

# Perfil do estilo de vida relacionado à saúde: acadêmicos de educação física\*

## *Profile of the lifestyle linked to health: academics at physical education*

Nildo Fernando Ramos Figueiredo<sup>1</sup>  
Luis Fernando da Rosa<sup>2</sup>  
Maria Isabel Battisti Archer<sup>3</sup>

### Resumo

As alterações no estilo de vida ocorridas nas últimas décadas refletiram na saúde das pessoas. O objetivo deste estudo foi analisar se o estilo de vida adotado pelos acadêmicos do 4º ano do curso de Educação Física da Universidade da Região de Joinville – Univille apresenta comportamentos que oferecem riscos à própria saúde. A amostra foi constituída de 100 acadêmicos, de ambos os sexos, com idade entre 20 a 49 anos, regularmente matriculados no 4º ano dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em 2013. O instrumento de pesquisa foi o “Pentáculo do Bem Estar”. Foi utilizada a estatística não paramétrica, com o Teste Qui-quadrado com nível de confiança de 95% e tabelas de contingência. Destacou-se o resultado apurado na comparação entre as habilitações do curso (Bacharelado e Licenciatura) no gênero feminino, o qual apresentou diferenças significativas com prevalência de comportamento de risco para as acadêmicas da Licenciatura no componente Nutrição.

**Palavras-chave:** Estilo de vida. Saúde. Assunção de Riscos. Atividade Física.

### Abstract

The changes in lifestyle that have occurred in recent decades reflected on people's health. The objective of this study was to analyze if the lifestyle adopted by academics of the 4th year of Physical Education of University of Joinville Region - Univille presents behaviors that pose risks to their own health. The sample consisted of 100 academics, of both sexes, aged 20 to 49 years, enrolled in the 4th year of courses of baccalaureate and Bachelor Degree in 2013. The survey instrument was the “Pentacle of Welfare”. Non-parametric statistics were used, with the Chi-square test 95% reliable and contingency tables. It was highlighted the result obtained in the comparison between the qualifications of the course (Bachelor and Licenciatura) in the female gender, which presented significant differences with the prevalence of risk behavior for the undergraduate students in the Nutrition component.

**Keywords:** Lifestyle. Health. Risk-Taking. Physical Activity.

\* Recebido em: 08/03/2016.  
Aprovado em: 03/10/2016.

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física – Bacharelado pela Universidade da Região de Joinville – Univille, Joinville/SC, E-mail: nfrf@uol.com.br.

<sup>2</sup> Professor Mestre do Departamento de Educação Física da Universidade da Região de Joinville – Univille, Joinville/SC.

<sup>3</sup> Professora Doutora do Departamento de Educação Física da Universidade da Região de Joinville – Univille, Joinville/SC.

## **1 Introdução**

Nas últimas décadas, as alterações no estilo de vida das pessoas foram sendo impostas gradativamente, seja por interesses econômicos (capitalismo), ou pela evolução tecnológica que nos trouxe muitas facilidades e diversões (televisão, celular, internet, financiamentos em longo prazo para compra de moto ou automóvel, dentre outros). Drucker (2002) destaca que, no último século, mudanças qualitativas ocorreram na sociedade, citando a transformação da força de trabalho que era essencialmente manual e não qualificada, para um trabalho com atividades, predominantemente, intelectuais, transformação que iniciou nos países desenvolvidos e alcançou, gradativamente, aqueles emergentes. Infelizmente, todas essas alterações propiciaram um distanciamento dos hábitos importantes para a manutenção de uma boa qualidade de vida e da saúde (dormir e se alimentar bem, praticar atividade física, controlar o estresse, entre outros).

Atualmente, quando falamos em alcançar um estilo de vida saudável, não basta, apenas, a ausência de doença ou enfermidade, pois o completo bem-estar físico, além do mental e social, também integra o conceito moderno de saúde definido pela Organização Mundial da Saúde (MARTINS et al., 2012). Ações e comportamentos individuais no dia a dia se tornam hábitos e acabam denunciando o estilo de vida que adotamos e as consequências dele advindas. Questões como forma e qualidade de alimentação, cuidados com o corpo, a mente e a segurança pessoal, assim como a maneira com que nos relacionamos com a sociedade e o meio ambiente, podem traduzir, em síntese, o estilo de vida que adotamos (NAHAS, 2010).

Falando em relacionamentos, é importante lembrar que o homem é por natureza um ser sociável, motivo pelo qual os relacionamentos sociais influenciam tanto a vida das pessoas, a ponto de favorecer ou prejudicar a sua saúde. Segundo Nahas (2010), o isolamento social é um fator negativo do estilo de vida que pode ser modificado.

