

Nível de atividade física e comportamento de risco à saúde de acadêmicos de Educação Física

Physical activity level and health risk behavior of Physical Education students

Nivel de actividad física y comportamiento de riesgo para la salud de los estudiantes de Educación Física

Recebido: 16/06/2020 | Revisado: 18/06/2020 | Aceito: 20/06/2020 | Publicado: 02/07/2020

Ismael Jung Sanchotene

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7779-9760>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: ismaeljungsanchotene@hotmail.com

Laura Mendes Rodrigues Fumagalli

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7246-4539>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: prof.laurafumagalli@gmail.com

Veronica de Carvalho Vargas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5583-5505>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: veronicadecarvalhovargas@gmail.com

Phillip Vilanova Ilha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4433-0349>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: phillip@unipampa.edu.br

Resumo

Este estudo tem como objetivo verificar o nível de atividade física e os comportamentos de risco à saúde de acadêmicos do curso de Educação Física de uma universidade pública do interior do Rio Grande do Sul, a partir de um estudo descritivo exploratório de caráter quantitativo. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário International IPAQ e para os comportamentos de risco à saúde o questionário Global School-based Student Health Survey. Constatou-se que 75% dos acadêmicos realizam atividades físicas benéficas à saúde com intensidade e duração. Entre as variáveis, verificou-se associação significativa

entre o consumo de bebidas alcoólicas e consumo de tabaco ($p=0,009$), entre autopercepção de saúde e consumo de bebidas alcoólicas ($p=0,019$) e consumo de tabagismo ($p=0,025$), uma tendência linear positiva entre o uso de drogas ilícitas e o semestre cursado ($p=0,048$) e, uma tendência linear negativa entre o semestre cursado e o consumo de frutas/legumes ($p=0,043$). Concluiu-se que a maioria dos pesquisados realizam atividades físicas habitualmente, porém mantém uma alimentação inadequada, ingerem bebidas alcoólicas, fazem uso do tabaco e, um pequeno percentual, utiliza drogas ilícitas com frequência. Apesar de terem comportamento de risco à saúde, os mesmos possuem consciência dos malefícios dessas condutas.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamentos de risco; Saúde; Educação Física.

Abstract

This study aims to verify the level of physical activity and health risk behaviors of students of the Physical Education course of a public university in the interior of Rio Grande do Sul, Brazil, from a descriptive exploratory study of a quantitative character. The International IPAQ questionnaire was used to assess the level of physical activity and the Global School-based Student Health Survey questionnaire for health risk behaviors. It was found that 75% of students perform physical activities beneficial to health with intensity and duration. Among the variables, there was a significant association between the consumption of drink alcohol and tobacco consumption ($p = 0.009$), between self-perceived health and consumption of drink alcohol ($p = 0.019$) and smoking consumption ($p = 0.025$), one positive linear trend between the use of illicit drugs and the semester attended ($p = 0.048$) and, a negative linear trend between the semester attended and the consumption of fruits/vegetables ($p = 0.043$). It was concluded that most of those surveyed perform physical activities habitually, but maintain an inadequate diet, drink alcohol, use tobacco and, a small percentage, use illicit drugs frequently. Despite having health risk behavior, they are aware of the harmful effects of these behaviors.

Keywords: Physical activity; Risk behaviors; Cheers; Physical Education.

Resumen

Este estudio tiene como objetivo verificar el nivel de actividad física y los comportamientos de riesgo para la salud de los estudiantes en el curso de Educación Física de una universidad pública en el interior de Rio Grande do Sul, a partir de un estudio exploratorio descriptivo de carácter cuantitativo. Para evaluar el nivel de actividad física se utilizó el cuestionario internacional IPAQ y para comportamientos de riesgo para la salud el cuestionario Global

School-based Student Health Survey. Se encontró que el 75% de los estudiantes realizan actividades físicas beneficiosas para la salud con intensidad y duración. Entre las variables, fue encontrado asociación significativa entre el consumo de alcohol y el consumo de tabaco ($p= 0.009$), entre la salud autopercebida y consumo de bebidas alcohólicas ($p= 0.019$) y consumo de tabaco ($p= 0.025$), una tendencia lineal positiva entre el uso de drogas ilícitas y el semestre asistido ($p = 0.048$) y una tendencia lineal negativa entre el semestre y el consumo de frutas / vegetales ($p = 0.043$). Se concluyó que la mayoría de los encuestados realizan actividades físicas habitualmente, sin embargo, mantienen una dieta inadecuada, beben alcohol, usan tabaco y, en un pequeño porcentaje, usan drogas ilícitas con frecuencia. A pesar de tener un comportamiento de riesgo para la salud, son conscientes de los efectos nocivos de estos comportamientos.

