



AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA EM ADULTOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS

COELHO, Janaina ¹

PEREIRA JÚNIOR, Altair Argentino ²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo, verificar o estilo de vida dos universitários do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brusque - Unifebe. A amostra foi constituída, por 114 acadêmicos de ambos os sexos com idade entre 17 a 47 anos. O estilo de vida dos universitários foi identificado a partir do questionário “Estilo de Vida Fantástico” e o índice de massa corporal (IMC) ou índice de Quelete foi adotado para avaliar de maneira generalizada a composição corporal dos acadêmicos. Os resultados do questionário “Estilo de Vida Fantástico” mostraram que nenhum participante apresentou escores abaixo de 46 pontos, 6 participantes (5%) obtiveram uma classificação de “Regular” (entre 47 e 72 pontos), 38 participantes (33%) “Bom” (entre 73 e 84 pontos), 58 participantes (51%) “Muito Bom” (entre 85 e 102 pontos) e 12 participantes (11%) “Excelente” (entre 103 e 120 pontos). Os dados percentuais obtidos através do cálculo do IMC. Observou-se que 72% dos participantes foram categorizados como IMC normal, 2% dos participantes baixo peso, 23% sobrepeso e 3% obesidade. Sendo assim, conclui-se que este questionário é fiável e válido, para a avaliação do estilo de vida em jovens adultos.

Palavras-chave: Estilo de vida. Questionários. Qualidade de vida. Saúde do adulto. Atividade motora.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brusque - Unifebe. Email: jana_coelho2012@hotmail.com

² Mestre em Ciências do Movimento Humano - UDESC. Docente Curso de Educação Física - Unifebe. Email: altjunior@unifebe.edu.br

ABSTRACT

This study aimed to verify the lifestyle of college the course of Physical Education of the University Center of Brusque - Unifebe. The sample was composed by 114 students of both sexes aged 17 to 47 years. The lifestyle of college was identified from the survey "Lifestyles Fantastic" and the body mass index (BMI) or Quelete index was adopted to assess generalized way the body composition academics. The results of the questionnaire " Lifestyle Fantastic" showed that no participant had scores below 46 points, 6 participants (5 %) had a rating of "Fair" (between 47 and 72 points) , 38 participants (33%) "Good" (between 73 and 84 points), 58 participants (51%) "Very Good" (85 to 102 points) and 12 participants (11%) "Excellent" (between 103 and 120 points) . The percentage data obtained through the BMI calculation. It was observed that 72 % of the participants were classified as normal BMI, 2 % of participants underweight, overweight 23% and 3% obesity. Therefore, it is concluded that the questionnaire is reliable and valid for assessing lifestyle in young adults.

Keywords: Life style. Questionnaires. Quality of life. Adults health. Motor activity.

1 INTRODUÇÃO

“O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vidas das pessoas” (WHO, 1998, p. 1)

O ingresso no ensino superior é considerado um momento de transição na vida das pessoas, pois ocorrem mudanças no estilo de vida, resultantes do aumento de responsabilidades e de afazeres. Ademais, pesquisas já reportaram que ao ingressar na universidade há um aumento do nível de estresse, alterações dos hábitos alimentares e redução da atividade física, o que reflete no incremento do sobrepeso neste segmento populacional (SILVA et al, 2011, p. 474).

Os adultos, os jovens estão cada vez mais preocupados em trabalhar e adquirir riquezas do que adquirir saúde, que é essencial para a formação e continuação da vida. A sociedade poderia está se precavendo mais das doenças, dos acidentes, do álcool e do tabagismo, essa modificação deveria ser para melhor, estamos vendo que não é bem assim, pois, esses problemas, relacionados a saúde pública estão crescendo muito entre os jovens (CONCEIÇÃO; DUZZIONI, 2008).

A prática de atividades físicas tem sido altamente valorizada nos dias atuais, tendo em vista os diversos fatores que abalam a estrutura qualitativa da vida humana. O estresse das grandes cidades, questões ligadas ao sedentarismo, má

alimentação, entre tantos outros fatores, são elementos significativos que impulsionam as pessoas procurarem válvulas de escape, para minimizar esses efeitos deteriorantes da qualidade de vida (TAHARA; SILVA, 2003).

A atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos do estilo de vida que desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de diversas doenças. Aliado a isso, outros elementos do estilo de vida são também significativos para a saúde e o bem-estar, tais como, evitar o uso de cigarros e o consumo de álcool, possuir um bom relacionamento com a família e amigos, prática de sexo seguro, e principalmente possuir uma visão otimista e positiva da vida (SILVA et al, 2011).

