

O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO TABOSA DE ALMEIDA

Resumo: Objetivou-se analisar o perfil do estilo de vida de acadêmicos de Educação Física do Centro Universitário Tabosa De Almeida (ASCES-UNITA). Estudo de caráter descritivo, transversal, de abordagem quantitativa, participaram 91 estudantes de ambos os sexos dos cursos de Educação física Bacharelado e Licenciatura. Utilizou-se o Questionário de Estilo de Vida Fantástico. A maior fração dos praticantes com idade entre 18-22 anos (64,8%), do sexo masculino (60,4%). Quanto ao estilo de vida dos estudantes, o valor médio global foi de $78,1 \pm 10,80$ pontos, que se enquadra na categoria de 70 a 84 pontos, ou seja, “Bom”. Conclui-se que a maior parte dos universitários do curso de Educação Física foi classificado com o estilo de vida considerado adequado.

Palavras-chave: Acadêmicos. Estilo de Vida. Educação Física.

THE PROFILE OF THE LIFESTYLE OF PHYSICAL EDUCATION ACADEMICS AT THE UNIVERSITY CENTER TABOSA DE ALMEIDA

Abstract: The objective was to analyze the lifestyle profile of Physical Education students at the Tabosa De Almeida University Center (ASCES-UNITA). A descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach, 91 students of both sexes from the Physical Education Bachelor and Licentiate courses participated. The Fantastic Lifestyle Questionnaire was used. The largest fraction of practitioners aged between 18-22 years (64.8%) were male (60.4%). As for the students' lifestyle, the global mean value was 78.1 ± 10.80 points, which falls into the category of 70 to 84 points, that is, “Good”. It is concluded that most of the students in the Physical Education course were classified as having a lifestyle considered adequate.

Keywords: Academics. Lifestyle. Physical Education.

EL PERFIL DEL ESTILO DE VIDA DE LOS ACADÉMICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO UNIVERSITARIO TABOSA DE ALMEIDA

Resumen: El objetivo fue analizar el perfil de estilo de vida de los estudiantes de Educación Física del Centro Universitario Tabosa De Almeida (ASCES-UNITA). Estudio descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo, participaron 91 estudiantes de ambos sexos de los cursos de Licenciatura y Licenciatura en Educación Física. Se utilizó el Fantastic Lifestyle Questionnaire. La mayor parte de los profesionales de entre 18 y 22 años (64,8%) eran hombres (60,4%). En cuanto al estilo de vida de los estudiantes, el valor medio global fue de $78,1 \pm 10,80$ puntos, que entra en la categoría de 70 a 84 puntos, es decir, “Bueno”. Se concluye que la mayoría de los estudiantes del curso de Educación Física fueron clasificados como con un estilo de vida considerado adecuado.

Palabras clave: Académica. Estilo de vida. Educación Física.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é o conjunto de comportamentos construídos por cada pessoa e, portanto, modificáveis individualmente, consoante as escolhas de cada sujeito (MADEIRA et al., 2018). Hábitos como tabagismo, alimentação pobre em fibras, consumo de bebidas alcoólicas e a inatividade física podem colocar em risco a saúde da população (FEITOSA; PONTES, 2011). Esses hábitos podem influenciar em um estado de saúde percebido de forma positiva ou negativa (MAGALHÃES et al., 2018).

Dessa forma, infere-se que o estilo de vida está diretamente ligado ao surgimento de diversas patologias, entre elas, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (MALTA et al., 2006). As DCNT são reconhecidas como um problema de saúde pública, uma vez que tem gerado altos números de incapacidades físicas e psicológicas, gerando uma depressão nos índices de qualidade de vida, e podendo levar até a óbitos (MALTA et al., 2014).

