

FACULDADE UNIGUAÇU  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

JHONATA MOREIRA DOS SANTOS

**PERFIL SALUTAR DE UNIVERSITÁRIOS DOS CURSOS DE SAÚDE DE UMA  
INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR**

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU - PR

2024

JHONATA MOREIRA DOS SANTOS

**PERFIL SALUTAR DE UNIVERSITÁRIOS DOS CURSOS DE SAÚDE DE UMA  
INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de conclusão de curso de graduação  
apresentado como requisito para obtenção do título  
de Bacharel em Educação Física da Faculdade  
UNIGUAÇU.

Orientador: Me. Gleison Ferreira

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU - PR

2024



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

## TERMO DE APROVAÇÃO

JHONATA MOREIRA DOS SANTOS

### PERFIL SALUTAR DE UNIVERSITÁRIOS DOS CURSOS DE SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

**Trabalho de Conclusão de Curso** em Educação Física apresentado, sob a orientação do professor Gleison Ferreira, aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação Física da Faculdade UNIGUAÇU, pela seguinte banca examinadora:

---

Professor Esp. Maurício Antônio Haus  
Faculdade UNIGUAÇU

---

Professor Esp. Roberto Sparenberg  
Faculdade UNIGUAÇU

---

Professor Me. Fernando Ferro Pinto  
Faculdade UNIGUAÇU

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU, 09 DE DEZEMBRO DE 2024.

A folha devidamente assinada está sob guarda da secretaria do curso.

## **RESUMO**

O presente trabalho consiste em um estudo sobre o cuidado com a própria saúde desempenhado por parte dos universitários dos cursos da área da saúde. Deste modo, o objetivo é analisar o perfil salutar dos universitários dos cursos de Educação Física, Terapia Ocupacional e Enfermagem da Faculdade Uniguaçu. Para assim, identificar as atitudes saudáveis ou não saudáveis e compreender quais os motivos que levam ao cuidado ou negligência com a própria saúde por parte dos mesmos. Diante destes fatores, foi elaborado um questionário de 14 perguntas sobre prática de exercícios físicos, alimentação saudável, consumo de bebidas alcoólicas e fumo. Com base nos resultados da pesquisa, foi possível verificar que aproximadamente metade dos alunos está se dedicando a cuidar de sua saúde e a outra metade não.

Palavras – chave: Saúde, Acadêmicos, perfil salutar.

## **ABSTRACT**

This work consists of a study on the care of one's own health performed by university students in health courses. Thus, the objective is to analyze the healthy profile of university students in Physical Education, Occupational Therapy and Nursing courses at Faculdade Uniguaçu. In order to identify healthy or unhealthy attitudes and understand the reasons that lead to care or neglect of their own health. Given these factors, a questionnaire with 14 questions was created about physical exercise, healthy eating, alcohol consumption and smoking. Based on the survey results, it was possible to verify that approximately half of the students are dedicating themselves to taking care of their health and the other half are not.

Keywords: Health, Academics, healthy profile.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Qual seu gênero? .....	12
Gráfico 2 - Qual curso você esta matriculado?.....	12
Gráfico 3 - Realiza exercícios físicos? Se, “SIM” quai(s)? .....	13
Gráfico 4 - Em uma escala de 1 a 5, quão saudável você se considera? .....	14
Gráfico 5 - Quantos dias durante uma semana normal, você pratica atividades físicas? .....	14
Gráfico 6 - (Se respondeu “Não”) Por que motivo(s) é que não pratica qualquer atividade física?.....	15
Gráfico 7 - Em um dia normal quanto tempo passa sentado?.....	16
Gráfico 8 - Como avalia a sua alimentação diária (em termo saudável)? .....	16
Gráfico 9 - O que te impede de ter uma alimentação saudável?.....	17
Gráfico 10 - Você mudou seus hábitos alimentares recentemente ou está fazendo dieta para emagrecer ou por qualquer outro motivo?.....	17
Gráfico 11 - Consome bebidas alcoólicas? .....	18
Gráfico 12 - Se sim, com que frequência? .....	19
Gráfico 13 - Você fuma? se sim, o que? .....	19
Gráfico 14 - Se a resposta anterior for sim, com qual frequência?.....	20

