



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA:
revisão de literatura

Wesley Júnio Bandeira Calazans
Jordana de Barros Montel

Orientador: Prof^ª. Me. Larissa de Farias Alves

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA:
revisão de literatura

Wesley Júnio Bandeira Calazans
Jordana de Barros Montel

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Me. Larissa de Farias Alves

Wesley Júnio Bandeira Calazans
Jordana de Barros Montel

A RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA:
revisão de literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação física.

Profa. orientadora: Ma. Larissa de Farias Alves
Centro Universitário UniGoyazes - UniGoyazes

Profa. interna: Ma. Maria Luiza de Moura Rodrigues
Centro Universitário UniGoyazes - UniGoyazes

Prof. externo: Ludimylla de Barros Oliveira Ramos

A RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA:

revisão de literatura

Wesley Júnio Bandeira Calazans¹;
Jordana de Barros Montel¹;
Me. Larissa de Farias Alves ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A sobrecarga de tarefas diárias e uma rotina estressante são características da vida contemporânea que influenciam diretamente o estilo de vida da população, especialmente quanto à prática de atividade física. Estudos vêm sendo desenvolvidos com o intuito de compreender se existe uma relação entre o estado nutricional e o nível de atividade física, tendo em vista a associação dessas variáveis com o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). **OBJETIVO:** Analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a relação entre o estado nutricional e o nível de atividade física. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica baseada na análise de seis artigos científicos publicados sobre o tema. **RESULTADOS:** Os estudos analisados revelaram que a relação entre estado nutricional e nível de atividade física é variável e, em alguns casos, inversamente proporcional. Verificou-se, por exemplo, que indivíduos com estado nutricional adequado nem sempre apresentam níveis altos de atividade física, e que há prevalência de sedentarismo mesmo entre praticantes de exercício. Os resultados indicam que fatores como idade, gênero, profissão e motivação pessoal influenciam significativamente essa relação.

PALAVRAS-CHAVE: Estado Nutricional. Nível de Atividade Física. Qualidade de Vida.

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY

LEVEL: literature review

ABSTRACT

INTRODUCTION: The overload of daily tasks and a stressful routine are common aspects of modern life that directly affect people's lifestyles, especially regarding physical activity practices. Several studies have sought to understand the relationship between nutritional status and physical activity levels, due to their known association with the development of noncommunicable chronic diseases (NCDs). **OBJECTIVE:** To analyze, through a literature review, the relationship between nutritional status and physical activity level. **METHODOLOGY:** This is a bibliographic review based on the analysis of six scientific articles published on the topic. **RESULTS:** The reviewed studies revealed that the relationship between nutritional status and physical activity level is variable and, in some cases, inversely proportional. Findings showed that individuals with adequate nutritional status do not always present high physical activity levels, and that sedentary behavior may persist even among exercise practitioners. The results suggest that factors such as age, gender, profession, and personal motivation significantly influence this relationship.

KEYWORDS: Nutritional Status. Physical Activity Level. Quality of Life.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

²Orientador: Professora Mestre do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por nos dar a oportunidade de estarmos perto de realizar o nosso grande sonho de nos formar, e também por nos dar força, muita saúde e sabedoria durante toda essa graduação. Aos nossos pais, por todo o amor, apoio e ensinamentos que nos permitiram chegar até aqui. Aos nossos familiares, que são a nossa maior fonte de inspiração e motivação. Aos nossos cônjugues, pela parceria, carinho e dedicação em cada passo desta jornada. Este trabalho é uma pequena demonstração do nosso profundo respeito e gratidão por cada um de vocês.

INTRODUÇÃO

O estado nutricional resulta do balanço entre a ingestão e a perda de nutrientes, levando em conta sua ingestão, absorção, utilização e excreção. O estado nutricional adequado é alcançado como resultado do equilíbrio entre ingestão de nutrientes, atividade física, necessidades nutricionais, condições de saúde, enfermidades, entre outros, já o estado nutricional inadequado é um estado em que o organismo não está recebendo a quantidade adequada de nutrientes, o que pode ser causado por deficiência ou excesso de nutrientes. Algumas pesquisas voltadas para essa área têm somado esforços na tentativa de orientar a população brasileira acerca de realizarem mudanças de estilo de vida afim de prevenir algumas enfermidades.

