



PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del
Ejercicio y la Salud

ISSN: 1409-0724

ISSN: 1659-4436

pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Belem, Isabella Caroline; Dias Camargo, Danielli Aparecida; Both, Jorge

**DIFERENTES COMPORTAMENTOS DO ESTILO DE VIDA
DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 1**

PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias
del Ejercicio y la Salud, vol. 17, núm. 2, 2019, Julho-

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17vi2i.34733>

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442059977015>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais informações do artigo
- Site da revista em redalyc.org

 redalyc.org

Sistema de Informação Científica Redalyc

Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal

Sem fins lucrativos acadêmica projeto, desenvolvido no âmbito da iniciativa
acesso aberto

Investigación Descriptiva, Correlacional o Cualitativa

PENSAR EN MOVIMIENTO:

Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud

ISSN 1659-4436

Vol. 17, No.2, pp. 1 - 14

Abre 1º de julho, fecha 31 de dezembro, 2019



DIFERENTES COMPORTAMENTOS DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ¹

DIFERENTES COMPORTAMIENTOS DEL ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITARIOS DEL CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA

DIFFERENT LIFESTYLE BEHAVIORS OF COLLEGE STUDENTS FROM THE PHYSICAL EDUCATION COURSE

Isabella Caroline Belem, M.Sc. ^{2, 3, 4(B,D,E)}, Danielli Aparecida Dias Camargo, Lic. ^{4(B,C,D,E)}
y Jorge Both, Ph.D. ^{4(B,C,D,E)}

isabellacbelem@gmail.com; danielli_dias@msn.com;
jorgeboth@yahoo.com.br

² Unicesumar, Brasil

³ Universidade Paranaense, Brasil

⁴ Universidade Estadual de Londrina, Brasil

Envio original: 2018-10-01. Reenviado: 2019-05-16.

Aceitado: 2019-07-26. Publicado: 2019-08-13.

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17vi2i.34733>

¹ Versão traduzida para o espanhol, disponível nesta revista. Belem, I., Dias-Camargo, D. e Both, J. (2019). Diferentes comportamientos del estilo de vida de universitarios del curso de educación física. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 17(2), e39458. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17i2.39458>



RESUMO

Belem, I., Dias-Camagro, D. e Both, J. (2019). Diferentes comportamentos do estilo de vida de universitários do curso de educação física. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 17(2), 1-14. O objetivo deste estudo foi de identificar os perfis de acadêmicos do curso de bacharelado em educação física conforme o estilo de vida (EV). Participaram deste estudo 157 estudantes de uma universidade pública brasileira. Os instrumentos de pesquisa foram: a “Escala do Estilo de Vida Fantástico” e um questionário sociodemográfico. Para a análise de dados, foram utilizados a Análise de Cluster e os testes de Kruskal-Wallis e Qui-Quadrado. Em todas as análises adotou-se nível de significância de 95%. Os resultados evidenciaram quatro grupos distintos no que se refere ao estilo de vida, sendo que o Grupo 1 apresentou EV positivo nas dimensões: atividade física ($p < 0,001$) e estresse ($p < 0,001$). O grupo 2 apresentou o EV positivo nas dimensões: família, estresse, drogas ilícitas, comportamento, introspecção e trabalho. No Grupo 3 os estudantes apresentaram comportamentos negativos do EV nas dimensões: estresse, introspecção, drogas ilícitas, comportamento, introspecção e trabalho. Por fim, os discentes no Grupo 4 apresentaram comportamentos negativos do EV nas dimensões: atividade física e estresse. Destaca-se que a faixa etária apresentou associação significativa com os grupos de estudantes, dado que os Grupos 2 e 3 eram compostos por universitários mais velhos. Os diferentes perfis de estudantes de Educação Física podem estar vinculados ao fenômeno espelhado na maioria das dimensões compostas na avaliação do instrumento, sendo que a idade é um fator preponderante para diferenciar os grupos que apresentaram comportamentos positivos e negativos frente ao EV.

Palavras chaves: estilo de vida, universitários, fatores socioeconômicos

RESUMEN

Belem, I., Dias-Camagro, D. y Both, J. (2019). Diferentes comportamientos del estilo de vida de universitarios del curso de educación física. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 17(2), 1-14. El objetivo de este estudio fue identificar los perfiles académicos del curso de bachillerato en educación física según el estilo de vida (EV). Un total de 157 estudiantes universitarios de una universidad pública brasileña participaron en este estudio. Los instrumentos de investigación fueron: la Escala del estilo de vida “FANTASTICO” y un cuestionario sociodemográfico. Para el estudio de datos, se utilizó el análisis de Cluster y las pruebas de Kruskal-Wallis y *Chi-Square*. En todos los análisis, se adoptó un nivel de significación de 95%. Los resultados mostraron cuatro grupos distintos con respecto al estilo de vida, como siguen: el grupo 1 presentó EV positivo en las dimensiones de actividad física ($p < 0.001$) y estrés ($p < 0.001$), el grupo 2 presentó EV positivo en las dimensiones de familia, estrés, drogas ilícitas, comportamiento, introspección y trabajo, en el grupo 3, los estudiantes presentaron comportamientos negativos de EV en las dimensiones de estrés, introspección, drogas ilícitas, comportamiento, introspección y trabajo; finalmente, los estudiantes en el grupo 4 presentaron comportamientos negativos

