

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RICARDO LUCAS PACHECO**

**ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DA UFSC**

**FLORIANÓPOLIS  
2013**



**RICARDO LUCAS PACHECO**

**ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DA UFSC**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física - Área de Concentração: Cineantropometria e Desempenho Humano, da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Édio Luiz Petroski

**FLORIANÓPOLIS  
2013**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Pacheco, Ricardo Lucas  
Estilo de vida dos acadêmicos de Educação Física da UFSC  
/ Ricardo Lucas Pacheco ; orientador, Edio Luiz Petroski -  
Florianópolis, SC, 2013.  
75 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa  
Catarina, Centro de Desportos. Programa de Pós-Graduação em  
Educação Física.

Inclui referências

1. Educação Física. 2. Estilo de vida . 3. Estudantes  
Educação Física. 4. Estudos transversais. I. Petroski, Edio  
Luiz . II. Universidade Federal de Santa Catarina.  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física. III. Título.

Ricardo Lucas Pacheco

**ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA  
CATARINA**

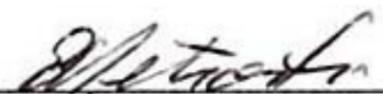
Esta Dissertação foi julgada adequada para obtenção do Título de “Mestre”, e aprovada em sua forma final pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

Florianópolis, 29 de março de 2012.

---

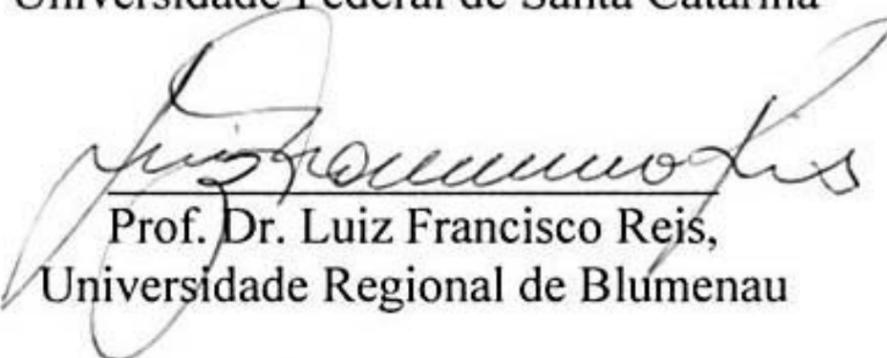
Prof. Dr. Fernando Dienfenthaeler  
Coordenador do Curso

**Banca Examinadora:**



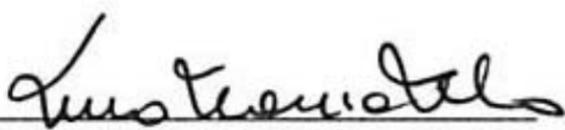
---

Prof. Dr. Édio Luiz Petroski,  
Orientador  
Universidade Federal de Santa Catarina



---

Prof. Dr. Luiz Francisco Reis,  
Universidade Regional de Blumenau



---

Prof.ª Dr.ª Nivia Márcia Velho,  
Universidade Federal de Santa Catarina



## AGRADECIMENTOS

A Deus cuja presença sempre sinto em minha vida, iluminando meus passos, ajudando na caminhada e me possibilitando conhecer pessoas incríveis ao longo da minha modesta história.

À minha família, bênção maior que o criador me concedeu. Minha esposa Carmelita. Meus filhos, Raquel, Davi e Daniel. Meu pai René, minha mãe Branca Cecília (*in memoriam*). Meus irmãos Renato, Roberto Bárbara e Beatriz.

Aos parentes e amigos que sempre torceram por mim e sempre tiveram uma palavra de força e carinho.

Ao professor e amigo Édio Petroski, que, mais do que ser orientador neste estudo, colocou setas e apontou caminhos para orientar a minha vida acadêmica. Sem você, meu amigo, nada disto teria acontecido.

Ao professor Luiz Francisco Reis, membro externo da banca, por aceitar fazer parte da banca, mesmo com as tantas atribuições que tem na FURB, disponibilizando parte do seu tempo para leitura do trabalho e proporcionando valiosas contribuições.

Aos demais membros da banca, professora Suzana Pereira da UDESC e professor Luciano, querido amigo, por se colocarem a disposição e pelo incentivo.

À professora Nivia, a quem chamo carinhosamente de “amiguinha”, por aceitar participar da banca, pela presença, pelo incentivo, pelas contribuições, pelos cafezinhos nas horas difíceis e, acima de tudo, pela sua amizade.

Aos amigos e colegas do Departamento de Educação Física, professores e técnicos administrativos, que sempre me incentivaram, deram apoio e orientações preciosas.

Aos colegas e amigos do NuCIDH, Tânia, Elisa, Giseli, Sueyla, Yara, Juliane, Lucélia, Fernanda, Daniele, Cilene, Maryelle, Andréia, Aline e Fabiane, pela amizade, pelo incentivo, pelas ajudas e parcerias e pelo carinho.

Ao Diego, membro e coordenador do NuCIDh, pelo apoio irrestrito, pela amizade, pela ajuda decisiva, de forma particular no que diz respeito aos aspectos metodológicos. A sua ajuda foi imprescindível. Espero que a UFSC possa, em breve, tê-lo em seu quadro funcional como professor efetivo, pela sua competência, preparo e maturidade. Torço muito por você, amigo.

Aos colegas e amigos dos outros núcleos e laboratórios, particularmente ao amigo Mário Barroso pelo “abstract”. A todos agradeço pela amizade e apoio.

Aos acadêmicos do curso de educação física, tanto do bacharelado quanto da licenciatura, de forma especial aos que foram sujeitos deste estudo. Vocês são o motivo do encantamento que tenho na vida como professor.

Ao programa de pós-graduação em educação física, nas pessoas do coordenador, sub-coordenador e funcionários. A atuação de vocês sempre foi de altíssima qualidade e muito competente.

## RESUMO

### ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC

**Autor:** Ricardo Lucas Pacheco

**Orientador:** Edio Luiz Petroski

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos. Objetivou-se analisar o estilo de vida dos acadêmicos dos cursos de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – Bacharelado e Licenciatura. O estudo utilizou dois inquéritos, o primeiro com 236 acadêmicos de educação física, sendo 109 do sexo feminino, 127 do masculino, com 112 acadêmicos do Bacharelado e 124 da Licenciatura e o segundo com 757 acadêmicos de outros centros de ensino, além dos da educação física. Para a avaliação do estilo de vida foi usado o questionário “Estilo de Vida Fantástico”. Para a análise dos dados foi empregada a estatística descritiva e para verificar a associação do estilo de vida global e seus domínios com o sexo e com a habilitação, foram realizados os testes “Qui-quadrado” e o teste “Exato de Fisher”, sendo considerado um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Para o segundo inquérito utilizou-se a regressão logística binária, ajustada pelas variáveis exploratórias (sexo, idade, trabalho remunerado, escolaridade da mãe, turno de estudo e estado civil), para estimativa do *odds ratio* e do intervalo de confiança de 95%. Observou-se que o estilo de vida global apresentou índice de inadequação baixo, (3,0%), porém quando analisados os seus domínios, foram encontrados altos valores de inadequação nos domínios atividade física, (46%), nutrição, (18%), álcool, (44%), comportamento, (40,3%) e introspecção, (26%). Quando comparado o estilo de vida e seus domínios com o sexo, encontrou-se inadequação do sexo feminino no estilo de vida geral ( $p = 0,04$ ) e no domínio introspecção ( $p = 0,02$ ), e do sexo masculino nos domínios álcool, ( $p = 0,01$ ) e trabalho, ( $p = 0,01$ ). Na comparação de estilo de vida e seus domínios com a habilitação dos acadêmicos, foi encontrado índice de inadequação para os da Licenciatura no domínio atividade física,

( $p= 0,05$ ) e para os do Bacharelado no domínio sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro, ( $p= 0,05$ ). Na comparação destes acadêmicos com os de outras áreas, acadêmicos do sexo masculino de: ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias; ciências sociais aplicadas; e ciências humanas, linguística, letras e artes ( $p= 0,05$ ) apresentaram maiores chances de inadequação no estilo de vida global. Nos domínios, nutrição, ( $p< 0,01$ ), tabaco e tóxicos, ( $p< 0,01$ ), e tipo de comportamento ( $p< 0,01$ ), acadêmicos dos outros cursos apresentaram maior chance de inadequação, já no domínio álcool ( $p= 0,01$ ), apresentaram menor chance de inadequação. Quanto ao sexo feminino, acadêmicas de outras áreas apresentaram, nos domínios atividade física, ( $p< 0,01$ ) e nutrição, ( $p= 0,02$ ), maior chance de inadequação, ao passo que no domínio álcool, ( $< 0,01$ ) apresentaram menor chance de inadequação. **Tais achados** permitem concluir que existe inadequação no estilo de vida global dos acadêmicos de educação física, mais especificamente nos domínios: atividade física; álcool; sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro; introspecção e trabalho.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Estudantes Educação Física; Estudos transversais.

## **ABSTRACT**

### **PHYSICAL EDUCATION DEGREES STUDENTS LIFESTYLE ASSESSMENT**

**Author:** Ricardo Lucas Pacheco

**Advisor:** Édio Luiz Petroski

Lifestyle is characterized by identifiable behavior patterns that may have a deep effect over human health. The present study aimed to analyze the Santa Catarina Federal University Physical Education (PE) graduation students' lifestyle – from both bachelor and teaching degrees. It was employed two investigations: the first one, with 236 PE students (109 females and 127 males) from bachelor degree (112) and teaching degree (124). The second one investigated 757 academics from other university courses other than the before mentioned PE students. The "Fantastic Lifestyle" questionnaire was employed in order to assess the academics' lifestyle. In the data analysis, it was employed descriptive statistics and, to verify the association between global lifestyle and its domains with sex and university course habilitation the "Qui-square" and "Fisher's Exact" tests were applied, with a 5% ( $p < 0,05$ ) significance level. In the second investigation, it was used the binary logistic regression, adjusted by the exploratory variables (sex, age, remunerated job, mother's education level, classes period and marital status) to estimate the odds ratio and the 95% confidence interval. It was observed that the global lifestyle showed low inadequacy levels (3,0%), but, when its dimensions were analyzed, it was found high inadequacy levels in the factors Physical Activity (46%), Nutrition (18%), Alcohol (44%), Behavior (40,3%) and Introspection (26%). When lifestyle and its dimensions were compared according to the sex variable, women showed both inadequate global lifestyle ( $p=0.04$ ) and Introspection factor ( $p=0.02$ ), and men showed inadequate levels in two dimensions: Alcohol ( $p=0.01$ ) and Work ( $p=0.01$ ). When comparing lifestyle and its factors according to the students' habilitation degrees, the teaching degree academics showed inadequacy levels in Physical Activity ( $p=0.05$ ) and the bachelor degree students showed inadequate levels in the Sleeping, Seatbelt, Stress and Safe Sex dimensions ( $p=0.05$ ). When comparing the PE academics with other university

academics, teaching degree students showed inadequacy in the Physical Activity factor ( $p=0.05$ ) and bachelor degree academics had inadequate levels in the Sleeping, Seatbelt, Stress and Safe Sex dimensions ( $p=0.05$ ). When comparing these students with academics from other university courses, male students from Exact, Agro, Earth and Engineering sciences; Applied Social Sciences; Human, Linguistic, Language and Arts Sciences ( $p=0.05$ ) showed higher probability of global lifestyle inadequacy. In the dimensions of Nutrition ( $p<0.01$ ), Tobacco and Narcotics ( $p<0.01$ ) and Behavior Type ( $p<0.01$ ), non-PE students showed more inadequacy probability. The female non-PE students showed higher inadequacy probability in the Physical Activity ( $p<0.01$ ) and Nutrition ( $p=0.02$ ) dimensions, and lower inadequacy probability in the Alcohol factor ( $p<0.01$ ). Considering the present results, it is possible to infer that there is inadequacy in the PE students global lifestyle and also in the following dimensions: Physical Activity, Alcohol, Sleeping, Seatbelt, Stress and Safe Sex; Introspection and Work.