Atualmente, percebemos uma transição epidemiológica mundial que envolvem doenças relacionadas ao estado nutricional do indivíduo. A literatura tem mostrado mudança nas curvas de morbidade e mortalidade no Brasil, sendo possível notar um declínio na mortalidade de doenças infecciosas e um aumento na mortalidade de doenças crônicas não transmissíveis. Sendo assim, de acordo com Paixão, Dias e Prado (2010), as doenças crônicas degenerativas sofreram um desenvolvimento e agravamento por intermédio do estilo de vida e fatores de risco associados a este.

Estudos apontam que, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão entre um dos maiores problemas de saúde pública do Brasil e também do mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas doenças foram responsáveis por média de 74% das mortes que aconteceram no mundo no ano de 2019 (World Health Organization, 2022a). No Brasil, as DCNT são também, as responsáveis, no ano de 2019, por 54,7% do quantitativo total de óbitos que foram registrados (VIGITEL BRASIL 2023).

A Organização Mundial de Saúde afirma que a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que temos para enfrentar. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30. No Brasil, essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. Diante dessa

prevalência, vale chamar a atenção que, de acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel, 2023), a frequência de obesidade é semelhante em homens e mulheres. Nestas, a obesidade diminui com o aumento da escolaridade.

Sendo uma patologia multifatorial, a obesidade é determinada também por outros fatores, como, aponta Both, Nascimento e Borgatto (2007). A motivação para mudança influencia na reversão deste quadro. Segundo estes autores, as pessoas mostram-se dispostas a mudarem o seu estilo de vida a partir do momento que sentem algum sintoma de enfermidade. Além disso, o Nível de Atividade Física (NAF) está diretamente relacionado ao estado nutricional do indivíduo.

Baseando-se nessas colocações, há a necessidade de estudos que investiguem a relação entre o Estado Nutricional e o Nível de Atividade Física de adultos brasileiros.

METODOLOGIA

O trabalho em questão foi elaborado a partir de uma revisão descritiva de literatura, tem como fonte de pesquisa a base de dados do Google acadêmico, SciELO e revistas periódicas no período de Março a Junho de 2025. Para tal pesquisa, foram utilizados os descritores: Estado Nutricional. Nível de Atividade Física. Qualidade de Vida. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos originais disponibilizados na íntegra e na forma online, publicados no idioma português e língua inglesa no período compreendido entre os anos de 2018 e 2025. Os critérios de exclusão utilizados foram artigos que não correspondiam aos objetivos do estudo, revisões de literatura e com publicações anteriores ao ano de 2020.

A fase bibliográfica refere-se à busca e análise de materiais em revistas, jornais, livros e artigos publicados e que tem relação com a motivação. A pesquisa bibliográfica é caracterizada por Severino (2007, p. 123) como:

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livro,

artigos, teses, etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos.

Matos (2015), também nos apresenta que a revisão da literatura envolve a busca, a análise e a descrição de um conjunto de conhecimentos com o objetivo de responder determinada pergunta.

A primeira fase da pesquisa foi a definição do tema, no qual foram pontuadas o problema da pesquisa e as paravras-chave que norteiam nosso estudo. Essas palavras foram o que limitaram a nossa pesquisa, para que a mesma tivesse um caráter amplo e por meio delas termos a acessibilidade de filtrar aqueles estudos que mais se aproximavam dessas temáticas. O processo de análise se deu mediante a coleta de dados seguindo uma leitura detalhada e bastante criteriosa para a seleção dos materiais.

Após as buscas, foi feita leitura de título e resumo dos artigos encontrados e foram selecionados 6 artigos para a análise que se enquadravam nos critérios de inclusão.

Para organização dos dados dos artigos selecionados para os resultados finais do estudo, foi utilizado um instrumento padronizado com os seguintes itens: autores, ano de publicação, título, objetivos e principais resultados encontrados (Tabela 1), demonstrado nos resultados do estudo posteriormente ao referencial teórico.

Para concluirmos, realizamos uma discussão dos dados e resultados encontrados na revisão de literatura, relacionando-os com os nossos objetivos e a relevância de nossa pesquisa.

RESULTADOS

Os resultados dos estudos foram categorizados para análise. Foram selecionados 6 artigos para a presente revisão de literatura, que possibilitou uma discussão acerca do tema. Os resultados foram tabelados para melhor

visualização (Tabela 1) e apresentação de forma concisa dos resultados. A tabela é constituída pelos artigos que compuseram a amostra final do estudo, a qual conta com estudos relevantes para nossa pesquisa e os analisamos minuciosamente, com o objetivo de discutir, debater e dialogar com os autores. Os artigos abordaram estudos transversais, estudo de caso-controle, estudo randomizado.