Considerando a influência do estilo de vida na saúde das pessoas, este assunto tem se constituído uma constante preocupação, uma vez que baixos níveis de saúde e bem-estar podem provocar consequências negativas, como o surgimento das DCNT, especialmente entre jovens universitários (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016). Redução no nível de atividade física, consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco, consumo insuficiente de frutas e verduras são comportamentos evidentes entre pessoas que ingressam no ensino superior (WAGNER; DE ANDRADE, 2008; DE SOUSA; JOSÉ; BARBOSA, 2013), o que são fatores preocupantes para a saúde.

Uma boa fração do estilo de vida é determinada enquanto jovem, antes da vida adulta, sendo possível influenciar na meia idade e na velhice (SILVA et al., 2012). Alguns fatores do estilo de vida podem ser introduzidos no cotidiano dos jovens no momento da transição do ensino médio para o superior, fase essa que ocorre questionamento de valores, crenças e atitudes empregadas pela família no processo de educação (SILVA et al., 2011). Dessa forma os universitários tornam-se um grupo vulnerável à adoção de comportamentos adequados e/ou inadequados para a saúde.

Diante da importância de ampliar estudos que explorem as mudanças do estilo de vida de universitários após iniciarem o ensino superior, torna-se importante um aprofundamento investigativo para verificar possíveis implantações de políticas de saúde pública, que visem a modificação do comportamento de risco por parte dos acadêmicos. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida de acadêmicos de Educação Física do Centro Universitário Tabosa De Almeida (ASCES-UNITA), visto que essa população se enquadra dentro das características buscadas para o presente estudo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, transversal, de abordagem quantitativa que faz parte de um levantamento sobre estilo de vida de acadêmicos de Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida (Asces-Unita).

A população do presente estudo foram os estudantes matriculados no curso de bacharelado e licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida (Asces-Unita) localizado em Caruaru, interior do Estado de Pernambuco. A amostra do presente estudo foi não probabilística realizada por conveniência, em indivíduos de ambos os sexos com idade a partir de 18 anos que aceitaram responder, voluntariamente, ao questionário de acordo com suas disponibilidades de tempo, sem que interferisse em suas atividades diárias cotidianas e acadêmicas.

A coleta de dados ocorreu por meio do Google Forms no primeiro semestre de 2021, que segundo Hsieh e Dawson (2010) é um método rápido e de baixo custo, eficaz para a criação de perguntas online e para analisar os seus resultados. O formulário no Google Forms continha as questões do Questionário de Estilo de Vida Fantástico (EVF) traduzido e validado para adultos jovens por (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). O questionário possuiu vinte e cinco questões divididas em nove domínios: 1) Família e amigos; 2) Atividade Física; 3) Nutrição; 4) Tabaco e tóxicos; 5) Álcool; 6) Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) Tipo de comportamento; 8) Introspecção; 9) Trabalho. Tendo como objetivo medir os principais fatores que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde.

Foram enviados via Google Forms aos voluntários da pesquisa o protocolo estilo de vida fantástico, acompanhado do o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O EVF utiliza a soma de todas as pontuações para chegar a um escore total que permite classificar os indivíduos em cinco categorias que são: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos). Quanto menor for o escore, maior será a necessidade de mudança (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). Além das perguntas do questionário EVF coletaram-se informações sociodemográficas (sexo, idade, trabalho, curso nível econômico, local de residência e cor da pele).

Todas as informações obtidas durante a coleta de dados foram armazenadas no software Microsoft Excel. Em seguida, foram transferidas para o programa estatístico SPSS 20.0 para Windows para cálculos de frequência absoluta e relativa. Foram utilizados procedimentos de estatística descritiva sendo observadas médias, desvio padrão, frequência e percentual.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Tabosa de Almeida (Asces-Unita) sob o registro: protocolo CAAE nº 45753921.9.0000.5203.

