



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

VIVIAN MENDES DE SOUZA

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENGENHARIA MECÂNICA

**DOURADOS/MS
2017**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

VIVIAN MENDES DE SOUZA

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENGENHARIA MECÂNICA

Trabalho de Conclusão do Curso para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física na Faculdade de Educação (FAED) da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), sob a orientação do Prof. Dr. Gustavo Levandoski.

**DOURADOS/MS
2017**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

S729p Souza, Vivian Mendes De
PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENGENHARIA
MECÂNICA / Vivian Mendes De Souza – Dourados: UFGD, 2017.
16f. : il. ; 30 cm.

Orientador: Gustavo Levandoski

TCC (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação,
Universidade Federal da Grande Dourados.
Inclui bibliografia

1. Estilo de vida festístico. 2. Qualidade de vida. 3. Universitários. I. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(s) autor(s).

©Direitos reservados. Permitido a reprodução parcial desde que citada a fonte.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

FOLHA DE APROVAÇÃO

VIVIAN MENDES DE SOUZA

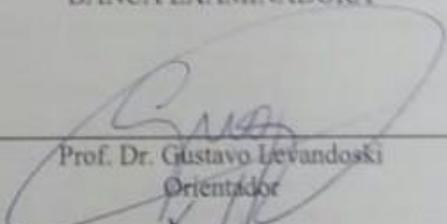
PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENGENHARIA MECÂNICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

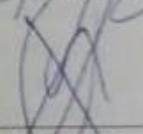
MONOGRAFIA

ARTIGO

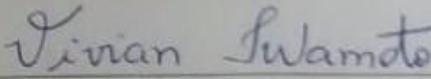
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Gustavo Levandoski
Orientador



Prof. Dr. Fabricio Cieslak
Avaliadora



Professora Me. Vivian Iwamoto
Disciplina de Trabalho de Graduação

DOURADOS/MS
2017

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENGENHARIA MECÂNICA

Vivian Mendes de Souza¹

Gustavo Levandoski²

RESUMO: Este estudo teve como objetivo determinar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de Engenharia Mecânica de uma Universidade Federal no estado do Paraná, comparando as diferenças deste perfil entre os sexos dos participantes. A pesquisa é classificada como descritiva não probabilística, foi composta por 317 estudantes de ambos os sexos (76,97% e 20,03% do sexo masculino e feminino respectivamente) com idade média de $20,7 \pm 2,38$ escolhidos por acessibilidade. O instrumento de investigação foi o questionário de Estilo de Vida Fantástico. Os resultados indicaram que ambos os sexos apresentaram um escore médio classificado como bom, do estilo de vida fantástico, 47,6% e 44,7% sexo feminino e masculino respectivamente. Quando comparamos os domínios entre os sexos foi constatado que nos itens família, uso de cigarro, drogas e álcool, as mulheres apresentam significativamente melhores resultados, apenas ao item atividade física verifica-se esta inversão para homens. Conclui-se que existem diferenças nas condutas de saúde entre os homens e mulheres, demonstrando que o sexo feminino tem um estilo de vida mais adequado que o masculino. Estratégias e intervenções devem ser desenvolvidas dentro do âmbito acadêmico objetivando contribuir para a promoção de saúde e qualidade de vida desses alunos.

Palavras-chave: Estilo de vida fantástico. Qualidade de vida. Universitários.

ABSTRACT: This study aimed to determine the lifestyle of the students of the Mechanical Engineering course of a Federal University in the state of Paraná, comparing the differences of this profile between the genders of the participants. The research was classified as non-probabilistic descriptive, where the sample was composed of 317 students from both sexes (76.97% and 20.03% male and female respectively) with an average age of 20.7 ± 2.38 chosen by accessibility. The research instrument was the inquiry of the Fantastic Lifestyle. The results indicated that both sexes presented an average score classified as good, from the fantastic lifestyle, 47.6% and 44.7% female and male, respectively. When comparing the domains between the sexes, it was found that in the topics family, cigarette use, drugs and alcohol, women present significantly better results, only the physical activity topic shows this inversion for men. It is concluded that differences in health behaviors between men and women exist, demonstrating that women have a more adequate lifestyle than men. Strategies and interventions should be developed within the academic scope with the aim of contributing to the health promotion and quality of life of these students.

Keywords: Fantastic lifestyle. Life quality. University students.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade de Educação/FAED da Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD. E-mail: vivian_mendes09@hotmail.com

² Professor Doutor e Orientador do Trabalho de Graduação. E-mail: glevandoski@gmail.com

INTRODUÇÃO

O estilo de vida tem um papel importante na saúde dos indivíduos e cada vez mais é indiscutível que os hábitos e costumes fazem diferença para, a qualidade de vida e saúde, independente da condição social e idade (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

Hábitos alimentares adequados, comportamentos preventivos, ser ativo fisicamente, relações sociais, controlar o estresse, são comportamentos para uma boa qualidade de vida. Além de prevenir várias doenças, tendem a desenvolver nos indivíduos bem estar físico e mental (RECHENCHOSKY *et al.*, 2012), sendo o inverso (sedentarismo, consumo de cigarro, álcool e drogas; estresse) negativo para saúde, porém condutas modificáveis.