Tabela 1: Resultados encontrados (n=6)

	Autores/ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
1	JUNIOR; LINS, 2018.	Avaliar o estado nutricional e o nível de atividade física dos usuários do programa.	Avaliação antropométrica e aplicação do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física). Foram realizadas visitas nas 28 academias de saúde do município onde a pesquisa foi desenvolvida, no período entre dezembro de 2017 e janeiro de 2018. Concluiu-se que o programa influencia no estado nutricional dos usuários, levando em consideração que alguns entrevistados relataram praticar atividade física apenas naqueles locais.	Os resultados do estudo revelaram que a maioria dos frequentadores do Programa Academia da Saúde apresentava excesso de peso (sobrepeso ou obesidade), com baixa adesão a níveis adequados de atividade física segundo o IPAQ. Esses achados indicam a necessidade de reforçar ações voltadas à promoção da saúde, especialmente intervenções nutricionais e incentivo à prática regular de atividades físicas.
2	PARPINELLI, 2023	Avaliar o nível de atividade física e o estado nutricional dos professores do Instituto Federal do Maranhão (IFMA), considerando o impacto dessas variáveis na saúde e qualidade de vida dessa população.	O artigo buscou avaliar o nível de atividade física e o estado nutricional dos professores do Instituto Federal do Maranhão, através de uma pesquisa quantitativa, descritiva, de campo, de levantamento e transversal, realizada com amostra de 70 professores de 5 campo do Instituto Federal do Maranhão, sendo 59% do sexo masculino e 41% do sexo feminino, com médias de idade de 45,46 anos, peso de 76,93 quilos e altura 1,67 metros. O maior percentual de professores foi de ativos e o maior percentual	Entre os 70 professores avaliados, 36% foram classificados como ativos, 24% como irregularmente ativos B, 20% como irregularmente ativos A e 6% como sedentários. Em relação ao estado nutricional, 44% apresentaram sobrepeso, 30% peso adequado, 19% obesidade grau I e 7% obesidade grau II. Não foi observada associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e o estado nutricional.

			encontrado na classificação do estado nutricional correspondeu ao sobrepeso, evidenciando que não houve correlação entre nível de atividade física e estado nutricional.	
3	ROJO VILLA; ROJO VILLA, MARTÍNEZ FÉLIX, 2021	Determinar a associação entre o estado nutricional e o nível de atividade física em escolares do sul de Sonora, México.	Estudo quantitativo, descritivo e transversal com 156 estudantes de 10 a 12 anos. Avaliou-se o nível de atividade física com o questionário PAQ-C e o estado nutricional por meio do IMC/E, conforme referências da OMS (2007). A amostra é composta por 156 estudantes do ensino fundamental de ambos os sexos (mulheres 48,71% e homens 51,28%), com faixa etária de 10 a 12 anos ($10,86 \pm 1,56$).	3,20% apresentaram baixo peso; 19,86% tinham sobrepeso ou obesidade, predominando no sexo masculino. Observou-se correlação inversa significativa entre estado nutricional e nível de atividade física: $r = -0,19$ ($p = 0,003$) para meninas e $r = -0,55$ ($p < 0,0001$) para meninos. Em conclusão, a associação entre desnutrição e os baixos níveis de atividade física pode ser considerada para o estabelecimento de estratégias preventivas e de intervenção.
4	GIOVANELLA; ZANELLA; BRUCH- BERTANI, 2023	Avaliar a presença de insatisfação corporal e se há correlação com o estado nutricional de praticantes de atividade física.	Realizou um estudo transversal realizado com 100 praticantes de atividade física com idade entre ≥ 18 e < 60 . Coletaram-se dados sobre gênero, idade, etnia, tabagismo e atividade física. Avaliou-se os parâmetros nutricionais de peso, estatura, índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal.	A prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi de 95% e não se correlacionou com nenhuma variável. Indivíduos que praticam mais vezes por semana atividade física tinham um percentual de gordura corporal significativamente inferior aos que praticavam exercício de 3 a 4 vezes por semana.
5	AIMI, et al, 2021	Avaliar o estado nutricional, o	Estudo descritivo, transversal, com 173 alunos	A maioria dos estudantes foi classificada na

		nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de escolares, dos anos finais do Ensino Fundamental de uma escola particular de Porto Alegre.	(99 meninos e 74 meninas) de uma escola privada de Porto Alegre. Foram avaliados o IMC (índice de massa corporal), a RCE (relação cintura-estatura), o percentual de gordura corporal (%GC), o nível de atividade física e a aptidão física relacionada à saúde (flexibilidade, resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória). Para análise dos dados, utilizou-se estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de $p < 0,05$.	"Zona Saudável" para IMC e RCE, e com %GC "Não Elevado". Quanto ao nível de atividade física, 79,2% foram considerados "Ativos". Observou-se que 79,7% das meninas estavam na "Zona de Risco à Saúde" para aptidão cardiorrespiratória. Meninos praticantes de atividade esportiva extracurricular apresentaram melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória. Meninos também tiveram melhor desempenho em resistência abdominal, enquanto meninas destacaram-se na flexibilidade. Aproximadamente 30% dos escolares apresentaram excesso de peso.
6	SILVA, et al, 2023	Avaliar o consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física de mulheres idosas praticantes de exercício físico.	Estudo transversal com 45 mulheres idosas participantes de um projeto de extensão voltado para atividade física. Foram analisados o consumo alimentar, o nível de atividade física, o estado nutricional e a adiposidade corporal. A média de idade das participantes foi de 67,8 anos (DP = 6,04).	Observou-se que 57,8% das participantes estavam com excesso de peso e 87,8% apresentaram elevada adiposidade, indicando risco de doenças associadas à obesidade. Houve consumo inadequado de gorduras monoinsaturadas, cálcio e vitamina B6. Os dados ressaltam a importância de intervenções nutricionais associadas à prática de atividade física para promover a saúde integral das idosas.

Fonte: autores, 2025.

DISCUSSÃO

Hoje em dia está cada vez maior a busca por atividade física e uma alimentação saudável e adequada, não importando faixa etária, escolaridade ou tipo de trabalho, todos buscam uma melhor qualidade de vida e longevidade. Com essa revisão de literatura, buscamos caracterizar como a falta de alimentação equilibrada e atividade física interfere diretamente na rotina das pessoas, acarretando problemas graves de saúde, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis como: obesidade, diabetes, hipertensão, dentre outras.

De acordo com Junior e Lins (2018), que realizaram uma pesquisa para avaliar o impacto do Programa Academia da Saúde sobre o estado nutricional e o nível de atividade física dos frequentadores de academias da saúde de um município de grande porte do nordeste brasileiro, identificaram que a maior parte dos praticantes tiveram seu estado nutricional classificados como Eutrófico, ou seja, com o peso ideal recomendado, e a maioria teve uma classificação de insuficientemente ativos em relação ao nível de atividade física.

Segundo Parpinelli (2023), é importante avaliar os professores do Instituto Federal do Maranhão, visto que estes estão diretamente ligados à saúde das pessoas. O maior percentual do nível de atividade física dos professores foi de ativos, enquanto em relação ao estado nutricional a classificação correspondeu ao sobrepeso, sendo assim, não foi verificada correlação entre o nível de atividade física e o estado nutricional, mostrando que os professores são ativos mais que se alimentam mal, e que ainda sim podem ter doenças crônicas não transmissíveis.

Ainda buscando compreender a relação entre o nível de Atividade Física e o Estado Nutricional, Rojo Villa, Rojo Villa & Martínez Félix, J. (2021), nos apresentam que a falta de atividade física e a presença de desnutrição são fatores importantes que comprometem a saúde de toda a população, e não é diferente para os estudantes de Sonora, estado do México, onde a pesquisa realizada mostrou a associação entre desnutrição e os baixos níveis de atividade física, verificando alunos abaixo do peso, e conseqüentemente não conseguindo manter algum nível de atividade física.

As crianças também devem ser acompanhadas de perto, pois o número de crianças obesas e com doenças crônicas não transmissíveis é preocupante.

Sendo assim, Aimi, et al 2021, avaliou o estado nutricional, o nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de escolares, dos anos finais do Ensino Fundamental, a maior parte dos estudantes foi classificada na “Zona Saudável” e o percentual de gordura não elevado, e o nível de atividade física, o número de “Ativos” foi superior, porém analisando a fundo, notou-se que os meninos tem menor percentual de gordura e são mais ativos ao contrário das meninas.

Silva, et al 2023, avaliou o consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física de mulheres idosas praticantes de exercício físico, as quais apresentaram excesso de peso, elevada adiposidade, indicando risco de doenças associadas à obesidade. Observou-se consumo inadequado de gorduras monoinsaturadas, cálcio e vitamina B6. As elevadas frequências de excesso de peso, adiposidade elevada e inadequações do consumo alimentar observadas, evidenciam a importância de intervenções nutricionais associadas à prática de atividade física, na direção de um cuidado integral à saúde das pessoas idosas para melhor qualidade de vida dessa população.

