

## Exercício Físico, Sedentarismo e Bem-Estar dos/as Estudantes Universitários/as Portugueses/as

Regina Ferreira Alves<sup>1</sup>, José Alberto Gomes Precioso<sup>2</sup>

### RESUMO

A atividade física é considerada um comportamento de saúde positiva, sendo amplamente reconhecida a influência do exercício físico no bem-estar e qualidade de vida dos/as estudantes universitários/as. Os estilos de vida adquiridos durante o período acadêmico são passíveis de se manter ao longo da vida desses estudantes. O objetivo deste estudo foi explorar a relação entre a prática de exercício físico, o comportamento sedentário e o bem-estar de estudantes de uma universidade do norte de Portugal. Neste estudo, de carácter transversal, participaram 840 estudantes (55.4% pertencentes ao sexo feminino). A recolha de dados foi realizada por questionário validado e autoadministrado, composto pelo Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, para medir a prática de exercício físico, ao qual se acrescentou um item relativo ao comportamento sedentário, e pela Well-being Health Perception Scale (WbHPS) para medir o bem-estar. A prática de exercício físico, o bem-estar e a percepção de saúde encontram-se correlacionados, indicando que os/as estudantes sedentários/as revelaram um menor nível de bem-estar e percepção de saúde. Os itens que mais contribuem para os baixos escores da escala em universitários/as sedentários/as são a percepção de saúde e a satisfação com a forma física. Este estudo destaca a importância da prática de exercício físico na promoção do bem-estar dos/as estudantes, evidenciando que as instituições de Ensino Superior não se devem limitar ao desenvolvimento de competências profissionais, mas incluir estratégias que promovam o desenvolvimento holístico, incluindo a prática de exercício físico.

**Palavras-chave:** Ensino Superior; satisfação com a vida; felicidade; atividade física.

### PHYSICAL EXERCISE, SEDENTARISM AND WELL-BEING OF PORTUGUESE UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

Physical activity is considered a positive health behavior, with the influence of physical exercise on the well-being and quality of life of university students being widely recognized and that the lifestyles acquired during the academic period are likely to be maintained throughout life. The aim of this study was to explore the relationship between physical exercise, sedentary behavior and the well-being of students from an university in northern Portugal. This cross-sectional study involved 840 students (55.4% female). Data collection was conducted using a survey validated, self-administered questionnaire composed by Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire to measure physical activity, to which was added an item concerning sedentary behavior and the WbHPS (Well-being Health Perception Scale) to measure well-being. The practice of physical exercise; well-being and health perception are correlated, indicating that sedentary students revealed a lower level of well-being and health perception. The items that most contribute to the low scores of the scale in sedentary university students are the perception of health and satisfaction with physical fitness. This study highlights the importance of physical exercise in promoting students' well-being, showing that higher education institutions should not be limited to the development of professional skills, but include strategies that promote holistic development, including practice of physical exercise.

**Keywords:** Higher Education; life satisfaction; happiness; physical activity.

SUBMETIDO EM: 17/11/2021

ACEITO EM: 13/5/2022

<sup>1</sup> Autora correspondente: Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC). Universidade do Minho. (Uminho). Campus de Gualtar, 4710-057. Braga, Portugal. <https://orcid.org/0000-0001-7189-5487>. [rinalves@gmail.com](mailto:rinalves@gmail.com)

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Estudos da Criança (Ciec). Universidade do Minho. (Uminho). Braga, Portugal. <https://orcid.org/0000-0002-7889-8290>. [precioso@ie.uminho.pt](mailto:precioso@ie.uminho.pt)

---

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou o sedentarismo como o quarto maior fator de risco para a mortalidade global<sup>1</sup>, e outros autores como a quarta maior causa de morte no mundo<sup>2</sup> ou o maior problema de saúde pública do século 21<sup>3</sup>. Os comportamentos sedentários apresentam uma maior prevalência em sociedades desenvolvidas, especialmente devido à quantidade de horas passadas em frente à televisão ou computador<sup>4</sup>, ressalvando-se que uma em cada cinco pessoas, em âmbito mundial, é completamente sedentária<sup>5</sup>, e um terço dos adultos e quatro quintos dos jovens não atingem o nível de atividade física recomendado<sup>6</sup>. As orientações internacionais recomendam que os adultos devem realizar, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou ao menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou, ainda, uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde<sup>7</sup>.

