Recebido em: 28/02/2009 Emitido parece em: 28/03/2009 Artigo original

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS RECÉM INGRESSADOS NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Ricardo Roberto de Oliveira[1], Valter Cordeiro Barbosa Filho[1,2], Camila Façanha Freitas[1,2], Luiz Fernando Cuozzo Lemos[4], Edineia Aparecida Gomes Ribeiro[3].

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar variáveis do estilo de vida e o grupo de estudo foi composto de estudantes da Universidade Federal do Ceará. Foi utilizado o questionário do Perfil do Estilo de Vida proposto por Nahas et al. (2000) em trinta e nove acadêmicos recém ingressados no curso de Educação Física da cidade de Fortaleza, que foram avaliados neste estudo. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, baseada em média e porcentagem. Os resultados representados do Perfil do Estilo de Vida Individual de Nahas et al. (2000), sugerem que o estilo de vida deste grupo está bom, no entanto, apresentando baixos índices nos componentes Nutrição e Comportamento Preventivo.

Palavras chaves: Acadêmicos, estilo de vida, qualidade de vida.

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine variables lifestyle and the study group was composed of students from Universidade Federal do Ceará. We use a questionnaire of the profile of lifestyle proposed by Nahas et al. (2000) on thirty-nine newly academic in physical education of the Fortaleza City, that have been assessed in this study. The data were analysed by descriptive statistics, based on average and percentage. The results represented the profile lifestyle individual Nahas et al. (2000), who suggest the lifestyle of this group is good, however, with low levels in components nutrition and behavior.

Key word : Physical activity, lifestyle, quality of life.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida está ligado diretamente ao conceito moderno de saúde, entendido não somente como a ausência de doenças, mas preocupando com a qualidade de vida, com a integridade psico-corporal e com preocupações na condução de uma vida saudável (SANTOS & VENÂNCIO, 2006; VILELA JUNIOR, GORDIA & QUADROS, 2005).

Nos dias atuais, almeja-se uma melhoria no estilo de vida, pois é algo indispensável para todas as pessoas, sendo a atividade física um dos principais meios para se obter uma melhoria da qualidade de vida (GORDIA *et al*., 2006; FLECK *et al*., 1999). Uma prática regular de atividade física traz benefícios para a saúde mental, bem-estar geral, aumentando a autoestima, diminuindo a ansiedade, depressão, desenvolvendo capacidades físicas (SOUZA *et al.,* 2006; MADUREIRA, FONSECA & MAIA, 2003). No entanto, a atividade física isolada não manterá ou promoverá a saúde do indivíduo. Fatores como condições inadequadas de trabalho, ambiente familiar, excesso ou má qualidade da alimentação, fumo, consumo excessivo de álcool, estresse emocional, contribuem também para surgimento de doenças crônico-degenerativas e interfere num bom estilo de vida (GORDIA, 2008; GLANER, 2003; VIEIRA, *et al.,* 2002).

O pentáculo do bem-estar é um instrumento que através de uma escala de 0 a 3 verifica como está o estilo de vida de um individuo ou grupo, ajudando esses indivíduos ou grupos na mudança de comportamento que oferecem risco à saúde e qualidade de vida (NAHAS, 2001).

Segundo Nahas (2001), pesquisas em diversos paises mostram a grande relevância da análise e mensuração dos fatores integrantes do estilo de vida saudável em indivíduos, grupos ou comunidades. Sendo assim, é de grande relevância a aplicação deste tipo de metodologia (pentáculo), a fim de aferir a condição de saúde e bem-estar de qualquer indivíduo, podendo ser um primeiro passo de uma tomada de consciência para um melhor estilo de vida**.**

Uma das principais responsabilidades dos profissionais de saúde é a de informar bem as pessoas sobre fatores para o desenvolvimento da saúde, como os benefícios da atividade física no controle de estresse, os princípios para uma alimentação saudável, as formas de prevenção de doenças cardiovasculares, etc. (SAUPE *et al., 2004*). No entanto, os mesmos deveriam desde o inicio de sua formação receber orientações sobre saúde, qualidade de vida, para que assim buscassem qualidade para suas vidas (NAHAS, 2001).

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Este estudo de caráter transversal teve sua amostra composta por 39 acadêmicos recém ingressados no curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará (idades entre 17 e 32 anos). Os indivíduos foram selecionados por ordem de chegada na matrícula e conforme disponibilidade de tempo para preenchimento do questionário. Os dados foram coletados em Janeiro de 2007.

