



**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Nutrição
Trabalho de Conclusão de Curso**

**ANÁLISE COMPORTAMENTAL DOS ESTUDANTES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
CATÓLICA DE BRASÍLIA**

**Autor: Rogério Lima de Paiva
Orientador: MsC Danielle Gonçalves Luz**

**Brasília - DF
2013**

RESUMO

O presente trabalho faz uma análise dos hábitos de vida dos estudantes do curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Um questionário de 15 perguntas foi respondido por 100 estudantes com o objetivo de mostrar como os entrevistados se alimentam e hidratam, se exercitam, o quanto dormem e a relação de futuros profissionais da saúde com o cigarro e o álcool. O trabalho aborda também o estilo de vida geral da sociedade que tem o dia a dia cada vez mais agitado, sem tempo para preocupar-se com a alimentação e lutar contra o sedentarismo; e o aumento considerável das Doenças Crônicas não Transmissíveis que está diretamente relacionado a tais hábitos de vida nada saudáveis.

Palavras-chave: estilo de vida; saúde; alimentação; atividade física; hábitos saudáveis; sedentarismo, álcool; cigarro.

INTRODUÇÃO

O mundo globalizado em que vivemos beneficia o cotidiano das pessoas em vários aspectos. A tecnologia facilita a vida dos cidadãos e torna tudo mais fácil, a comida já vem industrializada, o carro nos leva onde queremos e a TV e *internet* nos entretêm nas horas vagas. Porém, toda essa facilidade gera acomodação, que resulta num estilo de vida nada saudável.

Atualmente, as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) são vistas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como epidemias. A partir de um estilo de vida desregrado são ocasionados sérios problemas de saúde pública, como as doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* e doenças respiratórias, consideradas DCNT's (OMS, 2005).

As DCNT's causam 56,7 milhões de óbitos por ano, sendo vistas como a principal causa de incapacidade e mortalidade mundial (OMS, 2004). Dentro dessa perspectiva, a OMS aprovou a Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (GENTIL, 2010). Esse fato se deu a partir da importância da adaptação de um estilo de vida mais saudável da população conciliado ao trabalho de profissionais da área da saúde para amenizar os efeitos das DCNT's (OMS, 2004; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

O consumo dos alimentos industrializados, especialmente os *fast-foods*, tem aumentado a cada dia. Os consumidores alegam faltar tempo no dia a dia para uma alimentação mais apropriada e por este motivo põe a saúde em risco. A falta de tempo também é dada como desculpa por essas pessoas para que não pratiquem exercícios físicos. Segundo dados da Escola Americana de Medicina do Esporte (ACSM), a prática de exercícios físicos regulares propicia a redução do estresse, melhoria na qualidade do sono, diminuição da pressão arterial sistêmica e controle de peso (ACSM, 2000).

A OMS sugere aos governos estratégias para promover melhorias na qualidade de vida da população prevenindo-a dos males do sedentarismo e de maus hábitos alimentares. O estilo de vida desregrado causa prejuízos incalculáveis aos cofres públicos a cada ano, afinal, grande parte dos pacientes que sofrem de doenças crônicas são atendidos pela rede pública de saúde (OMS, 2004).

Um dos fatores agravantes às doenças crônicas é o consumo exacerbado de tabaco em todo o mundo. Pesquisa Nacional por Amostra e Domicílios (Pnad) encomendada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Ministério da Saúde e Agência Brasileira de Vigilância Sanitária (Anvisa) em 2008, identifica o tabagismo no Brasil como um fator de risco à vida, levando-se em consideração a elevada ocorrência de mortes associadas ao seu uso (Pnad, 2008). Por ano, o tabaco mata 6 milhões de pessoas no mundo e a expectativa é que esse número cresça para 10 milhões em 2030. Oitenta por cento desses óbitos devem ocorrer em países subdesenvolvidos (OMS, 2013). Em combate ao tabagismo, a OMS condena a prática de publicidade, promoção e patrocínio da indústria do tabaco.

Assim como o tabaco, o consumo de álcool faz milhares de vítimas todos os anos. O estado alcóolico pode aumentar o risco de lesões e ocasionar mortes, sejam por causas crônicas, acidentes de carro, afogamentos, ou até mesmo por suicídio (MOHAMMAD, 2007).

No decorrer desse trabalho será possível analisar o comportamento e a qualidade de vida de estudantes de Educação Física da Universidade Católica de Brasília em relação aos seus hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, tabagismo, alcoolismo, consumo hídrico e qualidade do sono.

METODOLOGIA

Para esse estudo, foi utilizada uma amostra composta por 100 estudantes com idades entre 18 e 39 anos, sendo 74% do sexo masculino (n=74) e 26% do sexo feminino (n=26).

Os entrevistados são graduandos do curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília – UCB do Distrito Federal.

Para obter as informações necessárias para a amostragem foram distribuídos questionário adaptado de Philippi (2004) com 15 perguntas cada. As questões referiam-se a hábitos de vida, prática de exercícios físicos e alimentação.