Muito se discute, ainda, sobre a duração, frequência e a intensidade da prática de atividade física para a manutenção da saúde. As recomendações sobre atividade física e saúde feitas pelo American College of Sports Medicine (ACSM) em conjunto com a American Heart Association (AHA), para adultos entre 18 e 65 anos (saudáveis ou com condições crônicas não relacionadas à atividade física), prescrevem a realização de atividade

física aeróbica: de moderada intensidade, no mínimo de 30 (trinta) minutos por dia, cinco dias por semana; ou de alta intensidade, por um mínimo de 20 (vinte) minutos por dia, três dias por semana, sendo válida a combinação de intensidades (dois dias de atividade moderada e dois dias de atividade vigorosa, por exemplo); e ainda 8 a 10 exercícios resistidos (principais grupos musculares), com 1 série entre 8 a 12 repetições por exercício, 2 ou mais vezes por semana em dias não consecutivos (HASKELL et al., 2007).

Weineck (2003), quando fala sobre treinamento para a manutenção da saúde, destaca a importância do treinamento de força associado ao de flexibilidade.

Já no campo da saúde e da segurança pessoal, a prevenção é fator que exerce grande influência. Isto porque adotar um comportamento preventivo poderia minimizar os riscos à saúde, pois evitaria acidentes e a evolução ou o agravamento de doenças previamente diagnosticadas.

Por outro lado, quando falamos em estilo de vida saudável, necessariamente temos de considerar até que ponto conseguimos controlar o nível de estresse diário. A forma como reagimos emocional e fisicamente a qualquer processo de mudança considera estresse. Ou seja, trata-se de um comportamento inerente a nossa própria existência (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Guiselini (2006) explica que o controle do estresse depende da capacidade de enfrentamento das situações diárias e de tratar de sentimentos pessoais de forma sempre otimista e positiva. Howley e Franks (2000) mencionam que a incapacidade de neutralizar o estresse é tida como um fator de risco para alguns problemas de saúde relevantes, como doença coronariana, câncer, hipertensão, úlceras, entre outras.

Enfim, o interesse neste estudo é pesquisar sobre o estilo de vida dos acadêmicos, considerando-se que se trata de um dos parâmetros individuais que podem influenciar a qualidade de vida das pessoas e que se traduz, conforme pesquisas a nível mundial e de acordo com Nahas (2010), como um dos fatores mais importantes para determinar a saúde dos indivíduos. Em se tratando de estudantes universitários do último ano de um curso de formação para atuação na área da saúde, como a Educação Física, é extremamente relevante analisar se o estilo de vida por eles adotado apresenta comportamentos que oferecem risco à saúde. Isto porque, dentre as pesquisas realizadas, inclusive com ingressantes (calouros) nos cur-

tos de Educação Física, muitas delas resultaram na identificação de comportamentos que podem ser prejudiciais à saúde como será demonstrado ao longo deste breve estudo. Considerando-se que esses futuros profissionais vão trabalhar numa área que visa, também prevenir doenças e melhorar a saúde, é importante apurar se após três anos de curso ainda se faz presente algum comportamento de risco à saúde entre os estudantes.

Assim, o objetivo geral do presente estudo foi analisar se o estilo de vida adotado pelos acadêmicos do 4º ano do curso de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) da Univille – Universidade da Região de Joinville apresenta comportamentos que oferecem riscos à própria saúde. Para tanto foram traçados os seguintes objetivos específicos: avaliar o estilo de vida individual relacionado à saúde, dos acadêmicos que vão compor a amostra; identificar dentre os cinco aspectos fundamentais que compõem o estilo de vida dos sujeitos da pesquisa (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos, controle do estresse) onde há presença de comportamentos de risco à saúde; verificar se há diferença no grau de comportamentos de risco à saúde, entre gêneros; comparar o nível de comportamento de risco à saúde dos acadêmicos que cursam o Bacharelado, com os acadêmicos que cursam a Licenciatura, por gênero.

## 2 Metodologia

A presente pesquisa caracterizou-se como de campo, do tipo descritiva e com análise quantitativa. Köche (2009) cita que a pesquisa descritiva, não experimental, se preocupa em estudar as relações entre duas ou mais variáveis de um determinado fenômeno de forma a não manipulá-las. De acordo com Gonçalves et al. (2011), as pesquisas de caráter quantitativo se mostram mais adequadas para registrar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos sujeitos, uma vez que utilizam instrumentos padronizados como questionários.

A população foi constituída por 133 acadêmicos do 4º (último) ano dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, dos turnos matutino e noturno da Universidade da Região de Joinville (Univille), localizada na cidade de Joinville/SC. A amostra restou constituída de 100 acadêmicos, de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 49 anos, considerando os seguintes critérios de inclusão e exclusão: acadêmicos regularmente matriculados no 4º ano dos Cursos de Bacharelado e Licencia-

tura em Educação Física, dos turnos matutino e noturno, da Univille, no ano de 2013; acadêmicos que estiveram presentes nos dias de aplicação do protocolo (questionário) e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) concordando com a participação na pesquisa.