Instrumento e procedimentos

Para o procedimento da coleta de dados, foi-se aplicado um questionário para verificar o estilo de vida individual, derivado do modelo do Pentáculo do bem-estar representado por Nahas, Barros, Francalacci (2000). Este instrumento inclui cinco componentes relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress. Cada componente apresenta 3 questões, onde para cada resposta há uma pontuação em forma de escala, de zero (0) a três (3) pontos. Sendo que, os escores zero (0) e um (1) indicam comportamentos de risco à saúde. Este questionário permite a visualização dos resultados através de uma figura representativa, denominada de Pentáculo do bem-estar.

Análise Estatística

A análise dos dados foi realizada mediante a estatística descritiva. Optou-se por categorizar as respostas em função da moda para cada um dos 15 itens e apresentar o percentual dos componentes do Pentáculo. Utilizou-se o software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS 13.0), para o tratamento dos dados.

RESULTADOS

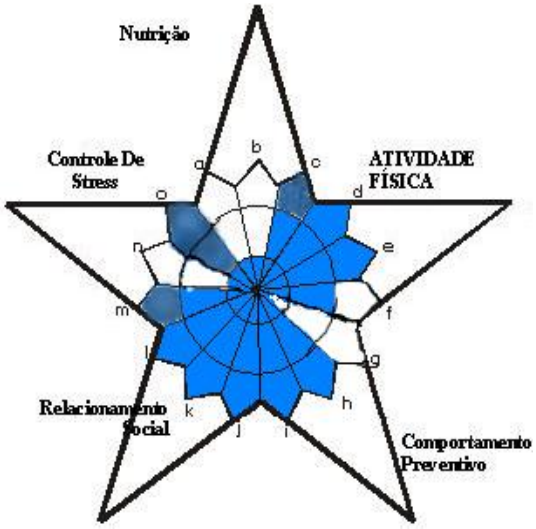
Considerando as respostas do grupo aos 15 itens do questionário, foi reproduzido o pentáculo na Figura 1, observou-se que 10 (66,7%) questões apresentaram um maior número de respostas positivas (escore 3 do pentáculo). Somente o componente Relacionamento Social apresentou todas as questões com escore 3 de moda.

Com relação à Nutrição, 51,3% dos acadêmicos disseram que às vezes incluem pelo menos cinco porções de frutas e verduras em suas alimentações diárias. 35,9% afirmaram que às vezes evitam ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. 46,2% sempre fazem 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

Ao analisar a atividade física, 33,3% dos entrevistados afirmam que sempre realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana. 21,0% disseram que às vezes realizam ao menos duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular e 28,2% informaram que no seu dia a dia quase sempre caminham e pedalam como meio de transporte e, preferencialmente, usam as escadas ao invés de elevador.

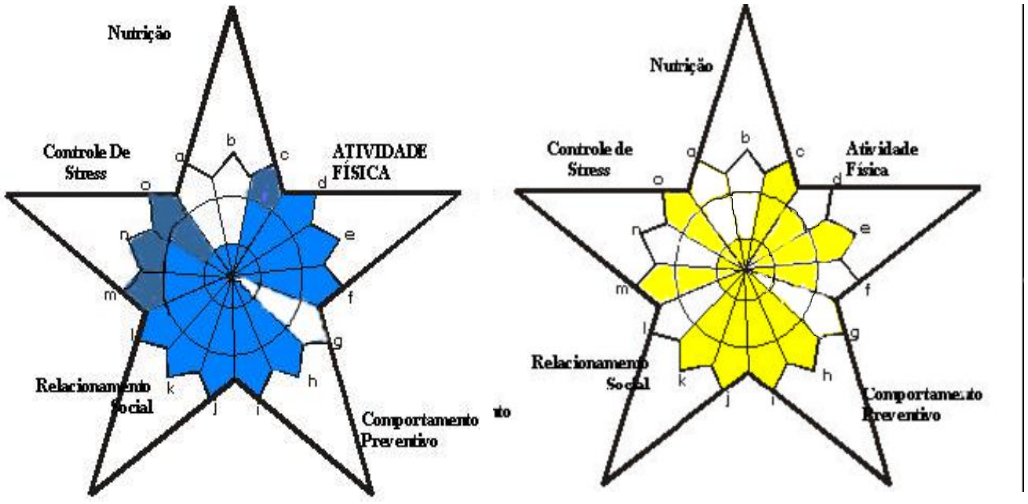
Com relação ao comportamento preventivo 53,3% dos acadêmicos informaram que não faz parte do seu dia a dia conhecer sobre sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procurar controlá-los. 59,0% confirmaram que faz parte do seu estilo de vida não fumar e não ingerir álcool (ou ingerir com moderação) e 54,1%, afirmaram que sempre respeitam as normas de trânsito (como pedestres ciclistas ou motoristas); se dirigirem usam sempre o cinto de segurança e nunca ingerem álcool.

Figura 1. Representação gráfica do estilo de vida dos acadêmicos de acordo com cada componente do estilo de vida.



