

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL EM UNIVERSITÁRIOS DE DIFERENTES FORMAÇÕES DO INTERIOR DE GOIÁS

INDIVIDUAL LIFESTYLE PROFILE IN COLLEGE STUDENTS
FROM DIFFERENT BACKGROUNDS ON A COUNTRY
TOWN IN GOIÁS

RESUMO: Introdução: A inserção no meio universitário pode promover mudanças permanentes nas condutas de vida do indivíduo. O presente estudo tem por objetivo analisar o perfil do estilo de vida individual entre alunos de diferentes formações em uma instituição superior em Anápolis, Goiás. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes universitários dos cursos de Medicina, Direito e Engenharia Civil de uma instituição particular em Anápolis. Para a coleta de dados foi utilizada uma ficha sócio demográfica e para a avaliação do estilo de vida o questionário Perfil de Estilo de Vida Individual. Os dados foram analisados e tabulados com auxílio do pacote SPSS, versão 22.0. **Resultados:** O estudo contou com a colaboração de 518 universitários, com média de idade de $22,0 \pm 4,0$ anos nos quais 53,3% eram mulheres ($n=276$) e 46,7% eram homens (242). O perfil de estilo de vida geral da amostra foi de $1,75 \pm 0,43$ no qual 63,1% ($n=327$) foram avaliados com perfil regular. Na comparação por curso, apenas a dimensão comportamentos preventivos e nutrição apresentaram diferenças ($p<0,05$), com maior média no curso Medicina e Engenharia Civil respectivamente. Na amostra total, dimensão relacionamentos sociais teve melhor avaliação, enquanto atividade física e nutrição foram as com menores índices. **Conclusão:** São necessárias ações de conscientização para melhoria de comportamentos relacionados à prática de atividade física e à alimentação.

Palavras-chave: Estilo de vida, comportamentos saudáveis, adulto jovem.

ABSTRACT: Introduction: The inclusion in the university environment may promote permanent changes in the individual life practice. This study aimed to analyze the profile of the individual lifestyle among students from different backgrounds at a higher education institution in Anápolis, Goiás. **Methodology:** This is a cross-sectional study with university students in courses of Medicine, Law and Civil Engineering on a country town in Goiás. For the data collection a demographic membership card was used and for the evaluation lifestyle it was used a questionnaire Individual lifestyle Profile. The data were analyzed and tabulated with SPSS package, version 22.0. **Results:** The study involved the collaboration of 518 students with a mean age of 22.0 ± 4.0 years in which 53.3% were women ($n = 276$) and 46.7% were men (242). The overall sample lifestyle profile was 1.75 ± 0.43 in which 63.1% ($n = 327$) were evaluated with a regular profile. When compared by course, a dimension preventive behaviors and nutrition showed differences ($p < 0.05$), bigger average in Medicine courses and Civil Engineering respectively. In the total sample, dimension social relationships had better evaluation, while physical activity and nutrition were with lower rates. **Conclusion:** there are necessary awareness raising measures to improve behaviors relate to physical activity and nutrition

Keywords: Lifestyle, healthy behaviors, young adult.

Laura Camilla Sampaio da Silva Marques¹
Samanta Garcia de Souza²
Ademar Azevedo Soares Junior²
Lídia Acyole de Souza Oliveira²

1- Graduada em Educação Física e Discente do programa de Pós Graduação Latu Sensu em Movimento Humano, Universidade Estadual de Goiás.

2- Mestre, Docente do curso de Licenciatura em Educação Física e programa de Pós-Graduação Latu Sensu em Movimento Humano, Universidade Estadual de Goiás.

E-mail: fredlaura26@hotmail.com

Recebido em: 26/09/2016

Revisado em: 20/11/2016

Aceito em: 07/12/2016

INTRODUÇÃO

O estilo de vida pode ser caracterizado como um conjunto de ações cotidianas ligadas a atividades e comportamentos de uma pessoa, envolvendo saúde, qualidade de vida, hábitos e bem-estar¹. Ao longo do desenvolvimento humano, mudanças sociais, ambientais e físicas podem interferir diretamente nestes comportamentos, influenciando assim a saúde².