Palabras clave: Actividad física; Comportamientos de riesgo; Salud; Educación Física.

1. Introdução

A prática habitual de atividade física (AF) se caracteriza como um importante componente do estilo de vida associado à promoção da saúde. Estudos apontam que o atendimento às recomendações desta prática está associado à prevenção de diversas doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, alguns tipos de câncer, dentre outras, que proporcionam melhores condições de saúde e qualidade de vida à população (Feitosa, Dantas, Wartha, Marcelli & Netto, 2010).

Embora haja conhecimento das evidências sobre os benefícios à saúde provenientes da prática regular de atividades físicas, um elevado número da população mundial não atende às recomendações para esse comportamento. Uma parcela significativa da população não quer, não tem prazer em fazer ou não consegue incluir em seu cotidiano o hábito de realizar atividade física, seja no lazer, no deslocamento diário ou mesmo em tarefas domésticas (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell & Ekelund, 2012).

De acordo com Vieira, Priore, Ribeiro, Franceschine e Almeida (2002), o período de transição da adolescência para idade adulta e as novas responsabilidades sociais que se apresentam neste período, tais como a escolha por uma profissão, o ingresso no mercado de trabalho e a necessidade em auxiliar na renda familiar ou em seu próprio sustento, podem contribuir para mudanças comportamentais, incluindo a redução dos níveis de atividade física. De modo que, em muitos casos, este período coincide com o ingresso na universidade, sendo

importante que sejam desenvolvidos estudos sobre indicadores comportamentais relacionados à saúde desta população.

Apesar de se conhecer os prejuízos, tanto individuais como coletivos, advindos da condição de baixo nível de atividade física, observa-se uma tendência nas últimas décadas de redução dos níveis de atividade física das populações (Hallal et al. 2012).

A falta de prática de exercícios físicos na adolescência interfere sobre o hábito da atividade física na fase adulta e está diretamente relacionada com alterações cardiometabólicas e doenças adquiridas ao longo da vida. Tal fenômeno tem se constituído em importante campo de investigação, com destaque para os níveis de atividade física de jovens universitários, por dois motivos: o ingresso na universidade que é um evento marcado por novas relações sociais, com a possibilidade de adoção de estilo de vida sedentário; e a juventude é uma fase bastante oportuna para se colocar em prática medidas preventivas, pois é nesta fase, que o estilo de vida está sendo consolidado juntamente com a independência do jovem (Ferreira, Horst, Wendel-Vos, Kremers, Van Lenthe & Brug, 2006).

O ingresso no meio universitário proporciona novas relações sociais e adoção de novos hábitos, tornando os indivíduos muitas vezes vulneráveis às circunstâncias de risco à saúde. Dentre os quais podem ser destacados os hábitos alimentares inadequados, os níveis insuficientes de atividade física, o uso de drogas lícitas (bebidas alcoólicas e cigarros) e comportamentos sexuais de risco, os quais têm sido frequentemente estudados em populações jovens (Stephoe, Wardle, Cui, Bellisle, Zotti, Baranyai & Sanderman, 2002). Vários fatores podem ser apontados como determinantes aos comportamentos de risco à saúde nesta população, destacando-se a substituição das atividades físicas vigorosas por opções que exigem pouco gasto energético, aumento dos índices de violência, facilidades de acesso às drogas lícitas e maior suscetibilidade a influência de modelos apresentados pela mídia (Oliveira, Martins, Reato & Akerman, 2010).

