

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

PROFILE LIFESTYLE STAFF BETWEEN STUDENTS FROM A COLLEGE.

Luciane Cristina Joia¹.

¹Professora titular da disciplina Prevenção e Saúde - Faculdade São Francisco de Barreiras,

e-mail: luciane@fasb.edu.br

Resumo: Foi realizada no ano de 2009, uma pesquisa sobre estilo de vida entre universitários da Faculdade São Francisco de Barreiras/Ba. A seleção dos entrevistados baseou-se em uma amostra aleatória e proporcional com 257 alunos subdivididos nos 10 cursos oferecidos na instituição. Foi utilizado um instrumento, proposto por Nahas et al (2001), denominado Perfil do Estilo de vida Individual. A pesquisa teve a duração de três semanas, entre o mês de abril a junho de 2009, sendo realizada por pesquisadores treinados para este fim. Foram observadas mudanças significativas neste perfil, principalmente no que se refere à falta de prevenção, nutrição inadequada, consumo de álcool excessivo bem como o de cigarro. Revelou-se também irregularidade e/ou falta de atividade física entre os estudantes.

Palavras-chave: Estilo de Vida, Prevenção e controle

Abstract: Was conduted in 2009 a study of lifestyle among students from the School of São Francisco de Barreiras /Ba. The selection of interviewees was based on a proportional random sample of 257 students divided into groups of 10 college courses. We used an instrument, proposed by Nahas et al (2001), called profile lifestyle. The study lasted three weeks in April-June 2009, being conducted by the researchers, after previous training, to standardize the interviews. We observed significant changes in this profile, especially with regard to the lack of prevention, and lack of adequate food, excessive alcohol consumption and smoking, reduced physical activity.

Keywords: Life Style - prevention & control

Introdução

As aspirações por um estilo de vida saudável, consequentemente boa qualidade de vida, são certamente tão antigas quanto à humanidade. A busca da felicidade, do bem estar e do prazer, a luta pela satisfação de suas necessidades e o alcance de sua plenitude, têm sido preocupações constantes do ser humano^{1,2}.

Nahas (2001)³ define estilo de vida como “o conjunto de ações habituais que refletem os valores, as atitudes e oportunidades em nossas vidas”. A opção por uma vida saudável, seria mediada por fatores culturais, sociais e religiosas, socioeconômicas, ambientais e educacionais. Uchoa (2002)⁴ afirma ainda que o estilo de vida seria uma dimensão da qualidade de vida e portanto de característica interdisciplinar.

Sem dúvida, o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes de saúde da população, porém apesar de toda as informações disponíveis sobre o tema, as pesquisas comportamentais revelam que, entre os estudantes universitários, existem cada vez mais comportamentos considerados de risco^{5,6,7}.

As modificações quanto aos padrões alimentares, prática de atividade física, consumo de álcool e cigarros, somadas à situações próprias da adolescência, como intensas alterações biológicas, instabilidade psicossocial e falta de comportamento preventivo, poderiam tornar os adolescentes universitários, um grupo vulnerável à riscos significativos com relação a sua saúde⁸.

Existe na literatura inúmeras pesquisas sobre o estilo de vida em jovens e adolescentes, como os estudos de Nahas & Marqueze (2001)⁹; Marcon & Farias (2001)¹⁰; Simão (2008)¹¹, a grande maioria delas revelam que as condutas adquiridas durante a fase universitária, poderiam se estender nas outras fases da vida, gerando pior qualidade de vida e saúde.

Nesse contexto, este estudo objetiva identificar a relação entre o estilo de vida dos estudantes universitários e seus comportamentos preventivos.