Com base nos objetivos da pesquisa, optou-se pela utilização do instrumento constituído de um questionário para avaliação do perfil do estilo de vida individual, derivado do modelo do Pentágulo do Bem Estar elaborado por Nahas, Barros e Francalacci (2000, apud NAHAS, 2010). O questionário é composto por quinze (15) questões fechadas, sendo três (3) para cada um dos cinco (5) componentes do estilo de vida individual, quais sejam: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse. Cada questão é autoavaliada numa escala de zero a três pontos, onde zero (0) significa que o comportamento indicado “não” faz parte do seu estilo de vida, um (1) que “às vezes” faz parte, dois (2) que “quase sempre” faz parte e três (3) indica que “sempre” o comportamento indicado está presente no estilo de vida do sujeito (NAHAS, 2010). Logo, de acordo, ainda, com Nahas (2010), a questão que apresentar escore de zero (0) a um (1) indica que o sujeito necessita alterar o respectivo comportamento, uma vez que o atual apresenta risco a sua saúde. Ao final o questionário possibilita ao avaliado a visualização do seu perfil de estilo de vida individual, por meio do preenchimento da figura denominada Pentágulo do Bem-Estar, com base nas respostas dadas às questões. Além disso, no corpo do questionário, também, foram colhidos dados complementares dos sujeitos da pesquisa, quais sejam: idade e sexo.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, envolvendo seres humanos, da Universidade da Região de Joinville – Univille, nos termos do Parecer nº 264.879, de 07/05/2013.

A coleta dos dados foi realizada durante os meses de junho e julho de 2013, por meio da aplicação do questionário, conforme especificado no projeto, mediante o prévio consentimento dos sujeitos da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Feito o contato prévio com os Professores das disciplinas com maior número de alunos matriculados no 4º ano dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Univille no ano de 2013, o questionário foi entregue, pessoalmente, pelo acadêmico pesquisador aos

acadêmicos que concordaram em participar da pesquisa, durante as aulas das disciplinas que foram eleitas, com a explicação prévia dos procedimentos metodológicos, inclusive sobre as formas de preenchimento da figura denominada “pentáculo do bem-estar”.

Os dados obtidos, referentes aos cinco componentes do estilo de vida que integram o instrumento utilizado (Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse), foram objeto de análise descritiva, com representação quantitativa por meio de tabelas, destacando-se os resultados que implicam comportamento de risco à saúde.

Visando identificar possíveis diferenças no grau de comportamento de risco à saúde, considerando as variáveis gênero e habilitação do curso (Licenciatura e Bacharelado), foi utilizado o recurso da estatística não paramétrica - Teste Qui-quadrado, bem como tabelas de

contingência. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$  (nível de confiança de 95%).

### 3 Resultados e Discussão

#### 3.1 Nutrição

A tabela 1 apresenta uma prevalência equivalente a 69,0% no hábito dos acadêmicos de não comer pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças frequentemente. Por outro lado, 41,0% dos acadêmicos adotam comportamento inadequado quanto ao consumo de gorduras (frituras, carnes gordas) e doces. A incidência de comportamento negativo ou de risco se apresenta menor no que se refere ao hábito de fazer refeições variadas de 4 a 5 vezes ao dia, incluindo um bom café da manhã, atingindo 30% dos sujeitos da pesquisa. Não foram apresentadas diferenças significativas entre os gêneros.

**Tabela 1** – Nutrição: frequência percentual geral e comportamento de risco por gênero (n=100)

Respostas/Gênero	0 Não	1 Às vezes	2 Quase Sempre	3 Sempre	Masculino (n = 57)		Feminino (n = 43)		Total em Risco (0 e 1)	
					n	%	n	%	n	%
Questões	%	%	%	%	n	%	n	%	n	%
a	20	49	22	9	40	70,1	29	67,4	69	69
b	9	32	45	14	21	36,8	20	46,5	41	41
c	9	21	27	43	17	29,8	13	30,2	30	30

Fonte: Dos autores

Legenda (questões):

- a – Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças;
- b – Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces;
- c – Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã.

No componente em análise, é preocupante a frequência percentual de comportamento de risco apurada nas duas primeiras questões avaliadas (a=69%, b=41%). Esse resultado, analisado isoladamente, já se apresenta elevado. A preocupação se acentua quando comparamos o resultado obtido neste estudo com aquele verificado na pesquisa realizada por Pedrini e Souza (2008) com moradores de sete lugares do Médio Vale do Itajaí. Isto porque, em pessoas de diferentes áreas de atuação, faixa etária e grau de instrução (amostra aleatória) aquele estudo apontou uma média de comportamento inadequado relativamente às mesmas questões de 63% e 52%, respectivamente. Essa incidência é muito próxima da apurada na presente pesquisa, o que indica que o resultado não é condizente e coerente com futuros profissionais da área da Saúde.

