

PERFIL DO ESTILO DE VIDA EM UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES E CONCLUINTE DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICAThallyta Lima e Silva Alencar¹, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho²**RESUMO**

Introdução: O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento modificáveis que estão relacionados a diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Objetivo: Verificar o perfil do estilo de vida em universitários ingressantes e concluintes do curso de educação física. Materiais e Métodos: Pesquisa de natureza quantitativa descritiva, analisada com 120 acadêmicos do sexo masculino e feminino do curso de Educação Física, com média de idade $22 \pm 3,80$ de uma IES da cidade de Teresina-PI, selecionados por conveniência. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário "Estilo de Vida Fantástico", validado por Rodriguez-Añez, Reis e Petroski (2008). A análise dos dados foi calculada por meio do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 22.0. Resultados: No desfecho geral os escores do estilo de vida dos acadêmicos foram classificados como: excelente (69.2%). Comparando ingressantes e concluintes respectivamente ambos foram classificados como "excelentes" (56.7%) e (80.10%). Quanto ao sexo feminino as ingressantes resultaram em escore "excelente" (23.33%), enquanto, as concluintes (48.33%). No sexo masculino os dois grupos também apontaram registros positivos concluintes (23.33%) e ingressantes (33.33%). Os percentuais foram maiores nos concluintes (80.1%), confirmando a hipótese do referido estudo de que o estilo de vida positivo está associado com os acadêmicos do último período. Conclusão: Os escores classificatórios apontaram que os acadêmicos possuem perfil de estilo de vida "excelente". Estatisticamente o sexo feminino apresentou escores classificatórios tidos como "excelentes" maiores quando comparado ao sexo masculino.

Palavras-chave: Educação Física. Estilo de vida. Universitários

1 - Graduada em Bacharelado em Educação Física pela Faculdade UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

ABSTRACT

Lifestyle profile of university students entering and graduating from the Physical Education course

Introduction: Lifestyle is characterized by modifiable behavior patterns that are related to various aspects that reflect attitudes, values, and opportunities in people's lives. Objective: To verify the lifestyle profile of university students entering and completing the physical education course. Materials and Methods: This is a quantitative, descriptive research analyzed with 120 male and female students of the Physical Education course, with a mean age of 22 ± 3.80 from an HEI in the city of Teresina (PI), selected by convenience. The instrument used for data collection was the "Fantastic Lifestyle" questionnaire, validated by Rodriguez-Añez, Reis e Petroski (2008). Data analysis was calculated using the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) software, version 22.0. Results: In the overall outcome, the students' lifestyle scores were classified as: excellent (69.2%). Comparing freshmen and graduates, respectively, both were classified as "excellent" (56.7%) and (80.10%). As for the female gender, the freshmen resulted in an "excellent" score (23.33%), while the graduating women (48.33%). In males, both groups also reported positive records: graduates (23.33%) and freshmen (33.33%). The percentages were higher in the graduating students (80.1%), confirming the hypothesis of the aforementioned study that a positive lifestyle is associated with the students of the last period. Conclusion: The classification scores indicated that the students have an "excellent" lifestyle. Statistically, females had higher "excellent" classification scores when compared to males.

Key words: Physical Education. Lifestyle. University

2 - Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (UCB) e professora do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

INTRODUÇÃO

Segundo Nahas (2017) estilo de vida (EV) é um conjunto de ações e atitudes habituais que refletem as escolhas, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, assim, entende-se, que o estilo de vida passou a ser um fator determinante na saúde dos indivíduos que mantêm escolhas positivas e com certa regularidade.

O Estilo de vida (EV) é representado por comportamentos alteráveis que podem causar consequências enormes na saúde e estão relacionados a inúmeros aspectos e motivados por vários fatores tanto negativos quanto positivos modificáveis ou não, quanto aos fatores negativos são eles: fumo, álcool, drogas, estresse e sedentarismo e quanto aos fatores positivos: alimentação, exercícios e ou atividade física e comportamento preventivo que colaboram para um estilo de vida saudável (Brito, Gordia, Quadros, 2016).

O estilo de vida pode afetar de forma negativa a saúde e sobre os quais se podem ter controle, portanto, existem os fatores negativos modificáveis, ou seja, aqueles fatores que podem ser modificados gradativamente a fim de se transformarem em fatores favoráveis e existem os fatores positivos, que quando aplicados de forma correta, contribui para um estilo de vida saudável, esses fatores são importantes para manter níveis desejados de saúde, pois previnem as doenças e os agravos (Lima, Glaner, 2006).