Os estudantes universitários, independentemente do país, têm uma prevalência muito alta de sedentarismo que é maior<sup>8-12</sup> do que em outras faixas etárias<sup>13</sup>. Essa evidência torna-se relevante ao afirmar-se que a transição para a vida adulta, combinando-a com o início do Ensino Superior, é um período crítico e vulnerável da vida. Os hábitos de saúde adquiridos nesse período tendem a manter-se ao longo da vida, inclusive aqueles relacionados ao exercício físico<sup>14-16</sup>.

Por conseguinte, a prática de atividade física é um comportamento de saúde positiva, integrada a um estilo de vida saudável, contribuindo para a melhoria da saúde<sup>17-19</sup>, como a redução das doenças cardiovasculares e o bem-estar psicológico e emocional<sup>20-22</sup>.

O conceito de bem-estar subjetivo, ao ser um conceito complexo, não apresenta uma definição consensual<sup>23,24</sup>, no entanto a maioria dos investigadores concorda que o estudo do bem-estar subjetivo deve compreender uma dimensão cognitiva e uma afetiva<sup>25,26</sup>. A dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo reflete-se no julgamento cognitivo de satisfação com a vida. Por outro lado, a dimensão afetiva apresenta-se como descrição do estado emocional, podendo ser relacionada com sentimentos agradáveis (emoções positivas) e desagradáveis (emoções negativas), em termos específicos, e, em termos globais, com a felicidade<sup>24-26</sup>.

As investigações científicas mais recentes mostram o impacto da atividade física e do comportamento sedentário na percepção de bem-estar dos estudantes universitários<sup>21,27-32</sup>. Ou seja, os estudantes universitários que se envolveram numa maior prevalência de atividade física apresentaram uma maior satisfação com a vida<sup>33,34</sup>, uma melhor percepção de saúde e felicidade<sup>35</sup>. Destaca-se que as características sociodemográficas podem agir com variáveis de confusão associadas ao efeito da atividade física na percepção de bem-estar<sup>36</sup>.

Diante do exposto, este estudo objetivou explorar a relação entre a prática de atividade física, o comportamento sedentário e a percepção de bem-estar entre estudantes de uma universidade do norte de Portugal.



---

## METODOLOGIA

Este estudo transversal foi realizado com uma amostra estratificada, por ano de estudo e área científica, de 840 estudantes de uma universidade pública do Norte de Portugal, utilizando um questionário previamente validado. Por uma questão de proporcionalidade da amostra, a maioria dos estudantes frequentava o 1º ano ( $n = 464$ , 55.2%) e 302 estudantes ( $n = 36.0\%$ ) frequentavam um curso pertencente à área das ciências da engenharia. A maioria dos estudantes inquiridos pertence ao sexo feminino ( $n = 465$ , 55.4%), não se encontra atualmente numa relação amorosa ( $n = 486$ , 58.3%), mudou de residência após o ingresso no Ensino Superior ( $n = 537$ , 64.9%), é estudante em tempo inteiro ( $n = 739$ , 88.8%) e tem um IMC correspondente a um peso normal ( $n = 599$ , 73.1%). A média de idade dos inquiridos foi de 20.78 (DP = 4.221) anos, variando entre 18 e 54 anos, e apenas 3% dos estudantes tinha uma idade igual ou superior a 30 anos.

A prevalência da atividade física foi medida pelo *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire*<sup>37</sup> e o comportamento sedentário pela questão “Durante um dia normal, quantas horas passa sentado?” O número de dias em que os estudantes referiram ter praticado atividade física foi convertido em equivalentes metabólicos (Mets), multiplicando os episódios de atividade vigorosa por 9, atividade moderada por 6 e atividade leve por 3. Os escores totais de atividade física foram calculados adicionando os cálculos MET para cada nível de intensidade de atividade física, e foram classificados em três tipos: Sedentário; Moderadamente ativo e Ativo, de acordo com as orientações dos autores do questionário. O comportamento sedentário foi classificado em baixo (< 4 horas sentado), moderado (entre 4 e 8 horas sentado) e alto (8 ou mais horas sentado).

A percepção de bem-estar foi avaliada utilizando a *Well-being and Health Perception Scale (WbHPS)*<sup>38</sup>. Esta é uma escala breve de bem-estar validada pelos autores com estudantes universitários e composta por cinco itens (satisfação com a vida, satisfação consigo próprio, felicidade sentida, saúde percebida e satisfação com a forma física) avaliados com o recurso a uma escala de Likert de cinco pontos.

