

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

STELLA HÜTTENER MELLO

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2016

STELLA HÜTTENER MELLO

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez

CURITIBA

2016



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica
Federal do Paraná
Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa
Departamento de Educação Física
Curso Bacharelado em Educação
Física



TERMO DE APROVAÇÃO

PERFIL DO ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Por

Stella Hüttener Mello

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 01 dezembro de 2016 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.
Orientador

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso
Membro titular

Prof. Dr. Gumercindo Vieira dos Santos.
Membro titular

“Cada sonho que você deixa para trás, é um pedaço do seu futuro que deixa de existir”. (Steve Jobs).

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente pela vida.

Aos meus pais, pelo carinho, amor e educação, grandes exemplos de vida.

À minha família, por ser meu exemplo de superação.

Aos meus amigos, em especial à Camila Rodrigues Roberti pelos estudos e por ter tido compreensão e ter me ajudado em todos os momentos no decorrer do curso.

Ao meu orientador, pelo auxílio para obter êxito em minhas pesquisas acadêmicas.

Aos professores do curso de Educação Física da UTFPR pelos ensinamentos e contribuição profissional.

RESUMO

MELLO, Stella Hüttener. **Perfil do Estilo de Vida e Nível de Atividade Física de Estudantes Universitários de Educação Física**. 2016. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2016.

O ingresso na universidade proporciona aos estudantes inúmeras experiências no campo acadêmico e pessoal. Esse período representa uma etapa em que ocorrem grandes modificações no estilo de vida o que inclui a atividade física e outros comportamentos. A compreensão dos motivos e as alterações no perfil do estilo de vida destes, pode auxiliar a elaborar estratégias para que os estudantes não tenham seus comportamentos modificados de maneira negativa com possíveis prejuízos para a saúde. Sendo assim, o objetivo desta pesquisa é o de analisar o perfil do estilo de vida e nível de atividades físicas de estudantes universitários de Educação Física. Para tal, realizou-se um inquérito em um grupo de estudantes ($n=21$) selecionados por conveniência e voluntariedade. Os participantes eram acadêmicos do primeiro período do Curso de Educação Física de uma instituição pública de ensino que aceitaram voluntariamente participar. O presente estudo se caracterizou como quantitativo de levantamento descritivo, apresentando delineamento transversal. O perfil do estilo de vida foi avaliado pelo Questionário FANTÁSTICO que avalia nove domínios do estilo de vida e o nível de atividade física pelo IPAQ versão curta. Dois terços eram mulheres, a idade média dos participantes foi de $21,6 \pm 4,7$ anos, massa corporal de $65,6 \pm 14,4$ kg, estatura de $1,7 \pm 0,1$ m e IMC $22,7 \pm 2,4$ kg/m². Nenhum estudante ficou classificado como regular ou com necessidade de melhorar de acordo com o escore do estilo de vida fantástico. Seis (28,6%) classificaram como “bom”, onze (52,4%) como “muito bom” e quatro (19%) como “excelente”. Treze (61,9%) atendem às recomendações ($150 >$ min/sem) para a atividade física de caminhada, dezessete (81%) atendem às recomendações para atividades físicas de moderada intensidade e nove (69,2%) atendem às recomendações ($75 >$ min/sem) para as atividades físicas de intensidade vigorosa. Em todas as categorias a proporção de homens que atendem às recomendações é maior do que as mulheres. Embora a proporção dos que atendem às recomendações é alta, é necessário olhar para cada um dos itens do estilo de vida fantástico. Especial cuidado deve ser tomado nos itens em que a proporção dos que tem comportamento inadequado é igual ou maior do que 30%. Os resultados permitem concluir que, na presente amostra embora, o perfil do estilo de vida e o nível de atividade física são satisfatórios para a maioria, especial cuidado de ser dado aos itens em que há uma grande proporção de estudantes com comportamento inadequado. Ainda, atenção especial deve ser dada às mulheres.

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Estilo de Vida, Estudantes Universitários, Nível de Atividade Física.

ABSTRACT

MELLO, Stella Hüttener. **Profile of the Lifestyle and Level of Physical Activity of University Students of Physical Education.** 2016. 40 f. Course Completion Work (Undergraduate) - Bachelor's Degree in Physical Education. Federal Technological University of Paraná. Curitiba, 2016.

Admission to the university provides students with numerous academic and personal experiences. This period represents a stage in which major changes in lifestyle occur which include physical activity and other behaviors. The understanding of the motives and the changes in the lifestyle profile of these can help to devise strategies so that the students do not have their behaviors modified in a negative way with possible damages to the health. Thus, the objective of this research is to analyze the profile of the lifestyle and level of physical activities of university students of Physical Education. To do this, a survey was conducted in a group of students (n=21) selected for convenience and voluntariness. Participants were academics from the first period of the Physical Education Course of a public educational institution who voluntarily agreed to participate. The present study was characterized as a quantitative descriptive survey, presenting a cross - sectional design. The lifestyle profile was evaluated by the FANTASTICO Questionnaire that evaluates nine lifestyle domains and the level of physical activity by IPAQ short version. Two thirds were women, the mean age of participants was 21.6 ± 4.7 years, body mass of 65.6 ± 14.4 kg, height of 1.7 ± 0.1 m and BMI $22.7 \pm 2, 4$ kg/m². No student was classified as regular or in need of improvement per the fantastic lifestyle score. Six (28.6%) classified as "good", eleven (52.4%) as "very good" and four (19%) as "excellent". Thirteen (61.9%) met the recommendations ($150 >$ min/wk) for physical activity, seventeen (81%) met the recommendations for moderate intensity physical activities and nine (69.2%) met the recommendations ($75 >$ min/wk) for vigorous physical activity. In all categories, the proportion of men meeting the recommendations is higher than women. Although the proportion of those who meet the recommendations is high, it is necessary to look at each of the fantastic lifestyle items. Special care should be taken in items where the proportion of those who have inappropriate behavior is equal to or greater than 30%. The results allow us to conclude that in the present sample, although the profile of the lifestyle and the level of physical activity are satisfactory for the majority, special attention should be given to items with a high proportion of students with inappropriate behavior. Yet, special attention should be given to women.

Key words: Quality of Life, Lifestyle, University Students, Physical Activity Level.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Características descritivas dos participantes por sexo (n=21).....	20
Tabela 02 – Proporção de homens e mulheres classificados como suficientemente ativos.....	21
Tabela 03 – Proporção de estudantes classificados em três níveis de atividade física (tercis) por sexo.....	22
Tabela 04 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Família e Amigos	23
Tabela 05 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Atividade Física.....	24
Tabela 06 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Nutrição.....	25
Tabela 07 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Tabaco, Drogas e Café.....	26
Tabela 08 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Álcool	27
Tabela 09 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Comportamento Preventivo	28
Tabela 10 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Tipo de Comportamento	28
Tabela 11 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Introspeção	29
Tabela 12 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Satisfação com o Trabalho	29
Tabela 13 – Classificação dos estudantes de acordo com o escore geral do questionário de Estilo de Vida Fantástico	30

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Parâmetros Socioambientais e Individuais da Qualidade de Vida.....	14
---	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 JUSTIFICATIVA.....	9
1.2 QUESTÃO DE PESQUISA.....	9
1.3 OBJETIVOS.....	10
1.3.1 Objetivo Geral.....	10
1.3.2 Objetivos Específicos.....	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 ESTILO DE VIDA.....	11
2.2 ATIVIDADE FÍSICA.....	12
2.3 QUALIDADE DE VIDA.....	13
2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE.....	14
2.5 ESTILO DE VIDA EM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS.....	16
3 METODOLOGIA DE PESQUISA.....	18
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	18
3.2 PARTICIPANTES.....	18
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	18
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	18
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	19
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
5 CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS.....	32
APÊNDICES.....	36

1. INTRODUÇÃO

Com o ingresso na universidade o estudante passa a vivenciar inúmeras experiências tanto acadêmicas quanto pessoais. Neste período o universitário assume comportamentos que são característicos dos jovens e que pode ter consequências para a saúde. Os jovens ficam expostos a um ambiente não propício para as práticas saudáveis e geralmente ficam em contato com o fumo e álcool com maior frequência do que até então quando viviam com suas famílias. Muitos desses jovens são acadêmicos de cursos da área da saúde, e espera-se que como estudantes desta área estejam predispostos a incorporar hábitos saudáveis no seu dia a dia, já que muitas das disciplinas das quais participarão abordam as questões relacionadas com a saúde, a doença e a relação destas com a prática de atividades físicas. Entretanto, estudos mostram que mesmo assim, os alunos apresentam hábitos de vida inadequados, como alimentação inadequada e baixos níveis de atividade física (AUGUSTO et al., 2010).