**Keywords:** Lifestyle, Physical Education Students, Cross-Sectional Researches.

## LISTA DE FIGURAS

**Figura 1.** Prevalência de inadequação do estilo de vida global e os domínios em acadêmicos de Educação Física da UFSC. ....41



## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1.** Distribuição da amostra em relação às características sociodemográficas de acadêmicos do curso de Educação Física da UFSC.....40
- Tabela 2.** Comparação de inadequação do estilo de vida global e os domínios de acordo com o sexo em acadêmicos do curso de Educação Física da UFSC. ....42
- Tabela 3.** Comparação de inadequação do estilo de vida global e os domínios de acordo com a habilitação em acadêmicos do curso de Educação Física da UFSC.....43
- Tabela 4.** Distribuição da amostra em relação a variáveis sociodemográficas e áreas de conhecimento considerando todo o grupo e estratificado por homens e mulheres.....45
- Tabela 5.** Distribuição da amostra em relação ao estilo de vida global e os domínios de acordo com a área de conhecimento nos calouros do sexo masculino. ....46
- Tabela 6.** Distribuição da amostra em relação ao estilo de vida global e os domínios de acordo com a área de conhecimento nos calouros do sexo feminino. ....47
- Tabela 7.** Análise regressão logística ajustada estimando valores de odds ratio e intervalos de confiança de 95% entre inadequação do estilo de vida e as áreas do conhecimento de acordo com o sexo. ....49



## SUMÁRIO

<b>LISTA DE FIGURAS .....</b>	<b>13</b>
<b>LISTA DE TABELAS .....</b>	<b>15</b>
<b>CAPITULO I .....</b>	<b>19</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>19</b>
1.1 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA .....	19
1.2 OBJETIVOS .....	20
<b>1.2.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>20</b>
<b>1.2.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>20</b>
1.3 JUSTIFICATIVA .....	21
1.4 LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	21
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>23</b>
<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>23</b>
2.1 O ESTILO DE VIDA.....	23
2.2 A FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC.....	29
<b>2.2.1 Princípios Norteadores da Formação do Bacharel .....</b>	<b>29</b>
<b>2.2.2 Princípios Norteadores da Formação do Licenciado ...</b>	<b>30</b>
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>33</b>
<b>MÉTODO .....</b>	<b>33</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	33
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	33
3.3 VARIÁVEL DEPENDENTE.....	35
3.4 VARIÁVEIS EXPLORATÓRIAS .....	37
3.5 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DOS DADOS .....	37
3.6 TRATAMENTO ESTATÍSTICO .....	38
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>39</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>39</b>
4.1 SOBRE OS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	39
4.2 COMPARAÇÃO DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO AO SEXO E A HABILITAÇÃO .....	41
4.3 SOBRE OS ACADÊMICOS DE OUTROS CENTROS DE ENSINO.....	43
4.4 COMPARAÇÃO DO ESTILO DE VIDA ENTRE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E OUTROS CENTROS DE ENSINO.....	46

<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>51</b>
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>51</b>
5.1 SOBRE OS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	51
5.2 COMPARAÇÃO ENTRE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO AO SEXO E HABILITAÇÃO .....	52
5.3 SOBRE OS ACADÊMICOS DE OUTROS CENTROS DE ENSINO .....	54
5.4 COMPARAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E OUTROS CENTROS DE ENSINO .....	55
<b>CAPÍTULO VI .....</b>	<b>59</b>
<b>CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>59</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>69</b>

## **CAPITULO I INTRODUÇÃO**

### **1.1 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA**

A aspiração pela qualidade de vida, que engloba aspectos como a busca pela felicidade, pelo prazer, pelo bem estar, pela satisfação das necessidades, entre outros, é um desejo muito antigo da humanidade e está diretamente ligada ao estilo de vida, que passou a ser um dos mais importantes preditores da saúde da população (JOIA, 2010).

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 vida das pessoas (WHO, 1998), sendo influenciado, por exemplo, pela atividade física e pelos hábitos alimentares.

Outros componentes do estilo de vida, além da atividade física e da alimentação, são importantes para a saúde e o bem-estar, tais como: evitar o uso de cigarros, possuir um bom relacionamento com a família e amigos, evitar o consumo excessivo de álcool, praticar de sexo de forma segura, controlar o estresse, além da necessidade de se ter uma visão otimista e positiva da vida (CSEF, 2003).

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 conseqüências negativas, especialmente entre jovens universitários, que constituem um grupo vulnerável, cujas condutas adquiridas nesta fase, podem se estender para outras etapas da vida (JOIA, 2010).

Neste contexto a formação do profissional em educação física assume um importante papel, tanto pelo Bacharel que atuará, acadêmica e profissionalmente, em instituições públicas e privadas buscando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas, como o Licenciado que atuará no âmbito escolar, desde a pré-escola, passando pelo ensino fundamental, até o ensino médio, com a mesma ótica da promoção da saúde dos alunos.

Neste sentido, presume-se que a formação do profissional

de Educação Física seja de fundamental importância, uma vez que, além de atuar junto às pessoas, nos diversos ambientes, em variados locais e das mais diversas formas, pode influenciar o próprio profissional, no sentido de ele mesmo buscar ter um estilo de vida saudável, no qual privilegie hábitos adequados para uma qualidade de vida diferenciada e assim influenciar, com mais predicado, na vida das pessoas.

Em consonância com as considerações apresentadas, bem como a limitação de encontrar trabalhos com estudantes universitários de educação física com estas características, este estudo buscará responder às seguintes questões: como está o estilo de vida dos acadêmicos de educação física da UFSC? Há diferenças no estilo de vida entre os alunos do Bacharelado e os da Licenciatura? Há diferença no estilo de vida entre os acadêmicos do sexo masculino e feminino? Como está o estilo de vida dos acadêmicos de educação física se comparado com o estilo de vida de acadêmicos de outras áreas?

## 1.2 OBJETIVOS

A partir destas questões, chegou-se aos seguintes objetivos de pesquisa.

### 1.2.1 Objetivo Geral

Analisar o estilo de vida dos acadêmicos dos cursos de educação física, Bacharelado e Licenciatura da UFSC.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

1. Verificar o estilo de vida geral dos acadêmicos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura;
2. Comparar o estilo de vida entre os acadêmicos das duas habilitações – Bacharelado e Licenciatura;
3. Comparar o estilo de vida entre os acadêmicos do sexo

masculino e feminino;

4. Comparar o estilo de vida dos acadêmicos de Educação Física com os de outras áreas de conhecimento.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

O presente estudo surgiu da vivência do pesquisador com jovens universitários a longo tempo, tanto os do curso de educação física, quanto dos demais cursos da UFSC, na disciplina Educação Física Curricular, que é oferecida a eles de forma optativa. Esta vivência junto a esses jovens, aliada ao comprometimento do pesquisador com a formação geral dos mesmos e ainda a participação em um estudo realizado pelo Núcleo de Cineantropometria e Desempenho Humano, (NuCIDH), em 2008 com todos os calouros da UFSC e que apresentou dados preocupantes em relação ao estilo de vida desses jovens, tem instigado o pesquisador a estudar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de educação física, nas suas diferentes habilitações, (bacharelado e licenciatura), na tentativa de apontar caminhos para que os mesmos possam incorporar um estilo de vida ativo e saudável e, desta forma, possam exercer influência positiva nos ambientes de atuação profissional.

O estudo também poderá ser relevante junto às Instituições de ensino superior, uma vez que os resultados poderão nortear ações junto aos cursos de graduação, principalmente os de educação física, no sentido de propiciar que a população jovem, universitária tenha informações acerca do seu estilo de vida.

Do ponto de vista científico o presente estudo também se justifica e mostra a sua relevância, considerando que são poucos os estudos acerca desta temática e com essas características.

### 1.4 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A utilização de questionários auto-aplicados, como é o caso do “FANTASTIC”, tem limitações, pois podem levar o avaliado a relatar menores escores de comportamentos

socialmente inadequados. O delineamento transversal da pesquisa pode ser considerado outra limitação, pois não permite estabelecer relações de causa e efeito entre as variáveis independentes e a dependente. Outra limitação verificada foi a dificuldade de encontrar estudos similares comparando o estilo de vida entre grupos de universitários e utilizando instrumento similar, que permitissem comparar os dados e aprofundar a análise dos mesmos.

## **CAPÍTULO II**

### **REVISÃO DE LITERATURA**

Com a finalidade de possibilitar o embasamento teórico, necessário para uma melhor compreensão e esclarecimento do estudo, a revisão de literatura foi organizada em dois tópicos. O primeiro diz respeito ao estilo de vida e seus domínios e o segundo abordará a formação do profissional em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC.

#### **2.1 O ESTILO DE VIDA**

O estilo de vida tem sido apontado em pesquisas realizadas em diversos países, inclusive no Brasil, como um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e sociedade, sendo considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas, (Nahas, 2006) e 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 vida das pessoas (WHO, 1998).

Dentre os vários os componentes do estilo de vida, podemos destacar a atividade física e os hábitos alimentares, pois desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças (BLAIR et al., 1996). Todavia outros elementos do estilo de vida são também importantes para a saúde e o bem-estar, tais como evitar o uso de cigarros, possuir um bom relacionamento com familiares e amigos, evitar o consumo de álcool, praticar sexo de forma segura, controlar o nível de estresse, além da necessidade de se ter uma visão otimista e positiva da vida (CSEF, 2003).

O estudo realizado por Joia (2010), sobre estilo de vida de universitários da Faculdade São Francisco de Barreiras/Ba, entre os meses de abril e junho de 2009, com 257 alunos, que utilizou o instrumento, Perfil do Estilo de vida Individual, proposto por Nahas et al (2001), conclui que os estudantes daquela instituição estavam com sérias inadequações no estilo de vida, pois

alimentavam-se poucas vezes ao dia, não realizavam atividades físicas regulares, não realizavam nenhum tipo de prevenção e ainda consumiam álcool e cigarro excessivamente.

Vários são os aspectos que influenciam o estilo de vida e assim refletem os valores, as atitudes e as oportunidades na vida das pessoas, particularmente entre a população jovem, e que estão bem documentados, NAHAS (2006), Esses componentes do estilo de vida chamados de domínios, serão detalhados a seguir.

### 1 - Família e Amigos

É na família que temos as primeiras e mais significativas experiências. Nela vivenciamos sentimentos extremamente poderosos como ciúme, inveja e até violências, mas também é lá que conhecemos o amor, a amizade, a solidariedade e a experiência de “pertencimento”. Na família aprendemos a lutar pelo que queremos. Todos esses processos afetivos e cognitivos ajudam a construir o conjunto de valores, crenças e atitudes que de uma forma ou outra servirá para orientar durante a vida (NICOLETTI, 2008).

A entrada na universidade é, ao menos potencialmente, uma experiência estressora para os jovens estudantes, pois implica uma série de transformações nas redes de amizade e de apoio social. Os colegas não são mais os mesmos, havendo a necessidade de estabelecer novos vínculos de amizade e enquanto tais vínculos não se estabelecem, o jovem conta apenas com seus próprios recursos psicológicos e o apoio das redes formadas anteriormente ao ingresso na universidade (outros amigos e família) para enfrentar eventuais dificuldades que possam surgir pela frente. Ajustar-se à universidade implica, assim, integrar-se socialmente com as pessoas desse novo contexto, participando de atividades sociais e desenvolvendo relações interpessoais satisfatórias (TEIXEIRA et al 2008).

### 2 - Atividade Física

A atividade física é mencionada, reiteradamente, na literatura como uma das variáveis que possui maior relevância, de uma forma geral, para a saúde das pessoas, (SANTANA; MAIA, 2009), com destaque para a prevenção de doenças. Por outro lado, a inatividade física está relacionada ao desenvolvimento de patologias de ordem cardiovascular ou

metabólica (SILVA et al., 2010).

Estudos têm demonstrado que jovens universitários apresentam inadequados índices de atividade física. Exemplo disto é o estudo de Fontes e Vianna, (2009), com 1503 universitários da região nordeste, realizado no primeiro semestre de 2007, que teve como objetivo identificar a prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física, tendo encontrado baixo nível de atividade física, (31,2%), entre os acadêmicos mais velhos. Também o estudo de Silva et al. (2007), com 280 acadêmicos de graduação das áreas da saúde/biologia, cujo objetivo foi de avaliar do nível de atividade física dos estudantes e chegou à conclusão que as mulheres são menos ativas do que os homens.

### 3 - Nutrição

A alimentação é um dos aspectos mais importantes para a promoção da saúde, sendo de fundamental importância ter consciência sobre o quê e quanto comer, pois se constitui como um dos determinantes do processo saúde-doença (ALVES, 2007).