RESULTADOS

No presente estudo 91 estudantes do ensino superior, sendo 79 (86,8%) do curso de bacharelado e 12 (13,2%) da licenciatura em Educação Física, 55 (60,4%) do sexo masculino, com idade entre 18-22 anos (64,8%). As demais características sociodemográficas dos universitários dos cursos de Educação Física estão presentes na tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos estudantes universitários dos cursos de Educação Física da ASCES-UNITA

Variável	Total (91)	
	n	(%)
Sexo		
Masculino	55	(60,4)
Feminino	36	(39,6)
Idade (anos)		
18 - 22	59	(64,8)
23 – 27	22	(24,2)
28 - 32	09	(9,9)
>32	01	(1,1)

Cor da pele		
Branca	36	(39,6)
Amarela	04	(4,4)
Preta	07	(7,7)
Pardo	44	(48,4)
Local de residência		
Urbano	87	(87,9)
Rural	11	(12,1)
Curso		
Bacharelado	79	(86,8)
Licenciatura	12	(13,2)
Período matriculado		
1 - 4	42	(46,2)
5 - 8	49	(53,8)
Renda mensal (salário mínimo)		
1 ou menos	62	(68,1)
Entre 1 e 3	21	(23,1)
Mais que 3	08	(8,8)

Observa-se a classificação do EVF na população estudada, uma vez que 35,7% são classificados com estilo de vida fantástico excelente, muito bom 29,1% ou bom 13,4% dos participantes, sendo que 19,7% consideram seu estilo de vida como regular e 2,1% relatam que necessitam melhorar, conforme pode ser observado na Figura 1.

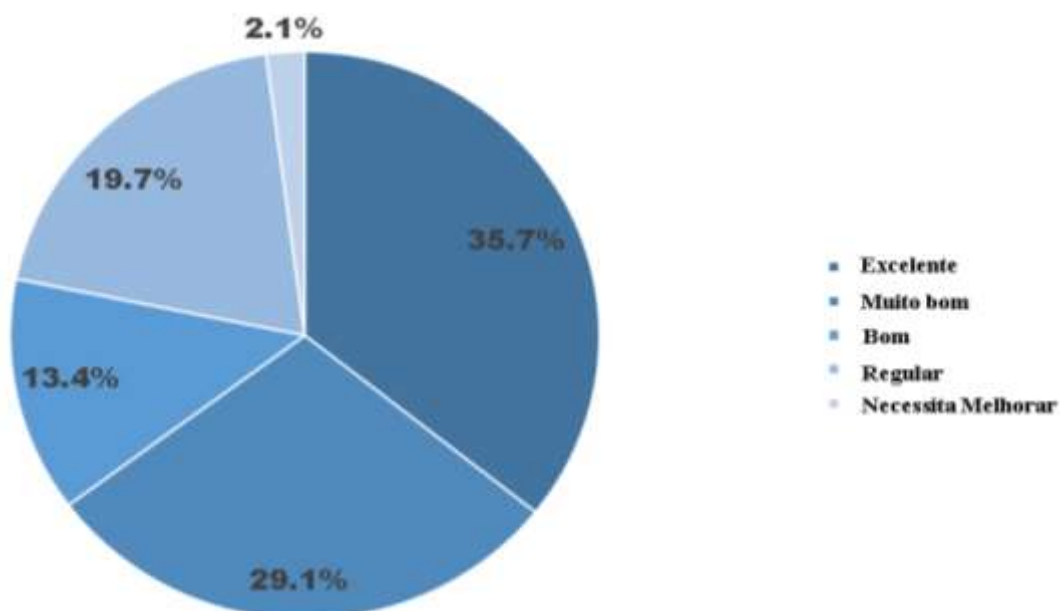


Figura 1. Classificação do Estilo de vida de estudantes de Educação Física dos curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da ASCES-UNITA

Quanto ao estilo de vida dos estudantes, o valor médio global foi de $78,1 \pm 10,80$ pontos, que se enquadra na categoria de 70 a 84 pontos, ou seja, “Bom”. No que se refere a cada domínio do EVF observa-se que as questões relacionadas a nutrição média 6,23 e

sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro média 12,76 estão abaixo do considerado ideal conforme observado na Tabela 2.