É necessário considerar que a entrada dos jovens no ensino superior significa muito para a vida dos mesmos, mas as condutas aprendidas com a família podem mudar em função da companhia e presença de outros jovens e pelo fato de uma grande maioria ficar longe do controle dos pais (VARGAS et al., 2015).

Na universidade, o acadêmico participa de um ambiente em que estão presentes inúmeras atividades que são favoráveis para expandir e refinar princípios para o desenvolvimento das suas vidas profissional e pessoal. Há procura pelo conhecimento científico e o desenvolvimento crítico do futuro cidadão e profissional (EURICH; KLUTHCOVSKY, 2008).

A adolescência é uma etapa delicada em relação a prática de atividade física, em razão de muitos desses adolescentes não possuírem o hábito da prática constante. A atividade física diversas vezes é motivada por inúmeras condutas, fatores socioeconômicos, demográficos, padrão econômico, estilo de vida, faixa etária, sexo, escolaridade, maus hábitos como tabagismo, má alimentação, ingestão de álcool e convívio social. Acredita-se que os acadêmicos de educação física normalmente possuam hábitos mais saudáveis em sua rotina, especialmente por terem disponíveis em sua grade curricular disciplinas que envolvem diversos conceitos de saúde e a relevância do estilo de vida devidamente ativo. No entanto

muitas vezes a rotina de estudos acaba afetando toda essa disponibilidade (SILVA, 2011). Os benefícios da prática da atividade física devem ser constantes, favorecendo a qualidade de vida, redução das dores musculares, o aumento da capacidade aeróbia, força, flexibilidade, deste modo esses hábitos adquiridos na adolescência podem haver associação ao nível de atividade física na idade adulta (MATSUDO, 2001).

A estimativa do nível de atividade física e de qualidade de vida de estudantes universitários é caracterizado como um período de muitas preocupações, tornando-se necessário a predominância de uma conduta saudável entre os indivíduos. Deste modo considera-se significativa a prática regular da atividade física, assim sendo fundamentais para saúde aspectos neuromusculares, melhor funcionamento do metabolismo, fatores antropométricos e até mesmo psicológicos. Para muitos acadêmicos a universidade é o principal acesso ao mercado de trabalho, em razão disso, maior parte desses estudantes exerce uma dupla jornada, afetando desta forma seu tempo livre ou ainda a vida pessoal, reduzindo o nível de atividade física e prejudicando a qualidade de vida (NETTO et al., 2012).

1.1 JUSTIFICATIVA

A expectativa é de que os acadêmicos de educação física pratiquem atividade física de forma regular. Primeiro por se tratar de um curso da área de saúde onde a questão saúde e atividade física é muito discutida, segundo pela demanda de trabalhos e obrigações os acadêmicos reduzem esse hábito.

A pesquisa tem como propósito demonstrar o quão importante são os fatores que influenciam os acadêmicos a partir da entrada na universidade e qual a prática de atividade física neste ambiente acadêmico.

O período que os jovens passam pela universidade é marcado por profundas modificações no estilo de vida, na aptidão física e na qualidade de vida. O conhecimento dos fatores que afetam o estilo de vida dos universitários é de suma importância para poder orientar ações para promover a qualidade de vida destes.

Em consideração ao exposto, o presente estudo buscou analisar o perfil do estilo de vida e nível de atividade física de estudantes universitários de educação física os resultados obtidos com os questionários FANTASTICO (RODRIGUEZ AÑEZ et al., 2008), (estilo de vida) e o IPAQ versão curta (nível de atividade física).

1.2 QUESTÃO DE PESQUISA

Qual o perfil do estilo de vida e nível de atividades físicas de estudantes universitários de Educação Física.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar o perfil do estilo de vida e nível de atividades físicas de estudantes universitários de Educação Física.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Avaliar o perfil do estilo de vida;
- Analisar as principais áreas de mudança no estilo de vida relacionados à vida acadêmica;
- Determinar o nível de atividades físicas;
- Descrever o perfil do estilo de vida e o nível de atividade física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTILO DE VIDA

Atualmente o estilo de vida é conceituado como a principal consequência dos modelos de comportamento criado pelos indivíduos no decorrer do âmbito social e em sua vida, definido por inúmeros fatores, podendo ser esses de particularidades socioeconômicas, pessoais ou até mesmo de fatores ambientais, gerando consequências significativas para saúde (VARGAS et al., 2015). A falta da física desenvolve tais riscos de diversas enfermidades, ocasionando assim maiores despesas econômicas ao enfermo e aos familiares e a sociedade, diversos fatores de risco têm se desenvolvido muito quando relacionado ao estilo de vida, gerando assim a prevalências de doenças crônico-degenerativas (PAIXÃO et al., 2010).

São diversos os interesses por um estilo de vida saudável, como resultado uma boa qualidade de vida, obtendo maiores resultados nas atividades Físicas, essas tão clássicas quanto à humanidade, tornando-se responsáveis pelo prazer, bem-estar, e satisfações de suas imposições e a conquista de sua plenitude (JOIA, 2010).

Sendo assim o estilo de vida é motivado por diversos elementos tais como nível de atividade física, familiaridade, nutrição, contato com a sociedade, administração do estresse, além de todos esses fatores, são as prioridades do cotidiano que tem maior destaque em hábitos mais saudáveis e no avanço e na intensificação de diversas doenças crônico degenerativas (PAIXÃO et al., 2010).

Martins e colaboradores (2008) elaboraram determinado estudo a respeito de como é o habitual estilo de vida dos estudantes portugueses no âmbito universitário, relatando que a forma como os universitários vivem, influência diretamente em inúmeras circunstâncias no seu cotidiano, tais como saúde, sendo ela mental ou física, relacionamentos, aprendizagem e particularmente a qualidade de vida. O estilo de vida desses universitários apresenta diversas particularidades, sendo de maior relevância o poder se assumir determinadas decisões e independência no seu próprio aspecto de vida.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física sempre é conceituada, dentre várias formas, um elemento importantíssimo na melhoria da saúde voltada à qualidade de vida da população. Diversos estudos comprovam que a ausência de atividade física associada ao sedentarismo e os maus hábitos alimentares é um fator colaborador para o estilo de vida, o que presumimos sendo ele um aspecto significativo no desenvolvimento e agravamento de diversas doenças, particularmente as de carácter crónico-degenerativa, como câncer, cardiopatias, diabetes, hipertensão e obesidade (SILVA et al., 2007).

A atividade física influencia de forma positiva a maior parte dos componentes estruturais dos sistemas musculoesqueléticos relacionados às capacidades funcionais e ao risco de doenças degenerativas, tais benefícios ao sistema musculoesquelético podem ser usufruídos por pessoas de todas as idades e portadores de várias doenças. Esse potencial é importante devido aos benefícios oferecidos pela atividade moderada em quantidade e intensidade, sendo este importante em todos os estágios da vida, desde a infância até as idades mais avançadas (ALLSEN, 2001, p.11).

Na atualidade a atividade física é compreendida como todo e qualquer deslocamento corporal que tem por consequência algum gasto energético gerado pela musculatura esquelética, influenciada por diversos critérios comportamentais, culturais, sociais entre outros, ilustrado por exercícios físicos, lutas e formas de locomoção, portanto é toda forma de movimento corporal automático, resultante de um gasto energético superior ao nosso repouso, determinado esse por nossas atividades do dia a dia e por exercícios físicos. Refere-se o comportamento ligado ao ser humano, tais essas com particularidades biológicas e socioculturais (PITANGA, 2002).

Toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho como conceito físico. Realiza-se trabalho quando existe gasto de energia. Esse gasto ocorre quando o indivíduo se movimenta. Tudo que é movimento humano, desde fazer sexo até caminhar no parque, é atividade física (CARVALHO, 2001, p. 69).