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi baseado pelos padrões sugeridos pela OMS, que classifica para IMC menor que 18,5 como Baixo Peso; entre 18,5 e 24,9, Eutrófico; entre 25 e 29,9, Obesidade grau I ou sobrepeso; entre 30 e 39,9, Obesidade grau II ou Obesidade; e maior que 40, Obesidade grau III ou Obesidade mórbida.

Os entrevistados receberam orientações prévias para o preenchimento do questionário. O trabalho de campo ocorreu durante o 2º semestre letivo de 2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a consolidação dos dados do questionário, verifica-se que a idade mínima encontrada entre os homens foi de 18 e a máxima de 39 anos, obtendo média de 22,08 anos. Entre as mulheres, a amostra foi de idade mínima de 18 anos e máxima de 24, com média de 20,69 anos.

Na avaliação antropométrica foi verificado que o Índice de Massa Corporal dos alunos foi, em média, de 21,28 para os estudantes do sexo feminino e 25,28 para os do sexo masculino. De acordo com o estado nutricional avaliado, as mulheres seriam classificadas como eutróficas e os homens como sobrepeso. Conforme pode-se observar nas tabelas 1, 2 e 3.

Sexo	Estatura (m)	IMC (Kg/m²)
Feminino	Maior: 1,76	Maior: 25
	Menor: 1,52	Menor: 19,24
	Média: 1,65	Média: 21,28
Masculino	Maior: 1,92	Maior: 33,53
	Menor: 1,66	Menor: 20,03
	Média: 1,72	Média: 25,28

Tabela 1: Resultados da avaliação antropométrica dos estudantes dos sexos feminino e masculino

Estado Nutricional	Curso de Educação Física	
	masculino	%
Baixo Peso	00	00
Eutrófico	38	51,35
Sobrepeso	32	43,24
Obesidade	4	5,41
Obesidade mórbida	00	00

Tabela 2: Resultados do estado nutricional dos estudantes do sexo masculino. Fonte: OMS

Estado Nutricional	Curso de Educação Física	
	feminino	%
Baixo Peso	00	00
Eutrófico	24	92,3
Sobrepeso	2	7,7
Obesidade	00	00
Obesidade mórbida	00	00

Tabela 3: Resultados do estado nutricional dos estudantes do sexo feminino. Fonte: OMS

De acordo os parâmetros para avaliação nutricional de adultos entre 18 e 64 anos e 11 meses da OMS, os indivíduos com Índice de Massa Corporal inferior a 18,5 ou acima de 24,9 kg/m² estão fora da faixa de normalidade. O IMC, também conhecido como Índice de Quetelet, utiliza o peso ideal (PI) pela estatura ao quadrado (IMC: PI/m²). O peso ideal é calculado a partir do IMC médio proposto pela Organização para Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO, 1985), que utiliza valores médios de IMC de 22 para homens e 20,8 Kg/ m² para mulheres (DUARTE e CASTELLANI, 2002).

Oitenta e dois, dos 100 entrevistados de ambos os sexos, relataram praticar atividade física com frequência. Sabe-se que a prática de atividade física acarreta benefícios à saúde

referentes aos aspectos antropométricos, neuromusculares, psicológicos e metabólicos (MATSUDO & MATSUDO, 2000). É definido como atividade física qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético acima do nível de repouso (CASPERSEN, 1985).

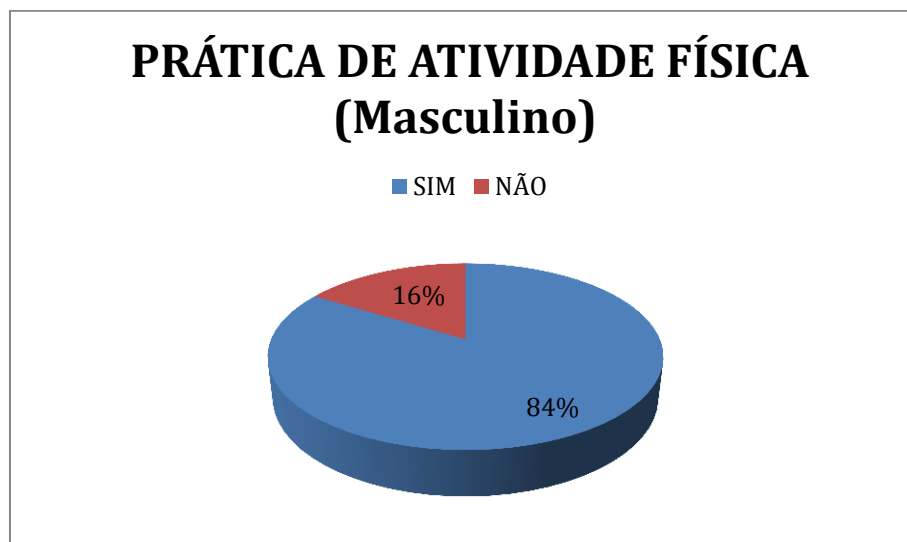


Figura 1: gráfico de estudantes homens que praticam atividade física

Dos 74 entrevistados do sexo masculino, 62 fazem atividades físicas numa frequência média de 3,8 vezes por semana. Os outros 12 entrevistados relataram não fazer nenhum tipo de atividade física.