Tomando como relação às afirmações supracitadas, escolheu-se o tema: AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA EM ADULTOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS, para abordar o seguinte questionamento: Qual é o estilo de vida adotado pelos acadêmicos do curso de educação física do Centro Universitário de Brusque-Unifebe? Para alcançar responder este questionamento, foram traçados os seguintes objetivos: verificar o estilo de vida adotado por adultos jovens universitários; observar em quais domínios do questionário existe maiores alterações no comportamento de adultos jovens; verificar o índice de massa corporal e verificar demais variáveis sócio demográficas. Portanto, esta pesquisa teve a finalidade de detectar o comportamento e o estilo de vida dos acadêmicos de educação física do Centro Universitário de Brusque, afinal, serão futuros profissionais em prol de um estilo de vida saudável.

2 METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa do tipo descritiva. O projeto foi aprovado pelo Comitê de ética e pesquisa da Unifebe e submetido a Plataforma Brasil. A amostra foi composta por 114 universitários de 17 a 47 anos de idade, de ambos os sexos. Matriculados na 1ª a 7ª fase do curso de educação física do Centro Universitário de Brusque - Unifebe, localizada em Brusque, Santa Catarina. Para a seleção dos indivíduos foram seguidos os seguintes critérios: ser acadêmico do curso de educação física da Unifebe; aceitar em participar do estudo, assinando o termo de consentimento para livre esclarecimento.

O instrumento de pesquisa foi um questionário “Estilo de vida fantástico”, a versão brasileira deste instrumento foi traduzido e validado por Anes, Reis e Petroski (2008), trata-se de um instrumento auto administrado que considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e saúde. O instrumento possui 25 questões, divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. As questões estão dispostas na forma de escala Likert, 23 possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. As alternativas estão dispostas na forma de colunas para facilitar a sua codificação, e a alternativa da esquerda é sempre a de menor valor ou de menor relação com um estilo de vida saudável. A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: zero para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna.

A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica 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). É desejável que os indivíduos atinjam a classificação “Bom”. Quanto menor for o escore, maior será a necessidade de mudança. De maneira geral, os resultados podem ser interpretados da seguinte maneira: “Excelente” indica que o estilo de vida proporciona ótima influência para a saúde; “Muito bom” indica que o estilo de vida proporciona adequada influência para a saúde; “Bom” aponta que o estilo de vida proporciona muitos benefícios para a saúde; “Regular” significa que o estilo de vida proporciona algum benefício para a saúde, porém apresenta também riscos; “Necessita melhorar” indica que estilo de vida apresenta muitos fatores de risco (ANEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Além do questionário “estilo de vida fantástico”, utilizamos o índice de massa corporal (IMC) ou índice de Quetelet, que é uma medida antropométrica adotada universalmente para avaliar de maneira generalizada a composição corporal. É tido através da relação entre o peso corporal (em quilogramas) e o quadrado da estatura (em metros) (GUEDES; GUEDES, 2006). Desta forma, foram coletadas informações sócio demográficas (sexo, idade, trabalho remunerado, estado civil, escolaridade