O estudo de Castro et al. (2004) apresenta evidências da relação entre características qualitativas e quantitativas da dieta com a ocorrência de enfermidades crônicas, entre elas as doenças cardiovasculares. Ou seja, hábitos nutricionais inadequados estão diretamente ligados ao risco de doenças cardiovasculares, entre outras.

### 4 - Tabaco e Tóxicos

O consumo de tabaco e seus derivados constituem sério problema de saúde pública, responsável por elevada taxa de mortalidade e morbidade que é superior à soma das mortes por outras drogas, álcool, acidentes de trânsito, incêndio e suicídios (SILVA, 2008). Em relação ao hábito de fumar que afeta especialmente os jovens pode ser citado o estudo de Rondina et al. (2005), com 1245 universitários, cujo objetivo foi determinar a relação entre tabagismo e características sociodemográficas, o qual concluiu que existe uma relação direta entre o aumento da idade e o risco do universitário pertencer ou enquadrar-se na categoria de fumante.

A utilização de substâncias psicoativas, que vem num crescente aumento, é um sério problema, que traz

consequências devastadoras para a sociedade, com grande impacto social e econômico, que o caracterizam como uma questão de saúde pública, afetando principalmente os jovens (PEREIRA, 2008). Como exemplo disto pode ser citada a pesquisa realizada por Lucas et al. (2006), com 521 estudantes, com o objetivo de identificar o uso de psicotrópicos entre universitários da área da saúde da Universidade Federal do Amazonas, que concluiu que existe uma prevalência no uso de drogas entre os estudantes do sexo masculino. Também pode ser citado o estudo de Pereira et al. (2008), cujo objetivo era investigar o uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo, que concluiu que é significativamente maior o consumo de tabaco e maconha pelos homens do que pelas mulheres.

## 5 - Álcool

O consumo abusivo de bebidas alcóolicas está entre os mais importantes motivos para o absenteísmo, os acidentes de trabalho e de trânsito e entre as principais causas que levam à aposentadoria por invalidez e mortes prematuras, RIOS (2008).

No estudo realizado por Petroianu et al. (2009), na Universidade Federal de Minas Gerais com 332 acadêmicos do curso de medicina de ambos os sexos e com idade média de 23 anos, concluiu que 85,2% dos estudantes relataram haver consumido álcool no último ano, sendo que não houve diferença entre os sexos, mas os que residiam com os pais tiveram um consumo menor.

## 6 - Sono, Cinto de Segurança, Stress e Sexo Seguro

Atualmente os distúrbios de sono, como a insônia e a sonolência diurna excessiva, são queixas bem comuns da população em geral. Estudantes universitários que enfrentam grande carga curricular na sua formação e, para isso, ainda têm várias atividades extracurriculares, estão submetidos a forte pressão e estresse que interferem nos seus padrões de sono (DANDA, 2005)

Em relação aos acidentes de trânsito, o comportamento humano e não os problemas nas estradas ou as deficiências dos veículos tem sido apontadas como a principal causa de acidentes. Os jovens pela falta de adaptação ao trânsito e pelo comportamento próprio da juventude, como a impulsividade, a

ousadia e a busca por novidades, estão associados ao maior risco de acidentes de trânsito (LABIAK, 2008).

Muitos jovens, ao ingressarem na Universidade, vivenciam novas experiências, como o distanciamento da família. O fato de residir com outros jovens e a ausência da supervisão de adultos, que leva à necessidade de adaptações a novos comportamentos e experiências, se caracteriza como um terreno fértil para comportamentos de risco, entre eles os relacionados ao sexo (VELHO, 2010).

Na sociedade moderna, mais liberal principalmente para as mulheres, muitos jovens passam a iniciar na prática sexual de maneira desordenada, não se prevenindo contra doenças sexualmente transmissíveis, (DST), e de possível gravidez indesejada (FALCÃO JÚNIOR, 2007).

#### 7- Tipo de Comportamento

Este domínio trata de comportamentos de pressa e hostilidade. O termo agressividade muitas vezes é confundido com violência, havendo muitos estudos que, por vezes, os utilizam para indicar um mesmo fenômeno. Outros estudos utilizam este termo para indicar comportamentos hostis ou destrutivos. O fato é que condutas agressivas podem ser entendidas como ações intencionais que podem levar a machucar ou irritar alguém, fisicamente ou emocionalmente, (SISTO et al., 2008).

No estudo de Sisto et al. (2005), os autores identificaram que a agressividade no sexo masculino se manifesta em importunar os demais, destruir algo que não lhes pertença, enganar, violar regras, desrespeitar a segurança própria e alheia, além de culpar os outros por coisas que fizeram, coagir pessoas e não se arrepender por atos cometidos, ao passo que as mulheres se caracterizaram como manipuladoras, irritadiças, com humor deprimido, baixa tolerância à frustrações além de fazerem birra para alcançar objetivos e brigarem com frequência.

#### 8 - Introspecção

Neste domínio é avaliado se o jovem pensa de forma positiva e otimista ou se sente uma pessoa tensa, deprimida e triste. A depressão se tornou um problema de grande importância nos dias de hoje e parece estar relacionada a uma reação ao mundo moderno (LOPEZ et al., 2011).

Estudantes universitários e principalmente os da área da saúde têm sido alvo de muitos estudos sobre problemas psíquicos, sendo que alguns dos sintomas mais freqüentes identificados foram auto-acusação, irritabilidade e fadiga. As investigações apontam para a necessidade de programas que acompanhem o aluno durante sua formação acadêmica (SANTOS, 2003).

Entre os principais fatores predisponentes à manifestação depressiva nesta idade estão aqueles relacionados ao ambiente familiar e social, tendo como conseqüências alterações de conduta, perda da auto-estima, ansiedade e déficits cognitivos, sendo comum indivíduos com depressão experimentarem diminuição do rendimento no estudo, no trabalho e em seus afazeres cotidianos, (FUREGATO, 2006).

## 9 - Trabalho

No mundo atual as pessoas estão mais exigentes tentando encontrar um ponto de equilíbrio entre sua vida e o trabalho e, neste sentido o trabalho pode ser visto como um critério fundamental e com grande influência dentro do estilo e da qualidade de vida das pessoas e isto também se aplica aos jovens universitários (TIMOSSI et al. 2006).

Ao ingressarem na Faculdade os jovens trazem consigo muitas expectativas, sonhos e objetivos pessoais e profissionais, todavia acabam enfrentando situações difíceis que surgem em seu caminho, principalmente em relação ao seu trabalho, que podem acarretar dificuldades financeiras e familiares e este desgaste no ambiente laboral pode ser um fator importante para a continuidade do seu vínculo empregatício ou levar à evasão escolar (SILVEIRA 2009).

Os estudos apresentados foram realizados no meio acadêmico, no qual os sujeitos têm, ou deveriam ter, maior facilidade de acesso às informações, todavia não seguem um estilo de vida adequado, como evidenciado no estudo de (COLDITZ; MARIANE, 2003).

Muitos são os fatores que influenciam no estilo de vida de um indivíduo, desde os aspectos mais objetivos, como condição de saúde, salário, moradia, até os aspectos mais subjetivos, tais como, humor, autoestima, autoimagem, entre outros. Entretanto, independente dos fatores e do contexto onde se estabelecem as relações, são as vivências de trabalho, (ou estudo), que parecem

ter impacto mais significativo no estilo de vida e conseqüentemente na qualidade de vida (KERR; GRIFFITHS; COX, 1996).

## 2.2 A FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC

A Educação Física vem, a longo tempo, buscando se caracterizar como ciência e a ter o reconhecimento perante a sociedade. Desde o seu reconhecimento como disciplina curricular em 1882, a partir do parecer do ilustre Rui Barbosa, passando pelo reconhecimento da profissão no dia 01 de setembro de 1998, data em que é comemorado o dia do profissional de educação física, até os dias atuais, isto vem sendo discutido e debatido na sociedade e no meio acadêmico e, na perspectiva de propiciar uma extruturação curricular que possibilitasse a maior abrangência possível à formação e atuação profissional na área, foi implementado, a partir do primeiro semestre letivo de 2006, dois cursos de graduação em Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina, o curso de Bacharelado e o de Licenciatura, cuja meta é formar profissionais/professores que atuem, com ética e competência, em todas as manifestações do movimento humano, conforme o Projeto Político Pedagógico das duas habilitações.

### 2.2.1 Princípios Norteadores da Formação do Bacharel

O projeto Pedagógico do curso de Bacharelado, nos seus eixos curriculares (p. 28) e nos princípios norteadores, (p. 37), aponta para a formação de um profissional que, entre outras possibilidades, possa intervir, de forma crítica, em atividades que promovam a saúde, como pode ser verificado no objetivo geral, que prevê: “formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente em instituições públicas e privadas, buscando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas”, (p. 31).

Entre os objetivos específicos desta habilitação podemos

destacar o de: “formar profissionais comprometidos com o desenvolvimento de projetos e programas comunitários que incentivem a prática de atividades físicas e a adoção de estilos de vida fisicamente ativos, para todos os grupos populacionais”, (pg 32). Como pode ser verificado, há uma clara intensão na formação de Bacharéis envolvidos e comprometidos com a saúde e qualidade de vida da população, tanto que o perfil que se busca deste profissional é “de um profissional com formação generalista, humanista e crítica... Deve estar qualificado para analisar a realidade social, para nela intervir acadêmica e profissionalmente por meio das diferentes manifestações e expressões do movimento humano, objetivando a promoção da saúde e da qualidade de vida de todas as pessoas”, (p. 33).

### **2.2.2 Princípios Norteadores da Formação do Licenciado**

Já o Projeto Pedagógico do Curso de Licenciatura, prevê a formação de “um professor qualificado para intervir, acadêmica e profissionalmente em instituições públicas e privadas, no componente curricular de educação física” (p. 29), portanto este profissional terá a oportunidade de intervir no ambiente escolar, desde a educação infantil, passando pelo ensino fundamental até chegar ao ensino médio, conforme o Perfil Profissional, (p. 31), locais privilegiados para influenciar crianças e adolescentes a criarem hábitos adequados para uma vida saudável.

Dentre os objetivos específicos podemos destacar o que prevê “formar professores orientados por valores éticos e sociais, próprios de uma sociedade plural e democrática, para analisar a realidade social e nela atuar como agente de transformação no âmbito dos estados atuais e emergentes da cultura do movimento humano”, (p. 29). Para tanto este profissional/professor deve ter o perfil de “formação generalista, humanista e crítica, cuja intervenção fundamenta-se na competência técnico-profissional, com base no rigor científico, na reflexão filosófica e na conduta eticamente responsável. Deve estar qualificado para analisar a realidade social, para nela intervir acadêmica e profissionalmente por meio das diferentes manifestações e expressões do movimento humano, visando a formação, a ampliação e o enriquecimento cultural das pessoas”, (p. 31).

Assim sendo, é de se imaginar que um profissional/professor que tenha tão abrangente formação para possibilitar que o mesmo possa ter uma intervenção competente e decisiva junto à sociedade nos mais diversos ambientes, tenha, ou adote um estilo de vida adequado para que possa, a partir de sua própria vivência e exemplo, influenciar positivamente no estilo de vida das outras pessoas, no sentido de que estas adotem um estilo de vida saudável, positivo.



## **CAPÍTULO III MÉTODO**

### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

Este estudo de delineamento transversal caracteriza-se, quanto à natureza, como um estudo básico, uma vez que visa gerar novos conhecimentos, (THOMAS; NELSON, 2002). Em relação à abordagem do problema o estudo classifica-se como uma pesquisa quantitativa, pois esta abordagem atua em níveis de realidade e tem como objetivo trazer a luz dados, indicadores e tendências observáveis, (SERAPIONE, 2000). Quanto aos objetivos, classifica-se como descritiva, pois tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, (GIL, 2002). E quanto aos procedimentos técnicos, caracteriza-se como pesquisa empírica descritiva do tipo “survey”, pois procura determinar o status presente do estilo de vida dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal de Santa Catarina, sem que haja manipulação dos mesmos. (THOMAS; NELSON, 2002).

### **3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

Este estudo foi realizado com base no banco de dados do projeto de pesquisa “Avaliação da aptidão física relacionada à saúde de universitários da UFSC”, cujos protocolos de intervenção do estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UFSC, Processo n° 096/2007 e cuja prorrogação, na qual constou, como adendo, esta pesquisa com os acadêmicos de educação física, que foi aprovada até 2014.

