade física, como a melhoria da aptidão cardiovascular, a força muscular e a resistência. Ao entenderem como a atividade física pode melhorar sua própria saúde, os graduandos de enfermagem estão mais propensos a incentivar seus pacientes a adotar estilos de vida mais saudáveis. Portanto, os programas de enfermagem podem desempenhar um papel fundamental ao educar os estudantes sobre os benefícios da atividade física e fornecer oportunidades para a prática.

Finalmente, é fundamental que as instituições de ensino de enfermagem reconheçam a importância de criar uma cultura que promova a atividade física. Como apontado³⁵, os programas de enfermagem podem oferecer suporte por meio de orientação, acesso a instalações de exercício e incentivos para a prática de atividade física. Além disso, promover um ambiente de apoio entre os pares, onde os estudantes possam compartilhar suas experiências e motivar uns aos outros, pode ser um componente valioso. Ao tomar medidas para tornar a atividade física acessível e encorajada, as instituições de ensino de enfermagem podem desempenhar um papel vital na promoção do bem-estar dos seus graduandos.

5. Limitações do estudo

Acerca das limitações pode-se destacar o tamanho da amostra, por não ter sido possível obter a significativa participação dos estudantes do curso escolhido da instituição onde o estudo foi realizado e a pouca quantidade de estudos específicos ao tema para discussão dos resultados.

6. Conclusão

O presente estudo permitiu concluir que estudantes de enfermagem do 7º e 9º período não praticam atividades físicas em um nível capaz de suprir as necessidades fisiológicas para manter uma boa qualidade de vida. A partir disso, sugere-se às universidades a adoção de estratégias e programas sobre a adoção de hábitos saudáveis, como o encorajamento da prática de exercícios.

Salienta-se ainda que os dados da pesquisa podem contribuir para compreender quais são os motivos pelos quais os estudantes não estão praticando atividades físicas e direcionar estratégias de incentivos.

7. Referências

1. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília. 2021.
2. Martins MM, Sousa L. Atividade física e exercício físico: fundamentos e aplicações em Enfermagem de Reabilitação. *Rev Port Enf Reab.* 2019;2(1):4-5.
3. Ferreira MA, Domingos SR, Trovão CB, Licerias J, Marcos MJ, do Monte Carmello L, et al. A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. *Research, Society and development.* 2021;10(7), e1471078899-e1471078899.
4. Bonfim VD, de Oliveira Bianchi LR, de Mello ST, Sant'ana DD. A Importância do Exercício Físico para Neuroplasticidade e Aprendizagem. *Arquivos do MUDI.* 2019;23(3), 189-200.
5. Alves RF, Precioso JA. Exercício físico, sedentarismo e bem-estar dos/as estudantes universitários/as portugueses/as. *Revista Contexto & Saúde,* 2022;22(46), e13371-e13371.
6. Ropke LM, Souza AG, de Magalhães Bertoz AP, Adiazola MM, Ortolan EV, Martins RH, et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation.* 2017;6(12).
7. Veigas J, Gonçalves M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. *Portal dos Psicólogos.* 2009;1(1), 1-19.
8. Organização Mundial de Saúde. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. Genebra. 2020;p.4-5.
9. Nações Unidas Brasil. OMS: sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030. [Internet]. 2022 [citado em 2023 nov]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030>