Inúmeros estudos apresentam que a prática constante de atividade física é uma conduta motivadora de diversos fatores, tais como população, sexo, renda familiar, nível de escolaridade, socioeconômicos e o considerável papel do estilo de

vida saudável determinado por hábitos como consumo de álcool, alimentação e relacionamentos sociais (VARGAS et al., 2015).

2.3 QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida tem o intuito de incrementar parâmetros mais extensos que o controle de sintomas e doenças, é a divisão das áreas de ciências humanas, biológicas, sociais e políticas, voltadas para o prolongamento da expectativa de vida. Em um conjunto geral marcada pela compreensão do ser humano num determinado ponto de sua vida, no que se diz em relação à família, trabalho, expectativas, preocupações, dentre outros inúmeros fatores como bem-estar convívio social, estado psicológico, condições econômicas, noções humanas, satisfação na vida amorosa, até mesmo parte religiosa e espiritual do indivíduo (ASSIS et al.,2014).

Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania. Considerando qualidade de vida tanto na perspectiva individual quanto social, sendo indicadores: a expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade e alfabetização, nível de desemprego e obesidade (NAHAS, 2003, p.15).

É abundante o conceito de qualidade de vida, incluindo diversos fatores voltados à saúde, sendo esse relacionado a particularidades do estilo de vida, nutrição, aplicação da atividade física, conduta preventiva, dentre outros diversos fatores. A prática frequente de atividade física pode restringir inúmeros problemas, favorecendo assim uma maior capacidade funcional, aperfeiçoamento da qualidade de vida e bem-estar do indivíduo (SILVA; NAHAS, 2004).

A qualidade de vida é enfatizada como ideia que o ser humano busca de diversas maneiras melhorar suas condições de vida, tal como física, emocional, auto estima, sua completa autonomia no decorrer de sua existência dentre outras. Muitos são os fatores que permitem prosseguir e progredir neste sentido, sendo significativa a evolução das tecnologias na área da saúde, as variações do ambiente e as modificações do estilo e qualidade de vida (NAHAS, 2003).

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades (NAHAS, 2003, p.13).

A qualidade de vida relacionada à saúde está voltada principalmente na capacidade de viver livre de diversas doenças ou até mesmo de afastar as dificuldades e situações de morbidade. Além disso, existem diversos fatores psicológicos integrantes nessa qualidade de vida dos indivíduos, seja ela em situações de lazer ou trabalho, tudo isso sendo devidamente gerenciado proporcionando situações mais proveitosas, favorecendo a prática e produtividade de tais atividades (SILVA et al., 2010).

QUALIDADE DE VIDA	
PARÂMETROS SOCIOAMBIENTAIS	PARÂMETROS INDIVIDUAIS
<ul style="list-style-type: none"> • Moradia, transporte e segurança; • Assistência médica; • Condições de trabalho e remuneração; • Educação; • Opções de lazer; • Meio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hereditariedade; • Estilo de vida; • Hábitos alimentares; • Controle de Stress; • Atividade Física habitual; • Relacionamentos; • Comportamento Preventivo.

Quadro 1 – Parâmetros Socioambientais e Individuais da Qualidade de Vida.

FONTE: NAHAS (2003)

2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

A atividade física frequente tem se revelado de suma importância aos efeitos saudáveis aos praticantes, nota-se possível associá-la a modificações favoráveis no combate e prevenção à manifestação de inúmeras doenças, particularmente doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade entre outras. Com esta finalidade o sedentarismo é determinado como elemento de risco para tais doenças. Prescrito de maneira adequada, a prática de exercício tem atuação positiva na melhora da saúde e aptidão física, advertindo e facilitando no tratamento de inúmeras doenças, em particular as cardiovasculares, favorecendo assim a saúde física e todo indivíduo de forma geral (SANTOS; VENÂNCIO, 2006).

Atualmente a saúde se destaca com uma variedade de questões relacionadas ao comportamento humano, sendo ela não só descrita como inexistência de doenças mais sim uma condição completa de satisfação mental, física e social. Uma boa saúde estaria aliada a desfrutar melhor das circunstâncias do cotidiano, desafios habituais, aspectos psicológicos e de bem-estar físico

também, entretanto uma saúde desfavorável estaria relacionada a morbidez e na preocupante mortalidade (PITANGA, 2002).

A saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter, ou melhorar a saúde quando está se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes. Modernamente, não se entende saúde apenas como o estado de "ausência de doença (NAHAS, 2003, p.18).

A atividade física determina diversos benefícios para a saúde tal como melhora na circulação sanguínea, auxilia no emagrecimento, fortalece o sistema imune e muscular, diminuição do risco de doenças cardíacas, diabetes, pressão alta, promove o bem-estar psicológico positivos. Compreende-se a falta de aptidão física como um componente essencial a aptidão da resistência cardiorrespiratória, dificultando o indivíduo a executar as tarefas do dia a dia, sendo elas do âmbito pessoal, de lazer ou profissional, acentuando as possibilidades de o indivíduo desenvolver tais doenças como as crônico-degenerativas, hipertensão, osteoporose e diabetes influenciando diretamente a saúde (ARAÚJO et al., 2007).

Sendo assim a atividade física associada à saúde, destaca-se como um dos elementos fundamentais a modificação no estilo de vida, melhora da capacidade do sistema imunológico, limitando ao aparecimento de doenças como o câncer e redução dos riscos de diversas enfermidades. Entretanto o indivíduo adotando um estilo de vida fisicamente ativo irá favorecer inúmeras modificações não só físicas, mas psicológicas ao organismo, principalmente influenciado a fatores genéticos (PITANGA, 2002).

As alternativas de atividades físicas tais como artes marciais, artes corporais, danças circulares, folclóricas, orientais e outras, jogos manifestações culturais, entre outras, que não são contempladas no currículo do bacharelado, sugerem benefícios biopsicossociais, se transformadas em objetivo de estudo da educação física, da psicologia, da sociologia e da medicina (SANTOS, 2015, p. 105).

A relação entre atividade física e saúde é um aspecto positivo e simples, desta maneira, pessoas com níveis de atividade físicas elevado demonstram melhores níveis de aptidão física e melhor estilo de vida voltada à saúde do que indivíduos sedentários ou poucas vezes ativos. Essencialmente são dois debates relacionados ao conceito de aptidão física: um associado à prática esportiva e outra à saúde, estimulado pela análise progressiva da função da atividade física frequente na promoção e principalmente na preservação da saúde. Desta forma a saúde pode-

se dizer que tem relação com a aptidão física, sendo a eficácia que o indivíduo tem de praticar suas atividades do dia a dia com disposição e assim demonstrar baixos níveis para dispor de doenças ou condições crônico-degenerativas relacionadas aos irrelevantes níveis de atividade física (CORSEUIL; PETROSKI, 2010).

Uma forma de lazer muito utilizada nos dias de hoje é o exercício físico, esta prática renova a saúde dos efeitos nocivos que nosso cotidiano se torna, decorrente do trabalho ou estudos, tornando-se uma atividade constantemente agradável trazendo diversas vantagens ao praticante, incluindo desde a melhoria da qualidade de vida a autoestima (SILVA et al., 2010).

2.5 ESTILO DE VIDA EM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS

A entrada na Universidade é estabelecida como um momento de modificações, transformações em vários aspectos, a graduação representa um ambiente de aprendizagem, em que as mudanças na vida dos estudantes muitas vezes é um conflito de hábitos, que podem refletir por toda vida, e saúde a longo prazo (SANTOS; ALVES, 2009).

Catunda e colaboradores (2008) ressaltam que o ingresso na faculdade é um período de constantes modificações e insegurança para os estudantes, no qual vários dos comportamentos obtidos no decorrer da vida podem se diversificar como crescimentos psicológicos, influências de novas amizades, sendo visto muitas vezes como uma ameaça ou atitudes não saudáveis, afetando desta maneira sua saúde atual e com o decorrer dos anos a futura saúde dos universitários. Desta forma, é de suma importância a escolha de um estilo de vida saudável desde o início da graduação, no entanto pode ser mais difícil essa prática em virtude de condições ruins de deslocamento, afastamento da família, maior esforço aos estudos, além de que muitos estudantes têm jornadas duplas.