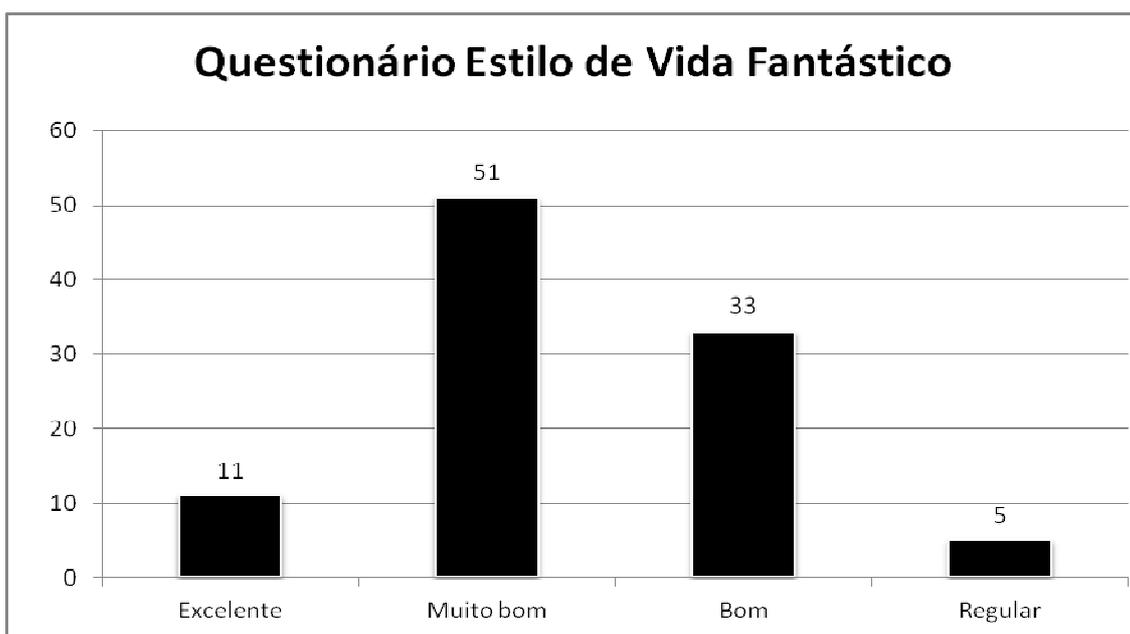
materna) e o IMC dos acadêmicos. A coleta dos dados foi realizada entre os meses de junho a agosto de 2014 no Centro Universitário de Brusque.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos de coleta de dados foram os seguintes: 8% dos participantes não trabalham de forma remunerada e 92% exercem trabalho remunerado. O estado civil dos participantes foi: 91% solteiro, 5% casado, 3% divorciado e 1% viúvo. Sobre a escolaridade materna observou-se que: 21% possuem o ensino fundamental, 43% ensino médio, 28% ensino superior, 6% pós-graduação e 2% não responderam.

A figura 1 apresenta os resultados percentuais obtidos com a aplicação do questionário estilo de vida fantástico. Quanto ao estilo de vida dos estudantes, o valor médio global foi de $72,3 \pm 9,50$ pontos, que se enquadra na categoria de 85 a 102 pontos, ou seja, "Muito Bom". Nenhum participante apresentou escores abaixo de 46 pontos, 6 participantes (5%) obtiveram uma classificação de "Regular" (entre 47 e 72 pontos), 38 participantes (33%) "Bom" (entre 73 e 84 pontos), 58 participantes (51%) "Muito Bom" (entre 85 e 102 pontos) e 12 participantes (11%) "Excelente" (entre 103 e 120 pontos).

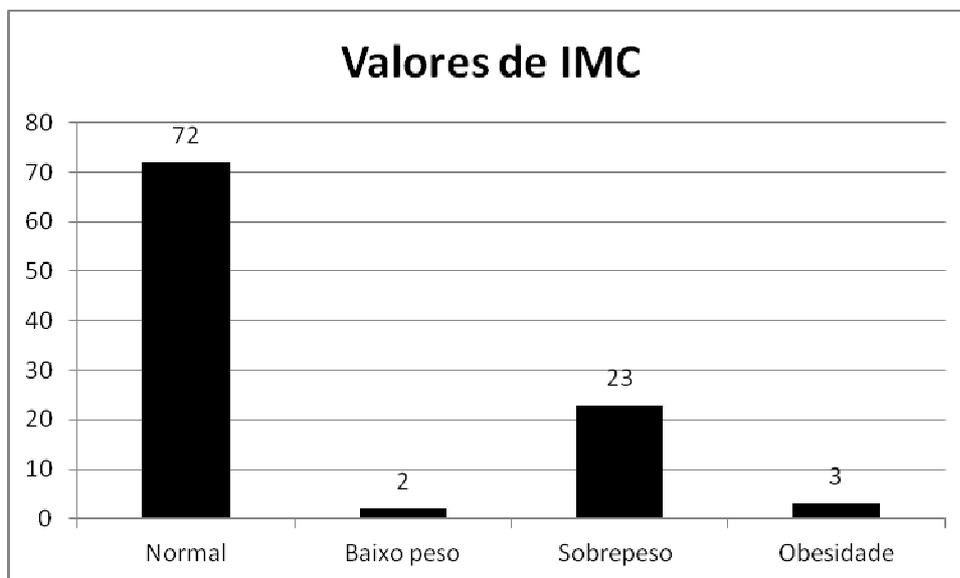
Figura 1 - Valores percentuais do escore do questionário Estilo de vida fantástico



Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores

A figura 2 apresenta os dados percentuais obtidos através do cálculo do IMC. Observou-se que 72% dos participantes foram categorizados como IMC normal, 2% dos participantes baixo peso, 23% sobrepeso e 3% obesidade.

