

CARACTERIZAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DO ENSINO SUPERIOR NA MODALIDADE DE ENSINO A DISTÂNCIA

Amanda Alcântara Luna (Bolsista FUNADESP/UNOPAR), e-mail: amanda.alcantaraa@hotmail.com. Stefany Hulda Primo (Bolsista PIBIC/CNPq-UNOPAR), e-mail: stee.primo@hotmail.com. Thainara Ferreira Furini, e-mail: thainaraferreirafurini@hotmail.com. Mário Molari (Colaborador), e-mail: mariomolari@ig.com.br. Viviane de Souza Pinho Costa (Orientadora), e-mail: vivicosta74@gmail.com.

Universidade Norte do Paraná (UNOPAR) | Programa de Mestrado e Doutorado em
Ciência da Reabilitação

Área: Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Introdução

De acordo com Nahas (2006), nunca houve tantas evidências como nessa última década sobre as contribuições que se tem em relação a um estilo de vida saudável para se obter saúde e qualidade de vida de forma mais constante. Segundo Silva (2011), os levantamentos epidemiológicos e apresentam os resultados da transição entre o ensino fundamental e médio entre os jovens estudantes, demonstram que eles adquirem hábitos de vida nocivos e os levam para a continuidade da vida adulta. Mais precisamente, quando iniciam sua vida acadêmica no ensino superior.

A justificativa deste estudo está no fato em analisar o estilo de vida de acadêmicos no ensino superior por ser este um momento que ocorre mudanças radicais em suas vidas, além da inserção no mercado de trabalho, portanto, se distanciando de seus hábitos anteriores que podem ser mais saudáveis, enquanto havia uma rotina menos compromissada no dia-a-dia. São esses novos hábitos que podem permanecer ao longo de sua vida, afetando drasticamente sua saúde.

As análises de situações do estilo de vida demonstram que determinados hábitos podem afetar de maneira negativa a saúde, todavia podem ser revertidos em algum momento da vida do indivíduo. Buscar hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e uma boa alimentação, são algumas das maneiras de melhorar o estilo de vida.

Portanto, o objetivo central do estudo foi avaliar os aspectos de estilo de vida de jovens adultos, estudantes universitários da modalidade Ensino a Distância (EaD), matriculados em três cursos de graduação: Serviço Social, Licenciatura em Educação Física e Pedagogia.

Material e Métodos

A pesquisa caracterizou-se por estudo transversal no período entre os meses de agosto a outubro de 2015. Todos participantes responderam voluntariamente após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Norte do Paraná, segundo as determinações

da Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, sob o parecer número 1.091.660 de 28/05/2015.

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram compostos por 3 questionários: o Questionário Geral que verificava os dados de caracterização demográficos e socioeconômicos, segundo sobre informações do Estilo de Vida conhecido como Fantástico e por fim o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão longa.

A coleta dos dados ocorreu por meio de respostas online após o envio dos instrumentos de avaliação por e-mail aos participantes. Os questionários foram adaptados em links do Google Drive e, estes links enviados via e-mail para todos os estudantes envolvidos na pesquisa.

Após a conclusão de cada questionário, os pesquisadores recebiam as informações anexas em uma planilha do Programa Excel gerado pela própria configuração do Google Drive para as análises de resultados do estudo.

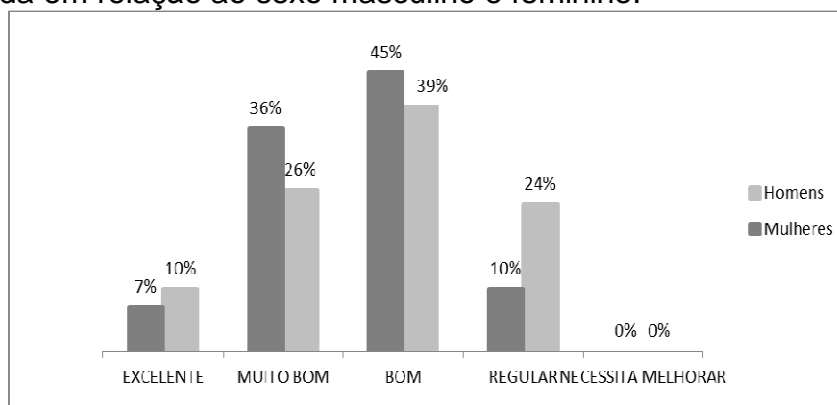
Para a análise estatística, foi utilizado o software SPSS versão 20.0, estatística descritiva das variáveis e o teste de Kruskal-Wallis para comparação entre os grupos.

Resultados e Discussão

O estudo foi constituído por 104 estudantes universitários, destes 63,4% eram do sexo feminino e 36,6% do masculino com a faixa etária média de 30 ± 9 anos. As características antropométricas dos participantes foram apresentadas em média e desvio padrão, onde o peso corporal foi de 73 ± 19 Kg, a altura $1,68 \pm 0,1$ m e o índice massa corporal de 22 ± 5 kg/m², considerado em condições de peso normal.