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Localização da Faculdade Uniguaçu .....	8
Figura 2 - Cálculo da amostra a ser abordada na pesquisa .....	10

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Objetivo</b> .....	<b>2</b>
1.1.1 Objetivo geral .....	2
1.1.2 Objetivos específicos .....	2
<b>1.2 Justificativa</b> .....	<b>3</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>3</b>
2.1 Atividade Física .....	3
<b>2.2 O SEDENTARISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS</b> .....	<b>4</b>
<b>2.3 UNIVERSITÁRIOS</b> .....	<b>5</b>
<b>2.4 SAÚDE PÚBLICA</b> .....	<b>6</b>
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>8</b>
3.1 LOCAL DA PESQUISA .....	8
3.2 TIPO DE PESQUISA .....	8
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	9
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	10
3.5 ANÁLISE DOS DADOS .....	11
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>12</b>
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	<b>21</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Manter condutas de saúde é essencial para uma vida equilibrada e plena. Os comportamentos de saúde podem ser influenciados por atitudes, hábitos, valores, sentimentos, crenças e, até mesmo, por modas, que caracterizam e definem o estilo de vida de cada pessoa, o qual é, em grande parte, responsável pelo sentimento de bem-estar biopsicossocial do indivíduo (PEREIRA, TEIXEIRA, SANTOS, 2012). Pode-se afirmar que a boa saúde é fundamental para uma vida longa, feliz e produtiva. O estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde, como indicador de qualidade de vida e na redução da morbi-mortalidade (CAMPOS, 2016).

Entretanto, para manter-se uma vida saudável uma boa rotina deve ser seguida, cuidando da alimentação, da mente e fazendo exercícios. Além disso, outros elementos do estilo de vida, tais como restrição ou não uso de fumo e álcool, bom relacionamento familiar e entre amigos, prática de sexo seguro, controle do estresse, além de visão otimista da vida, também são importantes para a saúde e o bem-estar (PÔRTO, 2015).

Pensando em longevidade, sabemos que os jovens são o futuro do mundo, da mesma forma que os universitários que hoje estudam sobre a saúde humana, daqui a poucos anos serão profissionais capacitados a orientar diversas pessoas de acordo com suas respectivas áreas. O ambiente universitário geralmente é o lugar onde os jovens têm pela primeira vez total independência da supervisão dos seus pais. É nesse período que os estudantes podem mudar seu estilo de vida e passar a adotar condutas positivas ou negativas para a saúde (FRANCA, COLARES, 2008).

A vida universitária, embora seja uma época emocionante de aprendizado e descobertas, também pode ser um desafio para muitos estudantes quando se trata de manter um estilo de vida saudável. Os jovens que ingressam no ensino superior vivenciam mudanças, pelo que é fundamental conciliar motivações e interesses pessoais, com novos contextos de vida ao nível social, familiar e escolar (CARVALHAIS, 2020). Ou seja, ao começar sua jornada acadêmica, os estudantes desenvolvem novas rotinas de vida e são expostos a diferentes formas de consumo. Frequentemente, esses hábitos são influenciados pela mudança de ambiente, incluindo moradia e círculo social, alterações na dieta, redução da atividade física,

aumento do uso de álcool, tabaco e substâncias ilícitas, início de atividade sexual e adoção de comportamentos arriscados.

Neste período da vida, é fato que atividades físicas constantes são de extrema importância, visto que, melhora a saúde cardiovascular, fortalece os músculos, reduz o estresse e a ansiedade, melhora a autoestima e o humor. A atividade física traz uma sensação agradável e diversos benefícios ao praticante em aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, tais como melhora da qualidade de vida, funções cognitivas, socialização, redução de gordura corporal, e consumo de medicamentos (SILVA et al. 2010, citado por RICCO, 2017).