De acordo com Portes (2011) o estilo de vida reflete comportamentos que são influenciados, mudados, estimulados ou inibidos pelo contexto vigente, Nascimento e Krug (2016) reforçam que, ainda existem algumas limitações para a definição de estilo de vida, sobretudo quando abrange fatores culturais, porém, é plausível sugerir que o estilo de vida está associado ao modo de vida dos indivíduos, ou seja, os comportamentos e atitudes que estes adotam diante das necessidades e exigências da vida social no qual estão inseridos, a exemplo, os aspectos nutricionais (alimentação), a prática de exercícios, o sedentarismo, o stress e o comportamento preventivo.

Desta forma, dentre os comportamentos e atitudes a alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos são importantes ferramentas na promoção da vida saudável.

Segundo McArdle, Katch e Katch (2008) uma nutrição apropriada constitui o alicerce para o desempenho físico, proporciona o combustível para o trabalho biológico e as substâncias químicas necessárias para extrair e utilizar a energia potencial para reparação das células existentes, síntese de novos tecidos, regulação fisiológica e proteção do organismo.

Assim como, os exercícios quando praticados regularmente proporciona uma melhoria da saúde e qualidade de vida, prevenindo a manifestação de doenças crônicas e adquirindo resultados positivos ao longo da vida, é uma forma de minimizar os efeitos da rotina diária dos indivíduos promovendo um estilo de vida ativo e saudável. Sem dúvida a ausência da prática de exercícios causa grandes problemas para a saúde, a população atualmente ainda se encontra prevalentemente sedentária o que compromete as condições metabólicas favorecendo a aquisição de doenças (Polisseni, Ribeiro, 2014).

O sedentarismo, que é a ausência ou a falta de atividade física ou esportiva, é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, assim como: o tabagismo, a hipertensão arterial, a dislipidemia e a obesidade são situações que podem ser modificadas, obtendo melhoria no principal problema de saúde dos dias atuais, que são as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Monteiro e colaboradores, 2010).

A obesidade associada ao sedentarismo é uma consequência direta para a saúde, dentre as principais causas responsáveis para essa doença além do sedentarismo são os péssimos hábitos alimentares.

Destaca-se também como fator associado ao estilo de vida o estresse, uma vez que, o ser humano, por natureza, procura manter um equilíbrio de suas forças internas com todos os órgãos, de maneira que seu organismo possa trabalhar em harmonia, entretanto, quando esse equilíbrio é alterado por algum agente estressor, ou seja, por qualquer situação que desperte uma emoção, boa ou ruim, isto abrange todos os eventos de ordem física ou psicossociais. Os estímulos físicos vêm do ambiente e inclui: luz calor, frio, odor, fumaças, drogas em geral, lesões corporais, agentes infecciosos e esforços físicos, enquanto, os agentes psicossociais

compreendem todos os eventos que podem alterar o curso de nossas vidas, como a morte de um parente próximo, a separação, a aposentadoria, o casamento, os problemas no trabalho, as provas escolares ou mesmo as mudanças de hábitos em geral (Nahas, 2013).

Outro fator associado ao estilo de vida está no comportamento preventivo, que segundo Benke e Carvalho (2005) está ligado à tentativa de reduzir os riscos potenciais relacionados às doenças, por ações individuais e/ou coletivas, por execução voluntária do próprio indivíduo com a intenção de minimizar e ou prevenir patologias específicas, a exemplo, o uso de protetor solar, o uso de cinto de segurança e a forma defensiva de dirigir, o uso de preservativo (camisinha), observação dos princípios ergonômicos que resulta no uso de equipamentos de segurança no trabalho, uso do fumo, ingestão moderada no consumo de bebidas alcoólicas e uso de drogas (Nahas, Barros, Francalacci, 2000).

Em se tratando de estudantes universitários sabe-se que inúmeros aspectos influenciam no estilo de vida desses jovens, pois homens e mulheres se deparam com um período de transição na vida, quando saem do ensino médio para o ensino superior. Alguns comportamentos relacionados ao estilo de vida podem ser modificados no dia a dia dos jovens neste momento de mudanças, ocorrendo, inclusive o questionamento de crenças e atitudes vividas até então (Silva e colaboradores, 2011).

Segundo Silva e colaboradores (2010), nesse período em que ocorre questionamentos de valores, crenças e atitudes empregados pela família no processo de educação, isso torna, os acadêmicos um grupo vulnerável à adoção de comportamentos adequados e/ou inadequados para a saúde, uma vez que, os jovens ultimamente têm buscado práticas de lazeres nada convencionais, como: ficar horas em frente a um computador, uso excessivo do vídeo game e do celular, tudo isso consequência dos avanços tecnológicos que vem substituindo diretamente os trabalhos físicos manuais, minimizando ativamente esses indivíduos nas realizações de práticas cotidianas e de atividades físicas, neste aspecto, os aparelhos tecnológicos reduzem os esforços físicos, tornando os jovens cada vez mais sedentários deixando o caminho livre para a aquisição de doenças principalmente a obesidade.