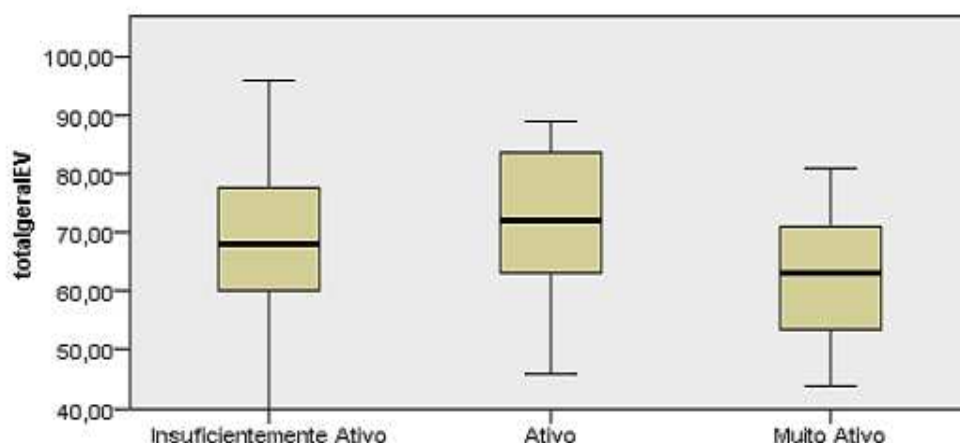
Em relação aos resultados obtidos sobre o seu estilo de vida, os universitários no geral, tanto homens e mulheres obtiveram em média 64 pontos, sendo que 18% apresentaram-se na escala “regular”, 54% “bom”, 25% “muito bom” e 3% “excelente”. Na Figura 1 são apresentados, de forma separada, os resultados divididos pelo sexo.

Figura 1 – Representação das classificações sobre o estilo de vida em relação ao sexo masculino e feminino.



Fonte: Dados da pesquisa.

Figura 2 – Correlação entre o nível de atividade física habitual com estilo de vida



Teste de Kruskal-Wallis para comparação dos grupos = Sig. 0,043

Fonte: Dados da pesquisa.

Para Nahas *et al.*, 2000 vários elementos podem influenciar de forma negativa ou positiva o estado de saúde de um indivíduo, porém esses hábitos podem ser modificados ou controlados.

Mudanças no estilo de vida poderiam promover uma melhor saúde e longevidade. Segundo Nahas, 2013 a atividade física é, uma manifestação simultânea do comportamento humano com determinantes de biológicas e culturais. Com isso, ser ativo depende de uma interação de fatores pessoais, psicológicos e ambientais. Entretanto, quanto ao exercício físico e a saúde, Solomon (1991) descreve que há controvérsia, pois, os exercícios podem ser agradáveis, podem melhorar sua aparência e fazer com que um indivíduo se sinta melhor, porém, estes não tornam as pessoas mais saudáveis e não aumentam sua longevidade, pois ter uma boa forma e ter boa saúde não é necessariamente à mesma coisa.

Para O'Keffe e Lavie (2012) a atividade física pode ser eficaz na prevenção e no tratamento de várias doenças, como hipertensão, insuficiência cardíaca e obesidade, contudo, existe uma quantidade segura para que ela seja praticada, já que os efeitos adversos do excesso de atividade podem superar os benefícios da prática uma vez que o exercício físico, possui muitas características de um agente farmacológico potente mesmo não sendo uma droga. A busca por uma melhor qualidade de vida e fatores aliados à mudança de padrões estéticos têm levado indivíduos, através do exercício físico, buscarem a redução da massa corporal, o aumento da massa muscular e do condicionamento aeróbio. Por outro lado, constata-se que esses indivíduos podem desenvolver a síndrome do excesso de treinamento (overtraining), acarretando alterações metabólicas, com consequências que abrangem também, aspectos fisiológicos e emocionais (ROHLFS *et al.*, 2004)

Conclusão

Mais da metade dos jovens universitários dos cursos de graduação do EaD, foram classificados com um bom estilo de vida sugerindo que estas pessoas praticam hábitos saudáveis, porém, os muito ativos apresentaram um pior escore de estilo de vida. Sugere-se que sejam feitas comparações dos resultados de estilo de vida nos anos iniciais e finais dos cursos de graduação para com isso, esclarecer se há diferenças no amadurecimento desses estudantes.

Esses resultados têm implicações para a caracterização do perfil universitário e permitem o desenvolvimento de programas de promoção da saúde específicos para disseminação e conscientização dos jovens adultos a adquirirem comportamentos saudáveis que implicam no seu estilo de vida.

Agradecimentos

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular (FUNADESP).

Referências

DESALVO, K.B. et al. Mortality prediction with a single general self-rated health question: a meta-analysis. *J. Gen. Intern. Med.*, v.21, n.3, p.267-275, 2006.

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

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G.; FRANCALACCI, V.L. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. *Rev. Bras. Atividade Física Saúde*, v.5, n.2, p.48-59, 2000.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2013.

O'KEEFE, H.J.; LAVIE, J.C. Heart published online November 29, 2012 Run for your life ... at a comfortable speed and not too far

SILVA, D.A.S. et al. Associação do sobrepeso com variáveis sociodemográficas e estilo de vida em universitários. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v.16, n.11, p.4473-4479, 2011.

SOLOMON, H.A. *O mito do exercício*. São Paulo: Summus, 1991.

SZWARCWALD, C.L. Socio-demographic of self-rated health in Brazil. *Cad. Saude Publica*, v.21, p.554-564, 2005.