Dois inquéritos fizeram parte deste estudo. Para responder ao primeiro, segundo e terceiro objetivos específicos, realizou-se um inquérito somente com os acadêmicos de Educação Física da UFSC. Este inquérito teve como população alvo 565

universitários do curso de Educação Física, de ambos os sexos, sendo 182 matriculados no curso de bacharelado e 383 no curso de licenciatura no ano de 2009. Todos os acadêmicos matriculados em ambas as habilitações foram convidados a participar do estudo e compor a amostra. A coleta de dados ocorreu durante uma semana e foi desenvolvida de forma on-line, no laboratório de informática do CDS da UFSC. Optou-se por essa forma de aplicação para diminuir a possibilidade de erro no preenchimento do instrumento, e por viabilidade logística, pois o banco de dados era construído automaticamente no preenchimento do instrumento, o que diminuiu a possibilidade de erros de digitação. A equipe de coleta de dados ficou à disposição dos alunos durante o período de coleta de dados para solucionar quaisquer dúvidas que viessem a existir durante o preenchimento do questionário. Compareceram ao local de coleta 236 acadêmicos, o que representa 41,8% da população alvo.

Com intuito de comparar o estilo de vida dos acadêmicos de Educação Física com o de outros cursos da UFSC, optou-se por utilizar parte do banco de dados do Núcleo de Pesquisa em Cineantropometria e Desempenho Humano (NUCIDH). Neste banco de dados havia informações sobre os calouros ingressantes na UFSC no ano de 2008, um ano antes da coleta de dados com os acadêmicos de Educação Física. No inquérito realizado com os calouros da UFSC, a população foi formada por 2.290 universitários ingressantes no primeiro semestre do ano letivo de 2008. A UFSC é composta por 11 centros de ensino, no entanto, devido ao poder das análises estatísticas estes centros foram agrupados em quatro grandes áreas do conhecimento, baseado na classificação do CNPQ: 1) Ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias: Centro de Ciências Agrárias (CCA), Centro de Ciências Físicas e Matemáticas (CFM), Centro Tecnológico (CTC); 2) Ciências biológicas e da saúde: Centro de Ciências da Saúde (CCS), Centro de Desportos (CDS), Centro de Ciências Biológicas (CCB); 3) Ciências sociais aplicadas: Centro de Comunicação e Expressão (CCE), Centro de Ciências Jurídicas (CCJ); 4) Ciências humanas, lingüística, letras e artes: Centro de Ciências da Educação (CED), Centro Sócio-econômico (CSE), Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CFH).

Para o cálculo do tamanho da amostra do inquérito com os

calouros de 2008, representativa da população, considerou-se nível de confiança igual a 95%, erro máximo de 3,0 pontos percentuais, prevalência estimada para o desfecho de 30%. Após um acréscimo de 10% para eventuais perdas, estimou-se que seria necessário avaliar 708 universitários. Utilizou-se a amostragem estratificada proporcional por centro de ensino e turno de estudo (diurno e noturno). Dentro de cada centro de ensino utilizou-se o procedimento conglomerado de turmas, participando da coleta de dados todos os alunos presentes em sala de aula no dia da avaliação. Devido a este procedimento, a amostra foi formada por 757 calouros.

Para fins de análise da presente dissertação, os 40 calouros do CDS (curso de Educação Física) que responderam ao inquérito de 2008 foram excluídos das análises dos dados e substituídos pelas informações referentes aos 236 acadêmicos de Educação Física do ano de 2009. Tomou-se esta decisão, pois o objetivo seria comparar os acadêmicos de Educação Física com o de outros Centros de Ensino da UFSC, e pela amostra de alunos de Educação Física do ano de 2009 ter sido maior ( $n = 236$ ) do que a de 2008 ( $n = 40$ ), traria comparações mais precisas para o estudo.

### 3.3 VARIÁVEL DEPENDENTE

Para a coleta dos dados referentes ao estilo de vida dos acadêmicos, foi utilizado o questionário auto-administrado “Estilo de Vida Fantástico” da Associação Canadense de Fisiologia (2003), traduzido para o português e validado para adultos jovens brasileiros por Rodriguez-Añez et al. (2008).

O instrumento possui 25 indicadores divididos em 9 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. As questões estão dispostas na forma de escala Likert, Vinte e três (23) possuem cinco alternativas de resposta (quase nunca, raramente, algumas vezes, com relativa frequência, quase sempre) e duas são dicotômicas (quase nunca e quase sempre).

O questionário estilo de vida “FANTASTIC” permite refletir

com relação a vários hábitos e atitudes, sendo que cada letra da palavra FANTASTIC, corresponde a um domínio, como segue.

F - *Family* (Relacionamento com a família e amigos)

A - *Activity* (Atividade física)

N - *Nutrition* (Hábitos alimentares)

T - *Tobacco & Toxics* (Cigarro, medicamentos e drogas)

A - *Alcohol* (Consumo de álcool)

S - *Sleep, Seatbelts, Stress, Safe sex* (Comportamento preventivo, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro)

T - *Type of behavior* (Padrão de comportamento A ou B)

I - *Insight* (Introspecção)

C - *Career* (satisfação com a profissão).

O questionário do Estilo de Vida Fantástico cobre um amplo leque de questões que têm reconhecida influência na saúde dos indivíduos. É um instrumento auto administrado cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. Cada uma das questões apresenta várias alternativas de resposta. Cada alternativa possui um valor: zero pontos para a primeira coluna, um para a segunda coluna, dois para a terceira coluna, três para a quarta coluna e quatro para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero pontos para a primeira coluna e quatro pontos para a última coluna, (Anexo 1).

A soma de todos os valores permite chegar a um valor total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: “excelente” – 85 a 100 pontos; “muito bom” – 70 a 84 pontos; “bom” – 55 a 67 pontos; “regular” – 35 a 54 pontos e “necessita melhorar” – 00 a 34 pontos.

O recomendável é que os indivíduos atinjam, pelo menos, a classificação, “bom”, sendo que, quanto menor for o escore, maior a necessidade de mudanças no estilo de vida. Assim sendo, de forma geral os resultados podem ser interpretados da seguinte forma: classificação “excelente” - indica um estilo de vida que proporciona ótima influência para a saúde; classificação “muito bom”, - indica um estilo de vida que proporciona considerável influência para a saúde; classificação “bom”, - indica um estilo de vida que proporciona muita influência para a saúde; classificação “regular”, - indica um estilo de vida que proporciona alguma influência para a saúde, porém apresenta também riscos; classificação “necessita melhorar” - indica um estilo de vida que apresenta muitos fatores de risco para a saúde.

### 3.4 VARIÁVEIS EXPLORATÓRIAS

As variáveis exploratórias do estudo foram: características sociodemográficas (sexo, idade, trabalho remunerado, escolaridade da mãe, turno de estudo e estado civil). Optou-se por estas variáveis, pois foram comuns em ambos os inquéritos. Na caracterização da amostra dos acadêmicos de educação física foram utilizadas ainda as variáveis, escolaridade do pai, habilitação, moradia e renda. As informações referentes às características sociodemográficas foram obtidas por meio de um questionário auto aplicado. Sendo categorizadas, da seguinte forma: sexo (masculino e feminino) idade ( $> 20$  anos e  $\leq 20$  anos); trabalho remunerado (sim e não); escolaridade da mãe ( $> 8$  anos e  $\leq 8$  anos de estudo); turno de estudo (diurno e noturno) e estado civil (solteiro e casado).

### 3.5 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DOS DADOS

Os acadêmicos calouros 2009/2, tanto do bacharelado como da licenciatura, foram contatados na primeira semana de aula em que iniciaram o curso e informados a respeito da pesquisa e que a mesma será feita de forma “on line”, utilizando-se o Sistema Moodle de apoio aos cursos de graduação da UFSC. Este mesmo procedimento foi adotado com os alunos veteranos, sendo assim composto o banco de dados do primeiro inquérito.

Os acadêmicos avaliados convidados a participar do estudo de forma voluntária, foram conduzidos ao Laboratório de Informática do CDS (LABOINFO). Em seguida foram orientados de como entrar no Sistema MOODLE e acessar o “questionário on line” para, em seguida respondê-lo. No próprio instrumento “on line” consta o *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido*, exigido pelo Comitê de Ética da UFSC.

### 3.6 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Empregou-se a estatística descritiva (frequência absoluta e relativa) para caracterização da amostra. Para a estatística inferencial na associação do estilo de vida global e seus domínios com o sexo e a habilitação do curso de Educação Física e na comparação das frequências do estilo de vida global e os domínios entre as áreas de conhecimento fez uso do teste “Qui-quadrado” e o teste “Exato de Fisher” quando as células apresentavam frequência inferior a cinco. Para comparar o estilo de vida global e os domínios entre acadêmicos de educação física (categoria de referência) e os alunos das outras áreas do conhecimento fez uso da regressão logística binária, ajustada pelas variáveis exploratórias (sexo, idade, trabalho remunerado, escolaridade da mãe, turno de estudo e estado civil), para estimativa do *odds ratio* e do intervalo de confiança de 95%. As análises foram estratificadas por sexo, e em todas se considerou nível de significância de 5%. Foi utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* ® versão 15.0.

## **CAPÍTULO IV RESULTADOS**

### **4.1 SOBRE OS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

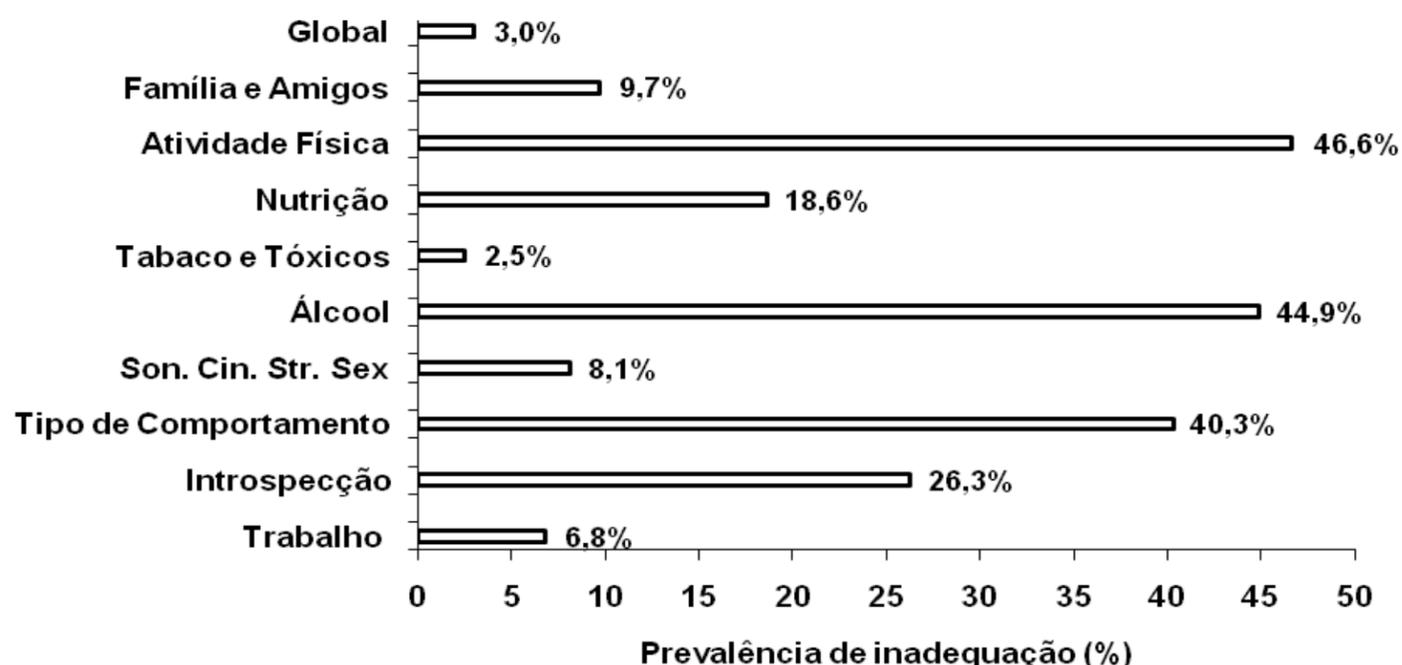
Na tabela 1, encontra-se a distribuição da amostra quanto às características demográficas. A maior parte dos universitários investigados era do sexo masculino (53,8%), com idade acima de 20 anos (56,8%), renda superior a seis salários mínimos (51,7%) com escolaridade da mãe (90,3%) e do pai (87,7%) igual ou superior a oito anos, solteiros (94,9%), da habilitação em licenciatura (52,5%), não trabalhavam de forma remunerada (61%), moravam com alguém (93,2%).