Tabela 2. Estilo de vida de estudantes universitários de Educação Física ingressantes por dimensão de EVF. Valores em média de pontos na dimensão, desvio padrão

Domínios	Média	Desvio Padrão	Inadequado (pts.)
Família e amigos	7,45	1,88	6<
Atividade física	7,29	2,41	6<
Nutrição	6,23	1,56	9<
Cigarros e Drogas	16,42	2,54	13<
Álcool	11,82	2,67	10<
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	12,76	2,89	15<
Tipo de comportamento	7,24	1,67	6<
Introspecção	9,67	1,93	9<
Trabalho	3,56	0,81	3<

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi analisar o perfil do estilo de vida de acadêmicos de Educação Física do Centro Universitário Tabosa De Almeida (ASCES-UNITA). Os principais resultados encontrados observam-se que a maioria dos universitários avaliados foi classificada como tendo estilo de vida “excelente” ou “muito bom”. No que se refere a cada domínio do EVF observa-se que as questões relacionadas a nutrição média 6,23 e sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro média 12,76 estão abaixo do considerado ideal.

Nesse sentido, percebe-se que ainda que a graduação tenha uma grande influência sobre o estilo de vida do universitário a amostra do presente estudo apontou que em sua grande maioria essa influência não foi o suficiente para que a classificação do mesmo seja considerada como abaixo do que o EVF considera como “Bom”, corroborando com esses achados um estudo em uma universidade pública do estado de Sergipe com acadêmicos de Educação Física apontou que apenas 3,3% da amostra apresentou um estilo de vida considerado inadequado (SILVA et al., 2012), isso reforça ainda mais que essa população tende a ter um estilo de vida mais próximo do considerado adequado, o que pode estar associado ao fato da graduação de Educação Física preparar os alunos para intervirem diretamente na adequação do estilo de vida das pessoas, além dos mesmos serem conhecedores da influência negativa que o estilo de vida considerado inadequado pode gerar para a vida.

Por outro lado, foi possível constatar que quando analisada questões relacionadas a alimentação os resultados encontrados demonstram que essa mesma população apresenta pontuações que os levam a classificação considerada abaixo do ideal, o que pode estar associado a relação da graduação ser um período de transição (SANTOS et al., 2014), no qual muitos dos universitários saem da casa dos pais para morar em outras cidades devido à localização das instituições de ensino, eles ainda não possuem uma rotina organizada o que permitiria separar tempos adequados para realizar as refeições, situação essa que tende a ser mais corriqueira devido às demandas das atividades acadêmicas, resultados semelhantes foram obtidos em um estudo com universitários de uma universidade do Nordeste do Brasil, no qual os dados obtidos apontaram que principalmente os homens não realizavam o consumo adequado de frutas e hortaliças (DE

SOUSA; JOSÉ; BARBOSA, 2013), esse mesmo estudo ampliou a sua população alvo para vários cursos da graduação não se limitando apenas ao curso de Educação Física o que pode estender ainda mais o debate sobre a alimentação de universitários durante o período de graduação do ensino superior.

Na literatura outros estudos sobre essa temática também apontaram inadequações e comportamentos de risco dos aspectos: sono (DE ARAÚJO et al., 2013), estresse (MORETTI; MARTHA; HÜBNER, 2017), e sexo seguro (GUERRA et al., 2020), ao avaliar estudantes universitários durante a graduação, o que coloca esses fatores abaixo do considerado ideal, sendo os dois primeiros aspectos condições que podem influenciar diretamente no desempenho dos universitários (AMISSAMORIM; MOSER, 2017; SANTOS et al., 2020).

Ressalta-se algumas limitações no presente estudo que merecem atenção como a extrapolação dos resultados apresentados, para outras populações deve ser feita com cautela, pois a amostra investigada foi oriunda de uma universidade privada e não pode ser considerada como representativa do universo das faculdades de Educação Física do país. Outra limitação da presente pesquisa é o pequeno tamanho amostral e a amostragem não probabilística que pode enviesar os resultados.