Esta pesquisa teve como objetivo analisar o nível de atividade física e comportamentos de riscos à saúde de acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública do interior do Rio Grande do Sul, Brasil, e sua importância está em apontar determinantes e comportamentos de risco à saúde dos discentes da Educação Física, uma vez que tem aumentado o número de consumidores de substâncias psicoativas por diversos motivos e, devido a necessidade dos discentes atenderem às obrigações de trabalho, estudo e família, acabam por se alimentar inadequadamente.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como descritivo e exploratório, de caráter quantitativo (Thomas & Nelson, 2002), o mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição (parecer nº 2.371.452). O percurso metodológico utilizado na pesquisa está descrito a seguir:

2.1 Universo da pesquisa

Utilizou-se do método não-probabilístico intencional para seleção da amostra. A delimitação da base de estudo se justifica pela exequibilidade da pesquisa, pois objetiva conhecer a realidade do nível de atividade física e comportamentos de riscos à saúde de discentes de Educação Física de uma universidade pública.

A amostra foi aplicada a noventa e sete discentes do curso de Licenciatura em Educação Física de um campus de uma universidade pública do interior do Rio Grande do Sul, Brasil. Foram incluídos no estudo todos os discentes regularmente matriculados no curso e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, entregando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado. Foram excluídos os discentes que estavam em afastamento, licenças ou que não compareceram nas coletas de dados.

2.2 Procedimento de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por dois pesquisadores, previamente treinados e supervisionados pelo orientador responsável. A cada discente, foram aplicados dois questionários padronizados auto preenchíveis. Para reduzir o número de perdas, os questionários foram aplicados durante o horário de aula, com autorização dos docentes. A distribuição dos questionários foi efetuada de acordo com a disponibilidade do curso e período, sendo seu preenchimento de caráter voluntário.

Os questionários foram distribuídos aos sujeitos da pesquisa, que receberam orientação verbal das dúvidas foram esclarecidas no momento do preenchimento. O primeiro instrumento de coleta de dados foi o Questionário Internacional de Atividade Física versão curta IPAQ (Vespasiano, Dias e Correa, 2012), o qual é utilizado para mensurar o nível de atividade física habitual de indivíduos, contemplando múltiplos domínios: trabalho, atividades domésticas, lazer e locomoção (WHO, 2011).

O segundo instrumento de coleta de dados utilizado para levantamento das informações referentes aos comportamentos de risco à saúde dos discentes foi o questionário Global School-Based Student Health Survey (GSHS), desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, WHO (2011), em colaboração com as Nações Unidas e com a supervisão do Centro de Controle de Doenças (CDC). O questionário apresenta dez módulos de comportamento de risco à saúde, aplicando a essa pesquisa os módulos: ingestão de bebidas alcoólicas, hábito alimentar, tabagismo e drogas ilícitas.

O Quadro 1 apresenta os critérios utilizados e a classificação das variáveis de atividade física e comportamento de risco à saúde.

Quadro 1 - Classificações das variáveis de atividade física e comportamento de risco à saúde.

| VARIÁVEL | CRITÉRIO | CLASSIFICAÇÃO |
|----------------------------------|---|-------------------------------|
| Atividade habitual | < 150 minutos na intensidade moderada ou < 75 minutos na intensidade vigorosa de atividade física semanal | Abaixo do recomendado |
| | > 150 minutos e < 300 minutos na intensidade moderada ou > 75 e < 150 minutos na intensidade vigorosa de atividade física semanal | Benefícios à saúde |
| | > 300 minutos na intensidade moderada ou > 150 na intensidade vigorosa de atividade física semanal | Benefícios adicionais à saúde |
| Ingestão de bebida alcoólica | Consumiu até 2 doses ¹ se homem e 1 dose ¹ se mulher, por dia | Não exposto |
| | Consumiu mais de 2 doses ¹ se homem e 1 dose ¹ se mulher, por dia | Exposto |
| Tabagismo | Não fez uso de tabaco nos últimos 30 dias | Não exposto |
| | Fez uso de tabaco nos últimos 30 dias | Exposto |
| Drogas ilícitas | Não fez uso nos últimos 30 dias | Não exposto |
| | Fez uso nos últimos 30 dias | Exposto |
| Consumo de frutas e legumes | Mais de 5 frutas ou verduras diárias | Não exposto |
| | Menos de 5 frutas diárias e 5 verduras | Exposto |
| Consumo de doces e refrigerantes | Menos de 5 vezes na semana | Não exposto |
| | Mais de 5 vezes na semana | Exposto |
| Como você considera a sua saúde | | Regular Boa Excelente |

Fonte: Autores (2020).