Por outro lado, uma pesquisa realizada por Conceição e Duzzioni (2008) utilizando o mesmo instrumento deste estudo, mas realizada com acadêmicos da primeira até a oitava fase do Curso de Bacharelado em Educação Física, apresentou resultados em termos de comportamento de risco mais expressivos do que os achados no presente estudo, no tocante aos hábitos alimentares. Na oportunidade verificou-se uma incidência de 86,3% na questão (a), de 49,4% na questão (b) e 36,3% na questão (c) do componente Nutrição. Assim, pode-se inferir que os sujeitos da presente pesquisa, por estarem no término do curso, já tiveram uma evolução positiva no seu estilo de vida, embora muito longe do ideal.

A inferência acima é corroborada pelo resultado de outra pesquisa com acadêmicos da primeira fase dos cursos tecnológicos da UDESC – Universidade do Estado de Santa Catarina, na cidade de Joinville, que apresentou os seguintes resultados a título de comportamento de risco nas questões deste componente do estilo de vida:

a=71,05%, b=61,39% e c=53,57% (COELHO; SANTOS, 2006). Naquele mesmo estudo apurou-se uma diferença significativa de comportamentos de risco entre os gêneros masculino e feminino, o que não ocorreu na presente pesquisa.

Ao considerarmos além da variável gênero, também a habilitação do curso, como demonstrado na tabela 2, o resultado altera-se parcialmente. Comparando-se o grau de comportamento de risco entre os acadêmicos do

gênero masculino, do bacharelado em Educação Física com os da Licenciatura, a semelhança permanece nas três questões do componente Nutrição. Todavia, há diferença significativa estatisticamente no comportamento inadequado, em termos nutricionais, entre acadêmicas do gênero feminino que cursam a Licenciatura e as que cursam o Bacharelado, com prevalência de comportamento de risco para as primeiras nas três questões do componente em análise.

**Tabela 2** – Nutrição: Nutrição: frequência percentual de comportamento de risco de acordo com a habilitação do curso e por gênero.

Habilitação Gênero	Bacharelado Masc. (N = 35)		Licenciatura Masc. (N = 22)		Bacharelado Fem. (N = 25)		Licenciatura Fem. (N = 18)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Questões								
a	24	68,6	16	72,7	13	52	16	*88,9
b	13	37,1	8	36,3	7	28	13	*72,3
c	10	28,5	7	31,8	4	16	9	*50,0

\* Diferenças significativas (p < 0,05). | Fonte: Dos autores

Quanto ao achado, o que se sabe é que o Bacharel tem uma formação voltada para atuação em diversas áreas, englobando o trabalho de *personal trainer*, ou em clubes, academias, escolinhas esportivas, em gestão esportiva, entre outros. De outro lado, o Licenciado tem sua formação direcionada para o trabalho docente nos cursos regulares de educação básica. Portanto, a variável “formação” pode ser uma resposta para a diferença de comportamento apurada em relação aos hábitos alimentares. Essa mesma justificativa foi cogitada na pesquisa de Silva et al. (2012), onde se obteve um achado semelhante com prevalência de comportamento de risco para os acadêmicos da Licenciatura, quando comparados aos resultados do Bacharelado.

### 3.2 Atividade física

Analisando-se as respostas dos sujeitos da pesquisa em relação aos hábitos de atividade física, descritas na tabela 3, constatou-se que 21% dos acadêmicos não incluem habitualmente a atividade física como sendo parte de seu tempo de lazer e que apenas 16% não tem o hábito de fazer exercícios de força e alongamento pelo menos duas vezes por semana. Ainda, 41% dos acadêmicos apontaram que não utilizam, habitualmente, a caminhada ou pedalada como forma preferencial de deslocamento, assim como não utilizam preferencialmente as escadas em vez do elevador.

Vale destacar que, no item pertinente, em relação à inclusão da prática de atividade física nos momentos de lazer (questão d), houve diferença significativa estatisticamente, entre os gêneros, com frequência percentual de 32,5% para o feminino e, apenas, 12,2% para o masculino.