Na fase da juventude, essas mudanças de comportamentos ficam evidentes principalmente na inserção à universidade. Neste momento, tem-se a adoção de diferentes condutas que podem impactar a saúde dessa população, principalmente no que diz respeito ao consumo de drogas lícitas e ilícitas, à prática insuficiente de atividades físicas e aos hábitos alimentares³.

Estudos têm comprovado que é na fase universitária que a grande maioria das condutas de saúde se revela, e permanece ao longo da vida,⁴ de sorte que se espera que o ambiente acadêmico ofereça aos universitários habilidades e conhecimentos relacionados à adoção de um estilo de vida saudável⁵.

Marinho⁶ aponta que é fundamental analisar o estilo de vida de universitários para que programas voltados à promoção da saúde sejam implementados de modo que seja possível modificar comportamentos nos jovens/universitários que estejam colocando em risco sua saúde. Sendo assim, a questão que norteia essa investigação é: qual a avaliação das condutas adotadas no estilo de vida de universitários em diferentes formações?

O tema é de grande relevância visto que em todas as etapas da vida humana são necessárias ações voltadas para a promoção

da saúde, tanto para indivíduos, como para populações e grupos sociais⁷. Particularmente, o grupo aqui estudado é caracterizado como "um grupo descoberto", visto que a ele não se enquadram políticas públicas de atenção à saúde específica como se dá com crianças, gestantes, mulheres, idosos etc.

O presente estudo tem como objetivo, portanto, analisar o perfil do estilo de vida de estudantes universitários dos cursos de Medicina, Direito e Engenharia Civil de uma instituição particular de Anápolis – GO.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa transversal, analítica de caráter quantitativo realizado com estudantes universitários dos cursos de Medicina, Direito e Engenharia Civil, de uma instituição de ensino privado em Anápolis, Goiás.

Para seleção da amostra, inicialmente foi feito o levantamento da quantidade de alunos matriculados no segundo semestre de 2015. Então, foi realizado o cálculo amostral, a partir da equação de populações finitas, com erro absoluto tolerável de amostragem de 5% ($\epsilon = 0,05$), intervalo de confiança de 95% (erro $\alpha = 0,05$; $z_{\alpha/2} = 1,96$) e uma prevalência estimada de 50%.

Identificou-se então uma população (N) de 648 alunos no curso de Medicina, 1377 no curso de Direito e 946 em Engenharia Civil. Portanto, para garantir validade interna e representatividade da população, a amostra (n) deveria ser composta por 341 alunos.

O critério de inclusão foi estar presente no dia da coleta. Os critérios de exclusão foram a retirada do consentimento em participar do estudo, ou o preenchimento incorreto do questionário que inviabilizasse a análise dos

dados. No recorte amostral utilizado neste estudo não foi identificada perdas amostrais.

Foi utilizada uma ficha sócio-demográfica para preenchimento de informações de identificação. Para a avaliação do estilo de vida individual, foi empregado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) desenvolvido por Nahas et al. (2000)1.

O questionário utilizado é composto por 15 questões envolvendo 05 componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Stress.

Em cada componente há três questões, em que o sujeito se manifestou sobre cada afirmação, considerando a seguinte escala: (0) absolutamente NÃO faz parte do seu estilo de vida, (1) às VEZES corresponde ao seu comportamento, (2) QUASE SEMPRE verdadeiro no seu comportamento, e (3) a afirmação é SEMPRE verdadeira no seu dia-a-dia, ou seja, faz parte do seu estilo de vida.

Quanto à classificação de cada perfil do estilo de vida, esta foi feita com base em Nahas (2006), sendo que um valor menor do que 1 representa perfil negativo, entre 1 e 1,99 perfil regular e valor entre 2 e 3 um perfil positivo.

Para a realização da coleta de dados, foi feito um contato prévio com os professores indicados nos horários selecionados, para a apresentação da pesquisa, formalização e a autorização da coleta no horário da aula deste.