¹ Uma dose equivalente a 1 copo (125 ml) de vinho ou 1 lata (330 ml) de cerveja ou 1 cálice (40 ml) de bebidas brancas ou espirituosas.

Para classificação do nível de atividade física habitual e para as variáveis de comportamento de risco à saúde foram utilizados os padrões de referências da Organização Mundial da Saúde (Brasil, 2017), conforme descrito no Quadro 1.

2.3 Análise estatística

Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (frequências e percentuais) e a inferencial (qui-quadrado e Mantel-Haenszel). Foi adotado um nível de significância de 5% e utilizado o programa *Statistical Package for Social Science for Linux* versão 24.

3. Resultados

Através da análise dos dados constatou-se que dos noventa e sete participantes do estudo, 67% eram do sexo masculino. Os mesmos tinham média de idade de 25,79 ($\pm 7,1$) e valores mínimo e máximo de 18 e 54 anos, respectivamente. Observou ainda, que 53,6% exerciam atividades profissionais e 78% moravam com a família. Referente à associação entre as variáveis, foi constatada uma associação linear positiva entre idade e semestre ($p=0,006$) e entre semestre e atividade profissional ($p=0,023$). As prevalências das classificações de atividade física habitual, variáveis de comportamento de risco e autopercepção da saúde estão apresentadas na Tabela 1.

Os dados da Tabela 1 apontam que a metade (50,0%) dos acadêmicos realizam atividades físicas, com intensidade e duração, que podem trazer benefícios adicionais à saúde. Com maior prevalência no segundo e sexto semestre e decréscimo nos demais. Mas, essa diferença não demonstrou ser estatisticamente significativa ($p>0,05$).

Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas, tabaco e uso de drogas, considerados comportamentos negativos à saúde, 45,2% dos acadêmicos foram classificados como exposto ao consumo de álcool, 9% ao consumo de tabaco e 8% fazem ou fizeram uso de drogas ilícitas nos últimos trinta dias. Quando analisado por semestre, constatou que os maiores índices concentraram-se no último semestre do curso, nas três variáveis. Destaca-se que, foi observada associação significativa entre o consumo de bebidas alcoólicas e consumo de tabaco ($p=0,009$) e, ainda, uma tendência linear positiva significativa entre o uso de drogas ilícitas e o semestre cursado ($p=0,048$).

A Tabela 1 apresenta as variáveis de atividade física e fatores de risco de acordo com o semestre.

Tabela 1 - Atividade física relacionada à saúde e fatores de risco associados.

| Variáveis | Semestres | | | | Total |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | 2° % (n) | 4° % (n) | 6° % (n) | 8° % (n) | |
| Atividade Física | | | | | |
| Abaixo do recomendado | 21,4 (06) | 25,0 (05) | 25,0 (06) | 29,2 (07) | 25,0 (24) |
| Benefícios à saúde | 21,4 (06) | 30,0 (06) | 20,8 (05) | 29,2 (07) | 25,0 (24) |
| Benefícios adicionais à saúde | 57,1 (16) | 45,0 (09) | 54,2 (13) | 41,7 (10) | 50,0 (48) |
| Ingestão bebida alcoólica | | | | | |
| Não exposto | 51,9 (14) | 68,4 (13) | 62,5 (15) | 39,1 (09) | 54,8 (51) |
| Exposto | 48,1 (13) | 31,6 (06) | 37,5 (09) | 60,9 (14) | 45,2 (42) |
| Tabagismo | | | | | |
| Não exposto | 96,2 (25) | 89,5 (17) | 91,7 (22) | 85,0 (17) | 91,0 (81) |
| Exposto | 03,8 (01) | 10,5 (02) | 08,3 (02) | 15,0 (03) | 09,0 (08) |
| Drogas Ilícitas | | | | | |
| Não exposto | 96,0 (24) | 100,0(18) | 91,7 (22) | 81,0 (17) | 92,0 (81) |
| Exposto | 04,0 (01) | --- | 08,3 (02) | 19,0 (04) | 08,0 (07) |
| Consumo de Frutas e Legumes | | | | | |
| Consumo adequado | 07,1 (02) | 10,5 (02) | 27,3 (06) | 20,8 (05) | 16,1 (15) |
| Consumo inadequado | 92,9 (26) | 89,5 (17) | 72,7 (16) | 79,2 (19) | 83,9 (78) |
| Cons. de doces e refrigerantes | | | | | |
| Consumo adequado | 32,1 (09) | 20,0 (04) | 33,3 (08) | 33,3 (08) | 30,2 (29) |
| Consumo inadequado | 67,9 (19) | 80,0 (16) | 66,7 (16) | 66,7 (16) | 59,8 (67) |
| Autopercepção da Saúde | | | | | |
| Regular | 21,4 (06) | 20,0 (04) | 29,2 (07) | 25,0 (06) | 24,0 (23) |
| Boa | 50,0 (14) | 55,0 (11) | 50,0 (12) | 54,2 (13) | 52,1 (50) |
| Excelente | 28,6 (08) | 25,0 (05) | 20,8 (05) | 20,8 (05) | 24,0 (23) |