**Tabela 3** – Atividade Física: frequência percentual geral e de comportamento de risco por gênero (N=100).

Respostas /Gênero	0 Não	1 Às vezes	2 Quase Sempre	3 Sempre	Masculino (N= 57)		Feminino (N= 43)		Total em Risco (Σ0 e 1)	
	%	%	%	%	n	%	n	%	n	%
Questões										
d	5	16	24	55	7	12,2	14	*32,5	21	21
e	3	13	20	64	9	15,8	7	16,3	16	16
f	10	31	27	32	21	36,8	20	46,5	41	41

\* Diferenças significativas (p < 0,05)

Legenda (questões): d – Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança); e – Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular; f – Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

Fonte: Dos autores



Apurou-se nesse componente uma frequência percentual baixa de comportamento inadequado nas duas primeiras questões (d, e), mas que alcançou quase a metade dos sujeitos da pesquisa na terceira questão (f). Esse achado, comparado com a estimativa de que aproximadamente 60% dos adultos não são suficientemente ativos (NAHAS, 2010), pode aparentar um baixo grau de inatividade física. Não obstante, devemos lembrar que a amostra é composta por acadêmicos prestes a ingressar no mercado de trabalho na área da saúde, em que devem trabalhar justamente na prevenção e manutenção de um estilo de vida saudável. Logo, para esse grupo de indivíduos os resultados não podem ser simplesmente desprezados, merecendo alguma atenção, principalmente na questão relacionada aos meios e formas habituais de deslocamento (caminhar e pedalar; uso das escadas ao invés do elevador).

Na análise comparativa entre os gêneros, o presente estudo revelou uma maior incidência de inadequação no comportamento das moças, registrando uma diferença significativa em relação aos rapazes apenas na questão referente à inclusão da prática de atividade física nos momentos de lazer, conforme descrito na tabela 3. Uma diferença significativa entre os gêneros, com prevalência de comportamento inadequado para as moças no componente Atividade Física, também foi encontrada na pesquisa de Coelho e Santos (2006), realizada com acadêmicos da primeira fase dos cursos tecnológicos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), na cidade de Joinville.

Na comparação por habilitação do curso e dentro do mesmo gênero, os resultados demonstrados na Tabela 4 indicam que, apenas, quanto aos meios e formas de deslocamento (questão f), houve diferença significativa, estatisticamente, entre o Bacharelado (32%) e a Licenciatura (66,7%), em relação ao gênero feminino.

**Tabela 4** – Atividade Física: frequência percentual de comportamento de risco de acordo com a habilitação do curso, por gênero.

Habilitação Gênero	Bacharelado Masc. (N = 35)		Licenciatura Masc. (N = 22)		Bacharelado Fem. (N = 25)		Licenciatura Fem. (N = 18)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Questões								
d	6	17,2	1	4,5	8	32	6	33,3
e	6	17,2	3	13,6	5	20	2	11,1
f	15	42,9	6	27,2	8	32	12	*66,7

\* Diferenças significativas (p < 0,05)

Fonte: Dos autores

Esse resultado talvez possa ser justificado pela formação acadêmica diferenciada entre as duas habilitações do curso, como cogitado anteriormente quando da análise do componente Nutrição. Uma prevalência de comportamento negativo nesse mesmo aspecto foi identificada na pesquisa realizada por Martins et al. (2012), realizada com acadêmicos do curso de Engenharia de uma universidade pública do Estado do Paraná, utilizando-se o mesmo instrumento. O resultado daquela pesquisa apontou que 67% da amostra adotava comportamento de risco à saúde.

### 3.3 Comportamento preventivo

O destaque negativo neste componente ficou por conta do alto nível de desconhecimento e descontrole dos níveis de pressão arterial e colesterol entre os sujeitos da pesquisa, alcançando o percentual de 44%. Também se apurou que 26% dos acadêmicos tem o hábito de fumar e ingerir álcool, enquanto que apenas 5% apresenta dificuldades em respeitar as normas de trânsito, usar cinto de segurança e dirigir livre do álcool.

**Tabela 5** – Comportamento Preventivo: frequência percentual geral e comportamento de risco por gênero (N=100)

Respostas /Gênero	0 Não	1 Às vezes	2 Quase Sempre	3 Sempre	Masculino (N = 57)		Feminino (N = 43)		Total em Risco (Σ0 e 1)	
					n	%	n	%	n	%
Questões	%	%	%	%	n	%	n	%	n	%
g	13	31	23	33	30	*52,6	14	32,5	44	44
h	11	15	18	56	15	26,3	11	25,6	26	26
i	1	4	24	71	3	5,2	2	4,6	5	5

\* Diferenças significativas (p < 0,05)

Legenda (questões): g – Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los; h – Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação); i – Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool.

Fonte: Dos autores

Em estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários, Franca e Colares (2008) apontaram que o álcool é a droga que alcança o maior consumo entre os jovens, transformando-se num importante fator de risco que pode levar a outras condutas de risco à saúde.