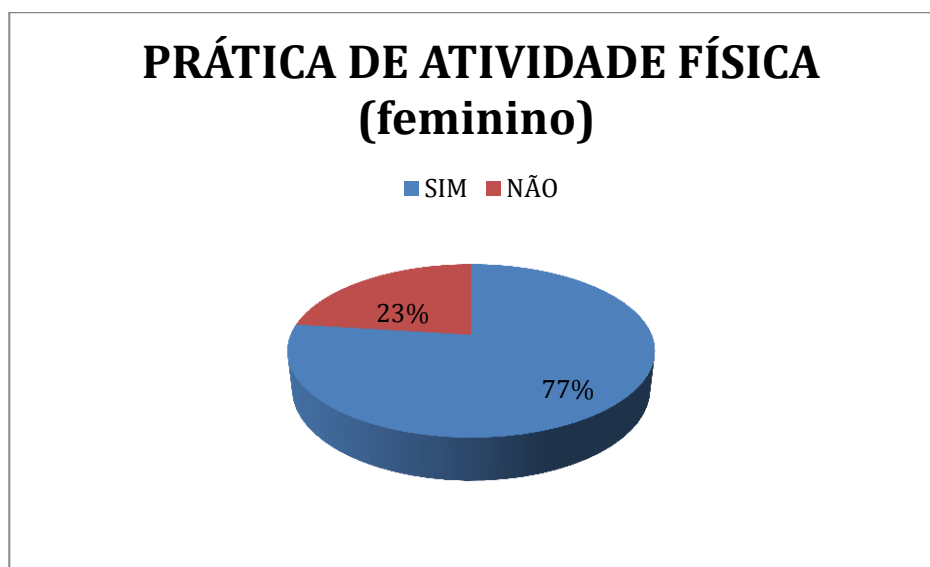


Figura 2: gráfico de estudantes mulheres que praticam atividade física

Entre os 26 entrevistados do sexo feminino, 20 têm a frequência média de atividades físicas por semana de 3,4 vezes. Sendo seis entrevistados considerados sedentários.

Com o intuito de melhorar a performance física associada aos benefícios estéticos, os suplementos alimentares são muitas vezes utilizados indiscriminadamente. O uso desses produtos sem a devida prescrição pode causar malefícios à saúde do usuário. Quando utilizado de forma responsável, os suplementos alimentares trazem grandes evoluções para o praticante de atividade física (SANTOS, 2002).