Diante desses fatores, a prática regular de atividade física apresenta-se como um dos principais fatores na promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida da população (SILVA et al., 2009). Além do mais, quanto mais jovem o indivíduo pratica atividades físicas, as chances de que o mesmo continue ao longo da vida são maiores. Assim, a promoção da atividade entre os mais novos configura-se como fulcral, até porque grande parte dos adultos são pouco ativos (BAPTISTA et al., 2012).

Diante do exposto, o presente trabalho, tem o objetivo de analisar o perfil salutar dos universitários dos cursos de Educação Física, Terapia Ocupacional e Enfermagem da Faculdade Uniguaçu. Para assim, identificando as atitudes saudáveis ou não saudáveis e compreender quais os motivos que levam ao cuidado ou descuido com a própria saúde por parte dos mesmos.

## **1.1 Objetivo**

### **1.1.1 Objetivo geral**

Analisar o percentual de cuidado com a saúde física, por universitários da área da saúde.

### **1.1.2 Objetivos específicos**

- a) Analisar as condutas saudáveis de estudantes da área da saúde;

b) Verificar os principais comportamentos de risco a saúde dos universitários;

c) Definir os principais motivos que levam a falta de cuidado com a saúde dos acadêmicos.

## 1.2 Justificativa

Em uma era onde o desleixo com a saúde é imenso, sendo ele pelo consumo exagerado de alimentos industrializados, com grande taxa de gorduras e açúcares, pelo sedentarismo, onde as pessoas não praticam nenhum tipo de atividade física, ou vícios exagerados, como em bebidas alcoólicas, cigarros e até mesmo de telas, a sociedade necessita cada vez mais de profissionais da saúde. Deste modo, como o mercado de trabalho está crescendo, os cursos de graduação voltados a área da saúde vem recebendo cada vez mais alunos.

O presente trabalho, justifica-se pela necessidade de compreender como está a saúde desses alunos, como eles estão cuidando dos seus próprios corpos. Visto que, futuramente, estarão aptos a cuidar de outros cidadãos, instruindo-os a ter uma vida mais produtiva, saudável e duradoura.

Desta forma, o estudo abordará aspectos do cotidiano dos acadêmicos, buscando entender o que levam-os ao descuido ou cuidado com a própria saúde. Assim, verificando, se o ambiente acadêmico voltado para a área da saúde, tem algum impacto no cuidado pessoal desses jovens.

Sendo assim, diante do exposto à pesquisa é de suma importância, pois analisando e compreendendo os estudantes de hoje, pode-se entender os futuros profissionais que cuidarão da saúde populacional. Além de verificar quais os piores hábitos que assolam a vida dos acadêmicos.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física sempre esteve presente em todo o mundo, em diferentes culturas de várias formas, assim com o passar dos anos foi se modificando

juntamente com a sociedade. A prática dos exercícios físicos vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e se sistematiza nos primórdios da Idade Contemporânea (OLIVEIRA, 2011). O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social, (RUBIO, 2006). Compreende-se que a atividade física promove, além de saúde, interação social, qualidade de vida, e é uma ótima opção de lazer.

A realização de exercícios físicos regulares vem sendo cada vez mais indicada por profissionais da saúde, devido aos seus inúmeros benefícios a vida. A Educação Física cada vez mais comprova sua importância na prevenção e melhoria da saúde, com a sua prática regular e sistemática, contribuindo para uma vida mais saudável (SEABRA, 2017). Deste modo, no que diz respeito de saúde, as atividades físicas vêm se destacando em diversas áreas, mostrando seus benefícios para a prevenção e tratamento de doenças. A atividade física reduz o estresse e sintomas de ansiedade, melhora a qualidade do sono, melhora a aprendizagem, reduz sintomas depressivos, previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, melhora a força, equilíbrio e flexibilidade, proporciona a socialização e a convivência (OGURA, 2023).

