



AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES E CONCLUINTES DE UM CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA¹

Andressa Moura Costa²
Guilherme Silva Magalhães³
Luis Henrique Silva Silveira⁴
Nathália Melo Costa e Silva⁵
Lídia Acyole de Souza⁶
Samanta Garcia de Souza⁷

RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar o Estilo de Vida (EV) e o Estado Nutricional (EN) de 77 universitários ingressantes e concluintes em um curso de Educação Física. O estudo foi descritivo correlacional, e utilizou como instrumentos de coleta uma ficha sociodemográfica, o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (Nahas et al, 2000) e medidas antropométricas de massa corporal e estatura. Concluiu-se que o EN dos acadêmicos está adequado enquanto o EV se apresenta em situação regular.

PALAVRAS-CHAVE: Estado Nutricional; Estilo de Vida; Universitários.

1 OBJETIVO

Analisar o Estilo de Vida e o Estado Nutricional de ingressantes e concluintes de um curso de Educação Física.

2 METODOLOGIA

A pesquisa teve caráter descritivo correlacional, quantitativa, composta por

1 O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO); Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde da Criança, Adolescente e Jovem (GESCAJ), andressamouracosta@hotmail.com

3 Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO), guilhermesilva_11@hotmail.com

4 Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO), luishenrique.1211@outlook.com

5 Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO), natix_cms@hotmail.com

6 Me. Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO); Faculdade Evangélica de Ceres (UniEVANGÉLICA/FAECER); Faculdade Araguaia (FARA), Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde da Criança, Adolescente e Jovem (GESCAJ). lidia.acyole@gmail.com

7 Me. Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO); Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde da Criança, Adolescente e Jovem (GESCAJ), samantagarciaef@yahoo.com.br

universitários ingressantes e concluintes de um curso de Licenciatura em Educação Física de uma universidade de ensino público em Goiânia, Goiás. Inicialmente, foi utilizada uma ficha sócio demográfica para coleta de informações de identificação pessoal, informações de moradia, hábitos de vida e consumo de tabaco e álcool.

Para a avaliação do Estilo de Vida (EV) foi utilizado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS et al., 2000). O questionário é composto por 15 questões envolvendo os 05 componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamentos Preventivos, Relacionamentos e Controle do Estresse. Para a avaliação do Estado Nutricional (EN), foram realizadas medidas antropométricas por uma balança digital e Estatura (cm) através de um estadiômetro. Os dados foram analisados e tabulados com auxílio do pacote SPSS versão 22.0, e apresentados em média e desvio padrão. Verificadas as classificações, foi utilizado o teste *t* para amostras independentes e o teste qui-quadrado para analisar associações.

3 RESULTADOS

O estudo contou com a participação de 77 universitários, com média de idade de $20,10 \pm 1,3$, nos quais 49 eram ingressantes e 28 eram concluintes. Quanto à avaliação do Perfil Individual do Estilo de Vida (PEVI), o componente Relacionamentos apresentou resultados positivos, enquanto o componente Nutrição apresentou os piores resultados.

Tabela 1. Avaliação do Estilo de Vida (n=77).

	Mínimo	Máximo	Média	DP
Nutrição	0,33	3	1,57	0,61
Atividade Física	0	3	1,88	0,73
Comportamentos preventivos	0	3	1,67	0,58
Relacionamentos	0	3	2,10	0,60
Controle do Estresse	0,33	3	1,58	0,67
Estilo de vida geral	0,73	2,73	1,76	0,33

Quanto aos achados no componente Nutrição, a literatura aponta que desde os primeiros momentos da vida, a alimentação está ligada às emoções, simbolismos e influências socioeconômicas e culturais (EISENSTEIN et al., 2000). Tal afirmação fica evidente nestes avaliados ao compreender que o ingresso na universidade traz a necessidade de atender aos novos costumes e se adequar à rotina podem gerar prejuízos nos hábitos alimentares; comer demais ou não comer pode significar formas inconscientes de satisfazer faltas, recusar controles externos ou estar na moda (RECHENCHOSKY et al., 2012).

Uma pesquisa de Martins et al. (2012) investigou o Estilo de Vida de universitários do Noroeste do Paraná, utilizando o Questionário de Perfil Individual de Estilo de Vida (PEVI), e encontraram no componente Nutrição o pior resultado e o melhor em Relacionamentos Sociais, justificando que bons relacionamentos sociais são aspectos positivos quando estimada a criação da identidade social do indivíduo. Já os resultados encontrados nos Relacionamentos Sociais remetem uma fase na qual novos laços de amizade são estabelecidos, tratando-se de relacionamentos entre pessoas que não são familiares, parentes ou parceiros sexuais (FEHR, 1996).

No que refere aos Relacionamentos Sociais, Ferraz e Pereira (2002) observam que assim como a falta, os excessos dos Relacionamentos Sociais podem prejudicar o desempenho dos acadêmicos, associando com outros comportamentos inadequados, como a violência, o consumo excessivo de álcool, tabaco etc. Segundo Mendes (2003) bons relacionamentos são características de uma identidade social bem desenvolvida. Desta forma, é através dos laços de amizade que o indivíduo passa a compreender seu meio social, sendo mais flexível frente as problemáticas que surgem em sociedade.