-2-



Esta obra está bajo una
[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

de VE en las dimensiones de actividad física y estrés. Se señala que el grupo de edad presentó una asociación significativa con los grupos de estudiantes, y los grupos 2 y 3 estaban compuestos por estudiantes universitarios mayores. Los diferentes perfiles de los estudiantes de Educación Física pueden estar vinculados al fenómeno reflejado en la mayoría de las dimensiones compuestas en la evaluación del instrumento, y la edad es un factor predominante para diferenciar los grupos que presentaron comportamientos positivos y negativos con respecto al EV.

Palabras claves: estilo de vida, universitarios, factores socioeconómicos

ABSTRACT

Belem, I., Dias-Camagro, D. & Both, J. (2019). Different lifestyle behaviors of college students from the physical education course. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 17(2), 1-14. The aim of this study was to identify the academic profile of students in an undergraduate course in the Physical Education Program based on their lifestyle (LS). A total of 157 university students of a Brazilian public university participated in this study. Research tools used were the Fantastic Lifestyle Assessment and a socio-demographic questionnaire. Cluster analysis and Kruskal-Wallis and Chi-squared tests were used for data analysis. A 95% confidence level was adopted in all analyses. Results showed four distinct lifestyle groups. Group 1 presented a positive LS in the following dimensions: physical activity ($p < 0.001$) and stress ($p < 0.001$), while Group 2 had a positive LS in the following dimensions: family, stress, illicit drugs, behavior, insight, and work. In Group 3, students showed a negative LS behavior in the following dimensions: stress, insight, illicit drugs, behavior, and work, while students in Group 4 presented a negative LS behavior in the following dimensions: physical activity and stress. It is important to highlight that the age group had a significant association with student groups, since Groups 1 and 2 were comprised of senior university students. The different profiles of physical education students may be linked to the phenomenon reflected in most dimensions in the instrument assessment; in addition, age is a predominant factor to differentiate the groups that present positive and negative behaviors regarding LS.

Key words: lifestyle, university student, socio-economic factors.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) realizada no ano de 2015, a maioria dos brasileiros com 15 anos ou mais (76,0%) não praticava qualquer atividade física. No grupo de indivíduos de 15 a 17 anos a proporção de inativos fisicamente era de 56,0%, enquanto no grupo de 18 a 24 anos ou mais de idade a proporção foi de 66,2% (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2017). Aliada à inatividade física, outros dados preocupantes associados ao estilo de vida da população brasileira são o aumento nos índices de pessoas com sobrepeso, obesidade, diabetes, hipertensão arterial e hábitos alimentares inadequados (Ministério da Saúde, 2016).



Por isso é importante a adoção de um estilo de vida saudável, o qual é influenciado por um conjunto de hábitos, posto que dois pontos centrais do estilo de vida são a atividade física e os hábitos alimentares, sendo que estes elementos têm papel essencial na promoção da saúde e prevenção de doenças. Outros elementos como o não uso de drogas lícitas (cigarros e álcool), possuir um bom relacionamento com a família e amigos, prática de sexo seguro e uma visão otimista e positiva da vida são fatores significativos para um estilo de vida saudável (Rodriguez-Añez, Reis, & Petroski, [2008](#); Rigoni, Costa, Belem, Passos, & Vieira, [2012](#)).

O estilo de vida influencia a qualidade de vida, o que está associado ao bem-estar das pessoas. No entanto, o ingresso na universidade pode alterar o estilo de vida de jovens adultos. Esta fase é considerada um momento de transição para os jovens, devido a nova rotina de atividades (Silva, Quadros, Gordia, & Petroski, [2011](#)), bem como a novos questionamentos sobre os valores, crenças e atitudes empregadas pela família no processo de educação.

Destaca-se que estudos demonstraram que a entrada na universidade pode aumentar os comportamentos de risco para a saúde. Os comportamentos com maior prevalência são a insatisfação com o peso corporal (Bosi, Nogueira, Uchimura, & Godoy, [2014](#)), os hábitos alimentares inadequados, a segurança e violência, o consumo de álcool e o comportamento sexual de risco (Belem, Rigoni, Santos, Vieira, & Vieira, [2016](#)).

