

ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO IFCE - CANINDÉ

Brena Dielle Anastacio de Sousa¹

Nilson Vieira Pinto¹

Alexandre Igor Araripe Medeiros²

Daniel Fontenele de Gois³

Raquel Felipe de Vasconcelos¹

¹Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia do Ceará (IFCE), Campus Canindé.

²Universidade Federal do Ceará (UFC).

³Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.

RESUMO

Estilo de vida pode ser definido como práticas individuais, que incluem hábitos, atitudes e comportamentos diários. Esta pesquisa, cujo objetivo foi investigar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física do IFCE - Canindé, caracterizou-se como transversal e quantitativa. Foram mensurados peso e estatura e calculado o IMC, para determinação do estado nutricional dos acadêmicos. Foram utilizados os questionários WHOQOL (1998) e Teste de Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALLACI, 2000), para caracterizar a qualidade e estilo de vida; e IPAQ-Versão Curta, para verificar o nível de atividade física. Os dados foram tratados com estatística descritiva. Participaram 107 discentes, 49% homens e 51% mulheres. A média e desvio padrão da idade dos homens e mulheres foram, respectivamente, $23,67 \pm 5,00$ e $22,83 \pm 5,09$ anos. O IMC apontou 37% dos avaliados com excesso de peso corporal. Contraditoriamente, 72% dos homens e 69% das mulheres foram considerados ativos ou muito ativos. Constatou-se que 65% dos discentes trocam refeições por alimentos gordurosos, 69% consideram seu sono/repouso muito ruim/ruim, 61% quase sempre/sempre se sentem estressados com as atribuições acadêmicas. Conclui-se que os acadêmicos apresentaram excesso de peso, porém apresentam-se ativos. Tal contradição pode estar associada ao fato de que o excesso de peso está relacionado a vários fatores, tais como alimentação, fatores econômicos, sociais, biológicos e culturais, entre outros. Dessa forma, percebe-se que a prática de atividade física isoladamente nesta amostra não caracteriza um estilo de vida totalmente saudável, não interferindo de forma direta e isolada no estilo de vida.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Educação Física. IMC.

LIFE OF DEGREE OF ACADEMIC STYLE IN PHYSICAL EDUCATION OF IFCE

ABSTRACT

Lifestyle can be set to individual practices, including habits, attitudes and daily behaviors. This research aimed to investigate the lifestyle of students of the Bachelor's Degree in Physical Education IFCE - Canindé, was characterized as a transversal and quantitative. They measured height and weight and calculated BMI, to determine the nutritional status of academics. WHOQOL questionnaires (1998) and Lifestyle test were used (NAHAS; BARROS; FRANCALLACI, 2000), to characterize the quality and lifestyle; and IPAQ-Short Version, to check the level of physical activity. The data were analyzed with descriptive statistics. 107 students participated, 49% men and 51% women. The mean and standard deviation of age of men and women were respectively 23.67 ± 5.00 and 22.83 ± 5.09 years. BMI showed 37% of the individuals with excess body weight. Contradictorily, 72% of men and 69% of women were considered active or very active. It was found that 65% of students exchange meals for fatty foods, 69% consider their sleep / very poor / poor home, 61% feel frequently / always stressed with academic assignments. We conclude that academics were overweight, but have to be active. This contradiction can be linked to the fact that excess weight is related to several factors, such as food, economic, social, biological and cultural, among others. Thus, it is clear that physical activity alone in this sample does not feature a fully healthy lifestyle, not interfering directly and isolation lifestyle.

Keywords: Lifestyle. Physical Education. BMI.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida pode ser definido através das práticas individuais das pessoas, que inclui hábitos, atitudes e comportamentos diários. Os maus hábitos devem ser evitados para prevenir riscos à saúde (NAHAS, 2006 apud PAIVA *et al.*, 2012). O modo como se vive poderá prolongar ou perdurar por toda a vida e persistir por dias, podendo afetar a saúde. Assim, o estilo de vida sofre modificações constantes em todo o transcorrer da vida, pois novos hábitos são criados e outros modificados (SANTOS; ALVES, 2009).

O meio acadêmico proporciona aos universitários novos conhecimentos e vivências. Os acadêmicos dos cursos da área de saúde adquirem noções de saúde que podem auxiliar em uma melhor qualidade de vida, porém, apesar da consciência sobre estas informações, muitos não conseguem aplicá-las a si mesmos e acabam por adquirir hábitos que podem culminar na aquisição de algumas doenças. Esses comportamentos se tornam preocupantes, já que esses acadêmicos serão promotores de estilo de vida saudável (PAIXÃO; DIAS; PRADO, 2010).