Os trabalhos apresentados, portanto, corroboram a ideia de que a atividade física e alimentação adequada é vital para a promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas, que esses dois tópicos precisam caminhar juntos, se completam, seja através da melhora física, mental e até social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica evidenciou uma relação significativa entre o estado nutricional e o nível de atividade física dos indivíduos. Os estudos analisados demonstram que, embora muitos participantes apresentem um estado nutricional considerado adequado (eutrofia), uma parcela expressiva é classificada como sedentária. Por outro lado, também foi observado que indivíduos considerados fisicamente ativos podem apresentar excesso de peso ou até obesidade, indicando um desequilíbrio entre os hábitos alimentares e a prática de exercícios.

Os dados sugerem uma tendência de correlação inversa entre o nível de atividade física e o índice de massa corporal (IMC), ou seja, quanto maior o nível

de atividade física, menor tende a ser o IMC. Essa constatação reforça a importância da prática regular de exercícios físicos associada a uma alimentação equilibrada para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Conclui-se, portanto, que apesar das evidências disponíveis na literatura e das orientações amplamente divulgadas sobre hábitos saudáveis, ainda há desafios significativos a serem superados. É fundamental promover ações de educação em saúde, além de incentivar a produção científica e o desenvolvimento de estratégias eficazes para transformar a realidade observada nas diferentes populações estudadas.

REFERÊNCIAS

AIMI, G. A.; DUARTE JUNIOR, M. A. dos S.; MARQUES, P. A.; HEIN, A. Patz; CARDOSO, M. F. da S.; CUNHA, G. dos S.; GAYA, A. R.; VOSER, R. da C. Estado nutricional, nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de estudantes do ensino fundamental de uma escola particular de Porto Alegre. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 85, p. 121–135, 2021. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1608> . Acesso em: 30 maio de 2025.

BONCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; BORGATTO, A. F. Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 12, n. 3, 2007. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/822>. Acesso em: 15 de maio de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023.

GIOVANELLA, F. T.; ZANELLA, P. B.; BRUCH-BERTANI, J. P.. Avaliação do estado nutricional e da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 110, p. 547–555, dez. 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2291>. Acesso em: 22 maio de 2025.

JÚNIOR, P. L. F.; LINS, N. C.de L.. Estado nutricional e nível de atividade física dos frequentadores do programa Academia da Saúde de um município de grande porte do nordeste brasileiro. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (CONBRACIS)**, 3., 2018, Campina Grande. Anais [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/41043> . Acesso em: 15 de maio de 2025.

MATTOS, P. C. **Tipos de Revisão de Literatura**. 2015, Disponível em: <<https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>> Acesso em: 01 jun. 2025.

PAIXÃO, L. A.da; DIAS, R.I M. R.; PRADO, W. L.do P. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em curso da área de saúde do recife/PE. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 15, n. 3, 2010.

PARPINELLI, E. R. de S. G. **Nível de atividade física e estado nutricional dos professores do Instituto Federal do Maranhão**. 2023. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2023. Disponível em: <https://tedebc.ufma.br/jspui/handle/tede/tede/4697>. Acesso em: 04 jun. 2025.

CONTE, M.; GONÇALVES, A.; CHALITA, L. V. de A. S. Nível de atividade física como estimador da aptidão física de estudantes universitários: explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 332–336, jul./ago. 2008. Disponível em:

<https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/76d6683d-9bac-4f06-92a0-aa9dfca668c9/content> Acesso em: 01 de junho de 2025.

ROJO VILLA, J. A.; ROJO VILLA, L. G.; MARTÍNEZ FÉLIX, J. Correlação entre estado nutricional e nível de atividade física em estudantes do sul de Sonora, México. **Pensar en Movimiento: Revista de Ciências do Exercício e da Saúde**, v. 19, n. 2, p. 1–14, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i2.44792> . Acesso em: 01 de junho de 2025.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. rev. e atualizada. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, A. K. da; FERNANDES, D. P. de S.; SILVA, I. A. S. da; CARNEIRO-JÚNIOR, M.A.; DELLA LUCIA, C. M.; RIBEIRO, A. Q.. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física de mulheres idosas praticantes de exercício físico. **Revista ELO – Diálogos em Extensão**, v. 12, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/15594>. Acesso em: 01 de junho de 2025.

SITTA, É. I. et al. A Contribuição De Estudos Transversais Na Área Da Linguagem Com Enfoque Em Afasia. Contribution Of Cross-Section Studies In The Language Area With Focus On Afasia. **Rev. CEFAC**. 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. 452 p. Geneva: WHO, 1995.