A figura 2 deixa claro que as moças apresentam percentuais negativos de relacionamentos principalmente no item 0 - manter uma discussão sem alterar-se, onde as mulheres apresentam uma prevalência de comportamentos inadequados maiores que os dos homens. Entretanto, para as demais questões analisadas, os homens apresentam-se melhor, conforme nos mostra o Pentáculo para os gêneros.

Figura 2. Representação do perfil do estilo de vida de acordo com o gênero.



RAPAZES **MOÇAS**

Verificou-se que 79,5% sempre procura cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos. 76,9% alegam sempre ser ativos no lazer em companhia dos amigos e familiares. Nota-se que o terceiro item - atividade em grupos comunitários - é o mais fraco entre os acadêmicos, sendo que somente 35,9% deles admitem sempre se envolver com os problemas comunitários.

Quanto o controle do stress, verificou-se que a maioria 64,1% às vezes reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. 33,3% mantêm, às vezes, sem alterar-se em uma discussão, mesmo quando contrariado e 48,7%, sempre equilibram o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

DISCUSSÃO

A literatura apresenta outros estudos que buscam conhecer o estilo de vida e a qualidade de vida dos acadêmicos das universidades brasileiras (CERCHIARI, 2004; COELHO & SANTOS, 2006; SANTOS & ALVES, 2009). Conhecer os fatores que favorecem o desenvolvimento do estilo de vida inadequado desta população é relevante, além de ser fundamental para o sucesso acadêmico (SAUPE *et al.,* 2004). Os trabalhos e necessidades financeiras iniciados nesta fase, além das preocupações com a saúde e segurança favorecem o desenvolvimento de preocupações e atitudes que prejudicam a qualidade de vida, como se alimentar inadequadamente, não realizar atividade física, diminuir o tempo de lazer e não se preocupar com a saúde (TAVARES *et al.*, 2007).

Segundo as últimas pesquisas sobre consumo alimentar em áreas metropolitanas do Brasil, houve uma estagnação ou, até mesmo, redução do consumo de leguminosas, verduras, legumes, frutas e sucos naturais. Considera-se que o consumo ideal de frutas e vegetal sejam diários e praticados por todos, pois dietas com predomínio de alimentos ricos em fibra dietética, minerais e vitaminas (cereais integrais, frutas e outros vegetais) estão associadas com a diminuição de exposição ao risco para doenças crônicas, sendo a recomendação ideal de consumo diário para vegetais, de cinco ou mais porções diárias (NEUMANN, SHIRASSU & FISBERG, 2006).

No presente estudo, a maioria dos acadêmicos demonstrou inserir na alimentação diária a porção recomendada de frutas e verduras nas refeições (51,3%). No entanto, a porcentagem de acadêmicos preocupados com a ingestão de alimentos gordurosos e doces (35,9%) foi baixa, caracterizando que os acadêmicos da Educação Física da universidade estudada não se preocupam com a ingestão de alimentos inadequados. Quando observados os resultados do presente estudo com os encontrados por Santos & Alves (2009), os acadêmicos da UFC apresentaram uma porcentagem de consumo diário de frutas e verduras adequado superior (51,3% *versus 17,9%*) ao observado nos acadêmicos da Universidade Estadual do Centro-Oeste, Paraná. O estudo realizado por Vieira *et al. (*2002*)* também observou que os adolescentes recém ingressados na universidade pública apresentam hábitos alimentares inadequados, como a omissão de refeições importantes e a ingestão inadequada de alimentos.

Mudanças de hábitos requerem esforço coletivo como políticas de saúde mais abrangentes objetivando a valorização de consumo de alimentos mais saudáveis, principalmente entre aqueles que estão com menor nível de instrução, no caso dos acadêmicos recém ingressados, poderão ter mais consciência alimentar durante sua formação acadêmica através das disciplinas de nutrição (CAMPOS & BOOG, 2006).

A componente Atividade Física dos acadêmicos de Educação Física avaliados no presente estudo demonstrou escores satisfatórios, semelhante ao estudo realizado com acadêmicos do mesmo curso em uma universidade do leste de Minas Gerais. Entretanto, os estudantes mineiros apresentaram usar meios de transportes mais ativos (37% deles utilizam a caminhada ou bicicleta), enquanto que apenas 28,2% dos acadêmicos do presente estudo utilizam estes meios para se locomover. Entretanto, esse resultado pode ter influência do tamanho da cidade, que facilita o uso de bicicletas ou caminhada, diferenciando-se de Fortaleza que apresenta dificuldades para o ciclista ou pedestre. (SANTOS & VENÂNCIO, 2006).