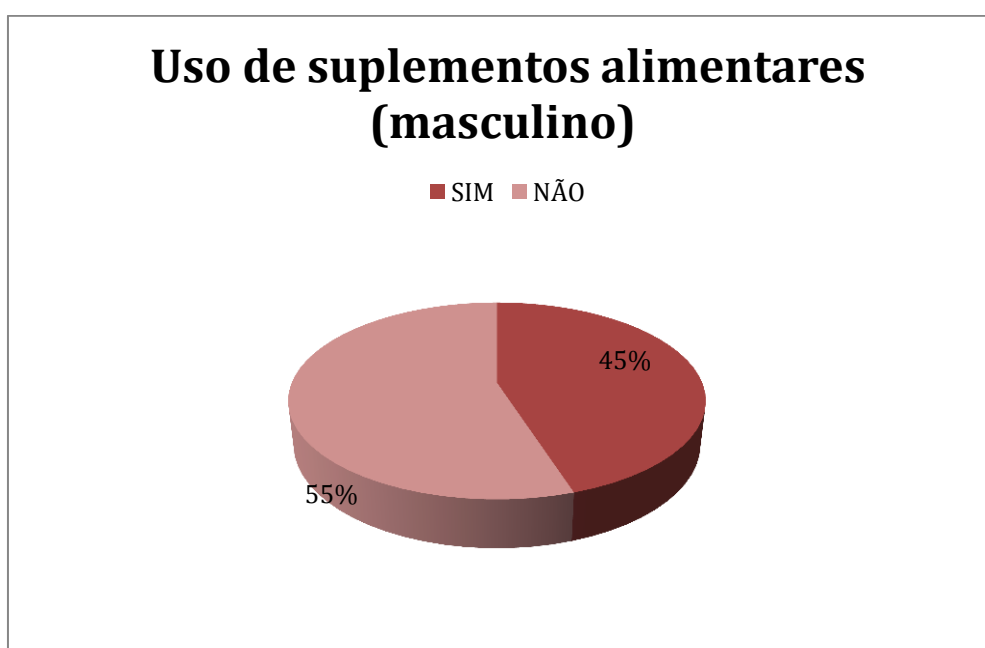


Figura 3: Gráfico de uso de suplementos dos entrevistados do sexo masculino

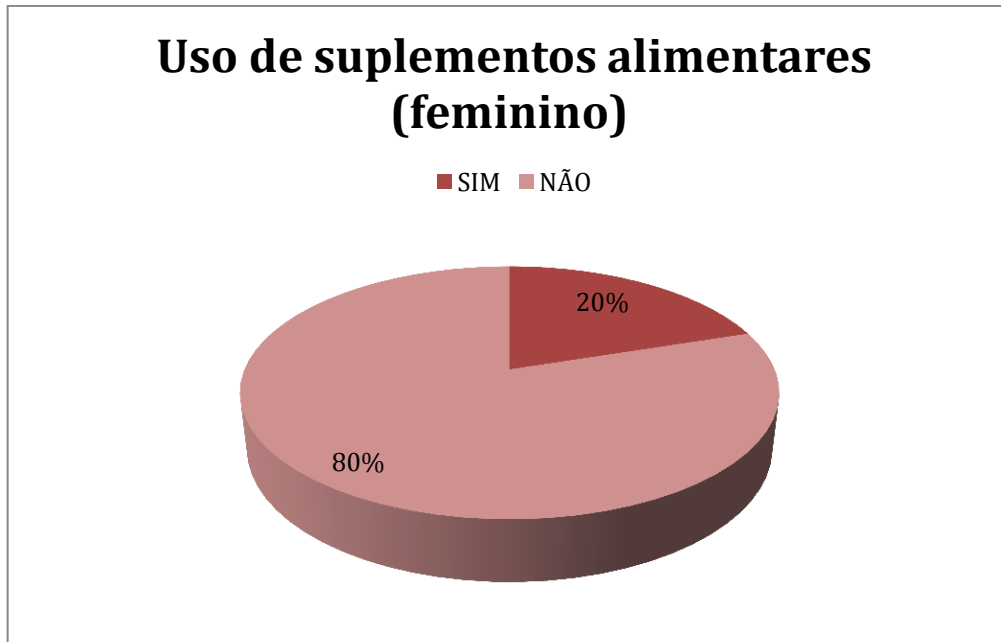


Figura 4: Gráfico de uso de suplementos dos entrevistados do sexo feminino

Dos 62 homens entrevistados que relataram fazer atividades físicas regularmente, 28 fazem uso de algum suplemento alimentar. Já entre as mulheres, esse número é menor: das 20, apenas quatro fazem uso desses produtos. O suplemento *Whey protein* é o mais utilizado entre os estudantes, com 100% das respostas. Além do *whey*, alguns os entrevistados afirmaram fazer uso de BCAA, *Malto Dextrina* e outros.

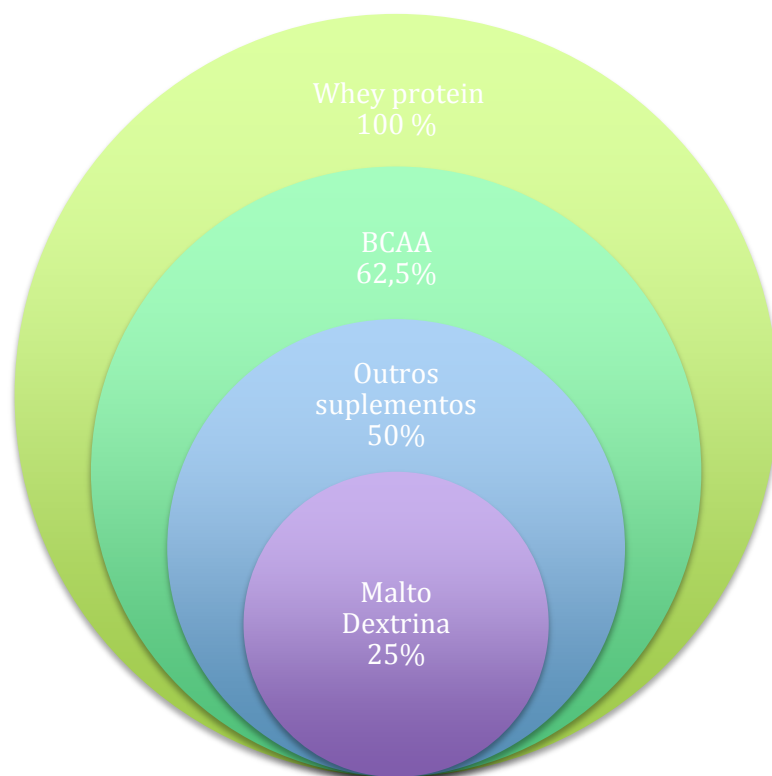


Figura 5: Gráfico de tipos de suplementos alimentares e seu consumo

Como foi falado anteriormente, a globalização causou efeitos negativos nos hábitos alimentares da população mundial. No Brasil, a expansão dos *fast-foods*, que inicialmente era vista como modismo, atualmente cresce de forma acelerada. A rapidez e o baixo custo desses produtos são os principais atrativos. Além das lanchonetes *fast-foods*, observa-se um aumento na demanda de produtos industrializados, tais como macarrão instantâneo, molhos prontos, hambúrgueres, *hot-dogs* e refeições congeladas, além de refrigerantes e sucos artificiais.

Hábito e frequência de ingestão de *fast-foods*

Sexo	Quanto ingerem <i>fast-food</i> (%)
Masculino	43,24
Feminino	53,84

Tabela 4: ingestão de *fast-food* dos entrevistados de ambos os sexos

Frequência	Masculino	Feminino
------------	-----------	----------

Diário	0%	0%
Semanal	37,5%	14,28%
Mensal	62,5%	85,72%

Tabela 5: Frequência de consumo de *fast-food* dos entrevistados de ambos os sexos

Dos 74 homens entrevistados, 32 relataram consumir alimentos de *fast-food*, enquanto no grupo feminino, das 26 entrevistadas, 14 o fazem, conforme mostra a tabela 4. Quanto à frequência de consumo desses alimentos, 37,5% dos entrevistados homens disseram ingerir semanalmente esses produtos; 62,5% o ingerem mensalmente e nenhum relatou consumir diariamente esse tipo de alimento. Entre as mulheres, 14,28% consomem *fast-food* semanalmente; e 85,72% mensalmente, não havendo relatos de consumo diário, assim como no grupo masculino.