Investigações sobre o estilo de vida de universitários foram realizadas a fim de identificar os comportamentos de risco para a saúde mais prevalentes e sua relação com variáveis psicológicas como satisfação com a imagem corporal e orientação de vida (Bosi et al., [2014](#), Rigoni et al. [2012](#); Faria, Gandolfi & Moura, 2014; Belem et al., [2016](#)). No entanto, nota-se uma lacuna na literatura quando se trata de investigações que analisem a relação entre os dados sociodemográficos e o estilo de vida de estudantes universitários, uma vez que estes aspectos podem influenciar na adoção de um estilo de vida positivo. Portanto, o objetivo do presente estudo foi identificar os perfis de acadêmicos do curso de bacharelado em educação física conforme o estilo de vida.

MÉTODOS

Participantes. A população alvo do estudo foi de universitários do curso de Bacharelado de Educação Física de uma universidade pública do norte central do estado do Paraná – Brasil. A amostra foi selecionada por conveniência e todos os estudantes que estavam frequentando o curso regularmente foram convidados a participar da pesquisa. Participaram do estudo 157 estudantes com média de idade de 22,4 (Desvio Padrão 4,1 anos).

Instrumento. O instrumento utilizado para avaliar o estilo de vida dos universitários foi o “Estilo de Vida Fantástico”. O questionário é composto por 25 questões, todas com resposta fechada, que exploram nove domínios dos componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida: família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; e trabalho. Esse instrumento foi validado para a população de adultos jovens por Rodrigues-Añez, Reis e Petroski ([2008](#)), sendo que a consistência interna do instrumento foi



satisfatória em todas as escalas (variação de $\alpha=0,68$ a $\alpha=0,72$). As questões são respondidas com o auxílio de uma escala *Likert* que possui cinco alternativas de resposta para 23 itens. Destaca-se que para duas questões as respostas são dicotômicas.

Para complementar as informações sobre os estudantes, foi utilizado um questionário sociodemográfico, o qual apresentava questões relacionadas à idade, ao estado conjugal, ao ano do curso que o aluno estava matriculado, ao período em que o discente estudava (matutino/noturno), à prática esportiva e à classe econômica.

Procedimento. Após a autorização da universidade, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina (CAAE nº 60569416.7.0000.5231). As coletas ocorreram após as aulas e agendadas previamente com o colegiado do curso. Os questionários foram aplicados pelo pesquisador responsável de forma individual, após esclarecimentos sobre a pesquisa e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. O tempo médio de preenchimento dos instrumentos foi de 20 minutos.

Análise estatística. Para a descrição dos resultados utilizou-se mediana (Md), intervalo interquartis (Q1-Q3), frequência absoluta (n) e relativa (%). Para determinar o número de subgrupos da amostra realizou-se Análise de Cluster. Destaca-se que foi realizado o teste de Anova *One-Way* para identificar, por meio do critério do R^2 , o número adequado de grupos que deveriam ser considerados na Análise de Clusters. Após identificar o número de grupos, foram empregados os testes de Kruskal-Wallis e Qui-Quadrado para analisar a relação existente entre os clusters com o estilo de vida e as variáveis sociodemográficas. Além disso, foi empregado o teste Qui-quadrado para um grupo único (referência de 25% para cada grupo) a fim de verificar a proporcionalidade dos grupos estabelecidos na Análise de Cluster. Por fim, destaca-se que o nível de significância adotado no estudo foi de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Os resultados evidenciaram que a maioria do grupo era do sexo masculino (66,9%), estava cursando a 1ª série (39,5%), e estava matriculada no período matutino (52,2%). A maioria dos universitários não possuía estado conjugal estável (87,9%) e estava na faixa etária de até 21 anos ($n=114$; 54,8%). Quanto aos aspectos financeiros e empregatícios observou-se que a maior parte dos discentes possuía vínculo empregatício (65,6%) e morava com os pais (67,5%) ([Tabela 1](#)).



Tabela 1
Perfil sociodemográfico dos acadêmicos de Educação Física.

Variável	Categoria	n (%)
Sexo	Masculino	105 (66,9)
	Feminino	52 (33,1)
Ano do Curso	1º ano	62 (39,5)
	2º ano	41 (26,1)
	3º ano	23 (14,6)
	4º ano	31 (19,7)
Turno	Matutino	82 (52,2)
	Noturno	75 (47,8)
Estado Conjugal	Com companheiro	19 (12,1)
	Sem companheiro	138 (87,9)
Faixa etária	Até 21 anos	86 (54,8)
	22 a 24 anos	32 (20,4)
	25 anos ou mais	39 (24,8)
Residência	Com os pais	103 (65,6)
	Companheiro	16 (10,2)
	República	38 (24,2)
Vínculo Empregatício	Sim	106 (67,5)
	Não	51 (32,5)