As adoções de condutas referentes ao estilo de vida são determinadas ainda enquanto jovens. Silva *et al.* (2011) acreditam que os comportamentos estabelecidos ainda nesta idade podem continuar ao longo da vida. Desta maneira, tem-se desenvolvido cada vez mais estudos sobre o estilo de vida em população jovens, principalmente em universitários por acreditarem que eles tendem a ter maiores comportamentos de risco para a saúde (FRANCA; COLARES, 2008) devido à fase de transição para o ensino superior. Para os pesquisadores o reconhecimento destas condutas pode ajudar na prevenção de algumas doenças (VARGAS *et al.*, 2015).

A investigação do estilo de vida dos universitários é de suma importância de maneira que aumente o banco de dados a respeito desta população e verifique onde há necessidade de intervenções, contribuindo para elaboração de programas que promovam a saúde dentro do campus. Vários instrumentos têm sido desenvolvidos para contribuir com pesquisas que tem por objetivo determinar o estilo de vida dos indivíduos, neste estudo foi utilizado como instrumento metodológico o questionário denominado de Estilo de Vida Fantástico, o qual mensura as principais condutas de um estilo de vida adequado para a saúde (SILVA; BRITO; AMADO, 2014).

Assim, a presente pesquisa tem por finalidade determinar o estilo de vida dos universitários comparando as diferenças do perfil entre os sexos dos acadêmicos do curso de Engenharia Mecânica, de uma Universidade Federal do Paraná. O que desafia o estudo é o fato de comparar os domínios de estilo de vida entre os sexos, sabendo que há pouca literatura que faça a mesma comparação utilizando o mesmo instrumento de investigação, contribuindo também para subsidiar mais estudos com o mesmo objetivo.

ESTILO DE VIDA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004), o estilo de vida é união de hábitos e costumes, no qual são influenciados, transformados, incentivados ou inibidos pelo processo contínuo de socialização. Esses aspectos compreendem a ingestão de cafeína, a bebida alcóolica, o tabagismo, fatores alimentares e a prática de exercício físico. Além de aspectos sociais, ambientais, psicológicos.

Esses fatores implicam de forma significativa na saúde e normalmente constitui-se como objeto de investigação epidemiológica. Estudos realizados em vários países inclusive no Brasil mostraram que o estilo de vida é um dos determinantes fundamentais para a saúde e longevidade, já que a saúde não é somente a mera ausência de doença (NOVAES, 2002). Atualmente, o conceito de saúde é muito difundido, segundo Bouchard (1990 *apud* PITANGA, 2002, p. 51):

A saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por polos positivo e negativo. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade.

A saúde positiva está diretamente correlacionada á adoção de um estilo de vida saudável. Entende-se como estilo de vida saudável, a capacidade de relacionamento intrapessoal e interpessoal positiva, a maneira de como lidar com o estresse, comportamentos preventivos (uso de cinto de segurança, forma defensiva de dirigir, uso de protetor solar, uso de preservativo, observação de princípios ergonômicos, uso de equipamentos de segurança no trabalho), não fumar, ingestão de bebida alcóolica moderada, tempo de sono, hábitos alimentares saudáveis e exercício físico (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012; NOVAES, 2002).

Nos últimos anos o processo de globalização, civilização e avanço tecnológico alteraram de maneira significativa a condição social da população, corroborando para que indivíduos adotassem um estilo de vida pouco saudável, o consumo de algumas drogas ilícitas e lícitas, o sedentarismo aliados com uma alimentação inadequada. Estes são motivos do desencadeamento de doenças crônicas não transmissíveis tais como: doenças respiratórias

crônicas, câncer, problemas cardiovasculares, diabetes e outras (BERNARDELLI JUNIOR, 2010).

Apesar das pessoas conhecerem os agravos dessas doenças crônicas e a importância de bons hábitos para preveni-las, a maioria ainda se deixam levar pelos maus costumes. Iniciar e manter um estilo de vida positivo em relação à saúde é de grande dificuldade para um todo, a percepção desse fato pode ser observada pela população em geral e, principalmente por profissionais da área. Portanto, para que se possa prevenir e promover a saúde é necessário buscar compreender os fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam nesses comportamentos por meio de estudos (MATOS; ALBUQUERQUE, 2006).

O estilo de vida é mutável, alterando-se de acordo com o comportamento adotado pelo ser humano. Os componentes que regem no comportamento são: a cognição, quando a pessoa tem a consciência do que é prejudicial ou não para si; e sentimento ou afeto, ou seja, não basta apenas ter o conhecimento, o indivíduo deve ter uma repulsa do comportamento negativo para a saúde (NOVAES, 2002).