Segundo Malafaia e colaboradores (2019) o ambiente universitário é um espaço apropriado para promoção da saúde, uma vez que, a melhoria do estilo de vida por meio de ações de promoção da saúde e prevenção de doenças influencia nas condições de vida, os fatores sociais e a saúde dos jovens, dessa forma, diagnosticar o perfil do estilo de vida de vida em estudantes universitários é de fundamental importância, a fim de ter subsídios para a elaboração de estratégias de prevenção e promoção da saúde. Acredita-se que projetos de estímulos à prática de atividades físicas e informações sobre hábitos alimentares saudáveis são essenciais para a melhoria de vida, uma pauta que deve ser cada vez mais discutida, principalmente no espaço universitário (Conceição, Duzzioni, 2008).

Diante do exposto, são inúmeras as condições relacionadas ao estilo de vida dos universitários e como os mesmos são impactados por comportamentos adquiridos, torna-se importante esse recorte, especificamente quando se trata de universitários da área da saúde especificamente acadêmicos do curso de Educação Física, posto que, a sociedade espera dos acadêmicos do curso de Educação Física hábitos mais saudáveis em seu dia-a-dia, especialmente por terem disciplinas em seu currículo, que abordam conceitos relacionados à educação e na promoção da saúde e da importância de um estilo de vida fisicamente ativo (Silva, Saenger, Pereira, 2011).

Nessa perspectiva, o objetivo deste estudo é verificar o perfil do estilo de vida em universitários ingressantes e concluintes do curso de educação física, a fim de compreender o que muda ou que pode influenciar no transcorrer do curso na forma de agir, pensar, comportamentos e atitudes, a fim de apontar como o estilo de vida pode desempenhar um papel fundamental na vida desses acadêmicos, e por outro sentido, analisar as possíveis soluções para que determinadas atitudes em relação à saúde não afete outros milhares de universitários.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

O presente estudo é de natureza quantitativa descritiva.

Amostra

A pesquisa foi efetivada com 120 acadêmicos do curso de Educação Física, sendo 60 do sexo feminino (30 ingressantes e 30 concluintes) e 60 do sexo masculino (30 ingressantes e 30 concluintes) com média de idade $22 \pm 3,80$ anos de uma IES (Instituição de Ensino Superior) da cidade de Teresina (PI), selecionados por conveniência.

Critérios de inclusão e exclusão

Para participar os sujeitos pesquisados inicialmente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, seguindo os seguintes critérios de inclusão como: assinatura do Termo de Consentimento Esclarecido Livre e Esclarecido - TCLE; estarem regularmente matriculados na IES, idade entre 18 e 40 anos, ser universitário dos primeiros e segundo bloco (ingressantes) e sétimo e oitavo blocos (concluintes), independente da raça e classe social.

Foram excluídos aqueles que não assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido - TCLE; aqueles que não estavam devidamente matriculados, recusa em preencher o questionário proposto, idade inferior a 18 anos e superior a 40 anos, todos os acadêmicos do terceiro, quarto, quinto e sexto bloco foram automaticamente excluídos, assim como, questionários incompletos ou em branco. Os dados foram coletados na IES dos referidos universitários, com agendamento prévio levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão.

Instrumento para a coleta dos dados

Avaliação do Estilo de vida

Para a coleta dos dados referentes ao estilo de vida dos acadêmicos, o instrumento utilizado foi o questionário "Estilo de Vida Fantástico", traduzido para o português e

validado para adultos jovens brasileiros por Rodriguez-Añez, Reis e Petroski (2008).

O questionário possui 25 itens divididos em 09 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).

Segundo Pacheco (2013) o questionário estilo de vida "FANTASTIC" permite avaliar os vários hábitos e atitudes, sendo que cada letra da palavra FANTASTIC, corresponde a um domínio, como segue:

F - Family (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) (Rodriguez-Añez, Reis e Petroski, 2008).

O questionário do Estilo de Vida Fantástico cobre um amplo leque de questões que têm reconhecida influência na saúde dos indivíduos. É um instrumento autoadministrado 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 ponto 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 ponto para a primeira coluna e quatro pontos para a última coluna.

Quadro 1 - Classificação dos scores do estilo de vida conforme o inventário do Estilo de Vida Fantástico.

Características	Pontuação
Excelente	(85-100)
Muito bom	(70-84)
Bom	(55-67)
Regular	(35-54)
Necessita Melhorar	(0-35)

Fonte: (Rodríguez-Añez, Reis e Petroski (2008). Obs: A soma de todos os valores permite chegar a um valor total que classifica os indivíduos em cinco categorias expressa acima.