A prática regular de atividade física é qualificada sendo significativo para complementar um estilo de vida saudável e melhora da saúde em geral, sendo ela praticada de maneira saudável, com moderada quantidade e moderada intensidade pode reduzir diversos riscos a saúde, não só física mais emocional, a depressão, stress, autoestima e uma melhora significativa na qualidade de vida (GUEDES et al., 2006). Um estudo realizado por Marcondelli et al. (2008), com acadêmicos de Educação Física da universidade de Brasília, classificou 6,5% desses estudantes

sendo sedentários, entretanto 44,4% e 52,0% desses indivíduos foram classificados sendo ativos e muito ativo, respectivamente. Entretanto em acadêmicos de outras áreas, esses valores foram identificados com sedentarismo (78,9%), essa disparidade em classificação com outros cursos possivelmente se da ao fato dos estudantes de Educação Física terem disponibilidade em sua grade curricular mais disciplinas práticas.

Em relação à prática alimentar dos acadêmicos, acredita-se que a má alimentação e a falta de elementos essenciais para o consumo dos graduandos estejam diretamente ligada a muitos deles não residirem na mesma cidade ao qual fazem faculdade, bem como muitos desses universitários não se encontram mais na casa dos pais, contudo muitos tendem a fazer a própria alimentação ou se alimentam frequentemente em restaurantes propiciando assim maiores dificuldades para uma alimentação saudável (ALVES, 2011).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Quanto ao seu objetivo, o presente estudo se enquadra como quantitativo de levantamento descritivo, pois caracteriza variáveis de uma determinada amostra com aplicação de questionário, apresentando delineamento transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

3.2 PARTICIPANTES

A pesquisa foi realizada com 21 acadêmicos do curso de Educação Física de uma instituição pública de ensino superior tendo sido selecionados por convite e voluntariedade. Foram convidados 40 alunos dos quais apenas 21 aceitaram participar.

3.2.1 Critérios de Inclusão

- Alunos regularmente matriculados no curso de Educação Física de uma instituição pública de ensino.
- Alunos do primeiro semestre de 2015.

3.2.2 Critérios de Exclusão

- Questionários respondidos de forma incorreta.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Os participantes foram avaliados no primeiro semestre de 2015, os resultados foram tabulados para verificar o estilo de vida e prática de atividade física dos acadêmicos. Para avaliar o estilo de vida e comportamento dos indivíduos foi utilizado o questionário para esta finalidade denominado FANTASTICO (RODRIGUEZ AÑEZ et al., 2008) que consiste basicamente em 25 questões divididas nos nove domínios, sendo eles: família e amigos, atividade física, nutrição, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, tipo de comportamento, introspeção e trabalho. As questões são codificadas numa escala de zero a quatro pontos, sendo que, os menores valores estão relacionados com um estilo de vida inadequado e os maiores valores com o estilo de vida adequado (BARBOSA et al., 2015).

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o IPAQ que é um questionário empregado em mais de 25 países, inclusive no Brasil. Existem duas versões deste instrumento: a versão longa contendo 27 questões e a versão curta com apenas 8 questões. Ambos avaliam nível de atividade física nos diversos contextos e intensidades (moderada e vigorosa) (GUEDES et al., 2005).

Os questionários foram entregues aos avaliados em envelope lacrado com as informações necessárias para o seu preenchimento e acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ambos foram entregues após a resolução diretamente ao responsável pela pesquisa.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram tabulados em Excel e posteriormente exportados para o SPSS. Os participantes foram caracterizados utilizando-se a estatística descritiva (média, desvio, mediana e distribuição de frequências de acordo com as variáveis em questão). Os domínios do estilo de vida Fantástico seguem uma escala categórica. Por esse motivo não possuem distribuição normal. Os resultados são avaliados de forma qualitativa considerando a proporção dos atingem o comportamento adequado e os que não atingem. Neste estudo não foi utilizado nenhum teste de significância estatística.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização dos participantes deste estudo está apresentada na Tabela 2. Foram avaliados 21 estudantes universitários, desses 13 são mulheres e 8 homens. A idade média para ambos os sexos é muito semelhante, 21,2 e 21,6 para homens e mulheres respectivamente. Como era de se esperar, a massa corporal e a estatura dos homens é maior do que a das mulheres.

Diversos estudos (ANJOS et al.,1998) relatam que o Índice de massa corporal (IMC) é um indicador fácil de ser avaliado, uma vez que não há necessidade de muitos materiais e de fácil coleta, no entanto é um indicador que não considera a massa isenta de gordura e demais componentes corporais, porém é proveitoso para analisar riscos à saúde. É utilizado como indicador de risco para a saúde de populações adultas entre os 16 a 60 anos. Os valores de referência para a classificação de adultos são: magreza grau III <16; magreza grau II 16 a 16,9; magreza grau I 17 a 18,4; peso normal 18,5 a 24,9; sobrepeso 25 a 29,9; obesidade I 30 a 34,9; obesidade II 35 a 39,9; obesidade III >40 (ACUÑA; CRUZ, 2004). Analisando o IMC dos acadêmicos observa-se que a média para ambos os sexos é muito semelhante, os homens obtiveram uma média 22,2 e as mulheres 22,7, sendo ambos os grupos classificados com peso normal, como demonstrado no quadro abaixo (Tabela 1).

Tabela 1 – Características descritivas dos participantes por sexo (n=21).

	Masculino (8)		Feminino (13)		Total (21)	
	Média	Desv. Pad.	Média	Desv. Pad.	Média	Desv. Pad.
Idade (anos)	22,3	5,2	21,2	4,5	21,6	4,7
Peso (Kg)	75,1	18,8	59,7	6,5	65,6	14,4
Estatura (m)	1,8	0,1	1,6	0,1	1,7	0,1
Imc (Kg/m ²)	23,5	3,3	22,2	1,7	22,7	2,4
caminhada (min)	326,1	240,6	239,2	245,8	272,3	241,6
moderada (min)	496,3	357,6	475,4	487,7	483,3	433,1
vigorosa (min)	431,3	389,8	385,4	515,8	402,9	461,9
total (min)	1684,9	1187,0	1485,4	1503,3	1561,4	1363,4
EGEVF*	74,8	10,2	74,6	9,5	74,7	9,5

*Escore geral do estilo de vida fantástico

FONTE: MELLO (2016)

O nível de atividade física foi analisado considerando três categorias separadas: caminhada, atividade física de moderada intensidade e atividade física de intensidade vigorosa. Foi considerado como adequado para a saúde o fato de caminhar e/ou praticar atividades física de intensidade moderada por pelo menos 150 minutos por semana. Para a atividade física de intensidade vigorosa foi considerado pelo menos 75 minutos por semana. Na tabela 2 observa-se que 75% dos homens avaliados atendiam às recomendações para a caminhada, em relação as mulheres 53,8% delas atendiam as referências, no total 61,9% foram considerados suficientemente ativos.

Tabela 2 – Proporção de homens e mulheres classificados como suficientemente ativos.

Tipo de AF*	Masculino (8)	Feminino (13)	Total (21)
Caminhada	6 (75,0%)	7 (53,8%)	13 (61,9%)
AFMI**	7 (87,5%)	10 (76,9%)	17 (81,0%)
AFVI***	7 (87,5%)	9 (69,2%)	9 (69,2%)

*Atividade física

**Atividade física moderada intensidade (150> min/sem)

***Atividade física vigorosa intensidade (75> min/sem)

FONTE: MELLO (2016)

A atividade física de intensidade moderada, na qual estão incluídas atividade como pedalar leve, nadar, dançar, realizar serviços domésticos como aspirar ou qualquer outra atividade que elevem um pouco a respiração e/ou os batimentos cardíacos, 87,5% dos homens atendiam à recomendação dos 150 minutos por semana, já as mulheres 76,9% delas atendiam as recomendações, no total 81% foram considerados suficientemente ativos, como visto acima na tabela 2.