As condutas saudáveis devem ser compreendidas e incentivadas desde a infância e adolescência de maneira preventiva, para que possa se perdurar até a vida adulta. De acordo com Nahas (2013), as pesquisas longitudinais constataram que condutas saudáveis podem aumentar a perspectiva de vida em média mais de 11 anos para os homens e 7 anos para as mulheres e melhorar a saúde.

Cada vez mais constam nos estudos condutas negativas para um estilo de vida saudável. Barreto, Passos e Giatti (2009) analisaram 14.193 indivíduos referentes ao sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) em 27 capitais brasileiras, entre 18 e 29 de idade, somente 8,0% se mostraram saudáveis, 39,6% relataram dois comportamentos saudáveis, 45,3% apenas um e 7,0% nenhum. Com base nesses resultados se observa o quanto as pessoas ainda estão distantes de uma perspectiva de vida saudável.

Vários estudos têm dado ênfase no estilo de vida dos universitários (LEVANDOSKI *et al.*, 2016; ARAÚJO *et al.*, 2014; CARVALHO *et al.*, 2014; FRANCA; COLARES, 2008; SILVA *et al.*, 2011) que ao ingressar na faculdade ficam expostos a diversos fatores que podem influenciar nas suas condutas relacionadas a saúde.

Pensando nesses fatores, na rotina acadêmica e, observando sua realidade do dia a dia, os universitários apresentam condições como: jornada extensa de estudos, atividades extracurriculares, inatividade física, hábitos alimentares inadequados, uso de drogas ilícitas e

lícitas, mudança de cidade, distanciamento de pessoas do vínculo familiar, amoroso e de amizades, má qualidade de sono, estresse, preocupação frequente pelas cobranças que o acadêmico fica exposto quando entra na universidade (SOARES; CAMPOS, 2008), podendo assim, desenvolver riscos para sua saúde.

Em um estudo feito na Universidade Pública do Paraná, foi aplicado um questionário com objetivo de diagnosticar condutas e hábitos relacionados à saúde após dois meses ingressados na universidade. O estudo foi realizado com 352 indivíduos, 187 homens e 165 mulheres, entre 18 e 25 anos, abrangendo todos os períodos. De acordo com os resultados, os pontos mais importantes na pesquisa foram à redução de práticas de exercícios físicos, o consumo exacerbado de bebida alcoólica e uma proporção de práticas sexuais inseguras que merecem uma preocupação. Mostrando que o grau de ensino não parece ter um papel relevante na proteção para um estilo de vida pouco saudáveis (CARVALHO *et al.*, 2014).

Utilizando o questionário Estilo de Vida Fantástico, Silva *et al.* (2011), em sua pesquisa, verificaram o estilo de vida de 217 universitários do curso de Educação Física da Universidade Publica de Sergipe, e mais da metade eram do sexo masculino (54,8%). Dos dados analisados 3,3% apresentou um estilo de vida inadequado, 15,2% relataram relação inadequada com a família, 57,4% não atingiam as orientações para a atividade física, 41,9% tinham uma alimentação inadequada, 1,8% usavam tabaco e outros tóxicos, 8,8% ingeriam bebidas alcoólicas em excesso, 12,5% mostraram problemas com sono, estresse, condutas de risco ao dirigir e nas relações sexuais, 50,7% sentiam-se hostis e com raiva frequentemente, 22,1% tinham problemas de introspecção e 14,3% declararam insatisfação com o trabalho/cargo realizado.

Silva *et al.* (2011) analisaram a associação do sobrepeso com variáveis sócio demográficas e o estilo de vida de calouros da Universidade Federal de Santa Catarina, utilizando o questionário Estilo de vida Fantástico. Participaram 685 universitários, a prevalência de sobrepeso foi de 16%, foram classificados com o estilo de vida inapropriado 5,1%, o risco para sobrepeso foi maior em indivíduos que falaram estar com mais de dois quilos do peso classificado como saudável, os que não possuíam hábitos alimentares saudáveis, os com ingestão de café mais de duas vezes ao dia, e que se sentiam preocupados e desapontados.

Utilizando o instrumento, denominado Perfil do Estilo de Vida Individual, com o intuito de identificar a relação entre o estilo de vida dos universitários e seus comportamentos preventivos, da Faculdade de São Francisco Barreira/BA, participaram 257 alunos. Os

resultados revelaram que 49,9% apenas às vezes ingeriam ao menos 5 porções de frutas, 45,5% não realizavam pelo menos 30 minutos de atividades físicas vigorosa/regular, 31,1% e 48,6% desconheciam respectivamente sua pressão arterial e níveis de colesterol, o álcool e o cigarro também tiveram uma alta prevalência 53,7%, a maioria relataram ter um bom relacionamento interpessoal (75,5%) e reservar tempo para relaxar (34,2%), (JOIA, 2010).