O aumento da obesidade mundial está inteiramente relacionado ao estilo de vida adotado pelas populações. Segundo Bouchard (2003), os níveis atuais de inatividade física estão relacionados com a popularidade dos eletrodomésticos e as escolhas modernas de comportamento, tais como: computador, automóveis, controle-remoto e vídeos-games. No Brasil, o consumo de alimentos industrializados, com altas quantidades de açúcares e gorduras, somado ao estilo de vida pouco saudável, traz consequências como o índice de massa corporal (IMC) elevado e a maior probabilidade de aquisição de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes e as doenças cardíacas (MENDONÇA, 2010).

Nesse contexto, ao relacionar as informações adquiridas em relação ao estilo de vida saudável e o modo como vivem os estudantes dos cursos da área da saúde, como os acadêmicos do curso de Educação Física do IFCE, questiona-se: os acadêmicos do IFCE Campus Canindé possuem hábitos de consumir bebidas alcoólicas ou tem o hábito de fumar? Esses estudantes apresentam rotina adequada na quantidade de horas dedicadas ao sono/repouso? A alimentação dos discentes está adequada? Os estudantes estão ativos ou sedentários? Os discentes apresentam estresse em seu cotidiano? Como se apresentam os índices de sobrepeso e obesidade nos acadêmicos do IFCE Campus Canindé? Assim, para responder esses questionamentos norteadores, essa pesquisa se propôs investigar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física do IFCE, Campus Canindé. Além de conhecer a população em estudo e sugerir ações de saúde dirigidas para a prevenção de doenças relacionadas ao estilo de vida inativo e escolhas saudáveis, esta pesquisa torna-se ainda mais relevante já que esses acadêmicos serão, ao adentrarem no mercado de trabalho, agentes promotores de estilos de vida saudáveis, tornando-se modelo e referência para seus alunos.

METODOLOGIA

De natureza quantitativa, aplicada na busca de um levantamento de dados com recorte transversal (SIMÕES; MAIA, 2012), o presente estudo foi realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), Campus Canindé, que está localizado na BR 020, Km 303, Jubaia. A população foi composta por alunos do IFCE, campus Canindé.

Para coleta de dados, além da avaliação antropométrica para determinação do estado nutricional dos acadêmicos, foram utilizados, os questionários *The World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL - 1998) da Organização Mundial da Saúde (OMS), para caracterizar a qualidade de vida; o Teste de Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALLACI, 2000), para avaliar o estilo de vida e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-Versão Curta), para verificar o nível de atividade física dos acadêmicos.

A altura, caracterizada pela distância entre o vértex e a região plantar (DE ROSE, 1984), foi determinada por a fita métrica inextensível afixada à parede, mensurada em metros. A massa corporal total, que caracteriza-se pela força de atração gravitacional exercida pela Terra, que implica no peso corporal propriamente dito (DE ROSE, 1984), foi determinada em uma balança digital (marca Med Levensonh – 180 kg, precisão de 100g), em quilogramas. Para ambos os testes os acadêmicos estavam trajando o mínimo de roupas possível. Para mensuração do peso foi solicitado que estivessem com pés descalços, ereto, pés juntos e braços estendidos ao longo do corpo. Para mensuração da estatura, além dos anteriores, foi solicitado que estivessem com a cabeça erguida (fazendo um ângulo de 90° com o solo), com os olhos mirando um plano horizontal à frente, de acordo com o plano de Frankfurt, e que inspirasse profundamente e prendesse a respiração por alguns segundos. Neste momento, foi realizada a leitura da estatura.

A partir dessas medidas, foi calculado o índice de massa corpórea (IMC), por meio do quociente massa corporal/estatura², sendo a massa corporal expressa em quilogramas (kg) e a estatura em metros (m). Esta é uma medida importante, pois é de fácil realização, baixo custo e larga utilização na identificação do excesso de peso. Os valores de IMC são importantes, pois fazem um “retrato” da composição corporal (ZAMBON *et al.*, 2003) e pode ser um primeiro indicativo de que o indivíduo está fora dos padrões ideais de saúde (OLIVEIRA, 2005). Na anamnese inicial da avaliação antropométrica, os acadêmicos preencheram, ainda, ficha com informações pessoais, tais como idade, sexo, estado civil, renda e informações referente a rotina de trabalho e estudo.

Após a avaliação antropométrica, os acadêmicos responderam aos questionários. O primeiro questionário, WHOQOL – bref (1998) da Organização Mundial da Saúde (OMS), versão em português, foi adaptado para a realidade acadêmica. Nesse questionário os acadêmicos circularam o número que melhor correspondiam a seus hábitos de repouso e sono, dentre as seguintes classificações: 1) Nada, 2) Muito pouco, 3) Mais ou menos, 4) Bastante e 5) Extremamente.