Como pontos fortes da pesquisa destacam-se: a investigação de uma temática relevante perante os alunos de Educação Física, tendo em vista que ainda há poucas investigações neste subgrupo populacional. Outrossim a utilização de um questionário sobre estilo de vida que aborda diferentes domínios, o que permite inferências maiores da relação Estilo de vida.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados no presente estudo, foi possível constatar que a maior parte dos universitários do curso de Educação Física foi classificado com o estilo de vida considerado adequado pelo EVF, sugerindo dessa forma que essa população tende a praticar hábitos saudáveis no seu dia a dia.

Entretanto, quando analisado os domínios: nutrição, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro foi possível constatar que essa mesma população se encontra no que é classificado pelo EVF como abaixo do ideal, aspectos esses que podem interferir diretamente no desempenho dos universitários durante a graduação. Contudo, os resultados aqui apresentados não devem ser excedidos para a população universitária em geral devido a especificidade da amostra.

Esses resultados permitem o embasamento para futuras intervenções de políticas públicas de promoção da saúde no campus universitário, objetivando contribuir na disseminação e conscientização sobre a importância de ter hábitos saudáveis, o que implicará diretamente no estilo de vida.

REFERENCIAS

AMISSAMORIM, C. A. DE; MOSER, A. M. Avaliação Do Nível De Stress Em Acadêmicos Dos Cursos De Ciências Sociais E Pedagogia Do Turno. **Issn 2176-1396**, 2017.

AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: Tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 102–109, 2008.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes

universitários: Estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina (Brazil)**, v. 49, n. 4, p. 293–302, 2016.

DE ARAÚJO, M. F. M. et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto e Contexto Enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 352–360, 2013.

DE SOUSA, T. F.; JOSÉ, H. P. M.; BARBOSA, A. R. Conduitas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 18, n. 12, p. 3563–3575, 2013.

FEITOSA, R. C. L.; PONTES, E. R. J. C. Levantamento dos hábitos de vida e fatores associados à ocorrência de câncer de tabagistas do município de Sidrolândia (MS, Brasil). **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 16, n. 2, p. 605–613, 2011.

GUERRA, F. M. R. M. et al. Comportamento Sexual De Estudantes Universitários: Um Estudo De Revisão. **Fag Journal of Health (Fjh)**, v. 2, n. 2, p. 300–306, 2020.

HSIEH, M. DAWSON, P. A university's information literacy assessment program using Google Docs. In: Brick and click libraries: Proceedings of an academic library symposium (10th, Maryville, Missouri, November 5, 2010). 2010.

MADEIRA, F. B. et al. Lifestyle, habitus, and health promotion: Some approaches. **Saude e Sociedade**, v. 27, n. 1, p. 106–115, 2018.

MAGALHÃES, B. C. et al. **Percepción de la salud, estilo de vida y el comportamiento ocupacional de los estudiantes universitarios**. **Revista Chilena de Terapia Ocupacional**, 2018.

MALTA, D. C. et al. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 15, n. 3, p. 47–65, 2006.

MALTA, D. C. et al. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 4, p. 599–608, 2014.

MORETTI, F. A.; MARTHA, M.; HÜBNER, C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 105, p. 258–267, 2017.

SANTOS, A. F. DOS et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. 1–8, 2020.

SANTOS, A. K. G. V. et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Rev. Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, p. 76–99, 2014.

SILVA, D. A. S. et al. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 16, n. 11, p. 4473–4479, 2011.

SILVA, D. A. S. et al. Pública Do Estado De Sergipe , Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 1, p. 53–67, 2012.

SPAETH, A. D. BLACK, R. S. Google Docs as a form of collaborative learning. **Journal of Chemical Education**, v. 89, n. 8, p. 1078-1079, 2012.

WAGNER, G. A.; DE ANDRADE, A. G. Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre

estudantes universitários Brasileiros. **Revista de Psiquiatria Clinica**, v. 35, n. SUPPL. 1, p. 48–54, 2008.