De outro ângulo verifica-se que o resultado encontrado neste estudo, em termos de comportamento não preventivo, é muito próximo daquele achado por Pedrini e Souza (2008) numa pesquisa com adultos moradores do Médio Vale do Itajaí (comunidade mista – estudantes ou não) e que utilizou o mesmo instrumento de pesquisa. Naquela oportunidade apurou-se as seguintes frequên-

cias percentuais: questão g=43%, h=42%, i=8%). Logo, o resultado do presente estudo merece alguma atenção da instituição formadora, considerando que os concluintes do curso de Educação Física, em tese, deveriam ter mais conhecimento e uma conscientização muito superior sobre a importância da adoção de um comportamento preventivo, visando o bem estar e a saúde, que são suas futuras áreas de atuação.

No comparativo entre os gêneros, o destaque foi para a diferença significativa na primeira questão de avaliação do comportamento preventivo (conhecimento e controle da pressão arterial e do nível de colesterol), que resultou num comportamento inadequado de 52,6% para o gênero masculino, contra 32,5% para o feminino (Tabela 5). Em outro estudo com universitários iniciantes de cursos tecnológicos, Coelho e Santos (2006) encontraram diferença significativa entre os gêneros para o mesmo item aqui avaliado, com prevalência também de comportamentos não preventivos no gênero masculino equivalente a 76,14%, contra 66,13% no gênero feminino.

A Tabela 6 apresenta um comparativo dos aspectos negativos identificados no comportamento preventivo dos sujeitos da pesquisa, considerando-se a habilitação do curso e o gênero.

**Tabela 6** – Comportamento Preventivo: frequência percentual de comportamento de risco de acordo com a habilitação do curso, por gênero

Habilitação Gênero	Bacharelado Masc. (n = 35)		Licenciatura Masc. (n = 22)		Bacharelado Fem. (n = 25)		Licenciatura Fem. (n = 18)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
g	18	51,4	12	54,6	9	36	5	27,8
h	11	31,4	4	18,2	5	20	6	33,3
i	3	8,6	0	0	1	4	1	5,6

Fonte: Dos autores

Embora a frequência percentual de algumas questões da Tabela 6 aparente alguma diferença, o teste estatístico aplicado não apontou diferenças significativas de comportamento de risco à saúde, quando comparados os sujeitos da pesquisa entre as habilitações do curso (Bacharelado *versus* Licenciatura) e dentro do mesmo gênero. Essa ausência de significância resulta, possivelmente, da composição da amostra após o seu desdobramento.

### 3.4 Relacionamentos

Analisando as questões do componente - Relacionamentos, descritos na tabela 7, verifica-se que 94% da amostra é composta por acadêmicos satisfeitos com

seus relacionamentos e que procuram cultivar amigos (questão “j”). Este resultado positivo provavelmente está associado às facilidades das modernas formas de relacionamentos virtuais através das redes sociais na internet. Já na segunda questão (k), relacionada ao lazer com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais, apenas 23% dos acadêmicos que integram a amostra apresentam comportamento inadequado.

Todavia, na questão (l) relacionada à atividade perante sua comunidade e utilidade no seu ambiente social, apurou-se que 42% dos sujeitos da pesquisa adotam comportamento de risco à saúde. Este último resultado não chega a preocupar, uma vez que a maioria dos acadêmicos concluintes do curso superior ainda é jovem e está em fase de construção e consolidação de seus relacionamentos. Contudo, há espaço para evoluir em busca de hábitos mais saudáveis nesse aspecto do estilo de vida individual.

Registre-se, ainda, que não houve diferença significativa de comportamento de risco entre os gêneros.

**Tabela 7** – Relacionamentos: frequência percentual geral e de comportamento de risco por gênero (N=100)

Respostas /Gênero	0	1	2	3	Masculino (n = 57)		Feminino (n = 43)		Total em Risco (0 e 1)	
	Não	Às vezes	Quase Sempre	Sempre	n	%	n	%	n	%
Questões	%	%	%	%	n	%	n	%	n	%
j	3	3	33	61	4	7	2	4,6	6	6
k	5	18	37	40	13	22,8	10	23,2	23	23
l	8	34	33	25	23	40,3	19	44,2	42	42

Legenda (questões): j – Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos; k - Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais; l – Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Fonte: Dos autores

Em pesquisa realizada por Martins et al. (2012), com estudantes do curso de engenharia de uma universidade pública da região noroeste do Paraná, também verificou-se a prevalência de um comportamento positivo nos Relacionamentos daqueles estudantes, a exemplo dos achados na presente pesquisa.