No início da pesquisa foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), esclarecendo os objetivos, a metodologia, a forma de participação, os benefícios esperados, os possíveis desconfortos, o sigilo, a garantia de desistência, a destinação dos dados e os contatos com o pesquisador.

Os dados foram tabulados e analisados com auxílio do programa Excel e do pacote estatístico Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 22.0. O teste de normalidade do escore do estilo de vida foi realizado utilizando o teste de Shapiro-Wilk (S-W). Não sendo verificada essa hipótese para esse conjunto amostral, foram aplicados testes estatísticos não paramétricos. Os dados foram apresentados a partir da estatística descritiva e se adotará um valor de significância (p) inferior a 0,05.

De acordo com as normas da Resolução 466/12 Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos, o projeto relacionado à presente investigação foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Goiás, conforme Parecer nº 1.269.743.

RESULTADOS

O estudo contou com a colaboração de 518 universitários, com média de idade de $22,0 \pm 4,0$ anos nos quais 53,3% eram mulheres ($n=276$) e 46,7% eram homens (242). Quanto à distribuição dos cursos, 226 eram alunos de Medicina, 139 de Engenharia Civil e 153 de Direito.

A tabela 1 apresenta as médias encontradas em cada parâmetro do estilo de vida, bem como índice geral (Estilo de vida geral). Foi possível identificar que, em todos os cursos, as maiores médias foram observadas no componente Relacionamento Social, enquanto os componentes Atividade Física, Nutrição e Comportamentos preventivos tiveram as menores médias na Medicina, Direito e Engenharia Civil, respectivamente.

Tabela 1. Escores do Estilo de vida em Média e Desvio Padrão

	Medicina	Direito	Eng. Civil	P	Total
Nutrição	1,62 ± 0,66	1,47±0,63	1,65±0,65	0,03*	1,59±0,65
Atividade Física	1,42 ± 0,82	1,65 ± 0,66	1,65±0,65	0,12	1,52±0,85
Comportamentos Preventivos	1,93 ± 0,56	1,56 ± 0,53	1,64 ± 0,56	0,00*	1,75 ± 0,58
Relacionamentos Sociais	2,16 ± 0,58	2,18 ± 0,65	2,18 ± 0,62	0,79	2,17 ± 0,61
Controle do Estresse	1,77 ± 0,65	1,85 ± 0,63	1,72 ± 0,69	0,12	1,75 ± 0,66
Estilo de vida Geral	1,78 ± 0,41	1,74 ± 0,42	1,73 ± 0,46	0,74	1,75 ± 0,43

Teste Kruskal-Wallis.

Quando avaliados os cursos por componentes, foi identificada diferença significativa entre as médias apenas na Nutrição, a favor dos alunos de Engenharia Civil, e Comportamentos preventivos para o curso de Medicina.

A tabela 2 apresenta a prevalência de classificação do estilo de vida entre os cursos.

Em todos os cursos, bem como na amostra total, a maioria da amostra teve o EV caracterizado como perfil "regular".

Tabela 2. Classificação do Estilo de vida por curso e amostra total em frequência e contagem

	Medicina	Direito	Eng. Civil	Amostra total
Estilo de vida				
Positivo	32,7% (n=74)	31,7% (n=44)	29,3% (n=49)	32,2% (n=167)
Regular	63,7% (n=144)	69,0% (n=89)	61,4% (n=94)	63,1% (n=327)
Negativo	3,6% (n=8)	4,3% (n=6)	6,5% (n=10)	4,7% (n=24)

DISCUSSÃO

A literatura tem apresentado dados semelhantes quando traz melhores resultados no componente Relacionamentos Sociais e piores nos componentes Nutrição⁸ e Atividade Física^{9, 10, 11} independentemente da área de estudo.

Santos et al.⁸ realizaram uma pesquisa com o objetivo de diagnosticar o estilo de vida de acadêmicos do curso de licenciatura em Educação Física em uma instituição pública. Apesar de a maior média encontrada ter sido no componente Comportamentos Preventivos, a menor média também foi encontrada no componente Nutrição. Para os autores, a falta de tempo e de oportunidades, característicos da vida universitária, são fatores que podem agravar esse componente.