As pesquisas nos últimos anos vêm mostrando a prevalência de fatores de risco para a saúde dos universitários, em relação ao estilo de vida. Em um estudo de Sousa *et al.* (2015), feito com 550 universitários de ambos os sexos, 66,2% eram mulheres, 85,1% estavam na faixa etária entre 18 e 25 anos. Observaram níveis pressóricos altos em 21,5% em homens e 2,2% em mulheres, havendo associação importante do tabagismo e o consumo de álcool com a pressão arterial sistólica e diastólica e a circunferência abdominal.

Silva *et al.* (2014) buscaram verificar a presença de componentes da Síndrome Metabólica (SM) já que um dos agentes para o seu desenvolvimento é o estilo de vida. Participaram do estudo 550 universitários de vários cursos e os resultados mostraram que 71,7% eram sedentários, 1,8% fumavam, 48,5% se encaixam em médio risco para alcoolismo, 5,8% estavam com a circunferência abdominal elevada, 1,3% estavam com a glicemia de jejum, 18,9% triglicérides elevados, 64,5% apresentaram lipoproteínas de alta densidade colesterol baixo e 8,7% níveis compatíveis com pressão arterial limítrofe, 64,4% demonstraram pelo menos um componente para síndrome metabólica, 11,6% tinham dois e 3,5% tinham três ou mais.

Em uma pesquisa realizada por Levandoski *et al.* (2016) investigaram a qualidade de vida, atividade física e comportamentos de risco em 296 alunos de Engenharia Mecânica, observaram que 70,6% dos acadêmicos classificaram sua qualidade de vida como bom e muito bom, 38,8 estão inativos fisicamente em seu tempo de lazer e, em relação aos comportamentos, apenas 3,7% estavam no grupo de risco (tabagismo, sobrepeso e sedentarismo)

A qualidade de sono também é um dos fatores que influencia diretamente na saúde. Devido a rotina acadêmica os universitários estão mais propensos a terem uma má qualidade de sono. Isso é percebido na pesquisa feita por Araújo *et al.* (2014), que teve como objetivo a associação da qualidade do sono de universitários brasileiros com indicadores de saúde. Participaram do estudo 662 acadêmicos, uma parcela relevante apresentou uma má qualidade de sono 96,4%, tendo em vista que os universitários que fumavam diariamente e com um médio consumo de álcool apresentaram chances quase idênticas na qualidade de sono ruim.

Observa-se que as pesquisas relacionadas ao estilo de vida têm aumentado, principalmente em relação à população universitária. Devido aos inúmeros fatores que esses indivíduos são expostos diante da vida acadêmica e que podem interferir de modo negativo em suas condutas relacionadas à saúde, desta maneira, a universidade tem um papel importante na criação de programas e projetos específicos voltados ao incentivo da adoção de estilo de vida saudável, com o intuito de promover saúde e qualidade de vida para os acadêmicos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo não probabilístico e descritivo, que tem como principal finalidade descrever características de uma população específica e indicar relações entre as variáveis, utilizando como instrumento de investigação o questionário (GIL, 2002).

Esta pesquisa teve como objetivo determinar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de Engenharia Mecânica de uma Universidade Federal do Paraná, analisando a diferença do perfil de estilo de vida entre os sexos. A amostra foi composta por 317 estudantes, sendo 275 homens e 42 mulheres, com idade entre 18 a 24 anos para o sexo feminino e entre 17 a 33 anos para o sexo masculino.

Para determinar o estilo de vida foi utilizado um questionário auto-administrado denominado Estilo de Vida Fantástico, da Associação Canadense de Fisiologia do Exercício, traduzido e validado por Añez, Reis e Petroski em 2008, constituído por 25 questões fechadas e dividido em nove domínios, são eles: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) tabaco e tóxicos; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. De acordo com as respostas, o instrumento classifica o estilo de vida do indivíduo em cinco categorias: “excelente”, “muito bom”, “bom”, “regular” e “necessita melhorar” (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

O estudo seguiu as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (196/96), editadas pela Comissão Nacional de Saúde e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Paraná. Os valores coletados foram organizados e analisados por meio do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 18.0). Utilizamos estatística descritiva para indicar o percentual de frequência relativa e estatística inferencial por meio do teste U de *Mann Whitney*, para comparação entre os sexos tendo como nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS

O presente estudo avaliou uma amostra de 317 indivíduos, sendo 76,97% e 23,03% do sexo masculino e feminino respectivamente, com a média de idade $20,7 \pm 2,38$. Identificamos como uma das limitações do estudo o número de estudantes do sexo feminino para fazer a comparação com o sexo oposto, entretanto este aspecto pode não ser relevante em decorrência da identidade do curso que historicamente sempre possuiu o número elevado de homens.