Figura 2 - Valores percentuais do Índice de massa corporal



Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores

4 DISCUSSÃO

Pode-se observar através deste estudo que a maioria dos participantes exerce atividade remunerada 92%, isso significa que os acadêmicos do curso de Educação Física trabalham durante o dia e estudam no período noturno. É importante salientar que a jornada de trabalho e estudo noturno pode comprometer os bons hábitos de vida, em decorrência da falta de tempo, para os cuidados com a saúde, como alimentação e atividade física.

Para Moreira, Lima e Silva (2011, p. 52):

Nas últimas décadas observou-se um aumento da população universitária com características bastante heterogêneas como classe social, gênero, objetivos, expectativas, trajetória acadêmica anterior, faixa etária, situação de trabalho, horário de estudo. Assim, percebeu-se que a educação superior provocou mudanças expressivas nos estudantes, abrangendo o nível pessoal, profissional e social desses alunos.

“No contexto acadêmico, percebe-se um rendimento muitas vezes inadequado por parte do aluno que trabalha e sustenta família em relação às atividades estudantis” (CARELLI; SANTOS, 2015).

Nesta pesquisa pode-se constatar que 91% dos participantes são solteiros e apenas 5% casados, desta maneira, pode-se supor que a renda familiar não depende exclusivamente dos entrevistados.

Em relação à escolaridade materna dos entrevistados, pode-se constatar que a maioria das mães destes apresenta níveis de escolaridade do ensino médio completo, superior e pós-graduação. É sabido que os aspectos socioculturais de pares, família, cultura e comunidade exercem um papel fundamental no desenvolvimento, realização e motivação do estudante.

Segundo Schunk, Pintrich e Meece (2008):

O estilo parental exercido em casa tem importantes implicações para os resultados escolares. O envolvimento parental na vida acadêmica dos filhos indica positividade com a motivação para aprender ao refletir uma clara mensagem de que a educação é para ser valorizada.

Para cada nova geração que ingressa no mercado de trabalho brasileiro, o nível médio de escolaridade é normalmente bastante superior em relação aos pais desses mesmos indivíduos, como o encontrado neste estudo. Nota-se, no entanto, que a posição relativa na distribuição de escolaridade mostra um grau elevado de persistência entre gerações no Brasil. Trabalhadores com pais mais escolarizados têm um nível médio de escolaridade bem mais alto do que os indivíduos com pais pouco educados (REIS; RAMOS, 2011).

“Medir o construto “estilo de vida” não é uma tarefa fácil, devido à existência de múltiplas dimensões que o compõem e da dificuldade em medir de uma forma direta ou de uma maneira objetiva. Por isso, este construto somente pode ser estimado e não medido” (SILVA; BRITO; AMADO, 2014, p. 1905).

O questionário “Estilo de Vida Fantástico” tem sido utilizado como ferramenta de avaliação do estilo de vida, por vários programas de saúde de vários países, sendo um exemplo o plano Canadense para avaliação da atividade física, aptidão e estilo de vida, em 1996. Mais recentemente o EVF foi também incorporado ao programa para as universidades saudáveis e outras instituições do ensino superior,

no Chile desde 2006, servindo para avaliar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde (LANGE; VIO, 2006).

Quanto ao estilo de vida dos estudantes, o valor médio global foi de $72,3 \pm 9,50$ pontos, categorizado como muito bom. Nenhum participante apresentou escores abaixo de 46 pontos, 6 participantes (5%) obtiveram uma classificação de “Regular”, 38 participantes (33%) “Bom”, 58 participantes (51%) “Muito Bom” e 12 participantes (11%) “Excelente”.

Estes achados se assemelham ao encontrado por Silva, Brito e Amado (2014), que ao pesquisarem 707 estudantes do ensino superior em saúde, quanto ao estilo de vida dos estudantes, o valor médio global foi de $94,05 \pm 10,50$ pontos, “Muito Bom”. Nenhum participante apresentou escores abaixo de 46 pontos, 29 participantes (4,1%) obtiveram uma classificação de “Regular”, 94 participantes (13,3%) “Bom”, 434 participantes (61,4%) “Muito Bom” e 150 participantes (21,2%) “Excelente”.