A pesquisa desenvolvida por Nogueira et al.¹² com universitários de Educação Física e Fisioterapia de Amazonas também apresentou hábitos ruins no componente Nutrição (maior que 50%) e hábitos positivos nos Relacionamentos Sociais (78,38%).

Já Rechenchosky et al.,⁹ ao comparar e associar o estilo de vida de universitários do 1º e 9º períodos do curso de Educação Física de uma Universidade pública do Centro-Oeste, também identificaram maior média no componente Relacionamentos Sociais e a menor no componente Nutrição. Para os autores, o afastamento da juventude pela família cria novas relações sociais, ao mesmo tempo em que facilita a adoção de um estilo de vida inadequado.

Uma pesquisa desenvolvida por Martins et al.¹⁰ investigou o estilo de vida de universitários do Noroeste do Paraná, encontrando no componente Nutrição o pior escore e o melhor em Relacionamentos Sociais. Para os autores, os resultados identificados nos relacionamentos sociais são positivos quando considerado que são importantes para a construção da identidade social de um indivíduo.

No estudo¹³ realizado com estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Ceará, o componente Relacionamento Social apresentou aspectos positivos. Encontrou-se que 79,5% estão satisfeitos e sempre buscam cultivar amizades. Porém, os componentes Nutrição e Comportamento Preventivo não apresentaram aspectos positivos, fazendo-se necessária a realização de pesquisas acerca desses componentes.

Joia¹¹ reitera os dados encontrados e discutidos aqui, quando identifica em sua pesquisa realizada com universitários, no Oeste da Bahia, que a maioria dos estudantes (75,5%) buscam manter amizades e consideram-se satisfeitos com seus relacionamentos, e que em seus momentos de lazer buscam incluir amigos (37,4%) e atividades com a comunidade (36,2%), fortalecendo deste modo as Relações Sociais.

Ainda não existe, entretanto, consonância em afirmar que bons relacionamentos sociais durante esse fase seriam um aspecto apenas positivo para o jovem.

A literatura¹⁴ aponta o bom relacionamento interpessoal como característica fundamental para a construção de uma identidade social. Assim, relacionando-se melhor e procurando cultivar amizades, o

indivíduo tenta compreender melhor a dinâmica social, tendo uma posição mais flexível diante dos entraves existentes em nossa sociedade. Entretanto, a falta e o excesso dos relacionamentos sociais podem desencadear um prejuízo no rendimento acadêmico¹⁵. Este prejuízo pode se associar a outros comportamentos que não são adequados para um estilo de vida saudável, como o consumo excessivo de álcool, violência e até mesmo comportamentos sexuais sem nenhum cuidado¹⁵.

Se observamos, contudo, os resultados encontrados no curso de Medicina, a hipótese de que os relacionamentos sociais podem afetar em aspectos de comportamentos preventivos ainda deve ser discutida.

Isso porque a formação na área da saúde pode gerar melhores escores no que diz respeito ao Comportamento Preventivo devido ao maior acesso às informações sobre melhores condições de saúde. Segundo Nogueira,¹⁶ a medicina tenta consolidar que a saúde é um dever que se impõe a todas as pessoas, repassando ao indivíduo maiores informações referentes ao estado de saúde de seu corpo.

Em um estudo recente¹⁷ com acadêmicos de Educação Física, notou-se que os alunos procuram estar sempre atentos aos problemas de saúde, e buscam a prevenção de algumas doenças a partir de informações adquiridas durante o curso. Mudanças nos padrões alimentares, prática de atividade física, consumo de álcool e tabaco, relacionados a alterações biológicas, instabilidade psicológica e social, e ausência de comportamentos preventivos poderiam tornar os universitários vulneráveis a riscos de saúde¹⁰.

O presente resultado demonstra uma necessidade de atenção à saúde dos universitários da instituição investigada, principalmente nos componentes que apresentaram maior fragilidade. É importante, contudo, ressaltar algumas limitações encontradas nesta investigação.