Em relação a comparação das questões do Questionário Estilo de Vida Fantástico ao sexo dos estudantes de engenharia mecânica, encontramos diferenças significativas entre os sexos em algumas questões, as mulheres na maioria das questões demonstraram melhores resultados em relação aos homens, somente em duas questões os melhores resultados foram deles. As mulheres (42,9%) dão ou recebem afeto quase sempre, enquanto os homens (32,4%) com relativa frequência; em estar no intervalo de peso considerado saudável, a maioria das mulheres (52,4%) consideraram estarem apenas 2 kg acima do peso ideal, já entre os homens apenas (37,5%) consideraram esse mesmo intervalo de peso; no uso de drogas (maconha e cocaína) 83,3% das mulheres nunca fizeram uso, nos homens essa porcentagem foi de 69,5%; em relação a beber mais de 4 doses em uma ocasião as mulheres em sua maioria (49,2%) não costumam ultrapassar 4 doses, os homens (36,4%) ocasionalmente ultrapassam 4 doses por ocasião; quando a questão era dirigir após beber 69% das mulheres não dirigem após beber, enquanto os homens somente 52%. Os homens (23,3%) pelos menos três vezes por semana apresentaram-se envolvidos em atividade física vigorosa, enquanto as mulheres praticam atividades com essa intensidade menos de uma vez por semana; quando questionados sobre a ingestão de doses de álcool por semana as mulheres (42,9%) ingerem cinco ou mais doses e os homens (28%) menos de uma dose.

Tabela 1. Comparação do Somatório relativo e total relativo ao Estilo de Vida Fantástico de estudantes de Engenharia Mecânica.

Somatório Relativo	Homem	Mulher	T	P
(F) Família	$5,4 \pm 2,0$	$6,2 \pm 1,8$	-2,482	0,014*
(A) Atividade Física	$3,28 \pm 2,2$	$2,45 \pm 1,8$	2,303	0,022*
(N) Nutrição	$6,81 \pm 2,5$	$7,36 \pm 2,4$	-1,311	0,191
(T) Cigarro e Drogas	$11,5 \pm 3,6$	$12,8 \pm 3,6$	-2,289	0,023*
(A) Álcool	$5,84 \pm 3,4$	$8,55 \pm 3,2$	-4,721	<0,001*
(S) Sono	$13,7 \pm 3,2$	$14,2 \pm 3,5$	-0,957	0,339
(T) Tipo de Comportamento	$4,5 \pm 1,6$	$4,6 \pm 2,1$	-,455	0,650

(I) Introspecção	7,7 ± 2,3	8,0 ± 2,2	-,820	0,413
(C) Trabalho	2,6 ± 1,0	2,5 ± 1,1	,371	0,711
Somatório total	61,5 ± 13,2	67,0 ± 15,3	-2,455	0,015*

A tabela 1 representa o resultado do somatório relativo ao agrupamento dos itens que compõem os domínios (família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; trabalho) bem como o somatório total que determinam o estilo de vida fantástico. Em relação aos domínios foi constatado que nos itens (família, uso de cigarro, drogas e álcool) as mulheres apresentam significativamente melhores resultados, apenas ao item atividade física verifica-se esta inversão para homens. Para o somatório total dos domínios, em sua maioria ambos os sexos apresentaram um escore médio classificado como bom, do estilo de vida fantástico, 47,6% e 44,7% sexo feminino e masculino, respectivamente. Apenas 3,3% e 7,1% dos homens e mulheres, respectivamente, desta amostra apresentaram classificação “excelente” com pontuação igual ou acima de 85 pontos.

DISCUSSÃO

Referentes ao aspecto família e amigos os universitários manifestaram nível adequado nesse domínio. Vargas *et al.* (2015) em uma pesquisa com jovens universitários utilizando o mesmo questionário, averiguo que apenas (5,8%) estavam inadequados em relação a esse domínio, levantando a hipótese que dentro da universidade as novas amizades favorecem um desenvolvimento diversificado de socialização que colabora com este resultado positivo. Segundo Nahas (2001 *apud* VARGAS, 2015, p. 4):

O relacionamento consigo mesmo e com pessoas a sua volta representa um dos componentes fundamentais do bem estar espiritual, o que impacta diretamente na qualidade de vida. O que mostra que o estudante que possui pessoas da família, ou outras pessoas também consideradas importantes, as quais ela possa dividir os seus sentimentos de felicidade ou tristeza, tem maiores chances de apresentar um estilo de vida adequado.

No domínio família e amigos, quando comparamos entre os sexos, as mulheres demonstraram maior suporte social. De acordo com Negreiros e Feres-Carneiro (2004) fatores como: afeto e subjetividade são mais relacionados ao sexo feminino, devido às questões psicossociais que regem nestes aspectos por meio de atitudes distintas para cada gênero tais

como: concepção do que é ser mulher ou homem, o que é desejado, excluído e permitido em relação ao sexo.