A partir disso, é possível avaliar o Estado Nutricional, a partir da média do peso, estatura e IMC dos participantes do estudo.

Tabela 2. Avaliação do Estado Nutricional (n=77).

	Mínimo	Máximo	Média	DP
Peso (kg)	65,80	96,40	64,84	14,88
Estatura (m)	1,50	1,74	1,64	0,75
IMC (kg/m ²)	14,70	34,80	22,87	3,91

O Índice de Massa Corporal é utilizado para classificar o Estado Nutricional de indivíduos adolescentes, adultos, idosos e gestantes. Dentro da classificação do Estado Nutricional de adultos, a avaliação é realizada a partir do valor bruto do IMC. Nesse caso, são definidos três pontos de corte para o indicador de IMC, permitindo a seguinte classificação: valores de IMC abaixo de 18,5: adulto com baixo peso; valores de IMC maior ou igual a 18,5 e menor que 25,0: adulto com peso adequado (eutrófico); valores de IMC maior ou igual a 25,0 e menor que 30,0: adulto com sobrepeso e valores de IMC maior ou igual a 30,0 indicam adulto com obesidade (BRASIL, 2004). Para adultos, ou seja, indivíduos com 20 anos ou mais e menores de 60 anos de idade, não são necessários cálculos adicionais para a interpretação do indicador de IMC. Portanto, o Estado Nutricional foi fixado a partir do valor bruto de IMC.

Assim, podemos observar conforme os dados apresentados na tabela 2, que os acadêmicos estão com média de peso adequado. Este resultado apresenta extrema relevância, pois os acadêmicos avaliados cursam Educação Física, sendo este, um curso da área da saúde, e que, apesar de não terem uma boa alimentação de acordo com o resultado do Perfil de Estilo de Vida Individual (tabela 1), os participantes mantêm o peso adequado, o que reduz riscos de problemas relacionados à saúde ligados à alimentação.

Tabela 3. Comparação entre Estilo de Vida e Estado Nutricional de ingressantes e concluintes (n=77).

	Ingressantes	Concluintes	P
Estilo de vida			
Nutrição	1,50 ± 0,62	1,77 ± 0,49	0,07
Atividade Física	1,80 ± 0,77	2,11 ± 0,51	0,06
Comportamentos Preventivos	1,77 ± 0,60	1,40 ± 0,35	0,03*
Relacionamentos Sociais	2,05 ± 0,63	2,24 ± 0,44	0,17
Controle do Estresse	1,67 ± 0,70	1,25 ± 0,45	0,00*
Estilo de vida geral	1,76 ± 0,35	1,75 ± 0,21	0,92
Estado nutricional			
Peso (kg)	64,08 ± 16,03	67,31 ± 10,23	0,316
Estatura (m)	3,06 ± 8,59	1,69 ± 0,09	0,224
IMC (kg/m ²)	22,65 ± 4,27	23,56 ± 2,34	0,251

Não foi encontrada diferença significativa para as variáveis do Estado Nutricional, apenas nas variáveis Comportamentos Preventivos (CP) e Controle de Estresse (CE), no qual os acadêmicos ingressantes apresentaram melhores resultados que os concluintes, pois a graduação interferiu nos CP e CE. A questão relacionada a CP diz respeito a três perguntas relacionadas respectivamente a condição de saúde, consumo de drogas e respeito a normas de segurança. Cursos na área da saúde podem proporcionar melhores escores no que refere ao componente Comportamentos Preventivos, uma vez que essa área oferece um número maior de informações aos graduandos sobre saúde e cuidados para com esta, remetendo a melhores condições de prevenção e saúde. Em um estudo realizado por Conceição e Duzzioni (2008), com acadêmicos de um curso de Educação Física, no componente Comportamentos Preventivos, foi verificado que os universitários se mantêm atentos aos riscos à saúde e buscam prevenir-se contra doenças, devido as informações adquiridas no decorrer da graduação.

Atividades do meio acadêmico, como provas, estágios e emprego, podem tornar-se fontes de estresse para o universitário, isso por que o estresse é considerado um grande problema para os acadêmicos por poderem gerar problemas físicos e mentais, como o consumo excessivo de álcool, tabaco, drogas, má alimentação, refletindo no baixo rendimento acadêmico (MOURA, 2016). Para além dos resultados descritos, estudos tem mostrado que na fase universitária o estresse pode desencadear uma adoção negativa de comportamentos preventivos, principalmente relacionado ao consumo de diferentes drogas (SILVA et al., 2006).

Observa-se então que a graduação interfere de modo negativo nos componentes CP e CE, gerando riscos para os concluintes, pois na graduação recebem agentes estressores e há muita modificação em ambos comportamentos. Entende-se, portanto, que, devido à sobrecarga gerada pelo decorrer da graduação, os alunos concluintes priorizam alguns componentes e podem acabar deixando de lado outras questões relacionadas à saúde, podendo iniciar o consumo excessivo de álcool, tabaco e drogas, bem como vir a infligir diversos Comportamentos Preventivos. Estes dados são preocupantes, pois sabe-se que os comportamentos adquiridos na fase universitária podem ser adotados por toda a vida (ARAÚJO e BLANK, 2008).