Um estudo de corte apresentará melhores resultados relacionados não só à realidade atual do estilo de vida desta amostra, mas, também, a influência da graduação sobre possíveis mudanças de comportamento. Entretanto, um diagnóstico inicial é fundamental para este tipo de pesquisa seja realizada, e este estudo apresenta essa característica.

Além deste, faz-se necessário um estudo com maior representatividade externa, visto que esse garantiu a representatividade interna, cujo tamanho amostral foi relevante e satisfatório.

CONCLUSÃO

Os acadêmicos investigados apresentaram um estilo de vida regular, no qual os componentes nutrição e atividade física obtiveram menores escores e o relacionamentos sociais, melhores. Na avaliação por área de formação, o curso de Medicina apresentou maiores escores na dimensão Comportamentos Preventivos e a Engenharia Civil em Nutrição. São necessárias ações de intervenção para conscientização de comportamentos relacionados à atividade física e à alimentação em todos os cursos.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a colaboração da aluna Andressa Moura Costa do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás,

Campus Eseeffego. Somos gratos pela colaboração na organização dos dados e revisão do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci V. O Pentágono do Bem-estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras At física e Saúde*. 2000; 5(2): 48-59.
2. Gallahue DL, Ozmun JC. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 1. ed. São Paulo: Phorte; 2001.
3. Brito JQ, Gordia AP, Quadros TMP. Revisão de literatura sobre estilo de vida de universitários. *Rev Bras de Qualidade de Vida*. 2014; 06(02): 66-76.
4. Franca C, Colares V. Estudos comparativos de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev Saúde Pub*. 2008; 42(3): 420-7.
5. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum*. 2006; 8(4): 5-15.
6. Marinho, CS. *Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da Uniplac*. [Dissertação de mestrado] [Internet]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2002. [acesso em 2016 jun 15]. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/83410/191875.pdf;jsessionid=102732AFFE192CA17ED9569C42D4797F?sequence=1>
7. Petribú MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Rev Nutr. Campinas*. 2009; 22(06): 837-846.
8. Santos GLA, Venâncio SE. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de minas gerais Unileste -MG. *Movimentum - Rev Dig de Ed Física - Ipatinga: Unileste-MG*. 2006; 1:1-18.
9. Rechenchosky L, Paiva TA, Melo JG, Inês LL, Souza LA. Estilo de vida de universitários calouros e formandos de educação física de uma

universidade pública do centro-oeste brasileiro. *Coleção Pesq em Ed Fís.* 2012; 11(05): 1981-4313.

10. Martins GH, Martins RS, Prates MEF, Martins GC. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. *Rev Mackenzie de Ed Física e Esporte.* 2012; 11(1): 22-30.

11. Joia LC. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitário. *Rev Movimenta.* 2010; 3(1): 16-23.

12. Nogueira AP, Rossato M, Soares AA, Bezerra ES, Moraes MS. O estilo de vida dos universitários da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UFAM. 2015 [acesso em 2016 jun 12]. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280839872_O_estilo_de_vida_dos_universitarios_da_Faculdade_de_Educacao_Fisica_e_Fisioterapia_da_UFAM.

13. Cavalcante BS, Freitas CF, Souza EA, Quadros TMB, Neto LVS, Silva AJF, et al. Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de educação física da universidade federal do Ceará. *Revista Científica JOPEF – [Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil]* 2007; 1(2): 1-175.

14. Mendes NMD. Relacionamento interpessoal: um estudo de caso em empresas de economia de comunhão. [Dissertação de mestrado em Administração] [Internet]. Universidade da Paraíba, João Pessoa; 2003 [acesso em 2016 mai 12]. Disponível em: <http://www.ecodicom.net/tesi/Tesi03/030423ND.pdf>.

15. Ferraz MF, Pereira AS. A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psic., Saúde & Doenças.* 2002; 3(2): 149-164.

16. Nogueira, MCJM. Estilo de vida e medicina: tendência atual na prática dos médicos clínicos [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas; 2008 [acesso em 2016 mai 12]. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8132/tde-07072008-100435/pt-br.php>.

17. Conceição VJS, Duzzioni FI. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de Educação Física. *Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires).* 2008; 13(124).