A aplicação do instrumento foi realizada em contexto de sala de aula e no formato de papel e lápis a todos os alunos da amostra, após consentimento informado e garantindo a confidencialidade, o anonimato e a participação voluntária. Todos os procedimentos éticos de pesquisa com humanos foram cumpridos e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) do Conselho de Ética da Universidade do Minho, sob o protocolo CEICSH 009/2019.

As análises estatísticas foram realizadas usando o IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 26.0, Armonk, NY, USA. As análises descritivas foram apresentadas pelas frequências ( $n$ ) e percentagens (%) e, no caso da escala de percepção de bem-estar, expressas em médias (M) e desvios-padrão (DP). Para a comparação das diferenças entre a prática de atividade física e o comportamento sedentário em razão do bem-estar, utilizou-se o Anova univariada, considerando um nível de significância inferior a .05.



---

## RESULTADOS

Os resultados mostram que 35.7% ( $n = 298$ ) dos estudantes inquiridos eram sedentários, 17.5% ( $n = 146$ ) moderadamente ativos e 46.8% ( $n = 396$ ) classificado como ativos. No mesmo sentido, verificou-se que, em média, num dia normal, os estudantes universitários passam  $7.44 \pm 2.656$  horas sentados, posto que a maioria (51.9%,  $n = 436$ ) dos estudantes apresenta um comportamento sedentário classificado como alto. Não foram registradas diferenças entre a prática de exercício físico e o número de horas que os alunos declararam estar sentados ( $F(2, 798) = 1.617, p = .199$ ).

Entre todas as variáveis sociodemográficas analisadas, a prática de exercício físico apenas mostrou-se associada ao sexo dos inquiridos ( $\chi^2(2) = 22.554, p = .000$ ). Isto indica que as estudantes são mais sedentárias e menos ativas em comparação com os estudantes.

O comportamento sedentário variou em virtude da situação profissional ( $t(795) = 3.693, p = .000$ ) e da área científica ( $F(3, 799) = 12.380, p = .000$ ) dos estudantes. Assim, os estudantes de tempo integral e da área de engenharia foram aqueles que declaram mais horas sentados diariamente em comparação aos estudantes trabalhadores e aos estudantes pertencentes aos cursos das outras áreas científicas.

A média da WbHPS foi de  $3.73 \pm 0.664$ , variando entre 1 e 5, o que indica uma percepção de bem-estar moderadamente positiva, sendo a satisfação com a forma física correspondente ao item com menor escore.

A observação da Tabela 1 mostrou a existência de diferenças entre o bem-estar dos estudantes e a prática de exercício físico ( $F(2, 824) = 4.899, p < 0.01$ ) e o comportamento sedentário ( $F(2, 830) = 9.539, p < 0.001$ ). Assim, os estudantes com um comportamento sedentário alto apresentaram uma menor percepção de bem-estar em comparação com os restantes níveis de prática de atividade física e comportamento sedentário. Mais especificamente, os estudantes sedentários apresentaram uma menor média para os itens "Saúde percebida" e "Satisfação com a forma física" em comparação com os estudantes (moderadamente) ativos, enquanto todos os itens que compõem a escala apresentaram diferenças estatisticamente significativas em razão do comportamento sedentário.



Tabela 1 – Diferenças entre o bem-estar em razão da prática de atividade física e comportamento sedentário

	WbHPS		Itens da WbHPS									
			Satisfação com a vida		Satisfação consigo próprio		Felicidade sentida		Saúde percebida		Satisfação com a forma física	
	M	p	M	p	M	p	M	p	M	p	M	p
	(DP)		(DP)	(DP)	(DP)	(DP)	(DP)	(DP)	(DP)	(DP)	(DP)	(DP)
<b>Atividade Física</b>												
Sedentário	3.64	<b>.008</b>	3.83	.336	3.66	.127	3.84	.739	3.71	<b>.001</b>	3.14	<b>.000</b>
	(.697)		(.920)		(1.005)		(.839)		(.746)		(.970)	
Moderadamente Ativo	3.78		3.88		3.85		3.88		3.90		3.41	
	(.630)		(.909)		(.866)		(.700)		(.811)		(1.008)	
Ativo	3.79		3.93		3.74		3.88		3.92		3.44	
	(.645)		(.835)		(.925)		(.721)		(.789)		(1.004)	
<b>Comportamento Sedentário</b>												
Baixo	3.85	<b>.007</b>	3.96	<b>.000</b>	3.79	<b>.000</b>	4.07	<b>.281</b>	3.90	<b>.003</b>	3.34	<b>.000</b>
	(.573)		(.922)		(.876)		(.651)		(.724)		(.814)	
Moderado	3.83		3.99		3.87		3.97		3.89		3.45	
	(.596)		(.789)		(.811)		(.811)		(.771)		(.960)	
Alto	3.63		3.80		3.60		3.77		3.80		3.21	
	(.711)		(.936)		(1.036)		(.826)		(.801)		(1.042)	