Quando perguntados no questionário se os estudantes consideravam os seus hábitos de vida saudáveis, 58 homens e 22 mulheres deram sim como resposta.

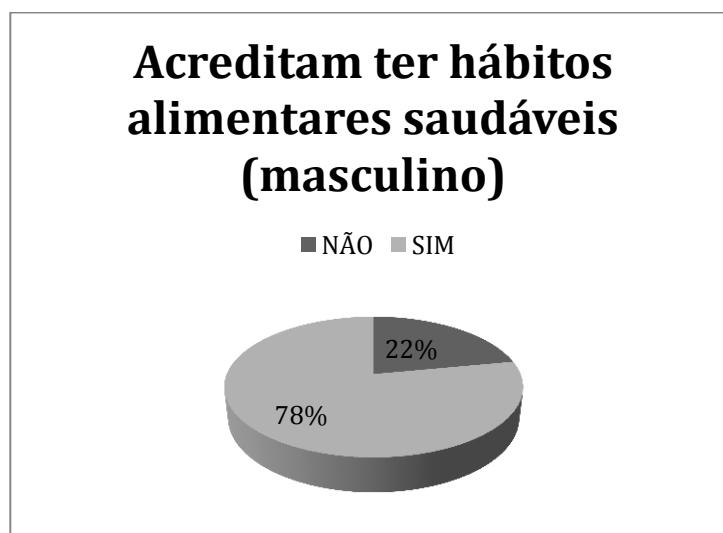


Figura 6: gráfico de opinião dos homens em relação aos seus hábitos alimentares

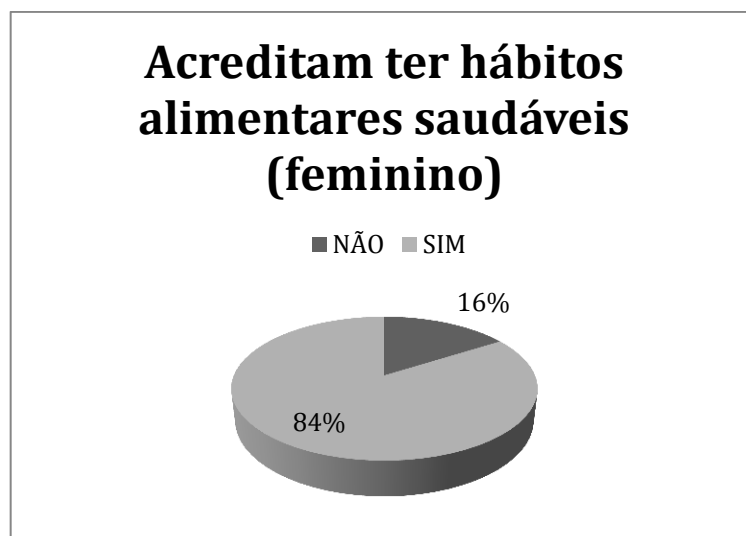


Figura 7: gráfico de opinião das mulheres em relação aos seus hábitos alimentares

Uma alimentação considerada saudável deve ser balanceada e equilibrada. E fracionar as refeições para não se comer muito de uma só vez é o método indicado pelos especialistas para se obter esse equilíbrio. Fazer três refeições principais, dois lanches nos intervalos e uma ceia diariamente seria o ideal (MAHAN & ESCOTT-STAMP, 2005). Os estudantes pesquisados ficaram próximo desse patamar, com uma média de 4,85 refeições por dia.

Sexo	Número médio de refeições diárias
Masculino	4,78
Feminino	4,92

Tabela 6: fracionamento diário das refeições

Atribuindo a culpa à correria do dia a dia, mais de 50% dos estudantes disseram não ter o costume de fazer a refeição de intervalo entre o café da manhã (desjejum) e o almoço, chamada de colação. Vale frisar que os estudantes entrevistados estudam durante o turno matutino.