**Tabela 1.** Distribuição da amostra em relação às características sociodemográficas de acadêmicos do curso de Educação Física da UFSC.

Variável	n	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	109	46,2
Masculino	127	53,8
<b>Idade</b>		
> 20 anos	134	56,8
≤ 20 anos	102	43,2
<b>Renda</b>		
> 6 salários mínimos	122	51,7
Até 6 salários mínimos	114	48,3
<b>Escolaridade da Mãe</b>		
> 8 anos	213	90,3
≤ 8 anos	23	9,7
<b>Escolaridade do Pai</b>		
> 8 anos	207	87,7
≤ 8 anos	29	12,3
<b>Estado civil</b>		
Casado	12	5,1
Solteiro	224	94,9
<b>Habilitação</b>		
Bacharelado	112	47,5
Licenciatura	124	52,5
<b>Trabalho</b>		
Sim	92	39,0
Não	144	61,0
<b>Moradia</b>		
Com alguém	220	93,2
Sozinho	16	6,8

Na **figura 1**, observa-se a distribuição dos acadêmicos em relação ao estilo de vida. Da amostra analisada 3,0% apresentou um estilo de vida inadequado. Em relação aos domínios do estilo de vida, foi encontrado que 9,7% apresentaram uma relação com a família/amigos inadequada, 46,6% não atenderam as recomendações para atividade física, 18,6% reportaram uma alimentação inadequada, 2,5% fazia uso de tabaco e/ou outros tóxicos, 44,9% ingeriam bebidas alcoólicas em excesso, 8,1% apresentaram problemas com o sono, estresse e tinham comportamentos ao dirigir e sexuais de risco, 40,3% sentiam-se freqüentemente com raiva e hostil, 26,3% tinham problemas de introspecção e 6,8% declararam insatisfação com o

trabalho/função que exerce.



**Figura 1.** Prevalência de inadequação do estilo de vida global e os domínios em acadêmicos de Educação Física da UFSC.

## 4.2 COMPARAÇÃO DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO AO SEXO E A HABILITAÇÃO

Quanto à associação do estilo de vida global e os domínios com o sexo (Tabela 2), observou-se que mais mulheres (5,5%; 33,0%) do que homens (0,8%; 20,5%) apresentaram inadequação quanto ao estilo de vida global e o domínio Introspecção, respectivamente ( $p < 0,05$ ). Os homens (52,8%; 10,2%) apresentaram comportamentos mais inadequados que mulheres (35,8%; 2,8%) nos domínios Álcool e Trabalho ( $p < 0,05$ ). Os demais domínios não apresentaram associação com o sexo.

**Tabela 2.** Comparação de inadequação do estilo de vida global e os domínios de acordo com o sexo em acadêmicos do curso de Educação Física da UFSC.

Estilo de vida	Sexo		p-valor
	Masculino	Feminino	
	% (n)	% (n)	
<b>Global</b>	0,8 (1)	5,5 (6)	0,04*
<b>Família e Amigos</b>	11,8 (15)	7,3 (8)	0,18
<b>Atividade Física</b>	46,5 (59)	46,8 (51)	0,53
<b>Nutrição</b>	18,1 (23)	19,3 (21)	0,48
<b>Tabaco e Tóxicos</b>	2,4 (3)	2,8 (3)	0,58
<b>Álcool</b>	52,8 (67)	35,8 (39)	0,01*
<b>Son. Cin. Str. Sex</b>	6,3 (8)	10,1 (11)	0,20
<b>Comportamento</b>	37,0 (47)	44,0 (48)	0,17
<b>Introspecção</b>	20,5 (26)	33,0 (36)	0,02*
<b>Trabalho</b>	10,2 (13)	2,8 (3)	0,02*

Son. Cin. Str. Sex – Domínio 6 (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro);  
\*p<0,05 (Teste Qui-quadrado ou teste Exato de Fisher).

Quanto à associação do estilo de vida global e os domínios com a habilitação do curso (Tabela 3), observou-se que mais estudantes da Licenciatura (54,1%) que do Bacharelado (40,6%) apresentaram-se menos ativos fisicamente ( $p<0,05$ ). Os acadêmicos do Bacharelado (12,5%) apresentaram problemas com o sono, estresse e tinham comportamentos ao dirigir e sexuais de risco mais preocupantes que os da Licenciatura (4,7%) ( $p<0,05$ ). Os demais domínios não apresentaram associação com a habilitação do curso.

**Tabela 3.** Comparação de inadequação do estilo de vida global e os domínios de acordo com a habilitação em acadêmicos do curso de Educação Física da UFSC.

Estilo de vida	Habilitação		p-valor
	Licenciatura	Bacharelado	
	% (n)	% (n)	
Global	3,5 (3)	3,1 (3)	0,60
Família e Amigos	5,9 (5)	13,5 (13)	0,07
Atividade Física	54,1 (46)	40,6 (39)	0,05*
Nutrição	15,3 (13)	16,7 (16)	0,48
Tabaco e Tóxicos	2,4 (2)	1,0 (1)	0,45
Álcool	42,4 (36)	42,7 (41)	0,54
Son. Cin. Str. Sex	4,7 (4)	12,5 (12)	0,05*
Comportamento	44,7 (38)	42,7 (41)	0,45
Introspecção	30,6 (26)	25,0 (24)	0,25
Trabalho	7,1 (6)	7,3 (7)	0,59

Son. Cin. Str. Sex – Domínio 6 (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro);  
\*p<0,05 (Teste Qui-quadrado ou teste Exato de Fisher).

#### 4.3 SOBRE OS ACADÊMICOS DE OUTROS CENTROS DE ENSINO

Este inquérito foi formado por 953 alunos, sendo 236 do curso de Educação física com média de 21,9 ( $\pm$  3,7) anos de idade. Os demais alunos (n = 717) foram os calouros integrantes das áreas de: ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias (19,4  $\pm$  3,3 anos de idade); ciências biológicas e da saúde (19,5  $\pm$  2,6 anos de idade); ciências sociais aplicadas (21,2  $\pm$  6,4 anos de idade) e ciências humanas, linguística, letras e artes (20,5  $\pm$  5,0 anos de idade).

Na tabela 4, observa-se que a maior parte da amostra era da faixa etária menor que 20 anos, realizavam trabalho remunerado, com escolaridade materna maior que oito anos, estudantes do turno diurno, solteiros. Em relação às áreas do conhecimento, 24,8% eram estudantes do curso de educação física, 26,8% das ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias, 9,1% das ciências biológicas e da saúde, 15,6% das ciências sociais aplicadas e 23,7% das ciências humanas, linguística, letras e artes.

A distribuição da amostra diferiu entre homens e mulheres

para as variáveis: turno de estudo, estado civil e as áreas do conhecimento, indicando que mais mulheres estudavam no turno diurno, eram casadas, e vinculadas às áreas de ciências biológicas e da saúde, e as sociais aplicadas. Por outro lado, mais homens estudavam no turno noturno, eram solteiros e vinculados às áreas de educação física, ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias, e ciências humanas, linguística, letras e artes (Tabela 4).

**Tabela 4.** Distribuição da amostra em relação a variáveis sociodemográficas e áreas de conhecimento considerando todo o grupo e estratificado por homens e mulheres.

Variáveis	Toda a amostra	Homens	Mulheres	p – valor*
	n (%)	n (%)	n (%)	
<b>Faixa etária</b>				
< 20 anos	521 (54,7)	311 (59,7)	210 (40,3)	0,15
≥ 20 anos	432 (45,3)	238 (55,1)	194 (44,9)	
<b>Trabalho remunerado</b>				
Sim	324 (34,0)	190 (58,6)	134 (41,4)	0,64
Não	629 (66,0)	359 (57,1)	270 (42,9)	
<b>Escolaridade da mãe</b>				
> 8 anos	758 (79,5)	437 (57,7)	321 (43,1)	0,95
≤ 8 anos	195 (20,5)	112 (57,4)	83 (42,6)	
<b>Turno de estudo</b>				
Diurno	745 (78,2)	413 (55,4)	332 (44,6)	0,01
Noturno	208 (21,8)	136 (65,4)	72 (34,6)	
<b>Estado civil</b>				
Casado	43 (4,5)	18 (41,9)	25 (58,1)	0,03
Solteiro	910 (95,5)	531 (58,4)	379 (41,6)	
<b>Áreas do conhecimento</b>				
Educação Física	236 (24,8)	127 (53,8)	109 (46,2)	<0,01
Ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias	255 (26,8)	202 (79,2)	53 (20,8)	
Ciências biológicas e da saúde	87 (9,1)	27 (31,0)	60 (69,0)	
Ciências sociais aplicadas	149 (15,6)	67 (45,0)	82 (55,0)	
Ciências humanas, linguística, letras e artes	226 (23,7)	126 (55,8)	100 (44,2)	

\*p-valor do teste qui-quadrado para comparação entre homens e mulheres.

#### 4.4 COMPARAÇÃO DO ESTILO DE VIDA ENTRE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E OUTROS CENTROS DE ENSINO

Nos homens, a prevalência de inadequação no estilo de vida global foi de 4,9%. Ao analisar os domínios do estilo de vida, observa-se que a maior prevalência de inadequação foi para atividade física (58,3%), tipo de comportamento (46,4%) e nutrição (35,0%). Ao comparar as áreas de conhecimento, observou-se que em relação ao estilo de vida global (41,7%), e nos domínios atividade física (38,7%) e nutrição (39,6%) os acadêmicos das áreas de ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias apresentaram-se mais inadequados. Em relação aos domínios tabaco e tóxicos, os alunos das ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias (35,6%), e ciências humanas, linguística, letras e artes (35,6%) apresentaram-se mais inadequados que os demais. No domínio álcool, os calouros das ciências humanas, linguística, letras e artes (24,5%) apresentaram-se mais inadequados (Tabela 5).

**Tabela 5.** Distribuição da amostra em relação ao estilo de vida global e os domínios de acordo com a área de conhecimento nos calouros do sexo masculino.

Estilo de vida	Áreas do conhecimento						p-valor*
	Toda a amostra	Educação Física	Exatas, agrárias, da terra e engenharias	Biológicas e da saúde	Sociais aplicadas	Humanas, linguística, letras e artes	
		% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	
Global	4,9 (24)	4,2 (01)	41,7 (10)	0,0 (00)	25,0 (06)	29,2 (07)	0,03
Família e Amigos	18,8 (103)	14,6 (15)	45,6 (47)	5,8 (06)	9,7 (10)	24,3 (25)	0,08
Atividade Física	58,3 (315)	18,7 (59)	38,7 (122)	5,1 (16)	12,7 (40)	24,8 (78)	0,04
Nutrição	35,0 (187)	12,3 (23)	39,6 (74)	7,0 (13)	15,0 (28)	26,2 (49)	<0,01
Tabaco e Tóxicos	8,4 (45)	6,7 (3)	35,6 (16)	2,2 (1)	20,0 (9)	35,6 (16)	0,01
Álcool	29,3 (155)	43,2 (67)	20,0 (31)	5,8 (09)	6,5 (10)	24,5 (38)	<0,01
Son. Cin. Str. Sex	7,8 (42)	19,0 (08)	47,6 (20)	2,4 (01)	9,5 (04)	21,4 (09)	0,69
Comportamento	46,4 (254)	18,5 (47)	35,8 (91)	5,9 (15)	13,4 (34)	26,4 (67)	0,08
Introspecção	19,7 (108)	24,1 (26)	34,3 (37)	1,9 (02)	11,1 (12)	28,7 (31)	0,28
Trabalho	9,8 (53)	24,5 (13)	39,6 (21)	1,9 (01)	5,7 (03)	28,3 (15)	0,42

Son. Cin. Str. Sex – Domínio 6 (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro);

\*p<0,05 (Teste Qui-quadrado ou teste Exato de Fisher).