Fonte: Elaboração própria



## DISCUSSÃO

A prática de atividade física pelos estudantes universitários foi baixa, considerando-se que 35.7% dos inquiridos era sedentário, dados que corroboram outros estudos com estudantes universitários<sup>8-12</sup>. Esta percentagem de estudantes sedentários variou entre os 23% e 39% nos países ocidentais<sup>11</sup> e entre 21.9% e 80.6% em países não europeus<sup>8</sup>. Os resultados identificaram diferenças entre a prática de atividade física e o sexo dos estudantes inquiridos. Ou seja, foi registrada uma menor prevalência de atividade física nas moças em comparação com os rapazes<sup>15,22,39</sup>.

Por conseguinte, a maioria dos estudantes inquiridos apresentou um comportamento sedentário, afirmando que, num dia normal, estariam, em média, cerca de sete horas e meia sentados<sup>40,41</sup>.

Uma possível explicação para a baixa prevalência de atividade física poderia referir-se ao número de horas que os alunos passam sentados<sup>9</sup>, no entanto, neste estudo, não se encontrou relação entre o número de horas que os estudantes passam sentados diariamente e a prática de atividade física.

Os resultados revelaram uma percepção de bem-estar moderadamente positiva, tal como esperado, dados os resultados de outros estudos<sup>42-44</sup>. O item que apresentou um menor escore refere-se à satisfação com a forma física, por isso este aspecto deverá ser considerado no desenho de intervenções em educação para a saúde no Ensino Superior.

O objetivo do presente estudo foi estabelecer uma relação entre a atividade física, o comportamento sedentário e o bem-estar dos estudantes universitários, confirmando os pressupostos iniciais e assentes em outras evidências científicas da existência de relações estatisticamente significativas entre as variáveis em análise. A análise dos resultados mostrou que os estudantes com uma maior prevalência de prática de atividade física e uma menor prevalência de comportamentos sedentários apresentaram um melhor estado de bem-estar<sup>21,27-32</sup>.

Apesar do tipo de amostragem utilizado, por se tratar de um estudo de caráter transversal numa única universidade, os resultados obtidos não são passíveis de generalização a outros estudantes universitários nem de estabelecimento de relações causais. Para além disso, a recolha de dados foi realizada por intermédio de um questionário de autorrelato, no qual as respostas dos estudantes podem ser afetadas por um viés de memória ou pela desejabilidade social da resposta idealizada.

## CONCLUSÃO

Este estudo demonstrou que a atividade física se relaciona significativamente com o bem-estar dos estudantes universitários, especificamente com a saúde percebida e a satisfação com a forma física. O comportamento sedentário diminui a perceção de bem-estar em todas as dimensões em análise; por isso, o aumento dos níveis de atividade física dos estudantes universitários é uma necessidade social e académica.

Este estudo destaca a importância da prática de exercício físico na promoção do bem-estar dos/as estudantes, evidenciando que as instituições de Ensino Superior não se devem limitar ao desenvolvimento de competências profissionais, mas incluir estratégias que promovam o desenvolvimento holístico, incluindo a prática de exercício físico.

## REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup> World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland; 2010. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Accessed: 10 Jan. 2020.
- <sup>2</sup> Kohl HW, Craig CL, Lambert EV, et al. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Lancet*. 2012;380:294-305. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8
- <sup>3</sup> Trost SG, Blair SN, Khan KM. Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that work” as a framework. *Br J Sports Med*. 2014;48(3):169-170. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093372
- <sup>4</sup> Davies CA, Vandelanotte C, Duncan MJ, van Uffelen JGZ. Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults. *Prev Med (Baltim)*. 2012;55(1):46-49. DOI: 10.1016/j.ypmed.2012.05.003
- <sup>5</sup> Prince SA, Gresty KM, Reed JL, Wright E, Tremblay MS, Reid RD. Individual, social and physical environmental correlates of sedentary behaviours in adults: A systematic review protocol. *Syst Rev*. 2014;3(1):120. DOI: 10.1186/2046-4053-3-120