Fonte: elaboração própria

Por meio da Análise de Clusters foram estabelecidos quatro grupos, sendo que a distribuição do número de alunos em cada cluster se deu da seguinte maneira: 74 discentes no grupo 2 (47,1%), 31 alunos no Grupo 1 (19,7%), 30 estudantes no Grupo 4 (19,1%) e 22 alunos no Grupo 3 (14,0%). Ao comparar o estilo de vida, segundo os grupos estabelecidos na Análise de Clusters, observaram-se diferenças significativas em quase todas as dimensões, com exceção das dimensões nutrição ($p=0,194$) e consumo de álcool ($p=0,130$) ([Tabela 2](#)).

Tabela 2

Associação entre estilo de vida de acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física, segundo Análise de Cluster.

Estilo de Vida	Estudantes de Educação Física				P
	Grupo 1 Md(Q1-Q3)	Grupo 2 Md(Q1-Q3)	Grupo 3 Md(Q1-Q3)	Grupo 4 Md(Q1-Q3)	
Família e Amigos	3,0 (2,5-4,0)	4,0 (3,0-4,0)	3,3 (1,4-4,0)	3,0 (2,5-4,0)	0,010
Atividade Física	3,0 (2,5-3,5)	2,0 (1,0-2,5)	2,3 (1,9-3,6)	0,5 (0,0-1,1)	<0,001
Nutrição	2,3 (2,0-2,7)	2,7 (2,0-3,3)	2,7 (1,3-3,3)	2,7 (1,3-3,0)	0,194
Drogas Ilícitas	2,5 (2,0-2,8)	2,8 (2,5-2,8)	2,5 (2,4-2,8)	2,8 (2,3-3,0)	0,010
Álcool	2,7 (2,3-2,7)	2,7 (2,3-3,3)	2,7 (2,3-3,1)	2,7 (1,9-2,7)	0,130
Estresse e Segurança	3,0 (2,6-3,4)	3,0 (2,6-3,4)	2,3 (2,0-2,9)	2,6 (2,4-3,0)	<0,001
Comportamento	2,5 (1,5-2,5)	2,5 (2,0-3,0)	1,5 (0,5-2,5)	2,0 (1,5-2,6)	0,001
Introspecção	2,7 (2,3-3,0)	3,0 (2,7-3,7)	1,7 (0,9-2,3)	2,7 (1,9-3,0)	<0,001
Trabalho	2,0 (2,0-3,0)	3,0 (3,0-4,0)	1,0 (0,0-2,0)	2,0 (1,8-3,0)	<0,001
Avaliação Global	2,7 (2,4-2,8)	2,8 (2,6-2,9)	2,2 (2,0-2,4)	2,2 (2,0-2,4)	<0,001

*Probabilidade estimada através do teste Kruskal-Wallis. Fonte: elaboração própria.

Associações significativas entre estilo de vida de acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física e grupos constituídos na análise de Cluster foram estabelecidas nas dimensões: Família e Amigos ($p=0,010$), Atividade Física ($p<0,001$), Drogas Ilícitas ($p=0,010$), Estresse e Segurança ($p<0,001$), Comportamento ($p=0,001$), Introspecção ($p<0,001$), Trabalho ($p<0,001$) e na Avaliação Global do Estilo de Vida ($p<0,001$).

As análises pormenorizadas evidenciaram que os acadêmicos do Grupo 1 apresentaram os índices mais positivos para as dimensões: Atividade Física ($p<0,001$), Estresse e Segurança ($p<0,001$) e Avaliação Global do Estilo de Vida ($p<0,001$). Os universitários do grupo 2 apresentaram maiores escores quanto à dimensão: Família ($p<0,001$), Drogas Ilícitas ($p<0,001$), Estresse e Segurança ($p<0,001$), comportamento ($p=0,006$), introspecção ($p<0,001$), trabalho ($p<0,001$) e Avaliação Global do Estilo de Vida ($p<0,001$). Por outro lado, os discentes dos Grupos 3 e 4 apresentaram perfis mais

negativos quanto ao estilo de vida. No Grupo 3 verificou-se que os comportamentos negativos foram evidentes nas dimensões: Estresse e Segurança ($p<0,001$), Comportamento ($p<0,001$), Introspecção ($p<0,001$), Trabalho ($p<0,001$) e Avaliação Global ($p<0,001$). No Grupo 4 foi apresentado o perfil mais negativo nas dimensões: Atividade Física ($p<0,001$), Estresse e Segurança ($p<0,001$) e Avaliação Global ($p<0,001$).