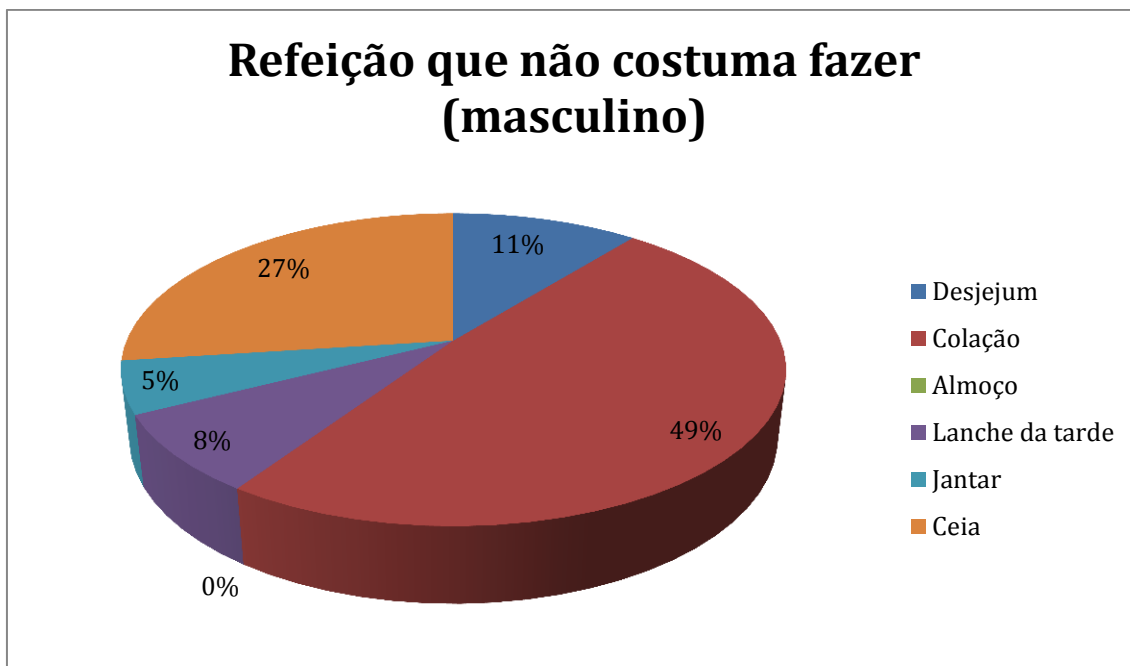


Figura 8: Gráfico com percentuais de refeições que os estudantes do sexo masculino não têm o costume de fazer



Figura 9: Gráfico com percentuais de refeições que os estudantes do sexo feminino não têm o costume de fazer

O corpo humano não armazena água. Por perder boa quantidade de líquidos no decorrer do dia é essencial que a água seja repostada para a manutenção da saúde e eficiência corporal. A recomendação diária é que se ingira de 2 a 2,5 litros de água por dia (MAHAN & ESCOTT-STAMP, 2005). Os estudantes do sexo masculino que responderam ao

questionário se encontram, em média, dentro dessa recomendação. Já as mulheres precisariam consumir mais água para ficar dentro da média.

Sexo	Consumo hídrico diário
Masculino	2,05 Litros
Feminino	1,85 Litros

Tabela 7: Consumo de água dos estudantes no dia a dia

A necessidade diária de sono de uma pessoa na fase adulta varia de 5 a 8 horas, em média, por dia. Porém, muitos adultos podem não se sentir refeitos de sua necessidade de sono dormindo menos que 7 horas por dia (FERNANDES, 2006). Pessoas que dormem menos de três horas por dia podem inclusive ter suas habilidades físicas, mentais ou intelectuais comprometidas. No grupo pesquisado, homens e mulheres relataram ter mais que sete horas diárias de sono.

Sexo	Horas de sono diária
Masculino	7,81 horas
Feminino	8,07 horas

Tabela 8: Horas de sono diária dos estudantes

A cada ano, 200 mil pessoas morrem no Brasil por doenças relacionadas ao tabagismo. Um cigarro contém mais de quatro mil substâncias tóxicas e o seu uso pode causar o que a OMS chama de “morte evitável”. De acordo com o órgão, o tabagismo é causador principal de mais de 50 doenças (OMS, 2005). No Brasil, 15% da população com mais de 15 anos fuma (IBGE, 2010). Dentre os alunos entrevistados, 14% consomem tabaco diariamente.