- 
- <sup>6</sup> Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, et al. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380:247-257. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- <sup>7</sup> Organização Mundial da Saúde (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior: At a Glance]; 2020.
- <sup>8</sup> Pengpid S, Peltzer K, Kassean HK, Tsala Tsala JP, Sychareun V, Müller-Riemenschneider F. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle-and high-income countries. *Int J Public Health*. 2015;60(5):539-549. DOI: 10.1007/s00038-015-0680-0
- <sup>9</sup> Arias-Palencia NM, Solera-Martínez M, Gracia-Marco L, et al. Levels and patterns of objectively assessed physical activity and compliance with different public health guidelines in university students. Tauler P, ed. *PLoS One*. 2015;10(11):e0141977. DOI: 10.1371/journal.pone.0141977
- <sup>10</sup> Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. Meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Heal*. 2005;54(2):116-126. DOI: 10.3200/JACH.54.2.116-126
- <sup>11</sup> Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med (Baltim)*. 2004;39(1):182-190. DOI: 10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- <sup>12</sup> Moreno-Arrebola R, Fernández-Revelles AB, Linares-Manrique M, Espejo-Garcés T. Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sport Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot*. 2018;4(1):162-183. DOI: 10.17979/sportis.2018.4.1.2062
- <sup>13</sup> Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Heal*. 2018;6(10):1.077-1.086. DOI: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
- <sup>14</sup> Nicholas P Hays CF. Self-reported changes in weight, food intake, and physical activity from high school to college. *J Nutr Disord Ther*. 2013;03:Article 3. DOI: 10.4172/2161-0509.1000129
- <sup>15</sup> Rodríguez Rodríguez F, Santibañez Miranda M, Montupin Rozas G, Chávez Ramírez F, Solis Urrea P. Diferencias en la composición corporal y actividad física en estudiantes universitarios según año de ingreso. *Univ y Salud*. 2016;18(3):474-481. DOI: 10.22267/rus.161803.52
- <sup>16</sup> Curry J, Jenkins JM, Weatherford J. Focus on freshman: Basic instruction programs enhancing physical activity. *Phys Educ*. 2015;72(4):621-639. DOI: 10.18666/TPE-2015-V72-I4-6472
- <sup>17</sup> Füzéki E, Engeroff T, Banzer W. Health benefits of light-intensity physical activity: A systematic review of accelerometer data of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *Sport Med*. 2017;47(9):1.769-1.793. DOI: 10.1007/s40279-017-0724-0
- <sup>18</sup> Lear SA, Hu W, Rangarajan S, et al. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet*. 2017;390(10113):2.643-2.654. DOI: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3
- <sup>19</sup> Pandey A, LaMonte M, Klein L, et al. Relationship between physical activity, Body Mass Index, and risk of heart failure. *J Am Coll Cardiol*. 2017;69(9):1.129-1.142. DOI: 10.1016/j.jacc.2016.11.081
- <sup>20</sup> Álvarez Rivera L, Cuevas Ferrera R, Lara Pot A, González Hernández J. Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuad Psicol del Deport*. 2015;15(2):27-34. DOI: 10.4321/S1578-84232015000200004