Análise de dados

A análise dos dados foi realizada por meio de valores percentuais, estes foram calculados no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 22.0.

Foi realizada uma análise estatística descritiva em frequências relativas, percentuais, médias, valor máximo e mínimo e desvio padrão. Para fazer a associação do estilo de vida entre ingressantes e concluintes, foi utilizado o teste do qui quadrado um teste estatístico aplicado a dados determinantes para avaliar quão aceitável é que qualquer diferença observada aconteça ao acaso entre grupos não pareados.

Considerações éticas

O presente projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética, via Plataforma Brasil, em atendimento a resolução do CNS 486/12 que regulamenta a pesquisa em seres humanos e foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Católica de Brasília - UCB, com o CAAE: 96216318.1.0000.5602 e Parecer nº 3.099.282.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 120 acadêmicos do curso de Educação Física, sendo 60 do sexo feminino (30 ingressantes e 30 concluintes) e 60 do sexo masculino (30 ingressantes e 30 concluintes), com média de idade do sexo feminino de 22,13 \pm 3,83 anos e sexo masculino de 22 \pm 3,80 anos, amostra selecionada por conveniência.

Tabela 1 - Características antropométricas em valores apresentados como média + desvio padrão da amostra.

Variáveis	Masculino (n=60)	Feminino (n = 60)
Idade	22 \pm 3,80	22,13 \pm 3,83
Peso	77,45 \pm 14,14	62,52 \pm 12,66
Estatura	1,76 \pm 0,07	1,60 \pm 7,07
IMC	24,95 \pm 4,81	23,94 \pm 6,29

Legenda: n: número de participantes; Kg: kilograma; metro; IMC: Índice de Massa Corpórea.

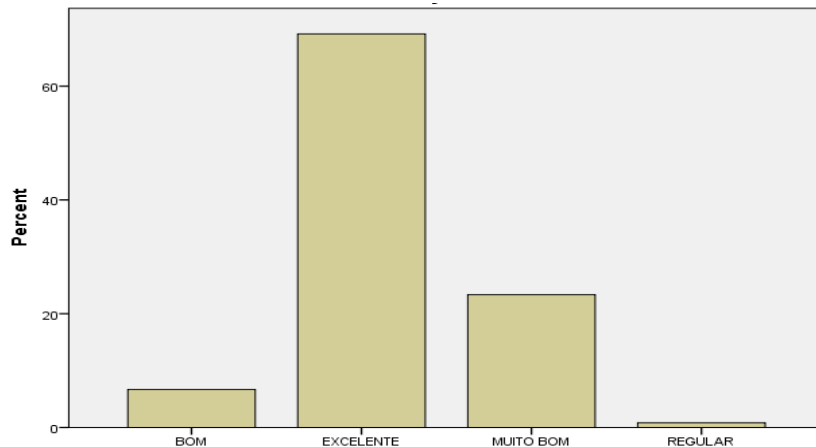


Figura 1 - Representação dos resultados relativos ao estilo de vida global em acadêmicos do curso de Educação Física.

A soma de todos os valores permite chegar a um valor total que classifica as seguintes categorias dos perfis do estilo de vida dos acadêmicos como: “bom” (6.7%) “excelente” (69.2%); “muito bom” (23.3%); e “regular” (8.0%), não se obteve perfis com estilo de vida “inadequado”.

Estudo recente executado por Ferreira e colaboradores (2023) dentre os 522 estudantes analisados, destes apresentaram perfis de estilo de vida “muito bom” (35.6%) e “bom” (20.1%). Estudo similar executado com acadêmicos do curso de educação física por Melo (2016) de acordo com os escores do estilo de vida fantástico, os perfis classificados foram: “bom” (28.6%), “excelente” (19.0%) e “muito bom” (52.4%), não foram identificados resultados com perfis regulares ou com necessidade de melhorar, assim como, nos achados de Silva e colaboradores (2012), onde apenas (3.3%) manifestaram um estilo de vida “inadequado”, Martins, Pacheco e Jesus (2008), com estudantes de diversos cursos também apresentaram perfis de estilo de vida “regular” (7.2%) e Silva e colaboradores (2011) também identificaram em 685 estudantes do curso da área de saúde apenas (5.1%) demonstraram perfis classificados como “inadequados”

Segundo estudo de Silva, Brito e Amado (2013) com 4315 estudantes do ensino superior da Região de Portugal, em relação ao estilo de vida a média global dos perfis foi considerado “muito bom” ($85,97 \pm 12,83$) pontos. Souza e colaboradores (2018) em seus estudos os acadêmicos também foram classificados com perfil classificatório “muito bom”.