Tabela 4. Associação entre Estilo de Vida e Estado Nutricional de ingressantes e concluintes (n=77).

	Baixo peso	Saudável	Sobrepeso	Obesidade
Positivo	16,7% (2)a	26,7% (12)a	40% (6)a	25% (1)a
Regular	66,7% (8)a	73,3% (33)a	60% (9)a	75% (3)a
Negativo	16,6% (2)	0% (0)	0% (0)	0% (0)

Conforme os dados apresentados na tabela acima, não houve associação significativa entre Estilo de Vida e Estado Nutricional, isso significa que, nesta amostra estudada, um indivíduo pode ter um Estilo de Vida adequado, mas não necessariamente um Estado Nutricional, uma vez que o Estado Nutricional engloba outros componentes. Nesta amostra, a maioria dos participantes apresentou o Estado Nutricional regular, e foi identificado um perfil negativo apenas em alunos com baixo peso. Em casos distintos, uma alimentação equilibrada não é suficiente

para manter a saúde de um indivíduo, o que é necessário ser relacionada a outros aspectos, como a prática constante de exercício físico e melhores comportamentos.

4 CONCLUSÃO

Mudanças no Estilo de Vida são típicos na fase acadêmica e podem gerar riscos à saúde dos universitários. Quanto à associação entre Estado Nutricional e Estilo de Vida dos acadêmicos pesquisados os resultados foram regulares. Isso por que o pior componente avaliado foi Nutrição e Comportamentos Preventivos, alertando para os riscos que uma má alimentação e o descaso com a saúde pode promover a longo prazo.

Quando comparados alunos ingressantes e concluintes não foram identificadas diferenças significativas entre as variáveis Estilo de Vida e Estado Nutricional. No componente Estresse e Comportamentos Preventivos, os acadêmicos ingressantes apresentaram melhor perfil, quando comparados aos concluintes, entretanto, esse dado não é suficiente para afirmar que o Estilo de Vida deste grupo é melhor. Nesse sentido, são necessários mais estudos na área para avaliar a fundo a temática, tanto para diagnosticar quanto para a prevenção de riscos à saúde desta população.

EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y DE GRADUARSE DE UN CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN: *El objetivo del estudio fue analizar el estilo de vida (EV) y el estado nutricional (EN) de 77 estudiantes de primer año y se graduó en un curso de Educación Física. El estudio fue descriptivo correlacional, y se utiliza como instrumentos de recolección de una forma sociodemográfico, el Perfil cuestionario estilo de vida individual (Nahas et al, 2000) y las medidas antropométricas de peso corporal y la altura. Se concluyó que los académicos ES es apropiado mientras que el EV se presenta en buen estado.*

PALABRAS CLAVE: *El estado nutricional; Estilo de vida; Universidad.*

EVALUATION OF THE LIFESTYLE AND NUTRITIONAL STATUS OF UNIVERSITY RECORDS AND CONCLUSIONS OF A PHYSICAL EDUCATION COURSE

ABSTRACT: *The objective of the study was to analyze the Lifestyle and the Nutritional Status of 77 university students and graduates in a Physical Education course. The study was descriptive correlation, and used as a collection instruments a socio-demographic record, the questionnaire Individual Lifestyle Profile (Nahas et al, 2000) and anthropometric measures of body mass and height. It was concluded that the EN of the academics is adequate while the EV is in a regular situation.*

KEYWORDS: *Nutritional status; Lifestyle; University students.*

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, E. D. S; BLANK, N. Associação de comportamentos de risco de adolescentes de três escolas públicas de Florianópolis/SC. **Rev. da Educação Física/UEM Maringá**, v. 19, n. 2, p. 215-223, 2. trim. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis**: Rio de Janeiro: INCA, 2004.

CONCEIÇÃO, V.J.S; DUZZIONI, F.I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo

com acadêmicos do curso de Educação Física. **Revista digital Buenos Aires**, n. 124. set, 2008.

EISENSTEIN, E. et al. Nutrição na adolescência. **Jornal de Pediatria** - Vol. 76, Supl.3, 2000.

FEHR, B. **Friendship processes**. London: Sage, 1996.

FERRAZ, M.F; PEREIRA, A.S. A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. **Psic., Saúde & Doenças**, v.3 n.2 Lisboa, 2002.

MARTINS, G. G. et al. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** - v. 11, n. 1, 2012.

MENDES, N. M. D. **Relacionamento interpessoal: um estudo de caso em empresas de economia de comunhão**. 2003. 139f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade da Paraíba, João Pessoa, 2003.

MOURA, A. V. **Estilo de vida e estado nutricional de calouros e formandos de um curso de educação física**. 2016. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, 2016.

NAHAS, M. V et al. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

RECHENCHOSKY, L. et. al. Estilo de vida de universitários calouros e formandos de educação física de uma universidade pública do centro-oeste brasileiro. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.11, n.5, 2012.

SILVA, L. et. al. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. 280 **Rev. Saúde Pública** 2006.