Fonte: Autores (2020).

Os resultados relativos aos hábitos alimentares demonstraram que a maioria dos discentes apresentava consumo insuficiente de frutas e legumes (83,9%) e consumo descomedido de doces e refrigerantes (59,8%). Ainda, uma maior prevalência de ingestão de doces/refrigerantes dos discentes do segundo semestre e uma uniformidade nos demais semestre, além de uma tendência linear negativa significativa entre o semestre cursado e o consumo de frutas/legumes ($p=0,043$).

Na autopercepção da saúde, os discentes referiram uma percepção positiva do seu estado de saúde, com 52,1% classificando-se como boa, seguidos de 24,0% como excelente e, no mesmo percentual, como regular. Quando analisada a associação da autopercepção com as demais variáveis do estudo constatou-se associação entre consumo de bebidas alcoólicas ($p=0,019$) e consumo de tabagismo ($p=0,025$).

4. Discussões

Os resultados apontaram que a maioria dos discentes da amostra (75%) realiza atividades físicas habitualmente, com intensidade e duração e que podem trazer benefícios à saúde. A prevalência de atividade física habitual encontrada no presente estudo foi semelhante ao estudo de Vargas, Cantorani, Mauricio e Annunziato (2016), o qual demonstrou que 76,1% dos acadêmicos de Educação Física da cidade de Itararé/SP apresentavam-se como suficientemente ativos. Mello, Carvalho, Sá, Cordeiro, Leopoldo & Leopoldo (2016), também constataram altas prevalências de graduandos de Educação Física classificados como regularmente ativos. Esses resultados podem ser justificados devido à associação da prática de atividade física constante na grade curricular do curso de Educação Física, além da compreensão de que eles serão futuros profissionais ligados às práticas corporais, à saúde e à estética.

Apesar da maioria dos discentes apresentarem índices recomendados de atividade física habitual, 25% dos mesmos não alcançaram os índices mínimos recomendados. Os estudantes universitários estão sujeitos a situações estressantes do dia a dia, como competitividade, acúmulo de trabalhos acadêmicos, provas, expectativa quanto a sua inserção no mercado de trabalho, e acabam aumentando os comportamentos de risco à saúde e consequentemente diminuindo o tempo de atividades físicas (Turkmen, Kul, Ocalan, Ozkan & Bozkus, 2013).

Silva (2012), em estudo com acadêmicos de diversas áreas, demonstrou que 39,2% dos estudantes universitários reduziram ou abandonaram a prática de atividade física após ingresso na Universidade, ressaltando que estudos realizados nas Universidades Federais da Paraíba e do Piauí, apresentara índices mais elevados, 31,2% e 52%, de acadêmicos sedentários. Nesses estudos, que demonstraram maiores índices de inatividade física, deve-se considerar a diferença da população estudada.

Corroborando, Silva, Bergamaschine, Rosa, Melo, Miranda, & Filho (2007), afirmam que estudantes universitários apresentam padrões de atividade física distintos, em diferentes cursos de ensino superior, mas alunos do curso de Educação Física praticam atividades físicas constantemente ao longo do curso.

Relativo ao comportamento de risco à saúde, os resultados do estudo apontaram que quase da metade dos discentes estão expostos a ingestão de bebidas alcoólicas e a maioria dos mesmos possui consumo escasso de frutas/legumes e, ainda, demasiado de doces/refrigerantes. Estudos análogos demonstram que esses resultados não são fatos

isolados, pois também constataram que a maioria dos estudantes universitários apresenta comportamentos alimentares pouco saudáveis, como o elevado consumo de doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas, bem como baixo consumo de frutas, legumes, verduras (Feitosa et al. 2010). Os autores supracitados relatam que cursar graduação na área da saúde não é indicativo de ter uma alimentação mais saudável.