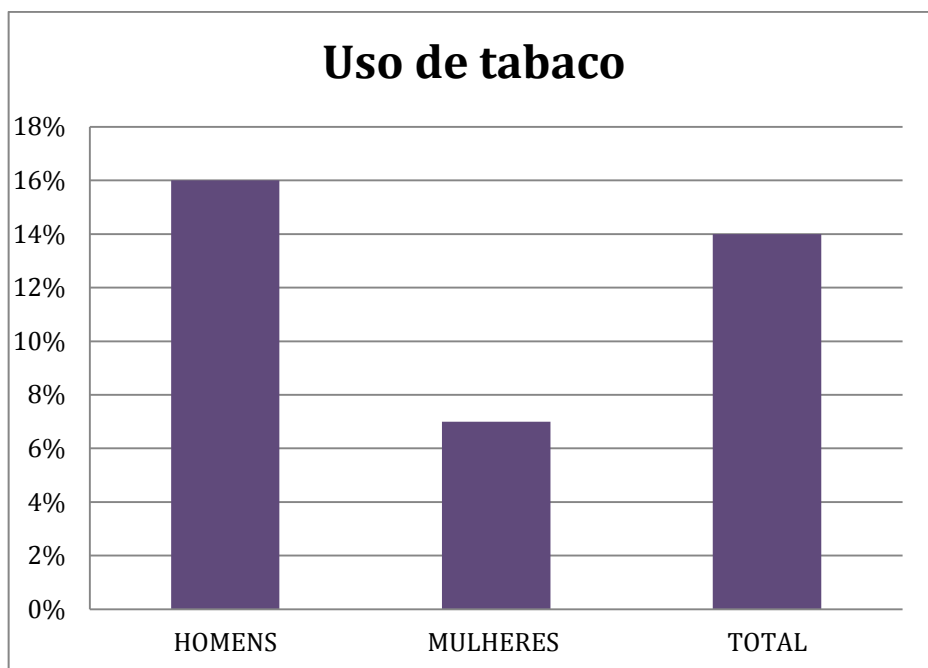


Figura 8: Percentuais de fumantes diários

Assim como o tabaco, o álcool mata milhões de pessoas todos os anos. Seja por causas crônicas ou acidentais, o alcoolismo é responsável por 4% das mortes no mundo (OMS, 2007). Ainda de acordo com a OMS, a bebida estaria por trás de 2,3 milhões de fatalidades anuais. Na pesquisa de campo realizada com os estudantes de Educação Física da UCB, 54 homens e 20 mulheres afirmaram fazer uso de bebidas alcóolicas nos finais de semana. Nenhum entrevistado relatou fazer uso diário de bebidas alcóolicas.

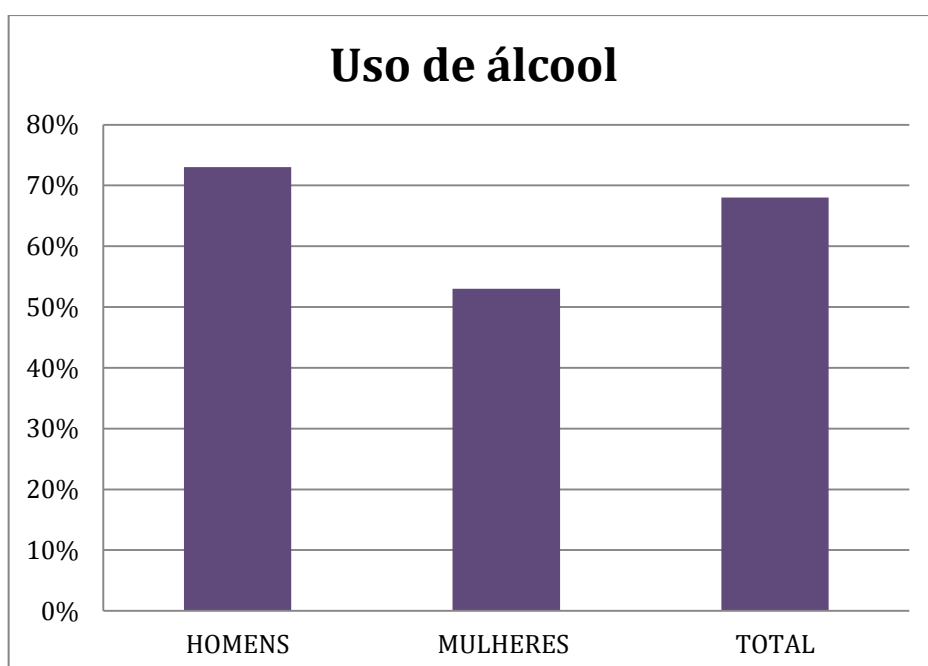


Figura 9: Percentuais de uso de álcool aos finais de semana

CONCLUSÃO

No resultado da pesquisa foi verificado que o Índice de Massa Corporal dos alunos entrevistados foi classificado como entrófico (entre 18,5 e 24,99 Kg/m²) para as mulheres e como sobrepeso (25 a 29,99 Kg/m²) para os homens. Porém, é importante salientar que os homens em geral possuem massa muscular mais elevadas que as mulheres, sendo necessário fazer uma avaliação de percentual de gordura corporal para afirmar o sobrepeso dos entrevistados.

O número de estudantes considerados ativos foi mais de 80%. O fato de eles serem futuros profissionais da área de saúde possivelmente faz com que estejam mais conscientizados da importância da atividade física para o seu bem estar. Além disso, o próprio curso de Educação Física exige disciplinas que os submete a exercícios regulares. Um dado curioso é que 100% dos entrevistados praticantes de atividade física fazem uso de *Whey protein*, considerado o suplemento mais famoso entre os que se exercitam. O uso indiscriminado de proteína pode causar problemas de saúde como complicações hepáticas e renais. A orientação e prescrição de um profissional de nutrição é essencial para melhores resultados estéticos e manutenção da saúde.

A alimentação desses estudantes também se mostrou positiva, eles comem quase 5 refeições por dia, em média. A colação é a refeição que os estudantes mais deixam de fazer, uma explicação plausível para o fato seria que os entrevistados se encontram no ambiente universitário e julgam ter pouco tempo para se alimentar nesse horário. Mais de 80% deles consideram seus hábitos alimentares saudáveis, pois não ingerem fast-food com frequência e costumam consumir bebidas alcólicas apenas aos finais de semana.