Para verificar o estilo de vida individual, os acadêmicos responderam ao Teste de Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALLACI, 2000), com adaptações para esse estudo. Neste questionário havia perguntas sobre nutrição, estresse e comportamento preventivo (bebidas alcoólicas e hábito de fumar). O participante marcou de 0 a 3, onde 0 corresponde à “absolutamente não faz parte do estilo de vida”, 1, “às vezes corresponde ao seu comportamento”, 2, “quase sempre verdadeiro no meu comportamento” e 3, “a afirmação é sempre verdadeira no meu dia-a-dia e faz parte do seu estilo de vida”.

Para finalizar, os pesquisados responderam o Questionário Internacional de Atividade Física – versão Curta (IPAQ) que serviu para análise do nível de atividade física dos acadêmicos. Este questionário apresenta questões relacionadas com as atividades físicas realizadas numa semana normal, com intensidade vigorosa, moderada e leve, com duração mínima de dez minutos contínuos. O critério de classificação empregado seguiu as recomendações internacionais nas quais os indivíduos foram enquadrados em um dos quatro níveis propostos: sedentário, irregularmente ativo, ativo, muito ativo.

Para o tratamento dos dados foi utilizado a estatística descritiva (. Para análise de todos os questionários foi utilizado o preenchimento de planilhas, utilizando o programa Excel (WINDOWS, 2007) e foi empregado média, desvio padrão, frequência e porcentagens.

O IMC foi classificado: abaixo de 18,5 baixo peso, entre 18,5 e 24,9 peso normal, entre 25,0 e 29,9 sobrepeso, entre 30,0 e 34,9 obesidade grau I, de 35,0 e 39,9 obesidade grau II, acima de 40,0 obesidade grau III. Esses valores são utilizados para a classificação dos adultos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2010). Os questionários WHOQOL (1998) e o Teste de Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALLACI, 2000) foram analisados através da frequência das respostas e apresentados em porcentagens. Após análise das respostas do questionário IPAQ-Versão Curta, foram considerados muito ativo aqueles que realizarem atividades vigorosas igual ou superior a 5 dias/semana e igual ou superior a 30 minutos por sessão; ativos aqueles que realizarem atividades vigorosas igual ou superior a 3 dias/semana e igual ou superior a 20 minutos por sessão, ou aqueles que realizarem atividades moderada ou caminhada por pelo menos 5 dias ou mais por semana e acima de 30 minutos cada sessão. Os irregularmente ativos A ou B são aqueles que praticam atividades físicas, porém não são considerados ativos. Uma pessoa que cumpre um dos critérios, por exemplo, e tem uma frequência de 5 dias na semana praticando atividades físicas, mas por semana não tem duração de 150min ou vice-versa, sendo classificado como irregularmente ativo A. Foi classificado como irregularmente ativo B aquela pessoa que não alcançou nem a frequência e tampouco a duração. Os sedentários foram classificados, quando uma determinada pessoa não atingiu pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física por semana (MATSUDO *et al.*, 2002).

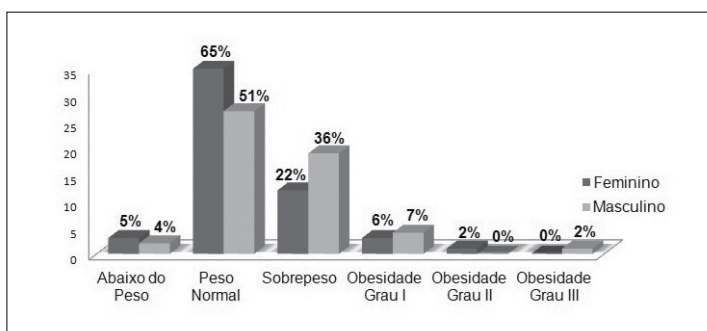
Todos os participantes desta pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando a sua participação voluntária, após serem esclarecidos sobre todas as fases da mesma, sua justificativa, objetivos, métodos e demais informações relevantes. A pesquisa respeitou a resolução de nº 466 de 12 de Dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde que trata de pesquisa que envolva seres humanos. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia do Ceará, sob o número de parecer 666.524.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desse estudo 107 discentes regularmente matriculados e frequentando o curso de Licenciatura em Educação Física do IFCE-Campus Canindé, o que representa 75% dos alunos do curso. 50% dos estudantes eram do sexo feminino e 50% do sexo masculino. 27% dos participantes eram do 2º semestre, 21% do 3º semestre, 17% do 4º semestre e 35% eram alunos do 5º semestre. A idade média e desvio padrão de mulheres e homens foram, respectivamente, $22,83 \pm 5,09$ e $23,67 \pm 5,00$ anos. 87% das mulheres e 81% dos homens são solteiros. 11% das mulheres e 19% dos homens são casados, apenas 2% das mulheres são divorciadas e nenhum homem declarou-se como divorciado. 28% das mulheres e 53% dos homens trabalham e estudam; e 72% das mulheres e 47% dos homens apenas estudam. 70% dos acadêmicos tem uma renda familiar mensal de até um salário mínimo, 19% tem uma renda mensal de 2 à 4 salários mínimos ou mais e 11% não tem renda. Fica evidente, portanto, que a maioria dos alunos de Educação Física são jovens, solteiros, apenas estudam e tem renda familiar mensal de até um salário mínimo. De forma semelhante ao encontrado em nosso estudo, Augusto *et al.*, (2010) realizou uma pesquisa com 217 estudantes do curso de Educação Física, de uma instituição pública do estado de Sergipe e identificou que 92,2% são solteiros, 59,7% dos estudantes tem idade abaixo de 20 anos e 40,6% tem acima de 20 anos de idade, 67,7% apenas estudam.