Quando observa-se as atividades físicas de intensidade vigorosa como: correr, nadar, jogar futebol, exercícios aeróbios de intensidade vigorosa e algumas atividades doméstica como trabalhar no quintal carregando pesos elevados ou realizando qualquer outra atividade por pelo menos 10 minutos, que façam aumentar muito a respiração e os batimentos cardíacos por pelo menos 75 minutos por semana, 87,5% dos homens atendiam à recomendação, já as mulheres 69,2% delas atendiam, no total 69,2% foram considerados suficientemente ativos como se observa acima na tabela 2.

Na tabela 3 observa-se o nível de atividade física no qual os pouco ativos foram 25% e 38,5% para homens e mulheres respectivamente tendo um total de 33,3%, já os meio ativos foram 37,5% homens e 30,8% mulheres o total de 33,3%, os considerados muito ativos foram 37,5% e 30,8% homens e mulheres respectivamente com um total de 33,3%.

Tabela 3 – Proporção de estudantes classificados em três níveis de atividade física (tercis) por sexo.

Tipo de AF*	Masculino (8)	Feminino (13)
Pouco ativos	2 (25,0%)	5 (38,5%)
Meio ativos	3 (37,5%)	4 (30,8%)
Muito ativos	3 (37,5%)	4 (30,8%)

*Atividade física

FONTE: MELLO (2016)

No decorrer dos períodos da graduação onde observou-se que inúmeros contratempos para que o estudante tenha um nível de atividade física ativo, tais como trabalhos, turno do curso integral, locomoção, entre outros, entretanto no transcorrer da faculdade cerca de 90% dos estudantes de educação física mantem-se ativos, diferente de diversos cursos das áreas de saúde (SILVA et al., 2007). Para atingir o nível de atividade física e a melhora da saúde para os critérios cardiovascular direcionada ao bem-estar, condições neuromusculares, recomenda-se a prática pelo menos de três a cinco vezes semanais, ao mínimo 30 minutos contínuo, sendo considerável suficiente 150 minutos por semana, para certificar dessa melhora cardiovascular, redução de diversas doenças e evitar o sedentarismo (VARGAS et al., 2015).

Gonçalves e Vilarta (2004) mencionam que o crescimento gradual da mecanização o desenvolvimento da informatização e a automação de gestos atualmente, manifesta particularidades de uma sociedade mais industrializada, ou seja, gerando indivíduos com inúmeras mudanças no estilo de vida. Nota-se que a tecnologia por um lado nos beneficia, por outro nos afeta, favorecendo cada vez mais a ausência de movimentos, tornando indivíduos cada vez mais sedentários evitando que se locomovam, motivando-os a menos esforços físicos.

Para Pitanga (2002) os desenvolvimentos tecnológicos geram uma redução nas exigências físicas diárias, induzindo os indivíduos a não desempenhar funções ou qualquer atividade física, com o avanço dessas tecnologias não há necessidade

de tal locomoção para trabalhar ou se alimentar, contribuindo assim a assumir um estilo de vida mais sedentário.

Nos escores gerais dos nove domínios que compõem o questionário FANTÁSTICO (AÑEZ et al., 2008), realizou-se uma análise de cada um dos domínios para testar as possíveis modificações no estilo de vida. Como as respostas às questões seguem uma escala que representam categorias de resposta, além de que os escores dos domínios não apresentam distribuição normal. Os resultados encontrados no ambiente acadêmico tem influência de inúmeras mudanças na vida dos universitários, como modificações emocionais, nutricionais, ansiedade e o de maior relevância as novas amizades, portanto podem intervir no comportamento pessoal e alimentar inadequado (VIEIRA et al., 2002).

Em relação ao convívio dos estudantes com a família e os amigos, destaca-se que do total de indivíduos (n=21), 61,9% dos estudantes tem uma boa afetividade com seus familiares e amigos, e apenas 4,8% dos estudantes tiveram aspecto negativos, contudo 19,1% dos acadêmicos foram classificados como inadequados por terem alguém para conversar algumas vezes e 80,9% deles como adequado por quase sempre ter alguém para conversar, logo 33,4% foram classificados como inadequado por raramente ou algumas vezes dar e receber afeto e 66,7% classificados como adequado por dar e receber afeto com frequência ou quase sempre como mostra na tabela 4 abaixo.

Tabela 4 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Família e Amigos.

Família e amigos	Adequado	Inadequado
Tem alguém para conversar	80,9%	19,1%
Dão e recebem afeto	66,7%	33,4%

FONTE: MELLO (2016)

A tabela 5 apresenta os tópicos das atividades físicas estabelecida como moderadamente ativo e vigorosamente ativo, percebe-se que 52,4% dos indivíduos tiveram respostas positivas a mais de cinco vezes na semana de atividades vigorosas, apenas 23,8% fazem essas atividades menos que uma vez na semana, com isso 42,8% foram classificados como inadequado e 57,2% como adequado, já nas atividades moderadas 47,6% fazem cinco ou mais vezes na semana e 19% de uma a duas vezes na semana, deste modo 38% foram classificados como inadequado e 61,9% como adequado. Estudos demonstram que no decorrer dos

cursos de graduação, gera uma predisposição a redução dos níveis de atividade física nos estudantes brasileiros, relatando que são inúmeros os elementos e obstáculos que contribuem para essa diminuição da atividade física, bem como o fator prevalente a falta de tempo, a ausência de oportunidades, a falta de interesse, diversas complicações da saúde, a escassez de dinheiro, finalmente a necessidades de locais adequados as práticas (OLIVEIRA et al., 2014).

Um estudo realizado na Universidade Federal do Nordeste aponta que 31,2% dos universitários foram classificados com níveis de atividade física baixo, entretanto resultados apontam que essa diminuição no nível de atividade física tem relação com o turno das aulas, período dos estudantes, jornada diária na universidade, moradia, distribuição socioeconômica e se a disponibilidade de custeio das próprias despesas (OLIVEIRA et al., 2014).

Em outro estudo, feito pela Universidade Federal de Juiz de Fora, com amostra de 280 universitários de diversas áreas da saúde, cursos de biológica, Farmácia, Bioquímica, Ciências Biológicas e a área da Educação Física, analisou que unicamente os universitários do curso de Educação Física permaneceram com os níveis de atividade física frequente, havendo também maiores índices de fisicamente ativos em homens do que nas mulheres (OLIVEIRA et al., 2014).

Tabela 5 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Atividade Física.

Atividade Física	Adequado	Inadequado
Atividade física vigorosa	57,2%	42,8%
Atividade física moderada	61,9%	38,1%

FONTE: MELLO (2016)

Nos hábitos relacionados à nutrição dos estudantes, destaca-se apenas 14,3% deles fazem uma dieta balanceada, 14,3% quase nunca cuidam da alimentação, sendo assim 61,9% foram classificados como inadequado e 38,1% como adequado, 33,3% dos estudantes afirmam comer mais de duas bobagens por dia, apenas 14,3% deles evitam as guloseimas, com isso 28,6% foram classificados como inadequado e 71,4% classificados adequado, dos que estão acima do peso 61,9% deles estão com 2 kg acima do ideal e 4,8% esta com 8kg a mais que seu peso ideal, sendo classificados como inadequado 28,6% e adequado 71,4%, como mostra a tabela 6 abaixo.

Ao longo da graduação, os universitários permanecem grandes períodos na universidade nas obrigações de ensino, nesta perspectiva as universidades deveriam estimular os universitários a atividades e hábitos saudáveis na dieta, visando esse período como sendo o crucial para determinar tais comportamentos, tornando-se mais crítico futuramente a alguma mudança. Portanto o prolongamento de atividades físicas regulares e uma melhora na alimentação no decorrer do ensino, teria assim uma resposta positiva no estilo de vida, e com maior número de oportunidades de tornar esse acadêmico mais ativo futuramente (OLIVEIRA et al., 2014). Pode-se afirmar que após o ingresso na universidade a diversos fatores geradores dessa falta de alimentação saudável, tais como a distância da instituição e como o estudante vai se locomover a mesma, muitos residem com demais acadêmicos, ocasionando assim a falta de tempo ocioso fazendo com que muitos dos estudantes tenham que comer lanches mais práticos, que na maior parte possuem alto valor calórico e de gorduras, esse excesso de alimentos gordurosos e a pequena ingestão de alimentos mais saudáveis, tais como vegetais e frutas é relativo ao nível de estresse, gerando assim futuros adultos com maus hábitos alimentares (ASSIS et al., 1999).