Em relação à atividade física, os participantes se demonstraram fisicamente ativos. Tendo uma maior participação em atividades vigorosas (corrida, bicicleta, etc.) comparadas com as moderadas (jardinagem, caminhada e trabalho de casa). Analisando entre os sexos, os homens se demonstraram mais ativos, semelhante aos achados do estudo de Carvalho *et al.* (2014) no qual 61,2% dos estudantes do sexo masculino e 24% dos estudantes do sexo feminino praticavam atividade física, já Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) que comparando as médias de nível de atividade física (NAF) entre os sexos, observou diferenças significante [$p < 0,001$], indicando que os homens possuíam uma média maior de atividade física (Média - $M=1,51$, $DP=0,356$) do que as mulheres ($M=1,35$, $DP=0,273$).

Observamos também, que os homens tiveram um maior envolvimento em atividades vigorosas que as mulheres, corroborando com resultados encontrados por Claumann, Pereira e Pelegrini (2014), que verificaram que eles praticavam atividades vigorosas aproximadamente 128 minutos por semana a mais que elas. Diferenças de um maior envolvimento em atividades vigorosas no sexo masculino podem ser explicadas pelo fato que ainda na idade precoce a sociedade impõe para os indivíduos valores segundo o sexo que intervém nas suas escolhas de práticas de atividades física. Culturalmente as meninas são influenciadas a praticarem atividades físicas leves, justificada pela delicadeza do corpo, e os meninos a praticarem atividades físicas vigorosas fundamentadas pelo pensamento que eles apresentam corpos fortes (FARIAS JUNIOR *et al.*, 2012).

As respostas das questões sobre o domínio nutrição apresentaram discordância. Ao mesmo tempo em que a grande maioria apresentou dieta balanceada, frequentemente consumiam no mínimo um desses itens açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos em excesso. Resultado que vai de encontro ao estudo realizado por Vargas *et al.* (2015), que utilizando o mesmo questionário em universitários 75,1% relataram uma dieta balanceada, 87,3% excediam na ingestão de alimentos ruins. Ainda em relação ao domínio nutrição, o sexo feminino apresentou significativamente estar mais perto do peso considerado saudável. O que pode ser explicado pelo fato das mulheres se preocuparem mais com o seu corpo nas questões de manter o peso e perder peso (COLARES; FRANCA; GONZALEZ, 2009).

Sobre o uso de drogas e cigarros, observamos a prevalência de condutas adequadas devido ao baixo consumo dessas substâncias entre esta amostra. Em outros estudos com o mesmo público houve também uma prevalência baixa de tabagismo e tóxicos, Vargas *et al.*

(2015) identificou apenas 5% de uso de drogas e cigarros e, Silva *et al.* (2011) 1,8% dos universitários faziam uso destas substâncias.

Pereira *et al.* (2008), Teixeira *et al.* (2010), Pillon, O'Brien e Chavez, (2005), Wagner *et al.* (2008) encontraram em seus estudos diferenças significativas entre os sexos em relação ao consumo de maconha e cocaína, no qual os homens demonstraram maior abuso no uso, colaborando com os resultados deste estudo que verificamos nos homens o maior consumo de tais substâncias. O uso destas drogas pode ter influência dentro da universidade, porém são as relações fora dela, tal como os grupos de amizades que intensificam ainda mais a probabilidade do consumo de drogas pelos universitários (PILLON; O'BRIEN; CHAVEZ, 2005).

Em relação ao domínio álcool, verificamos uma prevalência do consumo em excesso de bebidas alcoólicas dos acadêmicos, semelhantes aos resultados de Carvalho *et al.* (2014), Faria, Gandolfi e Moura (2014), Franca e Colares (2008), Joia (2010) e Silva *et al.* (2006), que encontraram uma prevalência alta de etilismo nos universitários. Quando comparamos esse domínio entre os sexos, os homens expressaram resultados mais abusivos no consumo de álcool, a mesma prevalência no sexo masculino foi encontrada por Faria, Gandolfi e Moura (2014). Alguns fatores podem contribuir para o consumo de álcool nesta população como: fácil acesso, festas universitárias, baixo preço (WECHSLER; NELSON, 2008), contexto social e familiar (MORAES *et al.*, 2011), entre outros.

Outra questão relevante no domínio álcool foi dirigir após a ingestão de bebidas alcoólicas, neste estudo as mulheres apresentaram maior conscientização em não dirigir após beber, ao contrário dos homens. Sabemos que a direção sobre o efeito de álcool coloca em risco a vida do próprio condutor e de inocentes, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) em seu Relatório Global sobre Álcool e Saúde, identificaram no ano de 2012, que o álcool foi causador de 15% de acidentes de trânsito no mundo, e no Brasil os maiores envolvidos em acidentes foram os homens, colaborando com os resultados deste estudo, no qual a maioria costuma dirigir após beber.