Nos resultados referentes ao IMC (Gráfico 01), observa-se que 5% das mulheres e 4% dos homens estão com baixo peso; 65% das mulheres e 51% dos homens enquadram-se na categoria de peso normal; 22% dos homens e 36% das mulheres estão em sobrepeso; 6% das mulheres e 7% dos homens estão em obesidade grau I; 2% das mulheres e 0% estão em obesidade grau II; e 0% das mulheres e 2% dos homens foram classificados em obesidade GRAU III.

Gráfico 01 - Índice de Massa Corporal dos participantes.



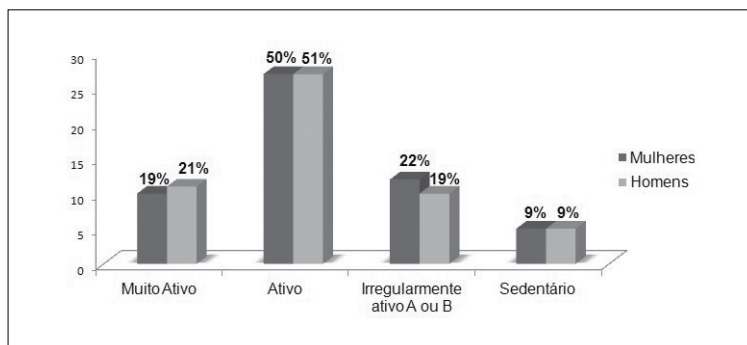
Fonte: da pesquisa.

De acordo com os resultados obtidos, o excesso de peso corporal nos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física do IFCE é de 45% nos homens e 30% nas mulheres, isso se os dados forem observados por gênero. É importante ressaltar que no Brasil, o excesso de peso está mais presente na população masculina chegando até 56,6%. Este excesso de peso traz consequências para a saúde do indivíduo, pois os quilos a mais são fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas, como por exemplo, pressão arterial e diabetes que corresponde á 72% dos óbitos no Brasil (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015). Se fizermos uma observação geral da população pesquisada, podemos perceber que 37% da população do estudo estão acima do peso, o que corrobora com o quadro de excesso de peso corporal no Brasil e no mundo.

Nogueira (2014) em um estudo realizado com 70 universitários de licenciatura em Educação Física no IFCE, campus Canindé, encontrou que 66,6% das mulheres e 52,5% dos homens estavam com peso normal; 29,9% das mulheres e 47,5% dos homens estavam com excesso de peso corporal. E, desconsiderando a classificação por sexo, observou que 28,57% da população encontrava-se acima do peso. Portanto, apesar de observar que a maior parte dos universitários encontra-se com o peso normal, assim como pesquisa realizada por Nogueira em 2014, percebe-se também que o excesso de peso, sem distinção de sexo, aumentou de 28,57%, em 2014, para 37% (nossos achados) na população pesquisada.

No que diz respeito a prática regular de atividade física (Gráfico 02), de acordo com IPAQ-versão curta, identificou-se que, entre as mulheres, 19% são muito ativas, 50% ativas, 22% irregularmente ativas A ou B e 9% sedentárias. Já entre os homens, 21% são muito ativos, 51% ativos, 19% irregularmente ativos A ou B e 9% são sedentários. Identificou-se que, entre as mulheres, 69% são muito ativas ou ativas e, entre os homens, 72% são muito ativos ou ativos. Assim sendo, o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física do IFCE se encontram na classificação de muito ativo ou ativo.