Tabela 6 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Nutrição.

Nutrição	Adequado	Inadequado
Seguem uma dieta balanceada	38,1%	61,9%
Comem bobagens em excesso	71,4%	28,6%
Estão acima do peso	71,4%	28,6%

FONTE: MELLO (2016)

A tabela 7 apresenta o consumo do tabaco e drogas, demonstra que dos estudantes que não fumam a mais de cinco anos são 85,7%, apenas 4,8% deles fumam, com isso 9,6% classificados como inadequado e 90,5% adequado, 100% deles nunca usaram drogas, já dos que abusam de remédios 90,5% nunca usam e apenas 4,8% deles ocasionalmente, classificando-se 9,6% deles inadequado e 90,5% adequado, dos que ingerem cafeína de uma a duas vezes ao dia são 71,4% e apenas 14,3% fazem o consumo de três a seis vezes na semana, classificados como inadequado 14,3% e adequado 85,7%.

Em um estudo realizado pela Universidade de Gurupi (TO), com universitários teve como propósito classificar o nível de atividade física associado

aos hábitos de fumar. A análise contou com 871 integrantes, sendo 29,9% do total foram classificados como sedentários e 8,5% classificados como fumantes, entretanto não houve relação de nível de atividade física e o tabagismo (OLIVEIRA et al., 2014).

Tabela 7 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Tabaco, Drogas e Café.

Fumam	Adequado	Inadequado
Fumo	90,5%	9,6%
Usam drogas	100,0%	0,0%
Abusam de remédios	90,5%	9,6%
Bebem cafeína em excesso	85,7%	14,3%

FONTE: MELLO (2016)

Entre o consumo de álcool observou-se que 76,2% dos universitários fazem o consumo de zero a sete vezes na semana e apenas 4,8% deles consomem mais de vinte vezes na semana, contudo foram classificados como inadequado 14,4% e como adequado 85,7%, sendo que 28,6% deles é com relativa frequência e 90,5% nunca bebem e dirigem, classificados como inadequado 9,5% e adequado 90,5% demonstrado na tabela 8 abaixo. Alguns estudos a respeito de consumo do excesso de álcool em universitários têm sido feitos no Brasil, especialmente em regiões como o sul e sudoeste, em razão de substâncias consumidas entre esses jovens, acompanhado de drogas, estimulantes e o tabaco. Os estudos relatam que é preocupante tais métodos para a saúde, assim como beber e dirigir (PEDROSA, 2011).

Dentre vários comportamentos negativos à saúde, estima-se que o álcool pode ser um dos mais consideráveis principalmente quando se trata de jovens adolescentes no período da graduação, sendo ela uma fase em que os universitários tendem a ser mais expostos. O Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID) realizou um estudo com 200 mil habitantes, em mais de 107 cidades mostrou que em média de 68% de tais indivíduos consumiam com frequência o álcool, sendo que a 15,5% estavam na faixa dos 18 aos 24 anos, associado ao um estilo de vida negativo também está o tabagismo, considerado um elemento de grande significância a riscos de várias doenças. Outro estudo realizado com acadêmicos que iniciaram a faculdade e acadêmicos do último ano em Pernambuco, foram comparados os resultados dos indivíduos que faziam o uso do

cigarro obteve que 7,1% e 11,0% no primeiro ano e no último, respectivamente. Já o consumo dos estudantes no último mês do primeiro semestre foram 52,3% e do último 67,5% (RAMIS et al., 2012)

Tabela 8 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio álcool.

Consumo de álcool	Adequado	Inadequado
Consumo de álcool durante a semana	85,7%	14,4%
Consumo de álcool em excesso	47,6%	52,4%
Bebida e direção	90,5%	9,5%

FONTE: MELLO (2016)

Contudo no indicador de comportamento preventivo a tabela 9 mostra que 42,9% dos estudantes dormem bem com relativa frequência, sendo classificados como inadequado 33,3% e adequado 66,7%, 85,7% deles usam cinto de segurança, classificados como 14,3% inadequado e 85,7% adequado, 47,6% dos indivíduos sabem como lidar com frequência com o estresse, classificando-se 28,6% como inadequado e adequado 71,4%, dos estudantes que praticam sexo seguro são 71,4% classificados como inadequado 28,7% e adequado 71,4%. Atualmente não se fala em comportamento preventivo sem englobar diversos fatores que são primordiais a modernidade, tais como o uso de cinto, não dirigir após beber, análise das concepções ergonômicas, posturas, acidente de trabalho, o uso de cremes e protetores evitando assim diversas doenças de pele, na rotina de trabalho a utilização de equipamentos, ingestão de bebidas alcoólicas e hábitos de fumo, tudo isso gera alterações no estilo de vida (NAHAS, 2000).

Tabela 9 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Comportamento Preventivo.

Comportamento preventivo	Adequado	Inadequado
Dormem bem	66,7%	33,3%
Usam cinto de segurança	85,7%	14,3%
Lidam bem com o estresse	71,4%	28,6%
Desfrutam do tempo de lazer	76,2%	23,8%
Praticam sexo seguro	71,4%	28,7%

FONTE: MELLO (2016)

Nos hábitos correspondentes a introspeção havendo o conhecimento de suas emoções e aos tipos de comportamento destaca-se 47,6% algumas vezes tem

pressa, sendo assim classificados como inadequado 76,2% e 23,8% adequado, 38,1% deles raramente tem raiva ou são hostil, portanto 42,8% foram classificados como inadequado e 57,1% como adequado, 47,6% dos estudantes pensam com frequência na positividade, sendo 19,1% classificados como inadequado e 80,9% adequado, 57,1% dos universitário algumas vezes se sentem desapontados, classificando-se 61,9% inadequado e adequado 38,1%, 47,6% deles algumas vezes sentem-se deprimidos, contudo 52,4% classificam-se como inadequado e 47,6% adequado como mostra as tabelas 10 e 11. O esforço integral dos estudantes universitários, o afastamento dos familiares, situações de estresse, falta de relações pessoais, classes baixas de moradias, muitas vezes em grupo e no decorrer da faculdade associar junto um trabalho, são elementos que causam interferência no estilo de vida e principalmente na qualidade de vida desses estudantes, por consequência prejudicam, hábitos alimentares, saúde não só física mais mental e convívio social (MARTINS, 2012).

Tabela 10 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Tipo de Comportamento.

Tipo de comportamento	Adequado	Inadequado
Apresentam pressa	23,8%	76,25
Tem raiva e hostilidade	57,1%	42,8%

FONTE: MELLO (2016)

Tabela 11 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Introspeção.

Introspeção	Adequado	Inadequado
Pensam positivamente	80,9%	19,1%
Se sentem desapontados frequência	38,1%	61,9%
Se sentem deprimidos frequência	47,6%	52,4%

FONTE: MELLO (2016)

No tema relativo à profissão dos estudantes 42,9% deles estão relativamente satisfeitos com o trabalho e apenas 4,8% estão insatisfeitos, classificando-se 28,5% como inadequado e 71,5% adequado como mostra a tabela

12. Na atualidade os indivíduos têm procurado um significado de contentamento em seu emprego, buscando tornar-se socializado, procurar ampliar suas atividades dentro de um grupo, é importante enfatizar que o jovem leva uma rotina adulta, muitas vezes tendo que conciliar afazeres diários com trabalhos e a rotina de estudos. Estas circunstâncias geram a falta de hábitos saudáveis e comportamento de risco (CORTEZ, 2004).

Tabela 12 – Proporção de estudantes classificados por comportamento. Domínio Satisfação com o Trabalho.

Satisfação com o trabalho	Adequado	Inadequado
Estão satisfeitos com o trabalho	71,5%	28,5%

FONTE: MELLO (2016)

Nas classificações dos escores, as mulheres se mostraram melhores que os homens, sendo 30,8% classificadas como bom, 46,2% muito bom, 23,1% excelente, já os homens 25% bom, 62,5% muito bom e 12,5% como excelente como mostra na tabela 13 abaixo.

Tabela 13 – Classificação dos estudantes de acordo com o escore geral do questionário de Estilo de Vida Fantástico.