Referentes ao domínio sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro os resultados deste estudo apresentaram-se positivos considerando assim as condutas adequadas para estilo de vida saudável, corroborando com os resultados de Brito, Gordia e Quadros (2016) e Vargas *et al.* (2015).

Brito, Gordia e Quadros (2016), discorrem em seu estudo que a prevalência de condutas poucos saudáveis em relação ao domínio tipo de comportamento, é devido a

universidade ser um ambiente onde o sentimento de raiva e hostilidade, e a pressa aparente podem ser encontradas pelas aflições contínuas que se tem ao buscar alcançar um bom desempenho acadêmico. Prevalência contrária a deste estudo no qual o domínio tipo de comportamento se manteve positivo em relação ao um estilo de vida.

Sobre o domínio introspecção os resultados foram favoráveis para um estilo de vida saudável, os universitários se demonstraram serem pensadores otimistas e saber lidar com sentimentos de desprazeres, os mesmos resultados foram encontrados por Vargas *et al.* (2015), no qual o domínio introspecção se apresentou fortemente relacionado com o estilo de vida adequado. Segundo Krauskopf (2005 *apud* OSSE; COSTA, 2011, p. 3):

Na fase juvenil existe o interesse por novas atividades, aparece a preocupação com a vida social e é fundamental a exploração de capacidades pessoais em busca da autonomia, do amor e da amizade. Em geral, os jovens são mais otimistas em relação ao percurso de vida do que os adultos. A imprevisibilidade e a necessidade de inovação não são vivenciadas por eles da mesma forma como são pelos mais velhos. Os jovens mantêm uma postura mais positiva perante a vida.

Neste estudo a maioria dos participantes se demonstrou satisfeito com seu trabalho, resultados que vai contra os achados de Silva *et al.* (2012) no qual um sexto dos acadêmicos se declararam insatisfeito com o trabalho. O prazer no trabalho é um fator protetor de um estilo de vida pouco saudável, visto que para Vargas *et al.* (2015) pessoas satisfeitas com o trabalho aproximam-se de um estilo de vida mais adequado, já que o estresse no trabalho, o desgaste físico, o excesso de carga horária ou tempo inadequado de suas funções em alguns trabalhadores podem levar a sérios problemas de saúde.

De maneira geral as mulheres apresentaram mais condutas adequadas de um estilo de vida saudável que os homens, em uma pesquisa feita por Colares, Franca e Gonzalez (2009), com a finalidade de averiguar em universitários as diferenças nas condutas entre os sexos, observaram que o sexo feminino tende a ter menos condutas de risco que o sexo masculino. As condutas inadequadas dos homens em relação à saúde podem ser explicadas pela imagem de masculinidade criada pela sociedade, no qual eles usam a saúde como meio de se demonstrarem dentro desses padrões de masculinidade, assim, eles negam suas necessidades de saúde, vulnerabilidades, sofrimento, demonstrando equilíbrio emocional e físico (PINHEIRO; COUTO, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma este estudo procurou verificar o perfil do estilo de vida fantástico de estudantes universitários, tendo como participantes acadêmicos de Engenharia Mecânica de uma Universidade Federal no estado do Paraná. O resultado indicou que os estudantes independentes dos sexos, apresentaram um escore médio classificado como bom da variável estudada. Contudo estatisticamente o sexo feminino apresentou uma média de estilo de vida melhor que o sexo masculino.

O sexo feminino demonstrou possuir um estilo de vida mais adequado por apresentarem resultados melhores no domínio família, uso de cigarros, drogas e álcool, apenas em atividades físicas verificamos está inversão para os homens.

A relevância em identificar condutas de risco à saúde nesta população está em reconhecer pontos específicos que necessitam de orientação e mudanças, assim contribuindo para que a Instituição de Ensino Superior (IES) elabore estratégias e intervenções para um estilo de vida saudável, promovendo saúde e qualidade de vida dentro do âmbito acadêmico.

REFERÊNCIAS

- AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol*, v. 91, n. 2, p. 102-9, 2008.
- ARAÚJO, M. F. M. et al. Health indicators associated with poor sleep quality among university students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, n. 6, p. 1085-1092, 2014.
- BARRETO, S. M.; PASSOS, V. M. A; GIATTI, L. Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. suppl. 2, p. 9-17, 2009.
- BRITO, B. JQ.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. MB. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina (Ribeirão Preto. Online)*, v. 49, n. 4, p. 293-302, 2016.
- CARVALHO, M. et al. Diagnóstico de comportamientos y de hábitos de salud de los estudiantes universitarios. *Paradigma*, v. 35, n. 1, p. 167-179, 2014.
- CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, É. F.; PELEGRINI, A. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. *Motricidade*, v. 10, n. 4, p. 16, 2014.