Gráfico 02 - Classificação dos níveis de atividade física de acordo com o IPAQ.

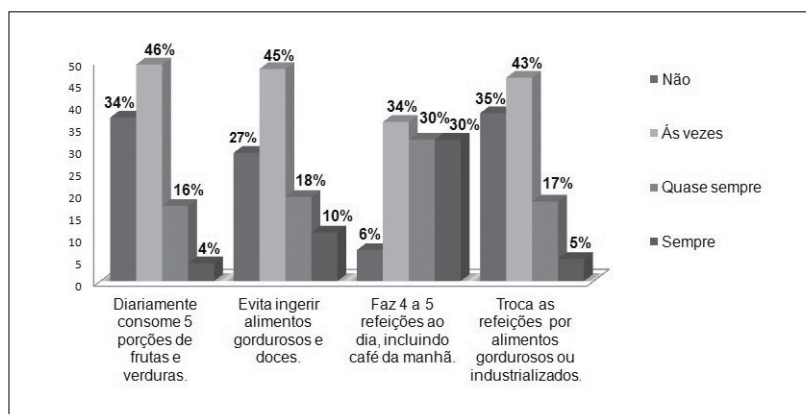


Fonte: da pesquisa.

A Organização Mundial da Saúde (2011) afirma que para adultos, entre 18 á 64 anos, devem conter práticas de atividades físicas como, por exemplo, caminhar, dançar, jardinar, andar de bicicleta, jogos planejados, tarefas domésticas, esportes etc. As atividades físicas devem ser praticadas a fim de melhorar a função cardiorrespiratória e muscular, possibilitando ossos mais fortes. É importante que sejam realizados pelo menos 150 minutos por semana de atividades físicas. Os acadêmicos pesquisados, em sua maioria, cumpriram essa determinação. De forma semelhante, quando observa-se a prática regular de atividade física entre os indivíduos com excesso de peso corporal, observou-se que 80% dos acadêmicos que estão com excesso de peso corporal, encontram-se na classificação de muito ativo ou ativo, 10% estão irregularmente ativo e 10% sedentários, sem distinção de sexos. Tal contradição pode estar associada ao fato de que o excesso de peso está relacionado a vários fatores, tais como alimentação, fatores econômicos, sociais, biológicos e culturais, entre outros. Dessa forma, apresentaremos a seguir fatores analisados que compõem o estilo de vida desses universitários tais como, alimentação, sono, estresse e comportamento preventivo.

O gráfico 03 apresenta a classificação das práticas alimentares, entre os estudantes de Educação Física do IFCE Campus Canindé.

Gráfico 03 - Classificação das práticas alimentares entre os estudantes de Educação Física.



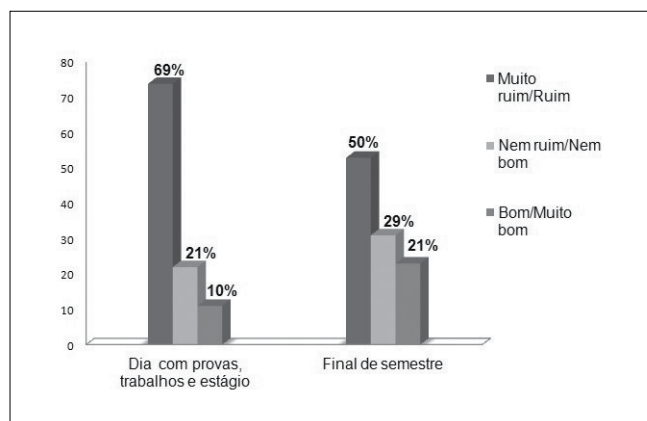
Fonte: da pesquisa.

A primeira pergunta revela se os discentes diariamente consomem 5 porções de frutas e verduras, onde 34% diz não consumir, seguidos de 46% às vezes, 16% quase sempre e 4% sempre. A segunda pergunta traz os resultados sobre o quanto os universitários evitam consumir alimentos gordurosos e doces e os dados obtidos foram que 27% não evita, 45% às vezes, 18% quase sempre e 10% sempre. A terceira pergunta refere-se aos acadêmicos que fazem de 4 a 5 refeições ao dia, incluindo café da manhã e verificou-se que 6% não realizam, 34% às vezes, 30% quase sempre e 30% sempre. A quarta pergunta focaliza em saber se os universitários trocam as refeições por alimentos gordurosos ou industrializados e os resultados encontrados foram que 35% admitiram não fazer essa troca, 43% às vezes, 17% quase sempre e 5% sempre. Assim sendo, 80% dos acadêmicos não consome ou apenas às vezes consome 5 porções de frutas e verduras; 72% não evita ou evita apenas às vezes ingerir alimentos gordurosos e doces; 40% não fazem ou às vezes fazem de 4 a 5 refeições ao dia, incluindo café da manhã; e 65% dos pesquisados às vezes, quase sempre ou sempre, trocam as refeições diárias por alimentos gordurosos ou industrializados.