Casuística e Metodologia

Foi realizada no ano de 2009, uma pesquisa sobre estilo de vida entre universitários com idade entre 20 a 40 anos, moradores do oeste bairrada, estudantes da Faculdade São Francisco de Barreiras/Ba. A Região Oeste da Bahia, é formada pela cidade de Barreiras e as cidades mais próximas: Angical, São Desidério, Catolândia, Cristópolis, Baianópolis, Cotegipe, Wanderlei, Santa Rita, Mansidão, Riachão das Neves,

Formosa do Rio Preto e Luiz Eduardo Magalhães, fazem parte importante do conjunto isolado dos sertões nordestinos. Conta aproximadamente 1,5 milhões de habitantes.

A seleção dos entrevistados baseou-se em uma amostra aleatória e proporcional com 257 alunos dos cursos oferecidos na instituição, subdivididos por curso, entre eles: Fisioterapia, Enfermagem, Educação Física, Psicologia, Agronomia, Direito, Ciências Contábeis, Administração, Comunicação Social e Pedagogia. O tamanho da população alvo considerada para cálculo foi composto de 1/4 dos alunos regularmente matriculados.

Foram excluídos do estudo aqueles que apresentaram recusa explícita, ou qualquer fator que impedisse a entrevista.

Para o estudo, foi utilizado um instrumento, proposto por Nahas et al (2001)³, denominado “Perfil do Estilo de Vida Individual”. Este instrumento é considerado pelo autor, um instrumento simples, que inclui 15 perguntas divididas em cinco aspectos fundamentais do estilo de vida, entre eles: nutrição, atividade física, prevenção, relacionamentos e controle de estresse, sem levar em consideração, fatores genéticos, ambientais, nível socioeconômico, concepções políticas ou religiosas, ou qualquer outro fator que pudesse influenciar os resultados.

A pesquisa teve a duração de três semanas, entre os meses de abril a junho de 2009, sendo realizada por pesquisadores, após treinamento prévio, para fins de padronização das entrevistas. Durante a entrevista o

pesquisador se posicionou ao lado do entrevistado, falando pausadamente e repetindo os enunciados quantas vezes fossem necessários.

De acordo com as Diretrizes Nacionais e Internacionais para a Pesquisa em Seres Humanos do Conselho para Organização Internacional de Ciências Médicas (CIMS) e da resolução nº 196/96 do Conselho nacional de Saúde (BRASIL, 1996)¹². Foram observados os seguintes princípios éticos: as pessoas foram informadas sobre o procedimento a serem desenvolvidos, da preservação da privacidade envolvida e o livre arbítrio dos mesmos a aceitarem ou não participarem. Em caso positivo, foi requisitado consentimento formal pós-informação destas ou representantes devidamente habilitados para tal.

Após a coleta dos dados, realizou-se a descrição simples das variáveis segundo a distribuição de seus valores.

Resultados e Discussões

Quase a metade dos entrevistados (N= 126; 49,0%) relataram que, na sua alimentação diária, apenas às vezes, incluíam ao menos 5 porções de frutas. Obtivemos também a mesma resposta com relação a evitar alimentos gordurosos, 37,0% relataram ingerir às vezes esses alimentos (N= 95). Pode-se constatar que 13,2% dos adolescentes estudados não tinham o hábito de realizar 4 a 5 refeições diárias (Quadro 1).

Quadro 1 . Componente Nutrição dos estudantes da FASB 2009.

Nutrição	N	%
a) Alimentação inclui frutas e verduras		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	58	22,6
• As vezes corresponde ao seu comportamento	126	49,0
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	51	19,8
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	22	8,6
b) Você evita ingerir alimentos gordurosos		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	67	26,1
• As vezes corresponde ao seu comportamento	95	37,0
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	52	20,2
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	43	16,7
c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	34	13,2
• As vezes corresponde ao seu comportamento	72	28,0
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	75	29,2
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	76	29,6

Fonte: dados da pesquisa

Fonseca, et al (1998)¹³, relatam que o hábito de omitir refeições, sobretudo o café da manhã, juntamente com o consumo de refeições rápidas (exemplo a substituições de refeições por lanches), fazem parte do estilo de vida dos adolescentes, sendo considerados comportamentos importantes que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade. Hábitos saudáveis são um dos determinantes para a prevenção de doenças crônicas, como a obesidade, diabetes e hipertensão, as quais estão entre as que mais contribuem para as despesas globais no âmbito da saúde.