Marques (2018), também utilizando o questionário “Estilo de Vida Fantástico” corrobora com os resultados apontados, classificando o estilo de vida dos estudantes pesquisados como “muito bom”, tanto os indivíduos do sexo feminino quanto masculino, assim como nos estudos de Malafaia e colaboradores (2019) também com estudantes de educação física utilizando instrumento similar os estudantes apresentaram-se de forma geral como: “muito bom” (48.6%) e “bom” (34.1%).

Com relação ao estilo de vida geral dos acadêmicos investigados pequena parcela apresentou estilo de vida a ser melhorado. De uma forma geral, por se tratar de futuros profissionais em Educação Física, era de se esperar que todos os alunos apresentassem melhores escores classificatórios para o estilo de vida.

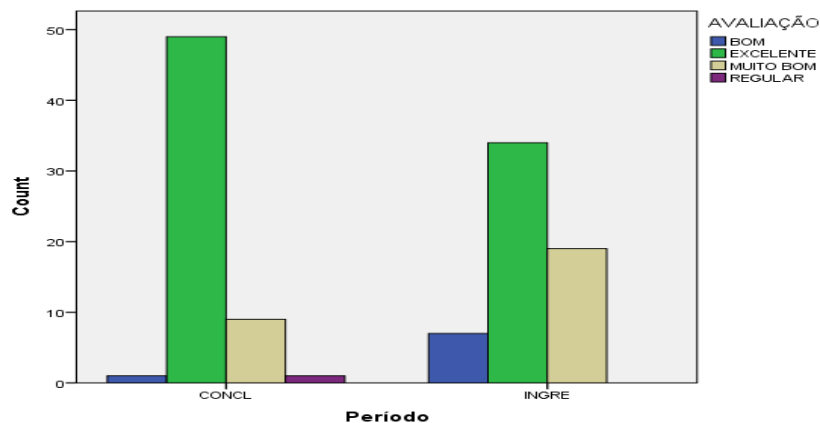


Figura 2 - Representação dos resultados relativos ao estilo de vida global em acadêmicos do curso de Educação Física Ingressantes e concluintes.

Nesta amostra os estudantes concluintes foram classificados como: bom (3.30%); “excelente” (80.10%); “muito bom” (15.0%) e “regular” (1.60%), enquanto os ingressantes foram classificados como: “bom” (13.3%); “excelente” (56.7%) e “muito bom” (30.0%).

Os resultados apontam que o período que os alunos cursam de um modo geral, indicaram relação significativa com o estilo de vida demonstrados nos dados acima, portanto há relação entre a avaliação e o período que o discente cursa ($p < 0,002$), assim confirma-se a hipótese de que o estilo de vida positivo está associado aos acadêmicos do último período, porém, o estilo de vida negativo não estaria necessariamente associado aos acadêmicos ingressantes.

Em pesquisa efetivada por Nascimento e Krug (2016) também com acadêmicos de Educação Física o perfil de estilo de vida dos universitários também melhorou significativamente, do início do período para o final, enquanto que, nos estudos de Brito, Gordia e Quadros (2016) na análise do estilo de vida global, durante os dois primeiros anos do curso de graduação observou-se um aumento não muito significativo, porém, o tempo de

permanência na graduação teve influência sobre o estilo de vida dos universitários investigados, Souza e Klehm (2015) também concluíram que os acadêmicos do último ano apresentaram um estilo de vida mais saudável.

Silva, Saenger e Pereira (2011) e Melo e colaboradores (2016) destacam que, a sociedade espera dos acadêmicos do curso de Educação Física hábitos mais saudáveis em seu dia a dia, especialmente por terem disciplinas em seus currículos que abordam conceitos relacionados à educação e promoção da saúde e da importância de um estilo de vida fisicamente ativo.

Luna e colaboradores (2018) com o propósito de avaliar os aspectos do estilo de vida em jovens estudantes universitários da modalidade Ensino a Distância (EAD) do curso de Licenciatura em Educação Física, esses revelaram perfis classificatórios tido como estilo de vida “bom”.

Oliveira, Antivere e Teixeira (2011) destacaram que o estilo de vida saudável é fundamental para que os futuros profissionais de Educação Física possam intervir com qualidade na promoção da saúde da população a fim de conduzir seus alunos com segurança profissional.