De acordo com Silveira (2010), para ter uma alimentação equilibrada e saudável às pessoas devem realizar de 5 a 6 refeições ao dia, ou seja, café da manhã, um lanche ainda no período da manhã, refeição na hora do almoço, lanche no período da tarde, o jantar a noite e se a pessoa realizar estas 5 refeições e jantar cedo da noite ela poderá fazer um lanche antes de dormir. A mesma ressalta que devemos fazer de 5 a 6 refeições equilibradas e não apenas ingerir qualquer tipo de alimento. Segundo pesquisa pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) no ano de 2014, 16,5% dos brasileiros substituem o almoço ou jantar por lanches. A prevenção contra os fatores de riscos como o tabagismo, álcool, inatividade física, alimentação inadequada, obesidade podem evitar as doenças crônicas não transmissíveis, que correspondem à 72,4% das causas de morte (BRASIL, 2015).

O gráfico 04 apresenta a classificação do sono/repouso dos acadêmicos. A pergunta indaga como estes discentes avaliam seu sono em períodos de provas, trabalhos e estágios. Observa-se que 69% classificam o sono como muito ruim/ruim, 21% nem ruim/nem bom e 10% bom/muito bom. O outro questionamento sobre sono/repouso no final do semestre e os resultados encontrados mostram que 50% classifica o sono/repouso como muito ruim/ruim, 29% nem ruim/nem bom e 21% bom/muito bom.

Gráfico 04 - Classificação do Sono/Repouso dos estudantes de Educação Física.



Fonte: da pesquisa.

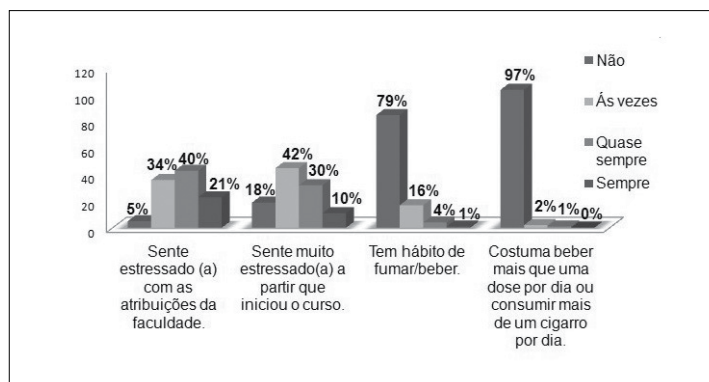
Costa e Saviato (2013) colocam que a falta de regularidade do sono, expõe os indivíduos ao mal-estar e consequentemente compromete a reestruturação do organismo como um todo, pois no momento do sono acontece liberação de hormônios, dentre eles o hormônio do crescimento. Durante o sono também ocorre o relaxamento muscular, fortalecimento do sistema imunológico e outros. Dessa maneira, podemos perceber que em dias de maiores atribuições da graduação, esses estudantes comprometem seu organismo como um todo, ao dormirem mal.

Conforme a pesquisa realizada pelo Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IPOM) (2013), 69% dos brasileiros dormem mal e consideram esse sono/repouso ruim. Os principais motivos apontados pelo os pesquisados são cansaço, dificuldades de pegar no sono, não conseguir manter o sono, dentre outros. A Organização Mundial da Saúde (2014) afirma que a ausência do sono/repouso está relacionada com a obesidade, estresse, depressão, diabetes e hipertensão. O sono tem grande importância para a vida e é à base de muitas funções fisiológicas e psicológicas do organismo. A falta de uma boa qualidade de sono gera impactos no apetite, na fome e no gasto de energia. A ausência desses momentos de descanso gera efeitos negativos, dentre eles o corpo pode não distribuir a glicose sanguínea corretamente, podendo aumentar o risco de desenvolver diabetes tipo II.

Nota-se que nos dias de muitas atribuições acadêmicas e no final de semestre letivo, o sono dos universitários de Educação Física do IFCE, campus Canindé, fica precário, tornando difícil conciliar as atividades diárias com o momento de repouso. Sendo assim, o estilo de vida desses discentes sofrem modificações não favoráveis à saúde. Considerando que o referido curso possui seis semestres, com carga horária de 3000 horas, pode-se perceber que, durante o decorrer do curso, onde os alunos terão atividades para serem realizadas, pode haver interferência negativa no estilo de vida. É necessário, portanto, que ocorra à prevenção primária e as atitudes preventivas.