10. Fundação Oswaldo Cruz. OMS atualiza diretrizes sobre sedentarismo e atividade física. [Internet]. 2020 [citado em 2023 nov]. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/2085-oms-atualiza-diretrizes-sobre-sedentarismo-e-atividade-fisica>
11. Ministério da saúde. Ministério da saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros. [Internet]. 2022 [citado em 2023 nov]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros#:~:text=De%20acordo%20com%20os%20dados,36%2C7%25%20em%202021.>
12. Ministério da Saúde. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. [Internet]. 2019. [citado em 2023 nov]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>
13. Esteves D, Vieira S, Brás R, O'Hara K, Pinheiro P. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2017;12(2), 261-270.
14. Sicaroni MS, Carrijo D, Motta LM, Souza DG, Neiva CM, Perotti Júnior A, Tonello MG. Prática de atividade física em estudantes das áreas de saúde e não saúde de uma universidade do interior de São Paulo. *Lecturas Educación Física y Deportes*. 2013;1.
15. Valerio DL. Análise do nível de atividade física de graduandos de enfermagem. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 2021;15(99), 621-628.
16. Marcondelli P, Costa TH, Schmitz BD. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*. 2008;21, 39-47.
17. Pires CG da S, Mussi FC, Cerqueira BB de, Pitanga FJ, Silva DO da. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2013;26(5):436-43.
18. Monteiro RL, Santos DS. A utilização da ferramenta Google Forms como instrumento de avaliação do ensino na escola superior de guerra. *Revista Carioca de Ciência, Tecnologia e Educação*. 2019;v. 4, n. 2.
19. Creswell JW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Ed. Artmed. 2010;p.296.
20. Conselho Federal de Enfermagem. Pesquisa inédita traça perfil da enfermagem. [Internet]. 2015 [citado em 2023 nov]. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/noticias/pesquisa-inedita-traca-perfil-da-enfermagem-no-brasil-e-em-sao-paulo/>
21. Sousa KP, Cruz RS, Galdino WD, Silva SL. Nível de atividade física entre estudantes de enfermagem em instituição de ensino superior particular do Nordeste-Brasil. 2015.
22. Casas RC, Bernal RT, Jorge AD, Melo EM, Malta DC. Fatores associados à prática de Atividade Física na população brasileira-Vigitel 2013. *Saúde em Debate*. 2018;42, 134-144.
23. Kremer MM, Reichert FF, Hallal PC. Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista de Saúde Pública*. 2012;46, 320-326.
24. da Cruz MD, de Souza LB, Fernandes RM, Fernandes MI, de Carvalho Lira AL. Componentes do diagnóstico de enfermagem estilo de vida sedentário em universitários: revisão integrativa da literatura. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*. 2023;27(3), 1377-1387.
25. Pinto A, Claumann G, Cordeiro P, Felden E, Pelegrini A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2017;22(1), 66-75.
26. Organização Pan-Americana da Saúde. Comissão da OMS pede ação urgente contra doenças crônicas não transmissíveis. [Internet]. 2018 [citado em 2023 nov]. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/1-6-2018-comissao-da-oms-pede-acao-urgente-contradoencas-cronicas-nao-transmissiveis>

27. de Mello RL, Ribeiro EK, Okuyama J. (In) atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. *Caderno Intersaberes*. 2020;9(17).
28. Couto DA, Martin DR, Molina GE, Fontana KE, Junqueira LF, Porto LG. 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*. 2019;41, 322-330.
29. Pires CG, Mussi FC, Cerqueira BB, Pitanga FJ, Silva DO. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2013;26, 436-443.
30. Clark MM, Hofsess L, Motl RW, Miller KK. The impact of physical activity on depression and anxiety in people living with chronic obstructive pulmonary disease. *PloS one*. 2017;12(3), e0173830.
31. Jones RR, Murphy JC, Pennings JS. Exercise as a buffer for stress: A randomized controlled trial aimed at preventing stress-related diseases in nursing students. *International journal of nursing studies*. 2019;92, 21-27.
32. Smith AM, Brown DR. Physical activity: The missing link in healthcare. *Annals of the American Thoracic Society*. 2018;15(4), 409-412.
33. Valerio DL. Análise do nível de atividade física de graduandos de enfermagem. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 2021;15(99), 621-628.
34. White JR, Chang E, Boyd JK, Gulanick M, Alderman M. Reducing the risk of cardiovascular disease in pre-licensure nursing students: An innovative approach. *Nurse education today*. 2020;85, 104297.
35. Jones RR, Murphy JC, Pennings JS. Exercise as a buffer for stress: A randomized controlled trial aimed at preventing stress-related diseases in nursing students. *International journal of nursing studies*. 2019;92, 21-27.