A publicidade tem sido utilizada pelas redes de *fast-food* e pelo mercado de bebidas alcólicas como uma arma branca. Lanchonetes famosas no mundo inteiro, como o Mc'donalds, maquiagem a má qualidade nutricional de seus produtos por meio de imagens de sanduíches aparentemente saudáveis, *slogans* e personagens persuasivos para atingir o público alvo. Vemos frequentemente comerciais de bebidas alcólicas com uso de mulheres seminuas com corpos saudáveis e jovens felizes como símbolos do produto, criando uma falsa imagem da realidade. Afinal, comidas industrializadas e bebidas alcólicas são extremamente prejudiciais à saúde. Há alguns anos, o governo brasileiro proibiu o mercado publicitário fazer propagandas de tabaco, mas as de bebidas alcólicas ainda são livremente produzidas.

Apesar de campanhas do Ministério da Saúde contra o tabagismo com imagens chocantes nos versos das carteiras de cigarro e a falta de propagandas estarem fazendo com que o

número de fumantes diminua cada vez mais, a cultura do cigarro no Brasil ainda é muito forte. Entre os entrevistados nessa pesquisa, 14% fumam, número considerado alto por serem estudantes de um curso da área da saúde.

ABSTRACT

This paper analyzes the habits of students of Physical Education at Universidade Católica de Brasília. A questionnaire of 15 questions was answered by 100 students with the aim of showing how respondents feed and moisturize, exercise, how much they sleep and the relation of future health professionals with cigarettes and alcohol. The work also approaches the general lifestyle of society that has daily increasingly busy, no time to worry about food and fight against physical inactivity, and a considerable increase of Chronic non-transmittable Diseases which is directly related to such unhealthy lifestyle habits.

Keywords: lifestyle, health, nutrition, physical activity, healthy habits, physical inactivity, alcohol, cigarettes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (6rd ed). Philadelphia: Lippincott Wilians & Wikins. 2000.

CASPERSEN, C.J. ; Powell, K.E. & Cristensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related reseach. Public Health Reports

DUARTE, A.C; CASTELANI, F.R. Medidas Antropométricas e Avaliação. Subjetiva. Global. 2002

FERNANDES, Regina Maria Franca. Departamento de Neurologia, Psiquiatria e Psicologia Médica. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP. Distúrbios Respiratórios do Sono. Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2006.

GENTIL, P.C. Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e saúde. Acesso em 10/2013. Disponível em: <http://www.hub.ynb.br/pesquisa/revistasauithub.htm>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo 2010.

MAHAN, L.Kathleen & ESCOTT-STAUMP, Sylvia. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11. ed. São Paulo, 2005.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Álcool e redução de danos: uma abordagem inovadora para países em transição 1. ed. Em português, ampl. – Brasília: ministério da Saúde, 2004.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Instituto nacional do Câncer. Coordenação e prevenção e Vigilância. Inquérito domiciliar sobre comportamento de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003. Rio de Janeiro: INCA. 2004

Ministério da Saúde. Instituto nacional do Câncer. Programa Nacional de Controle do Tabagismo e outros fatores de risco de Câncer – Modelo lógico e avaliação. Rio de Janeiro. 2003.

MOHAMED Q, Gillies MC, WONG TY. Management of diabetic retinopathy – A systematic review. JAMA. 2007.

MATSUDO, Sandra Mahecha & MATSUDO, Victor Rodrigues. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol 10. Brasília, 2002.

OMS, Organização Mundial de Saúde, 2003

OMS, Organização Mundial de Saúde, 2004

OMS, Organização Mundial de Saúde, 2005

OMS, Organização Mundial de Saúde, 2007

Pnad. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa especial de tabagismo, 2008.

SANTOS, Miguel Ângelo. Uso dos suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. São Paulo, 2002.

APENDICE

Questionário

O objetivo desta pesquisa é colher informações para análise de dados sobre hábitos de vida dos estudantes de Educação Física da Universidade Católica de Brasília.

1. Sexo: () Masculino () Feminino
2. Idade: _____
3. Altura: _____
4. Peso: _____
5. Pratica atividade física? () Sim () Não. Quantas vezes por semana: ____
6. Faz uso de suplementos alimentares? () Sim () Não.
Se sim, quais? _____
7. Tem o habito de ir a Fast Foods? () Sim () Não .
Se sim, Diariamente () semanalmente () mensalmente ()
8. Fuma? () Sim () Não
Se sim, com qual frequência? _____
9. Ingere Bebida Alcoólica? () Sim () Não
Se sim, com qual frequência? _____
10. Quantas refeições faz ao dia? _____
11. Qual refeição não faz frequentemente?
() Desjejum () Lanche da tarde
() Colação () Almoço
() Jantar () Ceia
12. Qual o consumo de água por dia? _____
13. Considera seus hábitos alimentares saudáveis? () Sim () Não
14. Quantas refeições realiza fora do ambiente domiciliar? _____
15. Quantas horas de sono tem por dia? _____



Campus I - QS 07 Lote 01 EPCT, Águas Claras - CEP: 71966-700 - Taguatinga/DF - Telefone: (61) 3356-9000
Campus Avançado Asa Norte - SGAN 916 Avenida W5 - CEP: 70790-160 - Brasília/DF - Telefone: (61) 3448-7134
Campus Avançado Asa Sul - SHIGS 702 Conjunto 2 Bloco A - CEP: 70330-710 - Brasília/DF - Telefone: (61) 3226-8210