O comportamento preventivo verificado nessa pesquisa mostrou-se ruim, quando comparado a um estudo com professores do curso de Educação Física da UCB, principalmente em relação ao conhecimento da sua pressão arterial, seu nível de colesterol e a procura de controlá-los. Mostrando assim que os professores apresentam cuidados com sua saúde preventiva. Em relação aos hábitos de não fumar e não beber mais que uma dose por dia e respeitar as normas de trânsito, encontram-se em nível de igualdade quando comparados ao Pentáculo do estilo de vida validado por Nahas (MARTINS, 2000).

As porcentagens dos acadêmicos com hábitos inadequados em fatores como nutrição e comportamento preventivo sugerem que deve ser realizada uma conscientização e intervenção no estilo

de vida destes acadêmicos, pois observa-se que os comportamentos de risco adquiridos com a iniciação da fase universitária tendem a se perpetuar durante a fase adulta, o que pode gerar doenças futuras (SANTOS & ALVES, 2009).

CONCLUSÃO

Considerando as limitações deste estudo, pode-se concluir que os acadêmicos recém ingressados no curso de Educação Física da UFC apresentaram resultados satisfatórios em seu estilo de vida.

O aspecto mais preocupante do perfil do estilo de vida do grupo estudado foi no componente nutrição e comportamento preventivo, indicando que a iniciação no meio acadêmico pode prejudicar alguns fatores importantes para a qualidade de vida e o desenvolvimento da saúde.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, H.C.; BOOG, M.C.F. Cuidado nutricional na visão de enfermeiras docentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, n.2, v19, p.145-55, 2006.

CERCHIARI, E.A.N. **Saúde e Qualidade de Vida em Estudantes Universitários**. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) 243f. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 2004.

COELHO, C.W.; SANTOS, J.S.F. **Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas**. [artigo cientifico]. 2006. disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 13 Mar. 2007.

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da Versão em Português do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Revista de Saúde Pública**, v.33, n.2, p:198-205, 1999.

GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 5 , n.2, p.75-85, 2003.

GORDIA, A.P. Associação entre atividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de adolescentes. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum**., v.10, n.3, p:313, 2008.

GORDIA, A P.; QUADROS,T.M.B de ; VILELA JÚNIOR, G.B ; SOUZA, E. A. ; MORAIS,T.B. ; CABRAL, C. Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **Revista Lecturas Educación Física y Deportes**, 2006.

MADUREIRA, A.S.; FONSECA, S.A.; MAIA, M.F.M. Estilo de Vida e Atividade Física habitual de professores de Educação Física. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**., v.5, n.1, p:54-62, 2003.

MARTINS M. de O. **Estudos dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários.** Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, março, 2000

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida.** Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M. V.; BARROS, M.V.G. de, FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**; v.5,n.2, 2000.

NEUMANN, A.I.L.C.P.; SHIRASSU, M.M.; FISBERG, R.M. Consumo de alimentos de risco e proteção para doenças cardiovasculares entre funcionários públicos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.19,n.1,p.19-28,2006.

SANTOS, J.F.S.; ALVES, V.S. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campus Irati, PR. **Revista Lecturas Educación Física y Deportes**, ano 13, n.129, 2009.

SANTOS, G.L.A.; VENÂNCIO, S.E. Perfil do estilo de vida em acadêmicos concluintes em Educação Física do centro universitário do leste de Minas Gerais – MG. **Revista Movimentum digital de Educação Física**, Ipatinga, Minas Gerais, v.1,n.1, 2006.

SAUPE, R.; NIETCHE, E.A.; CESTAN, M.E.; GIORGI, M.D.M.; KRAHL, M. Qualidade de Vida dos acadêmicos de enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, v.12, n.4, p:636-42, 2004

SOUZA, Evanice A.; FREITAS, KP ; TAVARES, C. S. C. ; CABRAL,C. . Análise da qualidade de vida em praticantes de musculação. **Anais do VI Encontro de Pós-graduação e Pesquisa**, Fortaleza. Mundo UNIFOR, 2006.

TAVARES, C.S.C.C.; ALBUQUERQUE, A.B.; BORGES, I.S.; SOUZA, E.A. Análise da qualidade de vida em funcionários dos correios central da cidade de Fortaleza, Ceará. The FIEP Bulletin, v.77, p.108-111, 2007.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E.; RIBEIRO, S.M.R.; FRANCESCHINI, S.C.C.; ALMEIDA, L.P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição,** Campinas, v.15, n.3, p:273-82, 2002.

VILELA JUNIOR, G. B.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. . Análise da Qualidade de Vida de Militares do Exército Brasileiro. **Anais do I Encontro Científico de Educação Física e Esporte**, Campinas, 2005.

[1] Grupo de Pesquisa em Prevenção e Tratamento da Obesidade em Adolescentes – CNPq
[2] Universidade Federal do Ceará - UFC
[3] Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina
[4] Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília – UNB