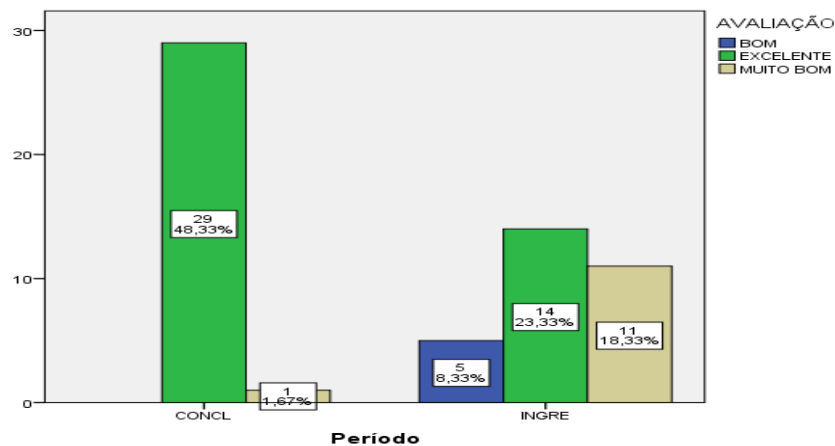


Figura 3 - Representação dos resultados relativos ao estilo de vida global em acadêmicos do curso de Educação Física do sexo feminino ingressantes e concluintes

A conclusão dos resultados permite chegar a um valor total que classifica as mulheres concluintes nos escores do estilo de vida com perfis: “excelente” (48.33%) e “muito Bom” (1,60%), enquanto, as mulheres ingressantes revelaram perfis: “bom” (8.33%); “excelente” (23.33%) e “muito bom” (18.3%),

Em estudo executado com universitária Souza e colaboradores (2018) estatisticamente o sexo feminino apresentou um perfil de estilo de vida melhor quando comparado ao sexo masculino. Marques (2018) em seus resultados também apontou que as estudantes do sexo feminino possuem escores maiores nos perfis classificatórios, porém, em estudo efetivado por Silva e colaboradores (2021) os homens apresentaram melhores pontuações no componente atividade física (2,23 vs 1,97, $p=0,04$), enquanto, as mulheres apresentaram maiores pontuações no comportamento preventivo (2,14 vs 1,68 $p<0,001$).

Souza e colaboradores (2018) reforçam que tanto o sexo feminino quanto o sexo masculino apresentaram um escore médio classificado como “bom”, feminino (47.6%) e masculino (44,7%), porém, no comportamento preventivo voltado para a

saúde o sexo feminino tem um comportamento mais adequado quando comparado ao sexo masculino.

Os respectivos resultados no sexo masculino implicam que os estudantes concluintes mostraram as categorias dos escores do estilo de vida com perfil, “bom” (1.67%); “excelente” (33.33%); “muito bom” (13.33%) e “regular” (1.67%), enquanto, os estudantes ingressantes, os resultados apontaram perfis, “bom” (3.33%); “excelente” (23.33%) e “muito bom” (13.33%).

Não houve mudança significativa no estilo de vida dos homens concluintes e ingressantes, os resultados indicam resultados semelhantes nos estudos de Souza e colaboradores (2018) estatisticamente o sexo masculino apresentou uma média de estilo de vida também “muito bom” (47.6%). Marques (2018) utilizando o questionário “Estilo de Vida Fantástico” também obtiveram resultados iguais ou superiores a (86.00) pontos para mais de metade dos estudantes (50.3%), também classificou o estilo de vida os estudantes com perfil “muito bom”, tanto os indivíduos do sexo feminino quanto masculino.

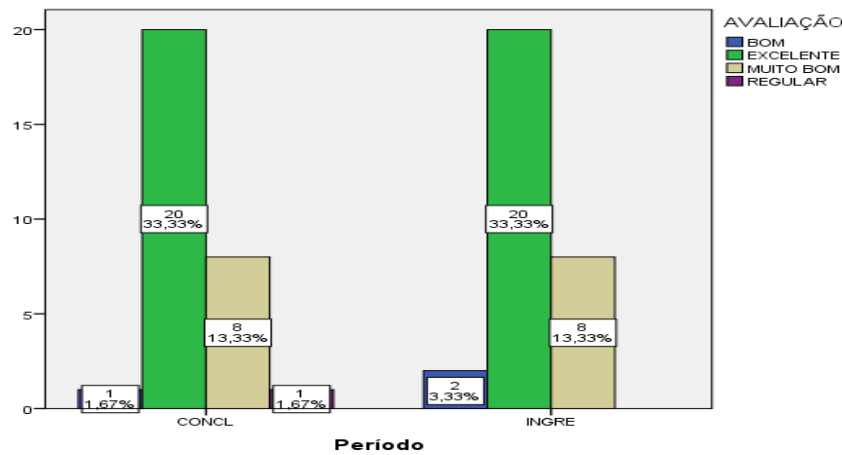


Figura 4 - Representação dos resultados relativos ao estilo de vida global em acadêmicos do curso de Educação Física do sexo masculino ingressantes e concluintes

Segundo Silva, Brito e Amado (2013) ainda em termos globais comparando o sexo masculino e feminino, verificou diferença entre os estudantes do sexo masculino que apresentaram resultados inferiores em relação aos estudantes do sexo feminino, Souza e colaboradores (2018) independente do sexo, esses apresentaram um escore médio de perfis classificados como “bom” da variável estudada, porém, houve diferenças no sexo feminino em relação ao masculino nos domínios: uso de cigarros, drogas e álcool, onde os melhores resultados foram apontados pelo sexo feminino e apenas na prática de atividades físicas verificou-se uma inversão para o sexo masculino.