Categorias	Masculino (8)	Feminino (13)	Total (21)
Bom	2 (25,0%)	4 (30,8%)	6 (28,6%)
Muito bom	5 (62,5%)	6 (46,2%)	11 (52,4%)
Excelente	1 (12,5%)	3 (23,1%)	4 (19,0%)

FONTE: MELLO (2016)

5 CONCLUSÃO

Quando se fala em professores e estudantes da área de Educação Física, de uma determinada população há expectativa de que esses indivíduos realizem com regularidade algum tipo de atividade física e sempre tenham em vista os cuidados com o corpo e evitar os maus hábitos especialmente quando se fala em alimentação. Entretanto, devido a muitos compromissos estabelecidos pela faculdade a rotina não se torna fácil, porém sabemos que a atividade física tem assumido um papel crucial quando relacionados à promoção da saúde, estilo de vida e qualidade de vida dos indivíduos.

O desenvolvimento deste estudo possibilitou alcançar o objetivo inicialmente proposto pela pesquisa, de analisar o perfil do estilo de vida e o nível de atividade física dos estudantes universitários do curso de Educação Física, levando-se em consideração as variáveis estudadas. Sendo possível observar, a partir dos resultados, o nível de atividade física analisado na caminhada os homens tiveram maiores respostas positivas encontrando-se 75% deles que atendiam as recomendações (150 minutos por semana), logo as mulheres 53,8% atendiam as recomendações diárias, no entanto na atividade física moderada (150 minutos por semana), 87,5% dos homens atendiam as recomendações, sendo que as mulheres 76,9% obtiveram respostas positivas.

Contudo na atividade física vigorosa 87,5% dos homens atendiam as recomendações (75 minutos por semana), já as mulheres 69,2% encontravam-se incluídas nas recomendações, apresentando deste modo um resultado satisfatório aos homens, encontrando-se mais ativos que as mulheres. Entretanto no indicador do estilo de vida as mulheres apresentaram resultados mais satisfatórios que os homens, com 30,8%, 46,2% e 23,1% nas categorias bom, muito bom e excelente respectivamente, contudo os homens 25% bom, 62,5% muito bom e 12,5% excelente.

Em todas as categorias a proporção de homens que atendem às recomendações é maior do que as mulheres. Embora a proporção dos que atendem às recomendações é alta, é necessário olhar para cada um dos itens do estilo de vida FANTÁSTICO. Com base em tais resultados, permitem concluir que, na presente amostra embora, o perfil do estilo de vida e o nível de atividade física são satisfatórios para a maioria, verificou-se a necessidade da realização de estratégias

para a promoção do estilo de vida no âmbito universitário, bem como uma grade curricular com mais disciplinas práticas, com finalidade no aumento do nível de atividade física, principalmente direcionadas para o público feminino.

REFERÊNCIAS

- ACUÑA, Kátia; CRUZ, Thomaz. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. **Arq. Bra. Endoc. Metab.**, São Paulo, v. 48, n. 3, Junho, 2004.
- ALLSEN, Philip E., **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6. ed. Manole, 2001.
- ALVES, Everton Fernando. Estilo de vida de estudantes de graduação em enfermagem de uma instituição do Sul do Brasil. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Rio Grande do Sul, v.3, n. 1, p. 72-78, 2011.
- ANJOS, Luiz António D.; VEIGA, Gloria Valeria D.; CASTRO, Inês Rugani R. Distribuição dos valores do índice de massa corporal da população brasileira até 25 anos. **Rev Panam Salud Publica**, Washington, v. 3, n. 3, mar. 1998.
- ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev Bras Psiquiatria**. São Paulo, p.164-165, Out. 2007.
- ASSIS, Maria Alice A.; NAHAS, Markus Vinícius. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. **Rev. Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 33-41, Abril, 1999.
- ASSIS, Patrycya Yhanny D. S; PEREIRA, Delaine Lopes; LIMA, Cássio De Almeida; VIEIRA, Maria Aparecida; COSTA, Fernanda Marques D. Qualidade de vida de estudantes da graduação em enfermagem: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**. Minas Gerais, v. 5, n.3, p.2117-2118, 2014.
- AUGUSTO, Diego; SILVA, Santos; MAGALHAES, Indianara; PEREIRA, Marques. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Aracaju, v.15, n.1, p.16-17, Mar. 2010.
- BARBOSA et al. Estilos de Vida e Níveis de Estresse em Estudantes de Medicina. **Int J Cardiovasc Sci**, Vitória, v. 4, n. 28, p. 313-319, Setembro, 2015.
- CARVALHO, Yara M., **O mito da atividade física e saúde**. 3 ed. São Paulo: Hucitec, 2001.
- CATUNDA, Mariana Antunes P.; RUIZ, Valdete Maria. Qualidade de vida de universitários pensamento plural. **Rev. Científica do UNIFAE**, São João da Boa Vista, v. 2, n. 1, 2008.
- CORSEUIL, Maruí Weber; PETROSKI, Edio Luiz. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo, v. 24, n. 1, p.49-54, Jan./Mar. 2010.

CORTEZ, Helena Beatris T. Qualidade de vida no trabalho sob a ótica da macro ergonomia. Porto Alegre. **Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)** - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004

EURICH, Rosane Bueno; KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G. C. Qualidade de vida de acadêmicos de Enfermagem. **Rev Psiquiatria**. Rio Grande Do Sul, p. 212-213, 2008.

GONÇALVES, Aguinaldo.; VILARTA, Roberto. **Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas**. Barueri: Manole. 2004.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete R. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 11, n. 2, Abril. 2005.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SANTOS, Cintia Anira; LOPES, Cynthia Correa. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Bras. Cineant. Desp. Hum**, v. 8, n. 4, p. 6-10, Abril, 2006.

SANTOS, Gumercindo Vieira. **Qualidade de vida e promoção da saúde objeto da educação física**. 1. Ed. Curitiba, PR: Crv, 2015.

JOIA, Luciane Cristina. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. **Revista moviment**. Bahia, v.3, n.1, p.16-17, Abr./Jun. 2010.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena M.; SCHMITZ, Bethsáida Abreu S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, vol.21 n.1, p. 39-47, Fevereiro, 2008.

MARTINS, Guilherme Henrique; MARTINS, Roseli de S.; PRATES, Maria Eloiza F.; MARTINS, Giovana Carla. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. **Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Campo Mourão, v.11, n. 1, p.22-24, Junho. 2012.

MARTINS, Alda.; PACHECO, Andreia; JESUS, Saul N. Estilo de vida de estudantes do ensino superior. **Mudança: psicologia da saúde**. São Bernardo do Campo, v. 16, n. 2, p. 101-105, Jul/ Dez. 2008.

MATSUDO, Sandra M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, Markus. V.; BARROS, Mauro V.; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágono do bem-estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. **Rev. Bra. de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, Markus. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NETTO, Raquel Simões M; SILVA, Camilla Santos; COSTA, Dayanne; RAPOSO, Oscar Felipe F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes

universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Sergipe, vol.10 n. 34, p. 48-49, Dezembro, 2012.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza; GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria B.; CAMPOS, Wagner de. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde**. v. 12, n. 42, Out/Dez., p. 71-77, 2014.

PAIXÃO, Letícia Antunes da; DIAS, raphael Mendes R.; PRADO, Wagner Luiz do. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. **Revista brasileira de atividade física e saúde**. Recife, v.15, n.3 p.146-147, Mar. 2010.

PEDROSA, Adriano Antonio d. S.; CAMACHO, Luiz Antonio B.; PASSOS, Sônia Regina L.; OLIVEIRA, Raquel de V. C. Consumo de álcool entre estudantes Universitários. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.27 n. 8, p.1612-1614, agosto. 2011.

PITANGA, Francisco Jose G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.10, n. 3, p. 49-54, Julho, 2002.

RAMIS, Thiago Rozales; MIELKE, Grégore Iven; HABEYCHE, Esther Campos; OLIZ, Manoela Maciel; AZEVEDO, Mario Renato; HALLAL, Pedro Curi. Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Epidemiol**, Pelotas, v.15, n.2, p. 377-383, Julho, 2012.

RODRIGUEZ AÑEZ, Ciro Romelio, REIS, Rodrigo Siqueira, PETROSKI, Edio Luiz. Versão brasileira do questionário “Estilo de Vida Fantástico”. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.