O gráfico 05, por sua vez, apresenta o nível de estresse e o comportamento preventivo dos acadêmicos. No que diz respeito ao estresse, quando indagados sobre a sensação de estresse com as atribuições da faculdade, 5% disseram não sentir-se estressado, 34% às vezes, 40% quase sempre e 21% sempre. Quando indagados sobre a sensação de estresse a partir do momento que iniciaram o curso, 18% declarou-se não se sentir estressado, 42% às vezes, 30% quase sempre e 10% sempre. Observa-se, portanto, que 95% às vezes, quase sempre e sempre se sentem estressados com as atribuições da faculdade e 82% às vezes, quase sempre e sempre sentem estresse relacionado ao fato de iniciarem e estarem curando a licenciatura em Educação Física.

Gráfico 05 - Estresse e comportamento preventivo dos estudantes de Educação Física.



Fonte: da pesquisa.

Ainda no Gráfico 05, sobre o comportamento preventivo, observa-se que 79% não tem o hábito de fumar/beber, 16% às vezes bebe/fuma, 4% quase sempre e 1% sempre. 97% não costumam beber mais que uma dose por dia ou consumir mais de um cigarro por dia, 2% às vezes, 1% quase sempre e 0% sempre.

O Instituto Nacional de Câncer (INCAR) (2007), afirma que ocorrem 200 mil (23 pessoas por hora) mortes anuais no Brasil que são originadas pelo tabagismo. 18,8% dos brasileiros acima de 15 anos são fumantes. O tabagismo pode causar infarto, câncer e doenças respiratórias obstrutivas crônicas (enfisema e bronquite), podendo causar ainda impotência sexual no homem, complicações na gravidez e úlcera do aparelho digestivo.

É válido ressaltar que o álcool e o cigarro são duas drogas permitidas socialmente, mesmo causando os males supramencionados. Portanto, pode-se afirmar que os indivíduos analisados no presente estudo com relação ao comportamento preventivo obtiveram bons resultados, visto que o álcool e o hábito de fumar não estão tão presentes em seus cotidianos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os acadêmicos de Educação Física do IFCE, campus Canindé apresentaram elevado índice de sobrepeso e obesidade. A amostra foi classificada como ativa, o que leva a especular que outros aspectos do estilo de vida possam estar interferindo na composição corporal destes estudantes. Entre os hábitos avaliados intervinientes no estilo de vida, pode-se identificar que em sua maioria os acadêmicos não conseguem manter uma alimentação equilibrada, o sono/repouso apresentou-se deficiente nos momentos de grandes atribuições acadêmicas, o que parece interferir no aumento do estresse. Estes hábitos débeis podem por sua vez interferir negativamente no estilo e na qualidade de vida destes estudantes, mesmo apresentando um comportamento preventivo, como a ausência do fumo e do álcool.

Conclui-se que os acadêmicos apresentaram excesso de peso, porém apresentam-se ativos. Tal contradição pode estar associada ao fato de que o excesso de peso está relacionado a vários fatores, tais como alimentação, fatores econômicos, sociais, biológicos e culturais, entre outros. Dessa forma, percebe-se que a prática de atividade física isoladamente nesta amostra não caracteriza um estilo de vida totalmente saudável, não interferindo de forma direta e isolada no estilo de vida.

Através desta pesquisa, pode-se sugerir que seja realizada uma prevenção primária por parte do IFCE campus Canindé realizando palestras dentre outras intervenções sobre os malefícios de um estilo de vida não satisfatório para a saúde. Entretanto, a prevenção primária deve ser realizada principalmente pelos próprios estudantes, procurando reverter o quadro de sobrepeso e obesidade apresentados nesse estudo.

No presente estudo existiram limitações. Em possíveis pesquisas futuras e caso ocorra extensão desse trabalho, pretendemos ampliar e detalhar os questionários utilizados. Para avaliação da composição corporal, podemos utilizar futuramente não apenas o IMC, mas, também, avaliarmos o percentual de gordura através das dobras cutâneas, identificando o percentual de gordura corporal dos avaliados. Salienta-se ainda que, tornam-se indispensáveis novas pesquisas com esse foco, procurando identificar os fatores que influenciam o estilo de vida destes acadêmicos, tais como peso corporal excessivo e sedentarismo, aumentando a população pesquisada e aprimorando os recursos metodológicos.