O aumento do consumo de álcool em universitários é preocupante, estudantes de Juiz de Fora, por exemplo, apresentaram prevalência de 25% de consumo exacerbado, e entre estudantes de Minas Gerais, a prevalência do consumo de álcool é de 60%, de modo que 25% destes, referira a necessidade de buscar programas para prevenir danos causados pelo consumo abusivo de bebida alcoólicas (Rocha, Lopes, Martelli, Lima & Júnior, 2011).

Um estudo realizado na Universidade Estadual de Campinas em 2002, mostrou que 82,6% dos estudantes haviam consumido álcool nos 12 meses anteriores à pesquisa (Silva, Pereira, Almeida, Silva & Oliveira, 2012). O consumo do álcool cada vez mais crescente pode levar as pessoas a utilizarem outros tipos de substâncias psicoativas. Tal fato se dá pelas propagandas de bebidas alcoólicas que influenciam o uso dessas substâncias pelos jovens, pois muitas vezes são voltadas para esse público. No Brasil, quase não há programas de alerta aos perigos do abuso do álcool, e as propagandas sobre bebidas alcoólicas não possuem restrições ao serem veiculadas ao público.

Além da prevalência de ingestão de bebidas alcoólicas, a análise dos dados demonstrou a determinação da prevalência do tabagismo relacionado ao consumo de álcool. França e Colares (2008), destacam que a administração de álcool incrementa a possibilidade de fumar, sendo que, este vínculo é explicado porque ambas as substâncias encontradas nessas drogas (etanol e nicotina), estimulam os mesmos receptores dopaminérgicos e desta maneira favorecem o desejo compulsivo por outra droga.

Vários trabalhos têm sido realizados no Brasil a fim de descrever a prevalência do tabagismo e consumo de álcool no meio universitário, especialmente nos cursos envolvidos na área de Saúde. O tabagismo foi observado em 7,8% estudantes universitários de Pouso Alegre (Iglesias, Cavada, Silva & Cáceres, 2007), em 6% na Universidade Federal do Piauí (Silva et al. 2012) e surpreendentes 58% no Japão, assim como na Espanha e Grécia, países onde o hábito atinge os mais altos índices (Schimithz & Leggat, 2007).

Outro fator encontrado foi à tendência linear positiva entre o uso de drogas ilícitas e o semestre cursado, demonstrando que aumenta o consumo de drogas ilícitas conforme progride nos semestres do curso. Este fator pode estar relacionado ao consumo de bebidas alcoólicas e drogas lícitas.

Iglesias et al. (2007), destacam que o consumo de tabaco é um importante fator de risco para o consumo de drogas ilícitas e que quando associado ao álcool este risco aumenta. Ainda, a probabilidade dos fumantes que não fazem uso de álcool consumir drogas ilícitas é seis vezes maior do que nos não fumantes, já nos fumantes que consomem álcool a probabilidade é dez vezes maior. Quanto maior o uso regular de álcool entre os tabagistas, mais se sugere que estes indivíduos são mais propensos ao consumo de outras drogas, além do cigarro, aumentado assim, os riscos relacionados ao consumo de drogas ilícitas. (Feitosa et al. 2010),

Nesse contexto, Zeferino, Hamilton, Wright, Cumsille e Khenti (2015), destacam que o consumo de drogas aumenta com os avanços da formação universitária devido, entre outros fatos, a influência de grupos de pares, pois aqueles estudantes com amigos consumidores têm maiores probabilidades de usar drogas ilícitas quando comparados com aqueles que não têm amigos consumidores.

Além das associações lineares com drogas ilícitas, encontrou-se também uma tendência linear negativa significativa entre o consumo de frutas/legumes e o semestre cursado, ou seja, conforme progride no curso diminui a frequência de ingestão desses alimentos.