SANTOS, Glayce Liliane A.; VENÂNCIO, Sildemar Estevão. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de minas gerais unileste-mg. **Movimentum Revista Digital de Educação Física**. Ipatinga-MG, v. 1, p. 5, Ago./dez. 2006.

SANTOS, João Francisco S.; ALVES, Viviane Santos. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campos Irati, PR. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n.129, Fevereiro, 2009.

SILVA, Daniela Karina; NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doença vascular periférica. **Rev. bras. Cia e Mov**. João Pessoa –PB, v. 12, n. 4, p. 63-68, Dezembro. 2004.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da; BERGAMASCHINE, Rogério; ROSA, Marcela; MELO Carolina; MIRANDA, Renato; FILHO, Maurício Bara. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev. Bras Med Esporte**. São Paulo, v.13, n.1 – Jan/Fev, p.39-40, 2007.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio Grande Do Sul, 15 (1): p.115-120, Julho. 2010.

SILVA, Diego Augusto S. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 193, Fevereiro, 2011.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J., **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VARGAS, Leandro Martinez; REDKVA, Paulo Eduardo; CANTORANI, José Roberto H.; HAUSER, Marcus William; GUTIERREZ, Gustavo Luís. Nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física à distância de uma universidade pública. **Rev. bras. Cia e Mov**. Campinas, v.2, n.23, p. 41-43, abril. 2015.

VARGAS, Leandro Martinez; REDKVA, Paulo Eduardo; CANTORANI, José Roberto H.; GUTIERREZ, Gustavo Luís. Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de educação física. **Revista de Atenção à Saúde**. Campinas, v. 13, n. 44, p. 17-26, abr./jun. 2015.

VIEIRA, Valéria Cristina R.; PRIORE, Sílvia Eloiza; RIBEIRO, Sônia Machado R.; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo C.; ALMEIDA, Laerte Pereira. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: Perfil do estilo de vida e nível de atividade física de acadêmicos de educação física.

Pesquisador: Stella Hüttener Mello, residente à Avenida Sete de Setembro, 3293 – Curitiba - PR.

Orientador: Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.

Local de realização da pesquisa: Universidade Tecnológica Federal do Paraná -UTFPR – Campus Sede/Curitiba

Endereço, telefone do local: Av. Sete de Setembro, 3165, bairro Rebouças, Curitiba - PR. Telefone: (41) 3310-4797.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

- **Apresentação da pesquisa**

O conhecimento dos fatores que afetam o estilo de vida dos universitários é muito importante para poder orientar ações para promover a qualidade de vida deste analisando o estilo de vida e o nível de atividade física de estudantes universitários.

- **Objetivo da pesquisa**

- Analisar o estilo de vida e o nível de atividade física de estudantes universitários.

- **Participação na pesquisa**

Sua participação na pesquisa será na forma de respostas de um Questionário, não tendo nenhum custo financeiro com a sua participação ou ônus que possa advir, bem como nenhum ganho futuro com a pesquisa.

- **Confidencialidade**

Seus dados serão mantidos em sigilo, em arquivo de banco de dados de acesso restrito.

- **Desconfortos, Riscos e Benefícios**

- a) **Desconfortos e/ou Riscos:**

- Os avaliados não sofreram riscos pela aplicação dos questionários, sendo que as informações cedidas serão tratadas com máximo sigilo.

- b) **Benefícios:**

- Os avaliados terão como benefício o conhecimento das situações que melhoram seu nível de qualidade de vida e a importância das atividades físicas para a mesma.

- Critérios de inclusão e exclusão**

- a) **Inclusão:** Alunos regularmente matriculados no primeiro semestre do curso de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR); Sujeitos que assinem o TCLE.

- b) **Exclusão:** Questionários respondidos de forma incorreta.

- **Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo**

- Em qualquer momento você pode desistir de participar desta pesquisa, permanecendo sem nenhuma obrigação com relação à mesma.

- **Ressarcimento ou indenização**

- Não haverá nenhuma compensação financeira relativa à sua participação na pesquisa.

B) CONSENTIMENTO

Eu, _____, declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/___ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/___

Eu, STELLA HÜTTENER MELLO, declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: _____
 STELLA HÜTTENER MELLO

Nome completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com STELLA HÜTTENER MELLO via e-mail: stella_huttener@hotmail.com telefone:(41) 9793 - 2979.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4943, e-mail: coep@utfpr.edu.br

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO “ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO”

Questionário "Estilo de Vida Fantástico"							
Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no final do questionário.							
Família e amigos	01	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
	02	Dou e recebo afeto	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
Atividade	03	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.)	<input type="checkbox"/> Menos de 1 vez por semana	<input type="checkbox"/> 1-2 vezes por semana	<input type="checkbox"/> 3 vezes por semana	<input type="checkbox"/> 4 vezes por semana	<input type="checkbox"/> 5 ou mais vezes por semana
	04	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	<input type="checkbox"/> Menos de 1 vez por semana	<input type="checkbox"/> 1-2 vezes por semana	<input type="checkbox"/> 3 vezes por semana	<input type="checkbox"/> 4 vezes por semana	<input type="checkbox"/> 5 ou mais vezes por semana
Nutrição	05	Como uma dieta balanceada (ver explicação)	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
	06	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos	<input type="checkbox"/> Quatro itens	<input type="checkbox"/> Três itens	<input type="checkbox"/> Dois itens	<input type="checkbox"/> Um item	<input type="checkbox"/> Nenhum
	07	Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável	<input type="checkbox"/> Mais de 8 kg	<input type="checkbox"/> 8 kg	<input type="checkbox"/> 6 kg	<input type="checkbox"/> 4 kg	<input type="checkbox"/> 2 kg
Cigarro e Drogas	08	Fumo cigarros	<input type="checkbox"/> Mais de 10 por dia	<input type="checkbox"/> 1 a 10 por dia	<input type="checkbox"/> Nenhum nos últimos 6 meses	<input type="checkbox"/> Nenhum no ano passado	<input type="checkbox"/> Nenhum nos últimos cinco anos
	09	Uso drogas como maconha e cocaína	<input type="checkbox"/> Algumas vezes				<input type="checkbox"/> Nunca
	10	Abuso de remédios ou exagero	<input type="checkbox"/> Quase diariamente	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Nunca
Álcool	11	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas")	<input type="checkbox"/> Mais de 10 vezes por dia	<input type="checkbox"/> 7 a 10 vezes por dia	<input type="checkbox"/> 3 a 6 vezes por dia	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes por dia	<input type="checkbox"/> Nunca
	12	Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses (ver explicação)	<input type="checkbox"/> Mais de 20	<input type="checkbox"/> 13 a 20	<input type="checkbox"/> 11 a 12	<input type="checkbox"/> 8 a 10	<input type="checkbox"/> 0 a 7
	13	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião	<input type="checkbox"/> Quase diariamente	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	14	Dirijo após beber	<input type="checkbox"/> Algumas vezes				<input type="checkbox"/> Nunca
	15	Durmo bem e me sinto descansado	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
	16	Uso cinto de segurança	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> A maioria das vezes	<input type="checkbox"/> Sempre
	17	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
Tipo de comportamento	18	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
	19	Pratico sexo seguro (ver explicação)	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
Introspecção	20	Aparento estar com pressa	<input type="checkbox"/> Quase sempre	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Quase nunca
	21	Sinto-me com raiva e hostil	<input type="checkbox"/> Quase sempre	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Quase nunca
Trabalho	22	Penso de forma positiva e otimista	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre
	23	Sinto-me tenso e desapontado	<input type="checkbox"/> Quase sempre	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Quase nunca
	24	Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/> Quase sempre	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Quase nunca
	25	Estou satisfeito com meu trabalho ou função	<input type="checkbox"/> Quase nunca	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Algumas vezes	<input type="checkbox"/> Com relativa frequência	<input type="checkbox"/> Quase sempre

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO IPAQ



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –

VERSÃO CURTA -

Nome: _____

Peso: _____ Estatura: _____

Data: ____/____/____ Idade: ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação.

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande Esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1ª. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?
dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?
horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**) dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 Minutos contínuo quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?
horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades

por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas _____ minutos