Cabe destacar que o resultado encontrado na “questão l” deste componente (tabela 7), que avalia a participação habitual dos acadêmicos perante as suas comunidades, é semelhante ao achado por Coelho e Santos (2006) na sua pesquisa com calouros universitários de um centro tecnológico, que apontou uma frequência percentual de aspectos negativos nessa questão de 43,1%. Já na pesquisa realizada por Conceição e Duzzioni (2008), também utilizando o mesmo instrumento, esse item

apresentou uma incidência de comportamento de risco equivalente a 26,9% entre os acadêmicos da 1ª a 8ª fase do curso de Bacharelado em Educação Física de uma universidade particular do município de Criciúma, em Santa Catarina.

Quando comparados os níveis de comportamento inadequado entre os acadêmicos que cursam o Bacharelado e aqueles que cursam a Licenciatura, por gênero (tabela 8), não se verificaram diferenças significativas.

**Tabela 8** – Relacionamentos: frequência percentual de comportamento de risco de acordo com a habilitação do curso, por gênero

Habilitação Gênero	Bacharelado Masc. (N = 35)		Licenciatura Masc. (N = 22)		Bacharelado Fem. (N = 25)		Licenciatura Fem. (N = 18)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
j	4	11,4	0	0	2	8	0	0
k	9	25,7	4	18,2	6	24	4	22,2
l	17	48,6	6	27,2	9	36	10	55,6

Legenda (questões): j – Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos; k - Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais; l – Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Fonte: Dos autores

### 3.5 Controle do estresse

De acordo com a tabela 9, nas questões (m, n) deste componente do estilo de vida, referentes à reserva diária de tempo para relaxar e à manutenção do equilíbrio durante uma discussão onde há oposição, cerca de um terço (1/3) dos sujeitos da pesquisa apresentaram um comportamento negativo. Este nível de comportamento inadequado ou de risco à saúde foi ainda superior na questão relacionada ao equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e aquele dedicado ao lazer, alcançando quase metade dos acadêmicos (47%).

Não houve diferenças significativas na comparação entre os gêneros masculino e feminino.

**Tabela 9** – Controle do Estresse: frequência percentual geral e de comportamento de risco por gênero (N=100)

Respostas /Gênero	0 Não	1 Às vezes	2 Quase Sempre	3 Sempre	Masculino (N = 57)		Feminino (N = 43)		Total em Risco (Σ0 e 1)	
					n	%	n	%	n	%
Questões	%	%	%	%	n	%	n	%	n	%
m	10	22	21	47	17	29,8	15	34,9	32	32
n	6	25	46	23	16	28	15	34,9	31	31
o	10	37	29	24	23	40,3	24	55,8	47	47

Legenda (questões): m – Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar; n – Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado; o – Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

Fonte: Dos autores

Os resultados não foram muito favoráveis nesse componente, diante da frequência percentual média de comportamento de risco apresentada. Em se tratando de acadêmicos prestes a terminar o curso de graduação, submetidos a pressões diárias para finalização de estágio, elaboração de relatórios e, principalmente, do trabalho de conclusão do curso, não é de se estranhar o percentual apurado da amostra com aspectos negativos no controle do estresse. Nesse ponto é oportuno mencionar um estudo realizado por Mondardo e Pedon (2005) com estudantes universitários, em que não restou confirmada a relação entre um maior nível de estresse com um menor desempenho acadêmico. Assim disso, esse relapso no controle do nível de estresse pode também estar relacionado a outros fatores (variáveis) como trabalho ou relações familiares e afetivas.

Note-se que o resultado da questão que avalia o equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e aquele dedicado ao lazer (47% da amostra, sendo 40,3% entre os homens e 55,8% entre as mulheres) é o mais preocupante em termos de comportamento para este componente. Uma prevalência de comportamento de risco à saúde em relação ao controle do estresse, utilizando-se o mesmo instrumento do presente estudo, foi observada na pesquisa de Santos e Venâncio (2006). Naquela oportunidade foram investigados 43 acadêmicos concluintes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais, no município de Ipatinga-MG, com os seguintes achados: questão m=51%, n=54%, o=61%. Naquela pesquisa também se verificou um maior nível de comportamento negativo na questão (o) que avaliou o equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e aquele dedicado ao lazer, a exemplo do achado no presente estudo.

De outro lado, conforme os resultados descritos na tabela 9, a diferença apurada entre homens e mulheres não chegou a ser significativa estatisticamente. No entanto, na pesquisa realizada por Coelho e Santos (2006), com o mesmo instrumento do presente estudo, registrou-se uma diferença significativa no resultado da avaliação da questão (n) que diz respeito à manutenção do equilíbrio durante uma discussão onde se é contrariado, com prevalência de inadequação para o gênero feminino (45,83%), em relação ao masculino (38,59%).

Na análise comparativa por habilitação do curso, em relação ao mesmo gênero, as diferenças verificadas, também, não foram significativas como demonstrado na Tabela 10.