A prática de atividade física, não foi revelada entre os universitários, visto que 45,5% (N= 117) dos entrevistados, não realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas moderas e/ou intensas, 38,9% (N=100) não realizam ao menos duas vezes por semana

exercícios que envolvam força e alongamento muscular, e ainda 37,7% não caminham, no seu dia a dia, e utilizam preferencialmente o elevador ao invés de escadas (Quadro 2). Estes dados corroboram com os de Vieira et al (2002)⁸ em estudo sobre o perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Observaram que menos da metade dos adolescentes tinha o hábito de praticar esportes, dos quais 67,5% o faziam três vezes ou menos durante a semana e 50,0% não ultrapassavam quatro horas e meia semanais de realização do esporte. Estes dados mostram a necessidade de se incentivar a prática orientada de atividade física entre estes indivíduos, buscando evitar o sedentarismo.

Quadro 2 . Componente atividade Física dos estudantes da FASB-2009.

Atividade Física	N	%
d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividade físicas intensa/moderada?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	117	45,5
• As vezes corresponde ao seu comportamento	58	22,6
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	31	12,1
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	51	19,8
e) Ao menos 2 vezes na semana realiza alongamentos?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	100	38,9
• As vezes corresponde ao seu comportamento	63	24,5
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	40	15,6
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	54	21,0
f) No seu dia a dia, caminha ou pedala como meio de transporte?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	97	37,7
• As vezes corresponde ao seu comportamento	55	21,4
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	47	18,3
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	58	22,6

Fonte: dados da pesquisa

Com relação ao comportamento preventivo, 31,1% (N=80) desconhecem sua pressão arterial, bem como, seus níveis de colesterol (48,6%; N= 125). O consumo de álcool e fumo foi bastante difundido entre os universitários estudados, a grande maioria relatou ser tabagista e etilistas, neste último, consumindo mais que uma dose ao dia (53,7%; N= 138) (Quadro 3). No estudo Silva et al (2006)¹⁴ encontraram que o álcool foi a substância mais utilizada nos últimos 12 meses pelos alunos pesquisados (84,7%), seguido do tabaco (22,8%).

Os acadêmicos relataram respeitar as normas de trânsito e dirigir com segurança, citando a utilização do cinto de segurança. No estudo de Andrade et al (2003)¹⁵ o uso do cinto de segurança foi relatado por mais de 80,0% dos estudantes, quando viajavam na posição de condutores ou passageiros do banco dianteiro do carro. O ponto a ser destacado aqui é que estudos que se baseiam em questionários auto-respondidos têm limitações, geralmente levando as menores taxas de relatos de comportamentos socialmente condenáveis.

A maioria dos universitários, 75,5% (N= 257) cultivam amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos, porém 37,4% (N= 96) relatam que em seu lazer incluem encontros com amigos, e ainda 36,2% (N= 93) procuram ser ativo em sua comunidade (Quadro 4).

Entre os estudantes, 34,2% (N= 88) reservam tempo, durante o dia, para relaxar, 35,0% (N= 90) relatam que às vezes mantém uma discussão sem se alterar. Com relação ao equilíbrio do tempo entre trabalho e lazer 31,1% dizem que quase sempre tentam cumpri-lo este equilíbrio (Quadro 5). Camargo e Bueno (2003)¹⁶ relatam que muitas vezes, não é possível alcançar equilíbrio entre as exigências da organização do trabalho e as necessidades, tanto fisiológicas quanto psicológicas, do trabalhador, e que deste conflito, pode emergir um sofrimento que pode ser mais ou menos elaborado e apresentam repercussões acentuadas sobre a saúde mental.

Quadro 3 . Componente Comportamento Preventivo dos estudantes da FASB-2009.