- <sup>21</sup> Joseph RP, Royse KE, Benitez TJ, Pekmezi DW. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Qual Life Res.* 2014;23(2):659-667. DOI: 10.1007/s11136-013-0492-8
- <sup>22</sup> Wu X, Tao S, Zhang Y, Zhang S, Tao F. Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among chinese college students. Tian J, ed. *PLoS One.* 2015;10(3):Article e0119607. DOI: 10.1371/journal.pone.0119607
- <sup>23</sup> Campbell A. Subjective measures of well-being. *Am Psychol.* 1976;31(2):117-124. DOI: 10.1037/0003-066X.31.2.117
- <sup>24</sup> Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull.* 1999;125(2):276-302. Available from: <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>. Accessed: 10 Sep. 2019.
- <sup>25</sup> Galinha I, Ribeiro JLP. História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicol Saúde Doenças.* 2005;6(2):203-214. Disponível em: <https://sp-ps.pt/uploads/jornal/91.pdf>.
- <sup>26</sup> Albuquerque AS, Tróccoli BT. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicol Teor e Pesqui.* 2004;20(2):153-164. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a08v20n2>. Acesso em: 11 jun. 2019.
- <sup>27</sup> Nowak PF, Božek A, Blukacz M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *Biomed Res Int.* 2019;2019:1-10. DOI: 10.1155/2019/9791281
- <sup>28</sup> Pengpid S, Peltzer K. Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(12):Article 2084. DOI: 10.3390/ijerph16122084
- <sup>29</sup> Gönülateş S, Mehmet &, Öztürk A. Investigation of Relationship Between Physical Activity Levels and Quality of Life of University Students. *Int Educ Stud.* 2019;12(4). DOI: 10.5539/ies.v12n4p110
- <sup>30</sup> Couto DAC, Martin DR Saint, Molina GE, Fontana KE, Junqueira LF, Porto LGG. Insufficient level of physical activity is associated with reduced quality of life and nighttime studying in Brazilian undergraduate students. *Rev Bras Ciencias do Esporte.* 2019;41(3):322-330. DOI: 10.1016/j.rbce.2018.04.017
- <sup>31</sup> Hartman CL, Barcelona RJ, Trautwein NE, Hall SL. Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leis Stud.* 2020;39(1):156-164. DOI: 10.1080/02614367.2019.1670722
- <sup>32</sup> Kruger S, Sonono E. Physical activity and psychosomatic-related health problems as correlates of quality of life among university students. *J Psychol Africa.* 2016;26(4):357-362. DOI: 10.1080/14330237.2016.1185907
- <sup>33</sup> Maher JP, Doerksen SE, Elavsky S, Conroy DE. Daily satisfaction with life is regulated by both physical activity and sedentary behavior. *J Sport Exerc Psychol.* 2014;36(2):166-178. DOI: 10.1123/jsep.2013-0185
- <sup>34</sup> Pedišić Z, Greblo Z, Phongsavan P, Milton K, Bauman AE. Are total, intensity-And domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students? *PLoS One.* 2015;10(2). DOI: 10.1371/journal.pone.0118137
- <sup>35</sup> Murphy MH, Carlin A, Woods C, et al. Active students are healthier and happier than their inactive peers: The results of a large representative cross-sectional study of university students in Ireland. *J Phys Act Heal.* 2018;15(10):737-746. DOI: 10.1123/jpah.2017-0432
- <sup>36</sup> Daskapan A, Tuzun EHE, Eker L, et al. Perceived barriers to physical activity in university students. *J Sport Sci Med.* 2006;5(4):615-620. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3861763/>
- <sup>37</sup> Godin G, Shephard RJ. Godin leisure-time exercise questionnaire. *Med Sci Sports Exerc.* 1997;29(6(Supplement)):36-38.
- <sup>38</sup> Alves RF, Precioso J, Becoña E. Well-being and health perception of university students in Portugal: the influence of parental support and love relationship. *Heal Psychol Rep.* 2020;8(2):145-154. DOI: 10.5114/hpr.2020.94723





- 
- <sup>39</sup> Romaguera D, Tauler P, Bennasar M, et al. Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *J Sports Sci.* 2011;29(9):989-997. DOI: 10.1080/02640414.2011.578149
- <sup>40</sup> Rouse PC, Biddle SJH. An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behaviour patterns of university students. *Health Educ J.* 2010;69(1):116-125. DOI: 10.1177/0017896910363145
- <sup>41</sup> Farinola MG, Bazán NE. Sedentary behavior and physical activity in university students: A pilot study. *Argentine J Cardiol.* 2011;79(4):351-354. DOI: 10.7775/rac.79.4.418
- <sup>42</sup> Chow HPH. Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: a Multivariate Analysis. *Soc Indic Res.* 2005;70(2):139-150. DOI: 10.1007/s11205-004-7526-0
- <sup>43</sup> Saupe R, Nietche EA, Cestari ME, Giorgi MDM, Krahl M. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2004;12(4):636-642. DOI: 10.1590/S0104-11692004000400009
- <sup>44</sup> Bardagi MP, Hutz CS. Satisfação de vida, comprometimento com a carreira e exploração vocacional em estudantes universitários. *Arq Bras Psicol.* 2010;62(1):159-170. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672010000100016](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672010000100016). Acesso em: 13 jun. 2019.



Todo conteúdo da Revista Contexto & Saúde está  
sob Licença Creative Commons CC - By 4.0