Nas mulheres, a prevalência de inadequação no estilo de vida global foi de 4,4%. Ao analisar os domínios do estilo de vida, observa-se que a maior prevalência de inadequação foi para atividade física (69,9%), tipo de comportamento (49,1%) e nutrição (30,9%). Ao comparar as áreas de conhecimento, observou-se que em relação aos domínios atividade física (27,2%) e nutrição (30,6%) as alunas das áreas de ciências humanas, linguística, letras e artes apresentaram-se mais inadequadas. Em relação ao domínio álcool, as acadêmicas da Educação Física (75,0%) apresentaram-se mais inadequadas que as de outras áreas (Tabela 6).

**Tabela 6.** Distribuição da amostra em relação ao estilo de vida global e os domínios de acordo com a área de conhecimento nos calouros do sexo feminino.

Estilo de vida	Áreas do conhecimento						p-valor*
	Toda a amostra	Educação Física	Exatas, agrárias, da terra e engenharias	Biológicas e da saúde	Sociais aplicadas	Humanas, linguística, letras e artes	
		% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	
<b>Global</b>	4,4 (15)	40,0 (06)	13,3 (02)	6,7 (01)	26,7 (04)	13,3 (02)	0,76
<b>Família e Amigos</b>	11,3 (45)	17,8 (08)	20,0 (09)	11,1 (05)	22,2(10)	28,9 (13)	0,34
<b>Atividade Física</b>	69,9 (279)	18,3 (51)	15,1 (42)	16,1 (45)	23,3 (65)	27,2 (76)	<0,01
<b>Nutrição</b>	30,9 (121)	17,4 (21)	15,7 (19)	18,2 (22)	18,2 (22)	30,6 (37)	0,02
<b>Tabaco e Tóxicos</b>	4,8 (19)	15,8 (03)	10,5 (02)	5,3 (01)	36,8 (07)	31,6 (06)	0,29
<b>Álcool</b>	13,3 (52)	75,0 (39)	7,7 (04)	3,8 (02)	3,8 (02)	9,6 (05)	<0,01
<b>Son. Cin. Str. Sex</b>	8,3 (32)	34,4 (11)	6,3 (02)	15,6 (05)	28,1 (09)	15,6 (05)	0,52
<b>Comportamento</b>	49,1 (198)	24,2 (48)	12,6 (25)	16,2 (32)	21,2 (42)	25,8 (51)	0,72
<b>Introspecção</b>	27,9 (112)	32,1 (36)	10,7 (12)	14,3 (16)	15,2 (17)	27,7 (31)	0,33
<b>Trabalho</b>	6,6 (26)	11,5 (03)	23,1 (06)	7,7 (02)	23,1 (06)	34,6 (09)	0,10

Son. Cin. Str. Sex – Domínio 6 (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro);

\*p<0,05 (Teste Qui-quadrado ou teste Exato de Fisher).

Nos homens (Tabela 7), observou-se que em relação ao estilo de vida global, acadêmicos das áreas de ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias (OR: 12,3; IC95%: 1,4 – 26,1), ciências sociais aplicadas (OR: 17,9; IC95%: 1,9 – 33,9), ciências humanas, linguística, letras e artes (OR: 13,1; IC95%: 1,4 – 29,6) apresentaram mais chances de inadequação que os calouros da Educação Física. No domínio nutrição, os estudantes de outras

áreas do conhecimento apresentaram, aproximadamente, três vezes mais chances de inadequação se comparados aos alunos da Educação física. No domínio tabaco e tóxicos, os calouros das áreas de ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias apresentaram seis vezes mais chances de inadequação que os acadêmicos da Educação física. Ainda no domínio tabaco e tóxicos, os alunos das ciências sociais aplicadas e ciências humanas, linguística, letras e artes apresentaram chances 10 vezes maiores de inadequação neste domínio que os jovens da Educação física. Por outro lado, no domínio álcool, os estudantes das outras áreas de conhecimento apresentaram menos chances de inadequação que os alunos da Educação física. Em relação ao tipo de comportamento, universitários das ciências sociais aplicadas (OR: 2,0; IC95%: 1,1 – 3,8) e os das ciências humanas, linguística, letras e artes (OR: 2,3; IC95%: 1,3 – 4,0) apresentaram maiores chances de inadequação que os da Educação física (Tabela 7).

Nas mulheres (Tabela 7), observou-se que em relação ao domínio atividade física, acadêmicas das áreas de ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias (OR: 3,3; IC95%: 1,4 – 7,5), ciências biológicas e da saúde (OR: 2,9; IC95%: 1,3 – 6,2), ciências sociais aplicadas (OR: 3,6; IC95%: 1,8 – 7,5), e ciências humanas, linguística, letras e artes (OR: 2,9; IC95%: 1,4 – 5,9) apresentaram mais chances de inadequação que as calouras da Educação Física. No domínio nutrição, as estudantes de outras áreas do conhecimento apresentaram, aproximadamente, três vezes mais chances de inadequação comparadas às alunas da Educação física. Por outro lado, no domínio álcool, as universitárias das outras áreas de conhecimento apresentaram menos chances de inadequação que as alunas da Educação física.

**Tabela 7.** Análise regressão logística ajustada estimando valores de odds ratio e intervalos de confiança de 95% entre inadequação do estilo de vida e as áreas do conhecimento de acordo com o sexo.

Estilo de vida	Áreas do conhecimento	Homens		Mulheres	
		Análise Ajustada* OR (IC95%)	p-valor	Análise Ajustada* OR (IC95%)	p-valor
Global	Educação Física	1	0,05**	1	0,59
	C.E.A.T.E.	12,3 (1,4 – 26,1)		1,2 (0,2 – 7,3)	
	C.B.S.	##		0,4 (0,1 – 4,0)	
	C.S.A.	17,9 (1,9 – 33,9)		1,2 (0,3 – 5,4)	
	C.H.L.L.A.	13,1 (1,4 – 29,6)		0,5 (0,1 – 3,2)	
Família e Amigos	Educação Física	1	0,78	1	0,38
	C.E.A.T.E.	2,0 (0,9 – 4,1)		2,9 (0,9 – 8,6)	
	C.B.S.	2,0 (0,7 – 5,9)		1,4 (0,4 – 4,9)	
	C.S.A.	1,2 (0,5 – 3,1)		2,1 (0,7 – 6,3)	
	C.H.L.L.A.	1,7 (0,8 – 3,8)		2,1 (0,7 – 6,0)	
Atividade física	Educação Física	1	0,25	1	<0,01**
	C.E.A.T.E.	1,5 (0,9 – 2,6)		3,3 (1,4 – 7,5)	
	C.B.S.	1,7 (0,7 – 4,2)		2,9 (1,3 – 6,2)	
	C.S.A.	1,5 (0,7 – 2,8)		3,6 (1,8 – 7,5)	
	C.H.L.L.A.	1,6 (0,9 – 2,3)		2,9 (1,4 – 5,9)	
Nutrição	Educação Física	1	<0,01**	1	0,02**
	C.E.A.T.E.	2,8 (1,5 – 5,2)		2,7 (1,2 – 6,1)	
	C.B.S.	4,8 (1,9 – 12,1)		2,5 (1,1 – 5,3)	
	C.S.A.	3,5 (1,7 – 7,4)		1,7 (0,8 – 3,6)	
	C.H.L.L.A.	3,2 (1,7 – 6,2)		2,3 (1,1 – 4,7)	
Tabaco e Tóxicos	Educação Física	1	<0,01**	1	0,13
	C.E.A.T.E.	6,3 (1,7 – 24,1)		1,6 (0,3 – 11,3)	
	C.B.S.	2,0 (0,2 – 20,6)		0,7 (0,1 – 7,5)	
	C.S.A.	10,1 (2,4 – 41,7)		3,6 (0,8 – 16,0)	
	C.H.L.L.A.	10,9 (2,9 – 41,5)		2,7 (0,6 – 13,1)	
Álcool	Educação Física	1	0,01**	1	<0,01**
	C.E.A.T.E.	0,2 (0,1 – 0,3)		0,2 (0,1 – 0,4)	
	C.B.S.	0,5 (0,2 – 1,3)		0,1 (0,1 – 0,2)	
	C.S.A.	0,2 (0,1 – 0,4)		0,1 (0,1 – 0,2)	
	C.H.L.L.A.	0,4 (0,2 – 0,8)		0,1 (0,1 – 0,4)	
Son. Cin. Str. Sex	Educação Física	1	0,81	1	0,38
	C.E.A.T.E.	2,8 (1,0 – 7,8)		0,3 (0,1 – 1,5)	
	C.B.S.	0,7 (0,1 – 6,3)		0,7 (0,2 – 2,3)	
	C.S.A.	1,2 (0,3 – 4,7)		0,9 (0,3 – 2,6)	
	C.H.L.L.A.	1,7 (0,6 – 5,3)		0,4 (0,1 – 1,3)	
Comportamento	Educação Física	1	<0,01**	1	0,95
	C.E.A.T.E.	1,6 (0,9 – 2,6)		0,9 (0,4 – 1,8)	
	C.B.S.	2,2 (0,9 – 5,3)		1,3 (0,7 – 2,6)	
	C.S.A.	2,0 (1,1 – 3,8)		1,0 (0,5 – 1,9)	
	C.H.L.L.A.	2,3 (1,3 – 4,0)		0,9 (0,5 – 1,7)	
Introspecção	Educação Física	1	0,49	1	0,19
	C.E.A.T.E.	0,7 (0,4 – 1,5)		0,5 (0,2 – 1,1)	
	C.B.S.	0,3 (0,1 – 1,2)		0,7 (0,3 – 1,4)	
	C.S.A.	0,8 (0,3 – 1,7)		0,4 (0,2 – 1,0)	
	C.H.L.L.A.	1,2 (0,6 – 2,4)		0,6 (0,3 – 1,3)	
Trabalho	Educação Física	1	0,91	1	0,67
	C.E.A.T.E.	1,6 (0,7 – 3,8)		2,7 (1,0 – 21,9)	
	C.B.S.	0,5 (0,1 – 3,9)		1,4 (0,2 – 9,2)	
	C.S.A.	0,5 (0,1 – 2,0)		2,4 (0,5 – 11,1)	
	C.H.L.L.A.	1,6 (0,6 – 4,2)		2,5 (0,6 – 11,4)	

OR: odds ratio; IC: intervalo de confiança; Son. Cin. Str. Sex: Domínio 6 (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro); C.E.A.T.E.: ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias; C.B.S.: ciências biológicas e da saúde; C.S.A.: ciências sociais aplicadas; C.H.L.L.A.: ciências humanas, linguística, letras e artes; \*Análise ajustada pelas variáveis idade, trabalho remunerado, escolaridade da mãe, turno de estudo e estado civil; ##: valor de OR e IC95% não calculados porque o número de sujeitos na categoria era zero (n = 0). \*\*p<0,05.



## **CAPÍTULO V DISCUSSÃO**

### **5.1 SOBRE OS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

No que se refere à análise do estilo de vida dos acadêmicos de educação física da UFSC, os achados do presente estudo apontaram que 3,0% da amostra apresentou inadequação no estilo de vida global, o que não configuraria como um dado preocupante. Porém quando analisados os domínios do estilo de vida, foram encontrados importantes índices de inadequações. No domínio atividade física 46,6% dos participantes responderam serem insuficientemente ativos. No domínio álcool 44,9% responderam ingerir excessivamente este produto. No domínio tipo de comportamento, 40,3% manifestaram sentimentos de pressa, raiva e hostilidade, e no domínio introspecção 26,3% externaram sentir desapontamento, tristeza e depressão. Estes dados são muito preocupantes, pois se tratam de jovens universitários de um curso da área da saúde que busca formar indivíduos com competência para intervir e influenciar os mais diversos ambientes de atuação. O estudo de Jóia (2010), com 257 alunos de vários cursos, entre os quais educação física, também encontrou altos índices de inadequação em relação à atividade física, (45,5%), e ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas, (53,7%). Com relação a comportamentos de raiva e hostilidade, o estudo de Sisto et al. (2008), encontrou comportamentos considerados inadequados em estudantes de diversos cursos. Já com relação à introspecção, que abarca sentimentos de desapontamento, tristeza e depressão, o estudo de Furegato (2006) encontrou níveis de depressão parecidos com os da população de um modo geral entre os 242 acadêmicos do curso de enfermagem avaliados, mas com baixos níveis de auto-estima, já o estudo de Lopez et al. (2010), com 1560 adultos jovens de ambos os sexos, encontrou prevalência de depressão de 12,6%. Estes dados apontam para a situação de que este é um problema muito mais grave e abrangente do que se imagina.