Ao analisar os grupos de universitários, segundo as variáveis sociodemográficas (Tabela 3), verificou-se diferença significativa apenas com a variável Faixa Etária ($p=0,048$), sendo que o grupo 2 evidenciou maior grupo de alunos com mais de 25 anos. Por outro lado, a maioria dos discentes dos Grupos 1 e 3, tinha idade entre 22 e 24 anos, e o Grupo 4 teve maior representatividade de alunos com idade até 21 anos.

Tabela 3

Associação entre variáveis sociodemográficas de acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física, segundo análise de cluster.

Variáveis Sociodemográficas	Estudantes de Educação Física				p
	Grupo 1 n(%)	Grupo 2 n(%)	Grupo 3 n(%)	Grupo 4 n(%)	
Sexo					0,766*
Masculino	23(74,2%)	47(63,5%)	15(68,2%)	20(66,9%)	
Feminino	08(25,8%)	27(36,5%)	07(31,8%)	10(33,1%)	
Faixa Etária					0,048*
Até 21 anos	17(54,8%)	38(51,4%)	09(40,9%)	22(73,3%)	
22 a 24 anos	10(32,3%)	13(17,6%)	07(31,8%)	02(6,7%)	
25 anos ou +	04(12,9%)	23(31,0%)	06(27,3%)	06(20,0%)	
Estado Conjugal					0,966*
Com companheiro	01(3,2%)	14(18,9%)	01(4,5%)	03(10,0%)	
Sem companheiro	30(96,8%)	60(81,1%)	21(95,5%)	27(90,0%)	
Vínculo Empregatício					0,207*
Sim	19(61,3%)	56(75,7%)	14(63,6%)	17(56,7%)	
Não	12(38,7%)	18(24,3%)	08(36,4%)	13(43,3%)	
Nível Sócio Econômico					0,727*
C/D/E	06(19,4%)	09(12,2%)	06(27,3%)	04(13,3%)	
B	17(54,8%)	45(60,8%)	10(45,5%)	17(56,7%)	
A	08(25,8%)	20(27,0%)	06(27,2%)	09(30,0%)	
Turno do Curso					0,681*
Matutino	19(61,3%)	38(51,4%)	10(45,5%)	15(50,0%)	
Noturno	12(38,7%)	36(48,6%)	12(54,5%)	15(50,0%)	
Momento do Curso					0,372*
Início (1° ou 2° Ano)	19(61,3%)	45(60,8%)	16(72,7%)	23(76,7%)	
Final (3° ou 4° Ano)	12(38,7%)	29(39,2%)	06(27,3%)	07(23,3%)	
Prática Esportes					0,162*
Sim	09(29,0%)	14(18,9%)	07(31,8%)	03(10,0%)	
Não	22(71,0%)	60(81,1%)	15(68,2%)	27(90,0%)	

Classificação do IMC					0,924*
Normal	20(64,5%)	49(66,2%)	15(68,2%)	18(60,0%)	
Sobrepeso/Obeso	11(35,5%)	25(33,8%)	07(31,8%)	12(40,0%)	
Autopercepção de Saúde					0,160*
Excelente	08(25,8%)	22(29,7%)	02(9,1%)	04(13,3%)	
Muito Boa	17(54,8%)	32(43,2%)	13(59,1%)	13(43,3%)	
Boa/Regular	06(19,4%)	20(27,1%)	07(31,8%)	13(43,4%)	
Total	31(19,7%)	74(47,1%)	22(14,0%)	30(19,2%)	<0,001**

*Probabilidade estimada através do Qui-quadrado; **Probabilidade estimada através do teste Qui-Quadrado para um grupo único. FONTE: elaboração própria.

DISCUSSÃO

Quando analisado o estilo de vida dos discentes, segundo os grupos estabelecidos pela análise de cluster, observaram-se quatro grupos distintos. Os Grupos 1 e 2 apresentaram índices mais positivos na avaliação global estilo de vida, enquanto os Grupos 3 e 4 evidenciaram os perfis mais negativos ([Tabela 2](#)). Além disso, ressalta-se que os grupos apresentaram características espelhadas, onde as dimensões: atividade física e estresse e segurança e a avaliação global do estilo de vida apresentaram maiores índices no Grupo 1 e menores escores no Grupo 4. Por outro lado, as dimensões: família, drogas ilícitas, estresse e segurança, comportamento, introspecção e trabalho e na avaliação global do estilo de vida apresentaram melhores comportamentos no grupo 2 e índices mais negativos no Grupo 3.

