**Physical activity recommendations for health: knowledge and perceptions among college students**

João Martins1,2, Miguel Cabral1, Cecília Elias1, Ricardo Nelas1, Hugo Sarmento3, Adilson Marques4,5,6, Paulo Jorge Nicola1,5

1 Institute of Preventive Medicine and Public Health, University of Lisbon, Lisboa, Portugal

2 Laboratory of Pedagogy, Faculty of Human Kinetics and UIDEF, Institute of Education, University of Lisbon, Lisboa, Portugal

3 Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF), Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, Coimbra, Portugal

4 Interdisciplinary Centre for the Study of Human Performance (CIPER), Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisboa, Portugal

5 Environmental Health Institute, Lisbon Medical School, University of Lisbon, Portugal, Lisboa, Portugal

6 Public Health Research Centre, National School of Public Health, New University of Lisbon, Lisboa, Portugal

**Corresponding author:** João Martins, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada, Portugal. Telephone: (+351) 214149100, E-mail: jmartins@fmh.ulisboa.pt

**Abstract**

Every population subgroup should know the physical activity (PA) recommendations to benefit their health. The present study sought to examine the knowledge and explore the perceptions of PA recommendations for adults among Portuguese college students, by gender and fields of study. A total of 255 bachelor students (55.3% women; Mage = 21.0±2.2 years) from sport sciences, health sciences and other fields, from four colleges in Portugal, answered to an online questionnaire. College students’ answers about knowledge of PA recommendations were submitted to an inductive thematic analysis. The chi-square test was used to assess if knowledge of PA recommendations was independent of gender and fields of study. The majority of students (51.0%) assumed not knowing the PA recommendations. From those that assumed to know the PA recommendations, only 9.8% got them right, 42% overestimated, 10.7% underestimated and 37.5% did not know them for other reasons, with no differences found by gender and field of study. Overall, these students fail to identify the minutes per week and the intensity of PA dimensions of the PA recommendations. Portuguese students do not know the PA recommendations for health, including the sports and health sciences students. Implications for the development of national PA recommendations and public health campaigns to improve knowledge of college students are discussed.

**Keywords:** physical activity recommendations; college students; young adults; public health; health promotion

**Recomendaciones de actividad física para la salud: conocimiento y percepciones entre estudiantes universitarios.**

La población debe conocer las recomendaciones de actividad física (AF) para beneficiar su salud. El presente estudio buscó examinar el conocimiento y explorar las percepciones de las recomendaciones de la AF entre los estudiantes universitarios portugueses, por género y área de estudio. Un total de 255 estudiantes de licenciatura (55.3% mujeres; Media de edad = 21.0 ± 2.2 años) de ciencias del deporte, ciencias de la salud y otros campos, de cuatro universidades en Portugal, respondieron a un cuestionario online. Las respuestas de los universitarios sobre el conocimiento de las recomendaciones de AF fueron sometidas a un análisis temático inductivo. La prueba de Qui cuadrado se utilizó para evaluar si el conocimiento de las recomendaciones de AF era independiente del género y de las areas de estudio. La mayoría de los estudiantes (51%) asumieron no conocer las recomendaciones de la AF. De aquellos que supuestamente conocían las recomendaciones de AF, solo el 9.8% las acertó, el 42% se sobreestimó, el 10.7% se subestimó y el 37.5% no las conoció por otras razones, sin diferencias por género y campo de estudio. En general, estos estudiantes no identifican los minutos por semana y la intensidad de AF de recomendada. Los estudiantes portugueses no conocen las recomendaciones de la AF para la salud, incluidos los estudiantes de deportes y ciencias de la salud. Se discuten las implicaciones para el desarrollo de recomendaciones nacionales de la AF y campañas de salud pública para mejorar el conocimiento de los estudiantes universitarios.

**Palabras clave**: recomendaciones de actividad física; estudiantes universitarios; adultos jóvenes; salud pública; promoción de la salud