Estudo semelhante verificou a baixa prevalência de consumo regular de frutas e hortaliças, 14,8% em acadêmicos da Universidade pública, deduzindo que a adaptação ao contexto universitário influencia na modificação dos hábitos alimentares, isso devido aos vários acadêmicos ter jornada dupla: estudo e trabalho (Vieira et al. 2002). Outro fator diz respeito às longas distâncias ou curto período de tempo para o deslocamento entre o local de trabalho, o domicílio e a universidade, fazendo com que alguns acadêmicos prefiram alimentar-se em lanchonetes ou restaurantes, corroborando à alta prevalência de alimentação não saudável e baixo relato de consumo de frutas e hortaliças observadas em pesquisas com universitários brasileiros (França & Colares, 2008).

Segundo Gomes e Silva (2020), é notável a adoção de comportamentos de risco à saúde em universitários, devido as mudanças físicas e psicossociais respectivas a esse período de transição para a universidade, bem como de momentos de desenvolvimento, crescimento, frustração, temores e angústias.

Relativo à autopercepção da saúde, os discentes estudados referiram uma percepção positiva do seu estado de saúde que teve uma associação significativa com o consumo de bebidas alcoólicas e consumo de tabagismo. Isso demonstra que os discentes consumidores de

bebidas alcoólicas e tabaco estão mais propensos a perceber seu estado de saúde de forma negativa, ou seja, têm consciência dos malefícios dessas substâncias à saúde.

Conforme Paulitsch, Dumith e Susin (2016), os acadêmicos que auto percebem a saúde como ruim/regular têm maiores chances de ter um fator de risco a mais do que aqueles que a declararam como boa/ muito boa, podendo desta forma a autopercepção da saúde ser referida como um indicador de saúde.

5. Considerações Finais

Conclui-se que a maioria dos discentes de Educação Física avaliados pratica atividade física habitualmente, porém mantém uma alimentação inadequada, ingerem bebidas alcoólicas, fazem uso do tabaco e, um pequeno percentual utiliza drogas ilícitas com frequência. Apesar de terem comportamento de risco à saúde, os mesmos possuem consciência dos malefícios desses à saúde. Tratando-se de futuros profissionais da saúde, devem-se fomentar ações para modificar o conceito de saúde destes discentes, levando-os a refletir sobre o resultado de suas ações para sua saúde, e conseqüentemente a diminuir o consumo de substâncias psicoativas, bem como incentivando-os ao consumo de uma alimentação saudável.

Os Hábitos saudáveis e o incentivo ao combate do consumo de substâncias psicoativas, devem ser cada vez mais objetos de investigação com alunos, preferencialmente com auxílio e participação dos professores e, com o apoio da comunidade acadêmica em geral. É de suma importância haver iniciativas contínuas e periodicamente reavaliadas que abarquem estratégias preventivas, abordagens ágeis e acolhedoras por meio dos equipamentos ou políticas públicas de auxílio dentro e fora da Universidade quanto a problemas relacionados ao consumo de substâncias psicoativas.

Este conjunto de dados pode embasar uma agenda que tenha por meio uma discussão ampla e democrática com os diversos setores da Universidade e como fim a consolidação de uma política institucional sobre as questões associadas à qualidade de vida e saúde dos acadêmicos.

Referências

Brasil. *Ministério da Saúde*. Vigitel Brasil (2016): vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

- Feitosa, E. P. S., Dantas, C. A. O., Wartha, E. R. S. A., Marcellini, P. S., Netto, R. S. M. (2010). Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. *Alimentos e Nutrição*, 21(2), 225-230. Disponível em: <<https://bit.ly/2zQACbZ>>. Acesso em: 4 abr. de 2020.
- Ferreira, I., Horst, K. V. D., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F. J., Brug, J. (2006). Environmental Correlates of Physical Activity in Youth - a review and update. *Obesity Reviews*, 8(2), 129-154. Doi: 10.1111/j.1467-789X.2006.00264.x.
- França, C., Colares, V. (2008). Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista Saúde Pública*, 42(3), 420- 427. Disponível em: <<https://bit.ly/3dpRHRi>>. Acesso em 7 mar. de 2020.
- Gomes, C. F. M., Silva, D. A. (2020). Aspectos epidemiológicos do comportamento suicida em estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 9(5), 1- 19. Doi: 10.33448/rsd-v9i5.3106.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. H., Ekelund, U. (2012). Global Physical Activity Levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*. v. 380(9838), 247-257. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
- Iglesias, V., Cavada, G., Silva, C., Cáceres D. (2007). Consumo precoce de tabaco y álcool como factores modificadores del riesgo de uso de marihuana. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 517-522. DOI: 10.1590/s0034-89102007000400004.
- Mello, A. B., Carvalho, E. M., Sá, F. G. S., Cordeiro, J. P., Leopoldo, A. S., Leopoldo, A. P. L. (2016). Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*, 27 (2723), 1- 12. Doi:10.4025/jphyseduc.v27i1.2723.
- Oliveira, H. F., Martins, L. C., Reato, L. F. N., Akerman, M. (2010). Fatores de risco para uso do tabaco em adolescentes de duas escolas do município de Santo André, São Paulo. *Revista Paulista de Pediatria*, 28(2), 200-207. Doi: 10.1590/S0103-05822010000200012.