**Tabela 10** – Controle do Estresse: comportamento de risco de acordo com a habilitação do curso, por gênero

Habilitação Gênero	Bacharelado Masc. (n = 35)		Licenciatura Masc. (n = 22)		Bacharelado Fem. (n = 25)		Licenciatura Fem. (n = 18)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
m	11	31,4	6	27,3	10	40	5	27,8
n	12	34,3	4	18,2	8	32	7	38,9
o	14	40	9	40,9	14	56	10	55,5

Fonte: Dos autores

#### 4 Conclusão

Na análise do estilo de vida adotado pelos acadêmicos do 4º ano do curso de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) da Univille – Universidade da Região de Joinville, constatou-se a presença de comportamentos que oferecem riscos à própria saúde. Na avaliação do estilo de vida individual dos acadêmicos, foi identificado esse comportamento inadequado, com alguma variação, nos cinco aspectos fundamentais que compõem o estilo de vida (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos, controle do estresse). Os componentes que apresentaram maior frequência percentual de comportamento de risco foram: Nutrição e Controle do Estresse. Também se verificou a existência de uma diferença significativa no grau de comportamentos de risco à saúde entre os gêneros masculino e feminino, apenas nos componentes - Atividade Física e Comportamento Preventivo, de forma parcial. Isto porque essa diferença ficou restrita a apenas uma questão dos referidos componentes. O principal resultado do estudo foi identificado na comparação entre as habilitações do curso (Bacharelado e Licenciatura), dentro do mesmo gênero (feminino). Nesse caso foi apurada uma diferença significativa com prevalência de comportamento de risco para as acadêmicas da Licenciatura nas três questões do componente Nutrição. Ainda na mesma comparação (Bacharelado e Licenciatura – feminino), houve diferença significativa parcial no componente Atividade Física, restringindo-se apenas à última questão (meios e formas de deslocamento). Essas diferenças verificadas e que já foram objetos de discussão, podem ser atribuídas à formação diferenciada da Licenciatura e do Bacharelado, mas curiosamente só foram registradas entre o gênero feminino.

Os resultados apontaram que não houve predomínio de comportamentos de risco à saúde dos sujeitos da pesquisa, em qualquer dos componentes do estilo de vida.

Todavia, com base no presente estudo a instituição que oferece o curso poderá decidir sobre a necessi-

dade de melhor direcionar o conteúdo programático das disciplinas, reavaliar suas metodologias de ensino, ou até promover e intensificar palestras abordando os aspectos onde se verificou a presença de comportamentos de risco à saúde com maior frequência entre os acadêmicos. Consequentemente, os estudantes poderão ser beneficiados, procurando melhorar seu estilo de vida em busca de um comportamento mais saudável, com reflexos positivos na sua carreira na área da saúde, em que, normalmente, o profissional deve ser o exemplo para obter credibilidade.

#### Referências

- COELHO, C. W.; SANTOS, J. F. S. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. **Revista Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 11, n. 97, jun. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd97/saude.htm>>. Acesso em: 30 jul. 2012.
- CONCEIÇÃO, V. J. S.; DUZZIONI, F. I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de educação física. **Revista Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/estilo-de-vida-de-universitarios-um-estudo-descritivo-do-curso-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 16 ago. 2012.
- DRUCKER, P. F. **O melhor de Peter Drucker: o homem, a administração, a sociedade**. São Paulo: Nobel, 2002.
- FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 420-427, jun. 2008. doi: 10.1590/S0034-89102008000300005.
- GONÇALVES, M. L. et al. **Fazendo pesquisa: do projeto à comunicação científica**. 3. ed. Joinville: Univille, 2011.
- GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Phorte, 2006.
- HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **ACSM Journal Medicine & Science in Sports & Exercise**, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434, ago. 2007. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

KÖCHE, J. C. **Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa**. 28. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

MARTINS, G. H. et al. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 22-30, jan./jun. 2012.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, Frederico Westphalen, v. 6, n. 6, p. 159-179, jun./dez. 2005.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, maio/ago. 2000. doi: 10.12820/RBAFS.V5N2P48-59.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 125-134, jan./dez. 2004.

PEDRINI, L.; SOUZA, R. R. de. Perfil do estilo de vida individual. **Revista Leonardo**, Indaial, v. 5, n. 16, p. 17-21, jan./jun. 2008.

SANTOS, G. L. A.; VENÂNCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais Unileste-MG. **Movimentum: Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, MG, v. 1, p. 1-18, ago./dez. 2006. Disponível em: <[http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos\\_V1N1\\_em\\_pdf/movimentum\\_santos\\_glayce.pdf](http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_santos_glayce.pdf)>. Acesso em: 18 set. 2013.

SILVA, D. A. S. et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 34, n. 1, p. 53-67, jan./mar. 2012. doi: 10.1590/S0101-32892012000100005.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9. ed. Barueri: Manole, 2003.