Comportamento preventivo	N	%
g) Você conhece sua pressão arterial e seu nível de colesterol		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	80	31,1
• As vezes corresponde ao seu comportamento	60	23,3
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	46	17,9
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	71	27,6
h) Você não fuma e não bebe mais que uma dose por dia?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	125	48,6
• As vezes corresponde ao seu comportamento	26	10,1
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	28	10,9
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	78	30,4
i) Você respeita as normas de trânsito e segurança?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	25	9,7
• As vezes corresponde ao seu comportamento	37	14,4
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	57	22,2
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	138	53,7

Fonte: dados da pesquisa

**Quadro 4 .** Componente Relacionamentos dos estudantes da FASB-2009.

Relacionamentos	N	%
j) Procura cultivar amigos?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	6	2,3
• As vezes corresponde ao seu comportamento	16	6,2
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	41	16,0
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	194	75,5
k) Seu lazer inclui encontro com amigos		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	19	7,4
• As vezes corresponde ao seu comportamento	62	24,1
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	80	31,1
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	96	37,4
l) Você procura ser ativo na sua comunidade?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	22	8,6
• As vezes corresponde ao seu comportamento	61	23,7
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	81	31,5
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	93	36,2

Fonte: dados da pesquisa



**Quadro 5** . Componente Controle do Estresse dos estudantes da FASB- 2009

Controle do estresse	N	%
m) Você reserva tempo para relaxar?		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	58	22,6
• As vezes corresponde ao seu comportamento	66	25,7
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	45	17,5
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	88	34,2
n) Você mantém uma discussão sem altera-se		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	49	19,1
• As vezes corresponde ao seu comportamento	90	35,0
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	65	25,3
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	53	20,6
o) Você equilibra tempo dedicado ao trabalho com o tempo ao lazer?		
	34	13,2
• Absolutamente não faz parte do seu estilo	75	29,2
• As vezes corresponde ao seu comportamento	80	31,1
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	68	26,5
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia		