## 5.2 COMPARAÇÃO ENTRE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO AO SEXO E HABILITAÇÃO

Quando da comparação do estilo de vida global e seus domínios com a variável sexo, o fato das mulheres terem apresentado maior inadequação do que os homens pode ser explicado pelo fato de que elas apresentaram, mesmo não sendo estatisticamente significativo, maiores índices de inadequação nos domínios: atividade física; nutrição; tabaco e tóxicos; sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro; comportamento, além do domínio introspecção que também foi significativo. Ou seja, no conjunto das variáveis do estilo de vida, as acadêmicas de educação física estão com piores índices, o que está refletindo na inadequação do estilo de vida global das mesmas.

No *domínio introspecção*, que identifica comportamentos de otimismo, desapontamento, tristeza e depressão, no qual as mulheres apresentaram maior inadequação do que os homens, os achados encontram respaldo em alguns estudos, como o de Lopez et al. (2010), que encontrou que jovens do sexo feminino apresentaram quase três vezes mais probabilidade de depressão do que os do sexo masculino. Outros estudos, porém, encontraram inadequação para este domínio, sem diferenças significativas entre os sexos, como os estudos de Furegato (2006), com 242 acadêmicos de enfermagem, o mesmo acontecendo no estudo de Santos (2003), com 99 acadêmicos também de enfermagem.

Este estudo também corrobora com achados anteriores que apontaram maior inadequação dos homens para o domínio álcool, como no estudo de Rios et al. (2008), com 129 acadêmicos de Jequié, (BA), encontrou prevalência no consumo de álcool entre as mulheres. Porém, outros estudos encontraram prevalência no consumo de álcool em universitários sem identificar diferenças entre os sexos, como o estudo de Petroianu et al (2009), com 332 acadêmicos do curso de medicina de Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

No presente estudo os acadêmicos do sexo masculino apresentaram comportamentos mais inadequados no estilo de vida do que os do sexo feminino, no domínio trabalho, fato este não verificado na literatura pesquisada. Foram encontrados artigos que identificaram insatisfação de acadêmicos no trabalho,

porém independente do sexo dos mesmos. Neste sentido o estudo de Silveira (2009), que investigou o grau de satisfação de 484 jovens universitários de uma faculdade de Joinville frente ao trabalho, encontrou insatisfação dos mesmos com relação ao salário e promoção na empresa, e satisfação com respeito às chefias e aos colegas, independentemente do sexo. Também o estudo de Coleta (2006) com 252 estudantes universitários, que objetivou identificar índices de felicidade e bem estar e a relação com o comportamento de acadêmicos, conclui que o bem estar passa, prioritariamente, pela satisfação em relação à saúde, harmonia, amizade, amor, dinheiro, família e trabalho/emprego. O achado do presente estudo identificando níveis significantes de inadequação no estilo de vida no domínio trabalho dos homens em relação às mulheres, merece uma investigação mais específica para identificar as causas que levaram a esta situação, pois como visto na literatura apresentada, esta insatisfação pode interferir na vida acadêmica e profissional.

O fato dos acadêmicos da Licenciatura terem se mostrado menos ativos fisicamente do que os do Bacharelado, quando foi comparado o estilo de vida global e os seus domínios com a habilitação, pode ser explicado, em parte, pela formação do Bacharel, que busca “formar profissionais comprometidos com o desenvolvimento de projetos e programas comunitários que incentivem a *prática de atividades físicas* e a adoção de estilos de vida fisicamente ativos, para todos os grupos populacionais”, o que pode conferir a este futuro profissional um comprometimento com este objetivo, muito embora o nível de inadequação em atividade física do Bacharel também seja muito alto. Não foram encontrados estudos com este mesmo desfecho, mas sim trabalhos que mostraram diferenças de inadequação em atividade física entre homens e mulheres, sendo eles mais ativos do que elas. Como no estudo de Souza et al. (2005) com 2271 jovens que observou que os rapazes eram mais ativos fisicamente do que as moças. Também o estudo de Fontes & Vianna, (2009), com 1503 universitários da região nordeste identificaram um baixo nível de atividade física, (31,2%), entre os acadêmicos com idades maiores e os do sexo feminino.

Por outro lado os estudantes do Bacharelado apresentarem maiores comportamentos de risco no domínio sono, sintoma de segurança, stress e sexo seguro do que os da Licenciatura. Sobre este fato não se conseguiu, na literatura

consultada, uma justificativa para este achado. Foram encontrados estudos que apontaram comportamentos inadequados em relação a essas variáveis, mas não comparando com habilitação. Pode-se citar o estudo de Danda (2005) com 410 estudantes de medicina, que apontou para hábitos irregulares de sono. O estudo de Labiak (2008) apontou para uma inadequação no comportamento relativo à utilização do cinto de segurança entre 624 acadêmicos da área da saúde. Com relação ao stress, Calais (2007) encontrou, entre 105 acadêmicos de jornalismo estudados, prevalência de stress entre as mulheres e os alunos das últimas. Já Falcão Júnior et al. (2007) realizou um estudo com 303 universitários da área da saúde para identificar a prática de sexo seguro, constatou que o alto nível intelectual e a facilidade de acesso às informações não influenciam significativamente numa prática sexual mais segura.

### 5.3 SOBRE OS ACADÊMICOS DE OUTROS CENTROS DE ENSINO

A constatação de que a maior parte dos acadêmicos ingressantes na instituição, tanto para o curso de educação física quanto para os demais cursos investigados, ser do sexo masculino reflete uma situação de oportunidade maior para os homens, já que existem mais mulheres do que homens no Brasil assim com em Santa Catarina de acordo com o SENSU 2010. No que se refere à idade, todavia, o fato de que a maior parte dos calouros dos demais cursos terem menos do que 20 anos de idade, ao passo que os da educação física têm mais do que 20 anos, não se identificou uma razão aparente. Com relação a que, na sua grande maioria, os acadêmicos investigados serem solteiros, e isto considerando todos os cursos inclusive educação física, era de se esperar em razão da idade. A constatação de que a escolaridade materna da maioria dos acadêmicos é maior do que 20 anos, mostra que a mulher tem se mostrado mais importante na influência aos filhos do que os homens, pois ao que parece, a maternidade faz com que a mulher se constitua como a principal identidade no lar, ao passo que o homem normalmente tem mais dificuldade para separar a sua maior individualidade das funções de pai, conforme Borsa (2008) e,

consequentemente, uma mulher com maior grau de instrução poderá aumentar e melhorar o nível de influência sobre os filhos. Já a verificação de que a maioria dos calouros não exerce trabalho remunerado e estuda de dia, pode ser considerado um dado normal, pois os mesmos estão iniciando uma nova etapa em suas vidas, bem como o fato de que os cursos, na sua maioria, são oferecidos nos períodos matutino e vespertino, diuturnamente, portanto.

#### 5.4 COMPARAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E OUTROS CENTROS DE ENSINO

No que se refere ao estilo de vida global de todos os acadêmicos, a inadequação é bastante similar entre os acadêmicos do sexo masculino e feminino e também pode ser considerada baixa, pois sendo que em torno de 4,6% tem um estilo de vida inadequado, mais de 95% tem estilo de vida adequado. Todavia, a prevalência de inadequação em alguns componentes do estilo de vida, que também é similar entre os sexos, é muito alta e chama atenção. Isto ocorre no domínio atividade física cuja inadequação fica em torno de 60% e é extremamente preocupante, pois o baixo nível de atividade física está associado a várias doenças crônico-degenerativas e níveis moderados de atividade física promovem e conservam a saúde Guedes (2006). Da mesma forma o alto índice de inadequação dos calouros no domínio tipo de comportamento, que trata de aspectos como, pressa, raiva e hostilidade, e que está em torno de 48%, é muito sério, pois, na sua maioria, são alunos que estão apenas iniciando a sua vida acadêmica e certamente enfrentarão momentos difíceis no decorrer do curso. O estudo de Sisto et al. (2008), com 445 acadêmicos de uma universidade particular também encontrou resultado semelhantes com níveis de agressividade moderados e não diferindo significativamente entre os sexos. Outro achado importante foi a alta inadequação dos calouros no que se refere ao domínio nutrição, que ficou em torno de 33%. Uma alimentação adequada é uma importante estratégia na prevenção primária de doenças, bem como no controle da gordura corporal e a Castro (2004).

Quando da comparação do estilo de vida entre os acadêmicos de educação física com acadêmicos do sexo masculino de: ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias; ciências sociais aplicadas; e ciências humanas, linguística, letras e artes, os achados do presente estudo identificaram que estes apresentaram maiores chances de inadequação no estilo de vida global. Muito embora não se tenha encontrado, nas bases consultadas, estudos com essas mesmas características, o estudo de Jóia (2010), com 257 acadêmicos de dez cursos diferentes, tendo analisado vários componentes do estilo de vida, conclui que os investigados tinham alimentação inadequada, não realizavam atividades físicas regulares e consumiam álcool e cigarros em excesso, chegando ao mesmo desfecho, ou seja, inadequação no estilo de vida.

Da mesma forma, a constatação de que nos domínios, nutrição, tabaco e tóxicos, e tipo de comportamento, os acadêmicos dos outros cursos terem apresentado maior chance de inadequação dos que os da educação física, não permitiu chegar a uma justificativa consistente, apenas de que esta inadequação encontrada corrobora com outros estudos, como o de Peixoto (2007) que investigou 1252 indivíduos, sendo 433 do sexo masculino e 819 do sexo feminino e encontrou prevalência de obesidade em 10,7% nos homens e 13,9% nas mulheres.

Já no domínio consumo de álcool em que os acadêmicos das outras áreas apresentaram menor chance de inadequação do que os de educação física, temos o estudo de Jóia (2010), com 257 acadêmicos de dez cursos, no qual encontrou uso excessivo de álcool por 53,7% dos acadêmicos estudados, o estudo de Rios et al 2008, com 129 acadêmicos de Jequié, (BA), encontrou alta prevalência no consumo de álcool e o estudo de Petroianu et al. (2009), com 332 acadêmicos do curso de medicina de UFMG, que encontrou alta prevalência, (85,2%), de consumo de bebidas alcoólicas. A partir destes achados podemos considerar que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas é uma séria ameaça à adoção de um estilo de vidas saudável por parte dos acadêmicos de vários cursos e particularmente para os de educação física.

Quanto ao sexo feminino, o fato de que as acadêmicas de outras áreas apresentaram, nos domínios atividade física e nutrição, maior chance de inadequação, pode-se inferir que, em relação à atividade física, as acadêmicas de educação física, por

conta do próprio curso, tenham uma vida mais ativa. Porém vários estudos evidenciam que as mulheres são menos ativas fisicamente, como estudo de Silva et al., (2007), com 280 acadêmicos e que teve como objetivo avaliar do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas de saúde/biológica, tendo identificado que acadêmicos do sexo feminino são menos ativas do que os do sexo masculino. No que concerne à nutrição, não foram encontrados estudos com o mesmo desfecho, apenas de que hábito alimentar inadequados em universitários é recorrente, como o estudo citado de Peixoto (2007), que encontrou prevalência de obesidade em 13,9% das 819 mulheres investigadas.

Da mesma forma que nos rapazes, as moças das outras áreas apresentaram menor chance de inadequação do que as da educação física no domínio álcool, o que nos permite afirmar que os acadêmicos de educação física, de forma geral, estão consumindo álcool em excesso.

O fato é que os achados apontam para dados preocupantes, uma vez que um número significativo de jovens tem alto índice de inadequação do seu estilo de vida, o que os coloca em grupos de risco, com possibilidade de baixos níveis de saúde que podem ser entendidas para outras fases de suas vidas, conforme Jóia (2010), particularmente entre jovens que estão se formando em educação física, que atuarão em diversos ambientes e certamente influenciarão o estilo de vida outras pessoas.



## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

Após a análise do estilo de vida dos acadêmicos de educação física da UFSC, pode-se concluir que em relação ao estilo de vida global, existe importante índice de inadequação nos domínios, atividade física, consumo de bebidas alcoólicas, comportamento, (que abrange sentimentos de raiva e hostilidade), e introspecção, que identifica comportamentos de depressão e ansiedade.

Na comparação do estilo de vida entre os sexos, percebeu-se que as mulheres apresentaram uma maior inadequação no estilo de vida global e nos domínios introspecção, já os homens apresentaram maior inadequação nos domínios álcool e trabalho.