Entre as dimensões analisadas no questionário estão os aspectos relacionados a prática de atividade física e nutrição. É sabido que estes fatores são determinantes para a manutenção do peso corporal e contribuintes para a saúde em geral. Pode-se observar neste estudo através da análise do IMC que 72% dos entrevistados apresentaram IMC normal. Este achado difere do encontrado por Leite e Santos, (2011) onde os resultados mostraram elevada prevalência de práticas saudáveis em todas as dimensões, exceto para “exercício e atividade física”. No entanto deve-se ressaltar que os entrevistados neste estudo são acadêmicos do Curso de Educação Física, que no geral praticam com maior frequência atividades físicas e possuem maior cuidados com a alimentação. Para Blair et al (1996) a atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos do estilo de vida que desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Segundo Baker, Olsen e Sorensen (2007), cada unidade aumentada no índice de massa corporal (IMC) eleva a probabilidade de ocorrência de eventos coronarianos futuros. Nesse sentido, pode-se constatar que índices normais de IMC e Estilo de vida adotado como muito bom, contribuem para a prevenção e promoção da saúde da população, evitando inúmeras doenças crônicas degenerativas, que ainda constituem uma das principais causas de morte.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os acadêmicos de Educação Física por estarem aprendendo sobre os conhecimentos específicos da área, tendem a adquirir hábitos de vida saudáveis, outros procuram melhorar e, por se sentirem na obrigação de desenvolver e contribuir com seus conhecimentos para a sociedade passa a ter um estilo de vida ativo e saudável, para que, dessa forma possam se apresentar como profissionais de Educação Física.

Sabe-se que o estilo de vida é um dos fatores mais importantes para a manutenção da saúde, e para favorecer o prolongamento da longevidade da população. Nos dias atuais, a população em geral tem se preocupado em adotar hábitos de vida saudáveis, isso pode-se confirmar com o aumento da expectativa de vida encontrada nos brasileiros.

No presente estudo, o questionário “Estilo de Vida Fantástico” mostrou-se culturalmente adequado e de fácil compreensão ao ser aplicado.

Uma das limitações deste estudo pode ter sido a investigação apenas de acadêmicos do curso de Educação Física, pelo fato destes possuírem um maior cuidado com o corpo e alimentação, pelo que se sugere investigações adicionais com amostras mais diversificadas.

REFERÊNCIAS

ANES, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do questionário “Estilo de vida Fantástico”: Tradução e validação para Adultos Jovens. **Arq Bras Cardiol.** v. 91, n. 2, 2008.

BLAIR, S. N.; et al. Physicalactivity, nutrition, andchronicdisease. **Med. Sci. Sports Exerc.**, v. 28, n. 3, p. 335-349, 1996.

BAKER, J. L.; OLSEN, L. W.; SORENSEN, T. I. A. Childhoodbodymass index andtheriskofcoronaryheartdisease in adulthood. **New England Journal of Medicine**, v. 357, n. 23, p. 2329-2337, dec, 2007

CARELLI, M. J. G; SANTOS, A. A. A. **Condições temporais e pessoais de Estudo em Universitários**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v2n3/v2n3a06.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2015.

CONCEIÇÃO, V. J. S.; DUZZIONI, F. I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de Educação Física. **Efdportes Revista digital**. Buenos Aires, ano 13, n.124, set., 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/estilo-de-vida-de-universitarios-um-estudo-descriptivo-do-curso-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 21 jan. 2015.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. Barueri, SP: Manole, 2006.

LANGE, I.; VIO, F. **Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior**. Santiago de Chile: INTA/Universidad de Chile, 2006.

LEITE, T. R. A.; SANTOS, B. R. M. Pressão arterial e estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 9, n.27, jan/mar 2011.

MOREIRA, C. A.; LIMA, F. M.; SILVA, P. N. A difícil tarefa de acadêmicos de curso noturno em conciliar trabalho e estudo. **Interdisciplinar: Revista Eletrônica da Univar**, n. 6, 2011. Disponível em: <<http://www.univar.edu.br/revista/downloads/adifical-tarefa-dos-academicos.pdf>>. Acesso em: 09 dez. 2014.

REIS, M. C.; RAMOS, L. Escolaridade dos pais, desempenho no mercado de trabalho e desigualdade de rendimentos. **Revista Brasileira de Economia**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 177-205, abr./jun. 2011.

SCHUNK, D. H.; PRINTICH, P. R.; MEECE, J. L. **Motivation in education: theory, research and applications**. Columbus, Ohio: Person Mervill Prentice Hall, 2008.

SILVA, A. M. M.; BRITO, I. S.; AMADO, J. M. C. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic life style assessment em estudantes do ensino superior. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 6, p. 1901-1909, 2014.

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

TAHARA, A. K.; SILVA, K. S. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Revista Digital - Buenos Aires**, ano 9, n. 61, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>>. Acesso em: 20 jun. 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health promotion glossary**. Geneva: [s.e.], 1998.