REFERÊNCIAS

AUGUSTO, D. *et al.* Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de atividade Física e Saúde**, v.15, n.1, p.15-20, 2010. Disponível em: < <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/675/690>. Acesso em: 03 out. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade estabiliza no Brasil, mas excesso de peso aumenta**. 2015. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/17445-obesidade-estabiliza-no-brasil-mas-excesso-de-peso-aumenta>>. Acesso em: 28 ago. 2015.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

COSTA, R.; SAVIETO, M. A qualidade do sono de estudantes universitários. **CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA CONIC. SEMESP**, p.1-3, Campinas/SP, 2013. Disponível em: < <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2013/trabalho-1000015868.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2015.

DE ROSE, E.H. **Cineantropometria, educação física e treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: FAE, Brasília: SEED, 1984.

INSTITUTO DE PESQUISA E ORIENTAÇÃO DA MENTE. Pesquisa realizada pelo IPOM revela que brasileiros estão dormindo mal. **Globo Ciência**, 2013. Disponível em: <<http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2013/07/pesquisa-realizada-pelo-ipom-revela-que-brasileiros-estao-dormindo-mal.html>>. Acesso em: 29 ago. 2015.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Tabagismo: dados e números**. INCA, 2007. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/releases/press_release_view_arq.asp?ID=1493>. Acesso em: 9 fev. 2015.

MATSUDO, S. *et al.* Nível de atividades física da população de São Paulo: Análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, v.10, n.4, p.41-50, 2002. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/469/495>>. Acesso em: 01 ago. 2015.

MENDONÇA, S. **Nutrição**. Livro Técnico, 2010.

NAHAS, M.; BARROS, M.; FRANCALLACI, V. O pentáculo e grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.5, p.48-59, 2000. Disponível em: < <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1002/1156>>. Acesso em: 29 ago. 2015.

NOGUEIRA, M. **Níveis de atividade física e composição corporal dos acadêmicos do curso de educação física do IFCE Canindé**. 2014. 63 p. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física), Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Canindé, 2014.

OLIVEIRA, R.J. **Saúde e atividade física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Metade dos brasileiros está com excesso de peso. **Portal Brasil**, 2015. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2015/04/metade-dos-brasileiros-esta-com-excesso-de-peso>>. Acesso em: 20 jul. 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Privação do sono pode desencadear doenças graves. **Portal Brasil**, 2014. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/08/privacao-do-sono-pode-desencadear-doencas-graves>>. Acesso em: 10 maio 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Recomendações da OMS dos níveis de atividade física para todas as faixas etárias. **Estilo de Vida Saudável**, 2011. Disponível em: <<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias>>. Acesso em: 25 jul. 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Sobrepeso e obesidade: Diagnóstico**. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 3 ed, p.1-83, 2010. Disponível em: < http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2015.

PAIVA, T. *et al.* Estilo de vida de universitários calouros de educação física de uma universidade pública do centro-oeste brasileiro. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.11, p. 47-54, 2012. Disponível em: < <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-11/Vol11n5-2012/Vol11n5-2012-pag-47a54/Vol11n5-2012-pag-47a54.pdf>>. Acesso em: 07 ago. 2015

PAIXÃO, L.; DIAS, R.; PRADO, W. 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**, v.15, n.3, p.145-150, 2010. Disponível em: < <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/714/720>>. Acesso em: 20 jun. 2015.

SANTOS, J; ALVES, V. Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos acadêmicos da Unicentro, campus Irati, PR. **Lecturas Educación Física Deportes**. Buenos Aires, Ano 13, 2009. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd129/perfil-do-estilo-de-vida-relacionado-a-saude-dos-academicos.htm>>. Acesso em: 05 set. 2015.

SILVEIRA, C. Importância do fracionamento das refeições. **Nutrir Bem Alimentação Saudável e equilibrada**, 2010. Disponível em: <<http://claudianutricionista.blogspot.com.br/2010/04/importancia-do-fracionamento-das.html>>. Acesso em: 18 out. 2015.

SIMÕES, E.; MAIA, R. Manual para normalização de projetos de pesquisa monografia e trabalhos científicos. **FACTI**, p. 1-104, 2012. Disponível em: <<http://www.femc.edu.br/uploads/arquivos/Manual%20para%20Normaliza%C3%A7%C3%A3o%20de%20Projetos%20de%20Pesquisa,%20Monografia%20e%20>>

Trabalhos%20Cient%C3%ADficos.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2015

WHOQOL. Organização Mundial da Saúde. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 1998. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqol84.html>>. Acesso em: 18 abr. 2015.

ZAMBON, M. Correlação entre o índice de massa corporal e a prega cutânea tricipital em crianças da cidade de Paulínia. **Rev Assoc Med Bras**, v.49, n.2, p.137-140, 2003.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus de Canindé.
Rodovia BR 020, Km 303, s/n
Jubaia
Canindé/CE
62700-000