No Grupo 1 estavam alocados os acadêmicos com o maior nível de prática de atividade física, estresse e segurança e uma boa avaliação global, e eram em sua maioria jovens com idade até 21 anos ([Tabela 3](#)). As condutas positivas quanto ao estilo de vida encontradas podem ser pelo fato de os acadêmicos dedicarem uma parte de seu tempo disponível à prática de atividades físicas (Grupo 1), influenciando, assim, outros aspectos do estilo de vida, como ter baixos níveis de estresse e comportamentos adequados de segurança e saúde. A prática regular de atividade física, boas relações sociais, alimentação saudável, bem como o controle de estresse são aspectos importantes para manter um estilo de vida saudável (Esteves, Andreato, Moraes, & Prati, [2010](#)). Além disto, ao longo de sua graduação, os discentes são capacitados para trabalhar com a promoção de saúde e a prevenção de doenças. Portanto, internalizaram o conhecimento e veem na prática de atividade física e esportes, uma forma de se ter um estilo de vida fisicamente ativo e saudável (Silva, Pereira, Almeida, Silva, & Oliveira, [2012](#)).

No presente estudo, verificou-se que os discentes do Grupo 1 foram os mais ativos ([Tabela 2](#)). No entanto, outros estudos realizados com a população de universitários evidenciaram alto índice de inatividade física (Souza, Baptista, Baptista, [2015](#); Silva et al., [2012](#)). Marcondelli, Costa, & Schmitz, ([2008](#)) verificaram alto nível de sedentarismo e comportamento de risco para a saúde em universitários que estavam matriculados nos primeiros anos dos cursos da área da saúde. Porém, os estudantes de Educação Física relataram ser mais ativos que os demais discentes dos cursos avaliados.

Os estudantes do grupo 2 apresentaram estilo de vida positivo quanto à avaliação global e frente família, drogas ilícitas, estresse e segurança, comportamento, introspecção, trabalho ([Tabela 2](#)), e este grupo possuía a maior proporcionalidade de discentes mais velhos, com 25 anos ou mais ([Tabela 3](#)). O fator preponderante para este grupo, quanto à adoção de um estilo de vida saudável, pareceu ser a idade e o vínculo com a família. Aliados, estes fatores parecem influenciar positivamente no estilo de vida destes discentes, uma vez que o estilo de vida engloba, além dos fatores relacionados à prática de atividade física e aos aspectos nutricionais, as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Além disso, é importante evitar o consumo de drogas lícitas (álcool e tabaco), além de ter bom relacionamento com a família e amigos, realizar a prática de sexo seguro e ter controle do estresse (Rodriguez-Añez, Reis, & Petroski, [2008](#)).

A importância da família para a adoção de um estilo de vida adequado tem sido investigada. O suporte familiar propicia melhor saúde mental e menor prevalência de comportamentos de risco para a saúde. As manifestações de carinho, afeto, apoio, limites, abertura ao diálogo, dentre outras, contribuem para o desenvolvimento saudável do indivíduo. Assim, quanto maior o suporte familiar, menores as chances de os estudantes desenvolverem comportamentos de riscos (Souza et al., [2015](#)).

Possuir um vínculo empregatício satisfatório pode estar relacionado com o envolvimento em atividades acadêmicas e identificação pessoal com a área, como mercado de trabalho favorável e boa estrutura do curso universitário (Bardagi, Paradiso, & Lassance, [2003](#)). No entanto, muitas vezes os estudantes têm a necessidade de ter outras atividades remuneradas não relacionadas ao curso. As necessidades financeiras, muitas vezes, fazem com que os alunos abdicuem de experiências próprias de sua área de formação. Por este motivo, muitas vezes os acadêmicos se declaram insatisfeitos com o trabalho ou a função que exerce. Isso por que amiúde os acadêmicos se envolvem em atividades não remuneradas e tendem a almejar um emprego formal (Silva et al., [2012](#)).



Índices de um estilo de vida mais negativo foram constatados entre os grupos 3 e 4 ([Tabela 2](#)). Os discentes do Grupo 3 apresentaram estilo de vida negativo quanto ao estresse e à segurança, ao comportamento, à introspecção, ao trabalho e à avaliação global do estilo de vida. Além disso, grande parte dos estudantes deste grupo tinha idade entre 22 e 24 anos ([Tabela 3](#)). Por outro lado, os estudantes do Grupo 4 apresentaram comportamentos negativos em relação à prática de atividade física, ao estresse e à segurança, e à avaliação global do estilo de vida ([Tabela 2](#)), e, em sua maioria, os acadêmicos possuíam idade de até 21 anos ([Tabela 3](#)). Observou-se ainda que, além de serem os estudantes mais jovens, a maior parte deles estava nos anos iniciais do curso, possuía vínculo empregatício e não tinha companheiros, o que parece influenciar na adoção de condutas pouco saudáveis.