Paulitsch, R. G., Dumith, S. C., Susin, L. R. O. Simultaneidade de fatores de risco comportamentais para doença cardiovascular em estudantes universitários. (2017). *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 20(4), 624- 635. Doi: 10.1590/1980-5497201700040006.

Rocha, L. A., Lopes, A. C. F. M. M., Martelli, D. R. B., Lima, V. B., Júnior, H. M. (2011). Consumo de Álcool entre Estudantes de Faculdades de Medicina de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 35(3), 369-375. Doi: 10.1590/S0100-55022011000300010.

Smith, D. R., Leggat, P. A. (2007). An international review of tobacco smoking among medical students. *J Postgrad Med*, 53(1), 55- 62. Doi:10.4103/0022-3859.30333.

Silva, D. A. S. (2012). Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 16(3): 193-198. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n3p193-198.

Silva, D. A. S., Pereira, I. M. M., Almeida, M. B., Silva, R. J. S., Oliveira. A. C. C. (2012). Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 34(1), 53-67. Disponível em: <<https://bit.ly/375sCQE>>. Acesso em 05 jan. de 2020.

Silva, G. S. F., Bergamaschine, R., Rosa, M.; Melo, C., Miranda, R., Filho, M. B. (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*, 13(1), 39-42. Doi: 10.1590/S1517-86922007000100009.

Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Prev Med*, 35(2), 97-104. Doi: 10.1006/pmed.2002.1048.

Thomas, J. R., Nelson, J. K. (2002). Métodos de pesquisa em atividade física. 3º ed. Porto Alegre: ARTMED.

Turkmen M., Kul M., Ocalan M., Ozkan A.; Bozkus, T. (2013). Determination of the Relationship between Physical Activity Levels and Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 7(10): 507-512. Disponível em :<<https://bit.ly/2Yb1V8V>>. Acesso em 05 mai.2019.

Vargas, L. M., Cantorani, J. R. H., Mauricio, L. K., Annunziato. S. K. L. (2016). Nível de atividade física de estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. *Pensar a Prática*, 19(1), 169 -181. Doi: 10.5216/rpp.v19i1.35220.

Vespasiano, B. S, Dias, R., Correa, D. A. (2012). A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. *Saúde em Revista*, 12(32). Doi: 10.15600/2238-1244/sr.v12n32p49-54.

Vieira, V. C. R., Priore, S. E., Ribeiro, S. M. R., Franceschine, S. C. C., Almeida, L. P. (2002). Perfil Socioeconômico, Nutricional e de Saúde de Adolescentes Recém-Ingessos em uma Universidade Pública Brasileira. *Revista Nutrição*, 15(3), 273-282. Disponível em: <<https://bit.ly/2MFGKq8>>. Acesso em: 05 mai.2020.

WHO (2011). World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Disponível em: <<https://bit.ly/2Y7kH1e>>. Acesso em 29 mai. 2019.

Zeferino, M. T., Hamilton, H., Brands, B., Wright, M. G. M., Cumsille, F., Khenti, A. Consumo de drogas entre estudantes universitários: família, espiritualidade e entretenimento moderando a influência dos pares. (2015). *Texto & Contexto- Enfermagem*, 24(1), 125-135. Doi: 10.1590/0104-07072015001150014.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Ismael Jung Sanchotene – 25%

Laura Mendes Rodrigues Fumagalli – 25%

Veronica de Carvalho Vargas – 25%

Phillip Vilanova Ilha – 25%