Segundo Hofmann e colaboradores (2022) quando se adquire um estilo de vida positivo é possível prevenir contra vícios que afetam a saúde como o uso de drogas e tabagismo, melhorando a qualidade de vida do indivíduo.

Associado a esses fatores o exercício físico previne o sobrepeso e a obesidade e controlando níveis de colesterol, a diabetes, favorecendo a melhoria da autoestima e prevenindo as doenças mentais, a exemplo, depressão e ansiedade. Andrade, Pinto e Andrade (2008) alerta para o fato de que as condições sociais e econômicas de vida e trabalho das pessoas também exercem forte influência, principalmente sobre os fatores de risco externos.

CONCLUSÃO

A investigação do estilo de vida entre estudantes ingressantes e concluintes do curso de educação física é de suma importância, pois favorece a análise do que pode ser mudado na concepção do aluno em relação ao seu modo de agir, contribuindo assim para que os futuros acadêmicos possam ter uma visão positiva da sua intervenção profissional.

Os dados sugerem que o estilo de vida positivo está associado aos acadêmicos do último período, porém, o estilo de vida negativo não está necessariamente associado aos acadêmicos ingressantes.

Os acadêmicos analisados no presente estudo apresentam perfis de estilo de vida saudável, classificados como “excelente” o que os coloca em situação bastante positiva para o desenvolvimento de suas funções pedagógicas. Tal comportamento é bastante satisfatório, uma vez que, este público futuramente será disseminador de um estilo de vida saudável.

Sugere-se mais pesquisas nesta temática, comparando o estilo de vida nas demais áreas do conhecimento, principalmente na área da saúde, para que assim se possa aprimorar a formação de profissionais habilitados para atuar no âmbito de promoção da saúde, assim como, estudos mais aprofundados averiguando de forma mais detalhada os fatores associados tanto positivos quanto negativos como: alimentação, exercícios e ou atividade física, uso de fumo, álcool, drogas, estresse, sedentarismo e comportamento preventivo.

A respectiva pesquisa teve algumas limitações verificadas que foram as dificuldades de encontrar estudos similares comparando o estilo de vida entre grupos de universitários especificamente no tema proposto e utilizando instrumento similar, que consentissem confrontar os dados e aprofundar a análise deles de uma forma mais significativa.

REFERÊNCIAS

- 1-Andrade, E.A.; Pinto, A.J.S.; Andrade, A. Estados de humor e estilo de vida de idosos ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 2. Num. 7. 2011. p. 110-131.
- 2-Benke, M.R.P.; Carvalho, E. Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico. *Revista de psicologia e saúde*. Vol. 2. Num. 5. 2005. p. 1-14.
- 3-Brito, B.J.Q.; Gordia, A.P.; Quadros, T.M.B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Revista de Medicina*. Vol. 49. Num. 4. 2016. p. 293-102.
- 4-Conceição, V. J. S.; Duzzioni, F. I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de educação física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Vol. 13. Num. 24. 2008.
- 5-Ferreira, M.M.S.V.; Santos, J.M.; Sampaio, F.; Moreira, M.T.; Nogueira, A.; Guerra, M.; Brito, I. Estilos de vida dos estudantes do ensino superior: contributos para a promoção da saúde. *Revista de Enfermagem*. Vol. 6. Num. 2. 2023. p. 1-10.
- 6-Hofmann, J.; Alberti, A.; Chupel, M.U.; Grigollo, L.R. Estilo de vida e saúde mental de adolescentes da microrregião de Joaçaba. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 16. Num. 106. 2022. p. 595-601.
- 7-Lima, W.A.; Glaner, M.F. Principais fatores de risco relacionados às doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Vol. 8. Num. 1. 2006. p. 96-104.
- 8-Luna, A.A.; Molari, M.; Primo, S.H.; Bispo, N.N.C.; Ossada, V.A.Y.; Costa, V.S.P. Caracterização do estilo de vida de universitários do ensino superior a distância. *Journal Health Scientia*. Vol. 20. Num. 1. 2018. p. 40-44.
- 9-Mcardle, W.; Katch.; F.I, Katch, V.L. Fundamentos de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2008. p. 692.
- 10-Malafaia, Q.S.C.B.; Devalieri, C.; Schmitt, M.V.; Sousa, C.A. Relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. Vol. 32. Num. 97. 2019. p. 1-10.
- 11-Martins, A.; Pacheco, A.; Jesus, S.N. Estilos de vida de estudantes do ensino superior. *Psicologia da Saúde*. Vol. 16. Num. 2. 2008. p. 100-105.
- 12-Marques, R.C. Estilo de vida dos estudantes do ensino superior. 2018. Disponível em: <http://bdigital.ipg.pt/dspace/handle/10314/3986> . Acesso em: 24/01/2024.
- 13-Melo, A.B.; Carvalho, N.; Sá, F.G.S.; Cordeiro, J.P.; Leopoldo, A.S.; Lima-Leopoldo, A. P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*. Vol. 27. Num. 1. 2016. p.1-12.
- 14-Monteiro, L.Z.; Spinato, I.L.; Silva, C.A.B.; Santos, Z.M.S.A.; Montenegro Junior, R. M. Nível de conhecimento do profissional de educação física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Vol. 12. Num. 4. 2010. p. 262-268.
- 15-Nahas, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina. Editora do autor. 2013. p. 362.
- 16-Nahas, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina. Editora do autor. 2017. p. 362.
- 17-Nahas, M.V.; Barros, M.V.G.; Francalacci, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos

ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 5. Num. 2. 2000. p. 48-59.

18-Nascimento, A.F.; Krug, M.R. Perfil do estilo de vida de acadêmicos iniciantes em educação física de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul e a importância atribuída a um programa de atividades física. *Biomotriz*. Vol. 10. Num. 2. 2016. p. 66-83.

19-Oliveira, T.P.; Antiveri, R.V.S.; Teixeira, D.C. Perfil do estilo de vida de estudantes do curso de educação física da Unopar-Aparongas. 2011. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/16777>. Acesso em: 22/01/2024

20-Polisseni, M.L.C.; Ribeiro, L.C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 340-344.

21-Portes, L.A. Estilo de vida e qualidade de vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. *Lifestyle Journal*. Vol. 1. Num. 1. 2011. p. 8-10.

22-Rodriguez-Añez, C.R.; Reis, R.S.; Petroski, E.L. Brazilian version of a lifestyle questionnaire: translation and validation for young adults. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*. Vol. 91. Num. 2. 2008. p.102-109.

23-Silva, A.M.M.; Brito, I.; Amado, J. Estilos de vida dos estudantes do ensino superior: a influência do gênero. 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273454415_Estilos_de_vida_dos_estudantes_do_ensino_superior_A_influencia_do_genero. Acesso em: 08/01/24

24-Silva, D.A.S.; Pereira, I.M.M.; Almeida, M.B.; Silva, R.J.S.; Oliveira, A.C.C. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*. Vol. 34. Num. 1. 2012. p. 53-67.

25-Silva, D.A.S.; Quadros, T.M.B.; Gordia, A.P.; Petroski, E.L. Associação do sobrepeso com variáveis sociodemográficas e estilo de vida em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 16. Num. 11. 2011. p. 4473-79.

26-Silva, M.S.; Silva, G.P.; Barroso, G.R.P.; Alves, S. G.; Souza, L. A. Avaliação do estilo de vida de acadêmicos de educação física no período da pandemia de covid-19. *RRS-FESGO*. Vol. 04. Num. 1. 2021. p. 33-38.

27-Silva, R.S.; Silva, I.; Silva R.A.; Souza, L.; Tomasi, E. Atividade física e qualidade de vida. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. Vol.15. Num. 1. 2010. p. 115-120.

28-Silva, T.R.; Saenger, G.; Pereira, E.F. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz*. Vol. 17. Num. 4. 2011. p. 630-639.

29-Souza, L.G.; Klehm, B. Perfil do estilo de vida individual de discentes do primeiro e do último ano do curso de educação física licenciatura. 2015. Disponível em: <https://memoriajornada.ifsuldeminas.edu.br/index.php/jcpcs/jcpcs/paper/viewFile/1139/988>. Acesso em: 19/01/24

30-Souza, V.M.; Freitas, J.F.F.; Silva, A.G.; Carminati, b.C.; Levandoski, G. Perfil do estilo de vida de estudantes de engenharia. *Revista Espaço para a Saúde*. Vol. 19. Num. 1. 2018. p. 74-81.

E-mail dos autores:
thallyta.alencaar@gmail.com
leyla.regis@hotmail.com

Autor correspondente:
Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho
leyla.regis@hotmail.com

Recebido para publicação em 25/01/2024
Aceito em 11/03/2024