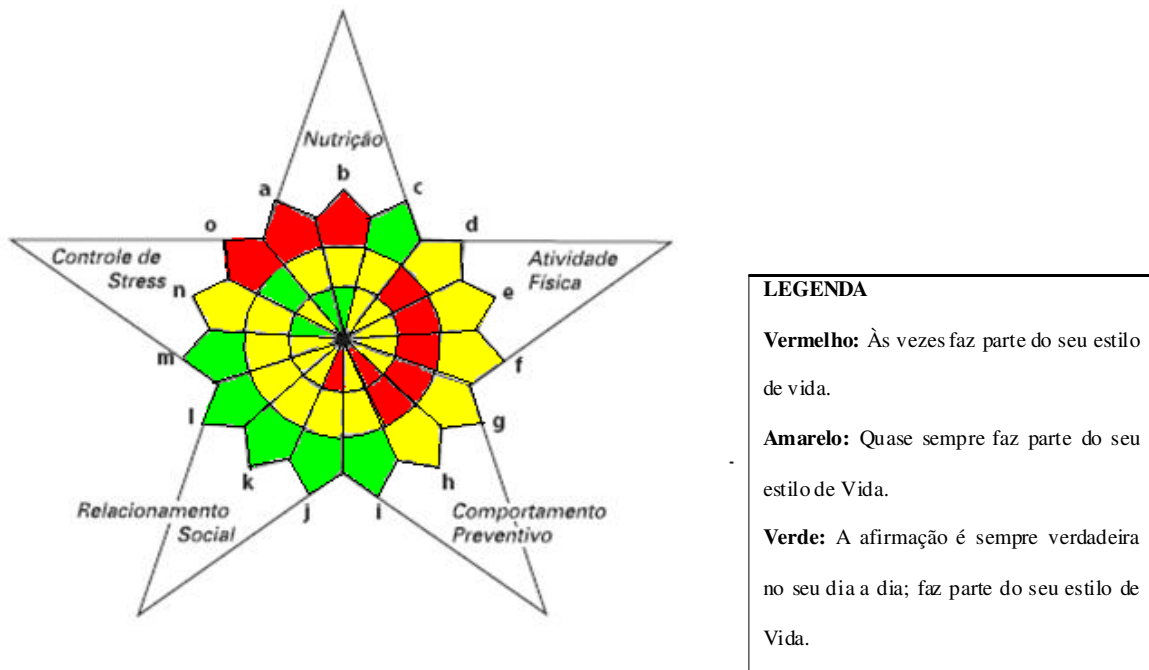
Fonte: dados da pesquisa



Conclusão

Encontramos que os estudantes da Faculdade São Francisco de Barreiras/ BA, alimentam-se poucas vezes ao dia, não realizam atividades físicas regulares, como também não realizam nenhum tipo de prevenção, consomem álcool e cigarro excessivamente. Tem um bom relacionamento inter pessoal, e em médias costumam mantêm tempo para relaxar (Figura 1).

Figura 1 . Pentáculo do Bem estar dos estudantes Universitários da faculdade São Francisco de Barreiras BA- 2009.





Referências Bibliográficas

- 1- Zhan L. Quality of life: conceptual and measurement issues. J Adv Nurs 1992; 17 (7): 795-800.
- 2- Setiér Santamaría ML. Indicadores sociales de calidad de vida: um sistema de medición aplicado al país. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas, 1993 [coleccion monografias, 133].
- 3- Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf; 2001.
- 4- Uchoa E, Rosemberg B, Porto MFS. Entre a fragmentação e a integração: saúde e qualidade de vida de grupos populacionais específicos. Informe epidemiológico do SUS 2002; 11 (3): 115-28.
- 5- Rosa AJ, Nascimento JV, Farias J C. Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE. In: Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: UFSC, 2001, p.100.
- 6- Franca C, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. Rev. Saúde Pública 2008; 42, (3): 420-427.
- 7- Sánchez-Alemán MA, Conde-Glez CJE, Uribe-Salas F. Core group approach to identify college students at risk for sexually transmitted infections. Rev. Saúde Pública 2008; 42 (3): 428-36.
- 8- Vieira, VCR, et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Rev. Nutr., Campinas 2002 ; 15 (3) 273-82.
- 9- Nahas MV, Márquese EC. Hábitos e motivos para a atividade física em universitários da UDESC. In: Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: UFSC, 2001 p. 68.
- 10- Marcon, MA, Farias S.F. Estilo de vida de alunos pré-vestibulandos, nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e nutrição: um estudo de caso. In: Anais do 3º congresso brasileiro de atividade física e saúde. Florianópolis: UFSC 2001 p. 149.
- 11- Simão R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. São Paulo: Phorte 2004.
- 12- Brasil Ministério da Saúde. Fundação Nacional de Saúde Centro Nacional de Epidemiologia. Resolução nº 196/96 sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Inf Epidemiol SUS 1996; 5: 13-41.
- 13- Fonseca, V M,, et al. *Fatores associados à obesidade em adolescentes*. Ver. Saúde Pública, 1998; 32 (6): 541-9.
- 14- Silva, LVER; Malbergier A, Stempluk VA, Andrade A. Guerra de. Factors associated with drug and alcohol use among university students. Rev. Saúde Pública 2006; 40 (2):280-88.
- 15-Andrade SM, de et al. Comportamentos de risco para acidentes de trânsito: um inquérito entre estudantes de medicina na região sul do Brasil. Rev. Assoc. Med. Bras. [serial online]. 2003 [cited 2009 dez 10], 49 (4): 439-44. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v49n4/18346.pdf>.
- 16- Camargo RAA, Bueno SMV. Lazer, a vida além do trabalho para uma equipe de futebol entre trabalhadores de hospital. Rev. Latino-Am. Enfermagem [serial online]. 2003 [cited 2009 dez 10]; 11, (4): 490-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v11n4/v11n4a12.pdf>.