COLARES, V.; DA FRANCA, C.; GONZALEZ, E. Health-related behavior in a sample of Brazilian college students: gender differences. *Cadernos Saúde Pública*, v. 25, n. 3, p. 521-528, 2009.

FARIA, Y. O.; GANDOLFI, L.; MOURA, L. B. A. *Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário*. *Acta paul. enferm*, v. 27, n. 6, p. 591-595, 2014.

FARIAS JÚNIOR, J. C. et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 3, p. 505-515, 2012.

FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista de Saúde Pública*, v. 42, n. 3, p. 420-427, 2008.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. ed. 5. São Paulo: Atlas, 2010.

JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. *Revista movimenta*. v. 3, n. 1, 2010.

JUNIOR, R. B. Comportamentos de risco para a saúde de estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná, Brasil. 182f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto)-Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD, Portugal, 2010.

LEVANDOSKI, G.; PILATTI, L. A.; ZANNIN, P. H. T. Quality of Life, Physical Activity and Risk Behaviors: A Case Study in Mechanical Engineering Students. *Open Journal of Social Sciences*, v. 4, n. 10, p. 19, 2016.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 2008.

MATOS, A.; ALBUQUERQUE, C. Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, v. 6, n. 3, p. 647-663, 2006.

MORAES, M. et al. Consumo de álcool, fumo e qualidade de vida: um comparativo entre universitários. *Cinergis*, v. 11, n. 1, 2011.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M. VG; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012.

NEGREIROS, T. C. G. M.; FÉRES-CARNEIRO, T. Masculino e feminino na família contemporânea. *Estudos e pesquisas em psicologia*, v. 4, n. 1, p. 0-0, 2004.

NOVAES, A. J. Estilo de vida relacionado à saúde e hábitos comportamentais em escolares do ensino médio do município de Blumenau, SC: a influência da escola. 130f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estud. psicol.* (Campinas), v. 28, n. 1, p. 115-122, 2011.

PEREIRA, D. S. et al. Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. *J Bras Psiquiatr*, p. 188-195, 2008.

PILLON, S. C.; O'BRIEN, B.; CHAVEZ, K. A. P. A relação entre o uso de drogas e comportamentos de risco entre universitários brasileiros. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 13, n. spe2, p. 1169-1176, 2005.

PINHEIRO, T. F.; COUTO, M. T. Homens, masculinidades e saúde: uma reflexão de gênero na perspectiva histórica. *Cadernos de história da ciência*, v. 4, n. 1, p. 53-67, 2008.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2002.

RECHENCHOSKY, L. et al. Estilo de vida de universitários calouros e formandos de educação física de uma universidade pública do centro-oeste brasileiro. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 11, n. 5, p. 47-54, 2012.

SANTOS, J. J. A. et al. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. *ABCS Health Sciences*, v. 39, n. 1, 2014.

SILVA, A. M. M.; BRITO, I. S.; AMADO, J. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciênc. saúde coletiva*, vol.19 no.6, 2014.

SILVA, A. R. V. et al. Prevalence of metabolic components in university students. *Revista latino-americana de enfermagem*, v. 22, n. 6, p. 1041, 2014.

SILVA, D. A. S. et al. Association of overweight with socio-demographic variables and lifestyle among Brazilian university students. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 11, p. 4473-4479, 2011.

SILVA, D. A. S. et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, n. 1, 2011.

SILVA, L. VE. R. et al. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. *Revista de Saúde Pública*, v. 40, n. 2, p. 280-288, 2006.

SOARES, R. D. O. P.; CAMPOS, L. F. Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma universidade do interior de Minas Gerais. *Cogitare enferm*, v. 13, n. 2, p. 227-234, 2008.

SOUSA, L. S. et al. Alteração dos níveis de pressão arterial em universitários. Scielo, 2015.

TEIXEIRA, R. F. et al. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de odontologia da Universidade Federal do Espírito Santo. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 15, n. 3, p. 655-62, 2010.

VARGAS, L. M. et al. Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de educação física. *Revista de Atenção à Saúde* (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde), v. 13, n. 44, p. 17-26, 2015.

WAGNER, G. A. et al. Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. *Revista de psiquiatria clínica*, v. 35, n. suppl 1, p. 48-54, 2008.

WECHSLER, H.; NELSON, T. F. What we have learned from the Harvard School of Public Health College Alcohol Study: Focusing attention on college student alcohol consumption and the environmental conditions that promote it. *Journal of Studies on alcohol and Drugs*, v. 69, n. 4, p. 481-490, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. A glossary of terms for community health care and services for older persons. 2004. Disponível em: http://www.who.int/kobe_centre/ageing/ahp_vol5_glossary.pdf. Acesso em: 10 de Fevereiro de 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on alcohol and health. World Health Organization, 2014. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf. Acesso em: 04 de Março de 2017.