Os estudantes do Grupo 4 apresentaram o menor nível de prática de atividade física. Franca e Colares ([2008](#)), Silva et al ([2012](#)) e Jiménez-Morgan & Hernández-Elizondo ([2016](#)) evidenciaram condutas negativas de saúde de universitários. Foi verificado comportamento de risco para a segurança, consumo de álcool e tabaco e uso de drogas ilícitas e baixo nível de prática de atividade física. No entanto, mesmo fazendo parte de um curso na área da saúde e conhecendo os riscos, os estudantes mantêm um estilo de vida negativo, sobretudo quanto à prática de atividade física. Nesse sentido, é importante que sejam implementadas estratégias para a promoção do exercício entre os estudantes universitários, evitando, assim, riscos à saúde (Jiménez-Morgan, & Hernández-Elizondo, [2016](#)).

O ingresso na universidade acarreta mudanças no cotidiano, podendo influenciar as condutas de saúde dos indivíduos e, conseqüentemente, ajudar a desempenhar um papel de proteção ou de risco para a saúde. Rigoni, Nascimento Junior, Costa, & Vieira ([2012](#)) verificaram que as principais barreiras para o estilo de vida ativo, citadas por universitários foram: extensa jornada de trabalho e estudo, falta de companhia, compromissos familiares, falta de recursos financeiros, energia, equipamentos e espaços físicos e a realização de tarefas domésticas.

Para caracterizar um estilo de vida saudável, dois elementos são preponderantes: a prática de atividade física e a alimentação adequada (Rodríguez-Añez, Reis, & Petroski, [2008](#)); no entanto, neste estudo, a escala de nutrição não apresentou valores significativos. Por outro lado, a atividade física foi considerada como um fator significativo, porém, há uma diferença entre os grupos 1 e 2. Os acadêmicos do grupo 1 apresentaram valores maiores quando comparados ao grupo 2, embora ambos sejam considerados com um estilo de vida

positivo. Assim, pode-se afirmar que os discentes do grupo 1 apresentaram um melhor estilo de vida devido ao maior nível de atividade física que praticavam.

Deve-se ressaltar ainda que existe um efeito espelhado entre os grupos 2 e 3. Os acadêmicos do Grupo 2 apresentam índices mais positivos quanto ao estilo de vida, quando comparados aos acadêmicos do grupo 3. Esses resultados podem dever ao fato de que ambos os grupos contam com o maior número de acadêmicos mais velhos que os demais, no entanto, o Grupo 2 possui um número maior de sujeitos, o que pode ter influenciado os resultados mais positivos encontrados no presente estudo. Portanto, a idade parece ser um fator interveniente na adoção de um estilo de vida adequado. Os componentes do estilo de vida podem sofrer alterações ao longo dos anos, contudo, estas mudanças acontecem somente se os indivíduos conscientemente mudarem seu comportamento e incluírem ou excluïrem atitudes benéficas ou maléficas a sua saúde (Nahas, Barros & Francalacci, [2000](#)).

Evidenciou-se que os estudantes que apresentaram um estilo de vida negativo, eram os mais jovens, com idade até 24 anos. Sabe-se que as condutas de saúde, estabelecidas durante a adolescência e juventude, podem influenciar na ocorrência de doenças futuras (Franca & Colares, [2008](#)), com consequências duradouras para o indivíduo e para sua saúde. Durante a fase de engajamento na universidade, estes acadêmicos tendem a adotar condutas pouco saudáveis de saúde (Foster, Caravelis, & Kopak, [2014](#)). Isso porque mudanças como maior independência, novas responsabilidades, ou ainda o questionamento de valores, crenças e atitudes, podem acarretar mudanças no seu estilo de vida, como a adoção de condutas negativas de saúde (Dennhardt & Murphy, [2013](#)).

CONCLUSÃO

A partir das evidências encontradas, conclui-se que de uma forma geral, os universitários apresentaram um estilo de vida positivo, sobretudo quanto aos aspectos relacionadas à Família, ao Estresse e à Segurança, ao Trabalho e à Introspecção. Quanto às variáveis sociodemográficas, pode-se observar que a maioria dos grupos teve resultados homogêneos.

Na tentativa de identificar os diferentes perfis de estudantes com relação ao seu estilo de vida, observaram-se quatro grupos distintos. É importante ressaltar que a idade parece ser um fator interveniente quando se trata de adotar um estilo de vida saudável.

Os estudantes do Grupo 1 apresentaram ter um estilo de vida mais positivo, sobretudo devido à maior prática de atividade física e a menores níveis de estresse e



segurança. Destaca-se que os estudantes do primeiro grupo tinham até 21 anos de idade e ainda estão no primeiro ano, o que pode estar associado a dedicar mais tempo à prática de atividades físicas. O Grupo 2 apresentou o estilo de vida positivo. Ficou evidente que o grupo possuía o maior número de estudantes com a faixa etária de 25 anos de idade ou mais, o que demonstrou ser um fator preponderante para se ter valores mais expressivos quanto à avaliação global e frente família, drogas ilícitas, sono, comportamento, introspecção, trabalho.