Quando da comparação do estilo de vida com a habilitação, constatou-se que os acadêmicos da Licenciatura apresentaram maior inadequação no domínio atividade física, ao passo que os acadêmicos do Bacharelado apresentaram maior inadequação no domínio sono, sintoma de segurança, stress e sexo seguro.

Quando comparados com acadêmicos de outros cursos do sexo masculino de: ciências exatas, agrárias, da terra e engenharias; ciências sociais aplicadas; e ciências humanas, linguística, letras e artes, os acadêmicos de educação física apresentaram maiores chances de inadequação no estilo de vida global. Isto também ocorreu nos domínios, nutrição, tabaco e tóxicos e tipo de comportamento. Já no domínio, consumo de álcool, os acadêmicos dos outros cursos apresentaram menor chance de inadequação do que os de educação física. Quanto ao sexo feminino, acadêmicas de outras áreas apresentaram, nos domínios atividade física e nutrição, maior chance de inadequação, ao passo que no domínio álcool, a exemplo dos rapazes, as acadêmicas das outras áreas apresentaram menor chance de inadequação do que as de educação física.

Tais achados, que identificaram a existência de inadequação no estilo de vida global dos acadêmicos de educação física da UFSC, bem como nos domínios: atividade física; álcool, (este também quando comparado com outros cursos); sono, sintoma de segurança, stress e sexo seguro; introspecção e trabalho, também podem ser importantes para

nortear a elaboração dos currículos dos cursos de educação física e, principalmente, na forma como os mesmos estão sendo implementados.

Recomenda-se a realização de estudos similares em outras instituições e regiões do Brasil, pois assim seria possível identificar um perfil do estilo de vida do jovem universitário brasileiro.

## REFERÊNCIAS

ALVES, H.J.; BOOG, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev Saúde Pública**, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

BARROS, M.V.; SANTOS, S.G **A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador**. 2008. Disponível em: <<http://www.herniadedisco.com.br/artigos-cientificos/artigo-a-atividade-fi%C2%ADsica-como-fator-de-qualidade-de-vida-e-saude-do-trabalhador>>. Acesso em: 02 jun. 2011.

BLAIR, S.N. et al. Physical activity, nutrition, and chronic disease. **Med Sci Sports Exerc.**,v. 28, n. 3, p. 335-349, 1996.

BORSA, J.C.; FEIL C.F. **O papel da mulher no contexto familiar**: uma breve reflexão. 2008. Disponível em: <[http://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0419](http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0419)>. Acesso em: 15 mar. 2012.

CASTRO, L.C.V. et al. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 3, p. 369-377, jul/set.2004.

COLDITZ, G.A.; MARIANE, A. O custo da obesidade e do sedentarismo nos Estados Unidos. In: BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. p. 3-22.

CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY - CSEF. **The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal**: CSEP's guide to health active living. 2nd ed. Ottawa: CSEF, 2003.

DANNA, K.; GRIFFIN, R.W Health and well being in the workplace: a review and synthesis of the literature. **Journal of Management**, v. 25, n. 3, p. 360, 1999.

DANDA, G. J. N. et al. Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. **J Bras Psiquiatr.**, v. 54, n. 2, p. 102-106, 2005.

FONTES, A.C.D.; VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários. **Rev Brás Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

FALCÃO JÚNIOR, J.S.P. et al. Perfil e Práticas Sexuais de Universitários da Área da Saude. **Esc Anna Nery R Enferm.**, v. 11, n. 1, p. 58-65, 2007.

FUREGATO, A.R.F. et al. Depressão e auto-estima entre acadêmicos de enfermagem. **Rev. Psiq. Clín.**, v. 33, n. 5, p. 239-244, 2006.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, D.P.; SANTOS, C.A.; LOPES C.C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Brás. de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2006.

JOIA, C.L. Perfil do estilo de vida entre estudantes universitários. **Revista Movimenta**, v 3, n I, p. 16-23, 2010.

KERR, J.; GRIFFITHS, A.; COX, T. **Workplace Health**,

**Employee Fitness and Exercise.** London: Taylor & Francis, 1996. 193 p.

LABIAK, V.B. et al. Fatores de Exposição, Experiência no Trânsito e Envolvimentos Anteriores em Acidentes de Trânsito entre Estudantes Universitários de Cursos na Área da Saúde, Ponta Grossa, PR, Brasil. **Saúde Soc.**, São Paulo, v.17, n.1, p.33-43, 2008.

LOPES, M.R.A. et al. Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. **Rev Psiquiatr Rio Gd Sul**, v. 33, n. 2, p. 103-108, 2011.

LUCAS, A.C.S. et al. Uso de psicotrópicos entre universitários da área da saúde da Universidade Federal do Amazonas. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 663-671, 2006.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate Necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001.

\_\_\_\_\_. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NICOLETTI, S. J. **Família e Qualidade de Vida.** 2008.

Disponível em:

<<http://dc337.4shared.com/doc/eVXltkjK/preview.html>>. Acesso em: 15 mar. 2012.

PEIXOTO, M.R.G.; BENÍCIO, M.H.D.; JARDIM, P.C.B.V. Relação entre índice de massa corporal e estilo de vida em uma população adulta do Brasil: um estudo transversal. **Cad. de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2694-2704, 2007.

PEREIRA, D.S. et al. Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. **Jornal Bras de Psiquiatria**, v. 57, n. 3, p. 188-195, 2008.

PETROIANU, A. R. et al. Prevalência do consumo de álcool, tabaco e entorpecentes por estudantes de medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, v. 56, n. 5, p. 568-571, 2010.

PROCHASKA, J.O.; MARCUS, B.H. The transtheoretical model: applications to exercise. In: DISHMAN, R.K. **Advances in exercise adherence**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. p. 181-190.

RIOS, P.A.A. et al. Consumo e uso abusivo de bebidas alcoólicas em estudantes universitários de um município do interior da Bahia. **Rev Inst Ciênc Saúde**. v. 27, p. 366-373, 2009.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C.R.; REIS, R.S.; PETROSKI, E.L. Brazilian version of a lifestyle questionnaire: translation and validation for young adults. **Arq Bras Cardiol.**, v. 91, p. 92-98, 2008.

RONDINA, R.C. et al. A relação entre tabagismo e características sociodemográficas em universitários. **Rev Saúde & Doenças**, v. 6, n. 1, p. 35-45, 2005.

SANTANA, M.S.; MAIA, E.M.C. Atividade Física e Bem estar. **Revista de Salud Pública**, v. 11, n. 2, p. 225-236. 2009.

SANTOS, T.M. et al. Aplicação de um instrumento de avaliação do grau de depressão em universitários do interior paulista durante a graduação em Enfermagem. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 25, n. 2, p. 171-176, 2003.

SERAPIONI, M. Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. **Ciências e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 187-192 2000.

SOUZA, G.S.; DUARTE, M.F.S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 2, p. 104-108 2005.

SILVA, G.S.F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

SILVA, A.D. et al. Tabaco e Saude no Olhar de Estudantes Universitários. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 61, n. 4, p. 423-427, 2008.

SILVA, R.S. et al. Atividade Física e Qualidade de vida. **Ciência & saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SILVEIRA, B. G. Satisfação de Jovens Universitários para o Trabalho. **Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente**, v. Xii, n. 14, p. 273-295, 2009.

SISTO, F. F. et al. Condutas agressivas e gênero: Uma questão de estilo de agressividade. In: JOLY, M. C. R. A.; SANTOS, A. A. A.; SISTO, F. F. **Questões do cotidiano universitário**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005. p. 141-158.

SISTO, F. F. et al. (2008). Funcionamento Diferencial de Itens para Avaliar a Agressividade de Universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, n. 3, p. 474-481, 2008.

SILVA, G.S.F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de Graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Brás Méd Esporte**, v. 13, n. 2, p. 39-42, 2007.

TEIXEIRA, M.A.P. et al. Adaptação à Universidade em Jovens Calouros. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, v. 12, n. 1, p. 185-202, 2008.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TIMOSSI, L.S. et al. Diagnóstica do Estilo e da Qualidade de Vida de Trabalhadores em uma Organização Federal. In: SIMPEP, XIII, Bauru-SP, 2006. **Anais...** Bauru: Universidade Estadual Paulista, 2006. Disponível em: <[http://www.simpep.feb.unesp.br/anais\\_simpep\\_aux.php?e=13](http://www.simpep.feb.unesp.br/anais_simpep_aux.php?e=13)>. Acesso em: 15 mar. 2012.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Projeto Político Pedagógico do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFSC**. Disponível em: <<http://www.portalcds.ufsc.br/files/2010/08/Bacharelado-Projeto-do-Curso.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2011.

\_\_\_\_\_. **Projeto Político pedagógico do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFSC**. Disponível em: <<http://www.portalcds.ufsc.br/files/2010/08/Licenciatura-Projeto-do-Curso.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2011.

VELHO, M.T.A.C. et al. Estudo sobre a Sexualidade entre Jovens Universitários Moradores de Casa de Estudantes do Sul do Brasil. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, v. 54, n. 4, p. 399-405, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health promotion glossary**. Geneva: WHO, 1998.



## **ANEXOS**



## ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO

### QUESTIONÁRIO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO

**Instruções:** Ao menos que de outra forma especificado, coloque um X dentro da alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se abaixo.

<b>Família e Amigos</b>	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu dou e recebo afeto	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
<b>Atividade</b>	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc)	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
<b>Nutrição</b>	Eu como uma dieta balanceada (ver explicação)	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu frequentemente como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum

	Eu estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável	Mais de 8 Kg	8 Kg	6 Kg	4 Kg	2 Kg
<b>Tabaco e tóxicos</b>	Eu fumo cigarro	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos 5 anos
	Eu uso drogas como maconha e cocaína	Algumas vezes				Nunca
	Eu abuso de remédios ou exagero	Quase diariamente	Com relativa Frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Eu ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá ou coca-cola)	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
<b>Álcool</b>	A minha ingestão média por semana de álcool é: _____ doses (veja explicação)	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião	Quase diariamente	Com relativa Frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Eu dirijo após beber	Algumas vezes				Nunca
<b>Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro</b>	Eu durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu uso cinto de segurança	Quase sempre	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Eu sou capaz de lidar com o stress do meu dia-a-dia	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre

	Eu pratico sexo seguro (veja explicação)	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
<b>Tipo de Comportamento</b>	Aparento estar com pressa	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Eu me sinto com raiva e hostil	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
<b>Introspecção</b>	Eu penso de forma positiva e otimista	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu me sinto tenso e desapontado	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Eu me sinto triste e deprimido	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
<b>Trabalho</b>	Eu estou satisfeito com meu trabalho ou função	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre



## ANEXO 2 - INSTRUÇÕES PARA PREENCHER O QUESTIONÁRIO FANTÁSTICO

### INSTRUÇÕES PARA PREENCHER O QUESTIONÁRIO FANTÁSTICO

**Dieta balanceada (para pessoas com idade de 4 anos ou mais).**

Pessoas diferentes necessitam de diferentes quantidades de comida. A quantidade de comida necessária por dia dos 4 grupos de alimentos dependem da idade, tamanho corporal, nível de atividade física, sexo e do fato de estar grávida ou amamentando. A tabela abaixo apresenta o número de porções mínimo e máximo de cada um dos grupos. Por exemplo, crianças podem escolher o número menor de porções, enquanto que adolescentes do sexo masculino podem escolher um número maior de porções. Para a maioria das pessoas o número intermediário será suficiente.

<b>Grãos e cereais</b>	<b>Frutas e vegetais</b>	<b>Derivados do leite</b>	<b>Carnes e semelhantes</b>	<b>Outros alimentos</b>
Escolha grãos integrais e produtos enriquecidos com maior frequência	Escolha vegetais verdeescuro e laranja com maior frequência	Escolha produtos com baixo conteúdo de gordura	Escolha carnes magras, aves e peixes assim como ervilhas, feijão e lentilha com mais frequência	Outros alimentos que não estão em nenhum dos grupos possuem altos conteúdos de gordura e calorias e devem ser usados com moderação
<b>Porções recomendadas por dia</b>				
5-12	5-10	Jovens (10-16 anos) 3-4 Adultos 2-4 Grávidas e amamentando 3-4	2-3	

Álcool. 1 dose= 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 curto (42 ml).

Sexo seguro. Refere-se ao uso de métodos de prevenção de infecção e concepção.