Os discentes do Grupo 3 e 4 apresentaram estilo de vida mais negativo. Os comportamentos negativos encontrados entre os acadêmicos do Grupo 3 foram maiores quanto às dimensões: estresse e segurança, comportamento, introspecção e trabalho e avaliação global do estilo de vida, e tinham idade entre 22 e 24 anos. O Grupo 4 apresentou um perfil mais negativo do estilo de vida, principalmente quanto à prática de atividade física, sendo este grupo composto por maior proporção de estudantes mais jovens.

Ao considerar os aspectos que determinaram os perfis de alunos, considerando o estilo de vida, sugere-se que durante o curso sejam ofertados projetos e atividades de extensão que favoreçam a adoção de um estilo de vida positivo e que considerem as variáveis sociodemográficas dos discentes, principalmente a faixa etária dos discentes. Por fim, deve-se ressaltar que este estudo apresentou como limitações a análise dos comportamentos relacionados à saúde apenas dos alunos do curso de bacharelado de somente uma universidade, sendo necessário sua ampliação para os dois cursos (licenciatura e bacharelado), assim como para outras universidades. Além disto, é importante que o estilo de vida seja aliado à investigação de outras variáveis, tais como estresse e ansiedade.

REFERÊNCIAS

- Bardagi, M. P., Paradiso, A. C., & Lassance, M. C. P. (2003). Trajetória acadêmica e satisfação com a escolha profissional de universitários em meio de curso. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 4(1/2), 153-166. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1679-33902003000100013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Belem, I. C., Rigoni, P. A. G., Santos, V. A. P., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1), 3-16. doi: <https://doi.org/10.6063/motricidade.3300>
- Bosi, M. L. M., Nogueira, J. A. D., Uchimura, K. Y. L., R. R., & Godoy, M. G. C. (2014). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 38(2), 243-252. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022014000200011>
- Dennhardt, A. A., & Murphy, J. G. (2013). Prevention and treatment of college student drug use: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 38(10), 2607-2618. doi: [10.1016/j.addbeh.2013.06.006](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.06.006)
- Esteves, J. V. D. C., Andreato, L. V., Moraes, S. M. F., & Prati, A. R. C. (2010). Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá – PR. *Conexões*, 8(1), 119-129. doi: <https://doi.org/10.20396/conex.v8i1.8637758>
- Faria, Y. OI, Gandolfi, L., & Moura, L. B. A. (2014). Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(6), 591-595. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201400096>
- Foster, C., Caravelis, C., & Kopak, A. (2014). National College Health Assessment Measuring Negative Alcohol-Related Consequences among College Students. *American Journal of Public Health Research*, 2(1), 1-5. doi: <https://doi.org/10.12691/ajphr-2-1-1>
- Franca, C., & Colares, V. (2008). Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista de Saúde Pública*, 42(3), 420-427. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008000300005>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2017). *Censo demográfico*. Recuperado de <https://ww2.ibge.gov.br/home/default.php/>
- Jiménez-Morgan, S., & Hernández-Elizondo, J. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1-14. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.19294>



- Marcondelli, P., Costa, T. H. M., & Schmitz, B. A. S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1), 39-47. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>
- Ministério da Saúde. (2016). *Vigitel Brasil 2016 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Recuperado de https://www.ans.gov.br/images/Vigitel_Saude_Suplementar.pdf
- Nahas, M. V., Barros, M. V. G., Francalacci, V. (2000). O Pentágono do Bem-Estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2), 48-59. Recuperado de <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>
- Rigoni, P. A. G., Costa, L. C. A., Belem, I. C., Passos, P. C. B., & Vieira, L. F. (2012). Orientação de vida e comportamentos de risco para a saúde em universitários: uma análise sob o olhar da psicologia positiva. *Revista da Educação Física / UEM*, 23(3), 361-368. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i3.16856>
- Rigoni, P. A. G., Nascimento Junior, J. R. A., Costa, G. N. F. S., Vieira, L. S. (2012). Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 17(2), 87-92. Recuperado de <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1223/1017>
- Rodriguez Añez, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91(2), 102-109. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>
- Silva, D. A. S., Pereira, I. M. M., Almeida, M. B., Silva, R. J. S., & Oliveira, A. C. C. (2012). Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(1), 53-67. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892012000100005>
- Silva, D. A. S., Quadros, T. M. B., Gordia, A. P., & Petroski, E. L. (2011). Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(11), 4473-4479. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001200020>
- Souza, M. S., Baptista, A. S. D., Baptista, M. N. (2015). Relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(1), 143-154. Recuperado de https://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/389/396

Participación: A-Financiamiento, B-Diseño del estudio, C-Recolección de datos, D-Análisis estadístico e interpretación de resultados, E-Preparación del manuscrito.