Existem várias definições para o conceito qualidade de vida, segundo a OMS (2018) a qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, considerando seus objetivos, expectativas e preocupações. Entretanto, uma coisa é certa, para se ter boa qualidade de vida é necessário saúde em primeiro lugar. A educação física consolida cada vez mais a sua importância e legitimidade na busca da prevenção e melhoria da saúde (FERREIRA; SZWARCOWALD; DAMACENA, 2019).

## 2.2 O SEDENTARISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

O sedentarismo é definido, em geral como a falta ou a grande diminuição da atividade física, entretanto o critério mais utilizado para a definição de sedentarismo foi prática de atividades físicas inferior a 150 min por semana (HALLAL, 2007)

É notório que o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, desta forma o que muitos acreditam ser uma preocupação meramente estética se tornou um problema grave de saúde pública, em uma epidemia global. A OMS estima que a inatividade física contribua para cerca de dois milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente, calcula também que 60% da população mundial não praticam atividade física suficiente, (WORLD ,2007).

No quesito saúde, o sedentarismo se destaca na quantidade de doenças que causa e agrava. Hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de cânceres, doenças coronarianas, isquemia cerebral são doenças claramente vinculadas ao sedentarismo (OLIVEIRA, 2011). A identificação do sedentarismo como fator de risco para doenças crônico-degenerativas influenciou significativamente nas recomendações de saúde pública em defesa de estilos de vida fisicamente ativos (FERREIRA, CASTIEL, CARDOSO, 2012). A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funciona (OLIVEIRA, 2011).

Com a tecnologia atual foi criada com o intuito de facilitar a vida do homem, entretanto ao deixar de se realizar algumas atividades simples, como caminhar de um lugar a outro, tem dado prejuízo a saúde de muitas pessoas. Atividades mais sedentárias, o recurso do transporte motorizado, tempo excessivo passado em frente da televisão e, por toda 12 parte, aparelhos que poupam esforço estão desencadeando cada vez mais para um comportamento sedentário (OMS, 2002). Possivelmente, os jovens e a sociedade em geral desencadearam a ausência de interesse pela prática de atividade física relacionada à saúde em razão da falta de elementos como princípios teóricos relacionados à atividade física, à aptidão física e à saúde (GUEDES, 2001).

### 2.3 UNIVERSITÁRIOS

Certamente, a vida universitária é um período de grande transformação, onde os estudantes têm a oportunidade de desenvolver autonomia e independência longe do ambiente familiar. A vida universitária, é marcada por grandes mudanças na vida psicossocial e profissional, onde o indivíduo é capaz de consolidar hábitos e

comportamentos autônômicos devido ao afastamento do seio familiar, (TASSINI, 2017). É uma fase crucial para consolidar hábitos e comportamentos que irão influenciar tanto na vida acadêmica quanto na profissional.

Pode-se considerar que, no início dos cursos, os jovens deparam-se com mudanças na vida pessoal/social (mudança de cidade, morarem sozinhos) e universitária (novos métodos de estudo, extensa grade curricular), (FAGUNDES, LUDERMIR, 2005). A experiência universitária é única, pois dá aos estudantes a primeira oportunidade de ser parte de um grande grupo de pares sem supervisão familiar (TAPERT, 2001).

Sendo um período repleto de mudanças significativas, que vão muito além da sala de aula, as maiores mudanças nesta fase ocorrem no que tange a dieta, exercício físico, consumo de álcool, drogas e tabaco, vida sexual e estresse (DINGER, WAIGANDT, 1997). Essas transformações refletem não apenas a transição para a independência, mas também os desafios e pressões únicas que os estudantes enfrentam ao entrar no ambiente acadêmico.

Além disso, as doenças mentais na universidade também são uma preocupação crescente, pois afetam significativamente a vida acadêmica e pessoal dos estudantes. Essa nova fase implica em mudanças e em uma adaptação a essa nova realidade, que pode gerar ansiedades e até mesmo interferir no desempenho acadêmico (Schleich, 2006, Ferraz & Pereira, 2002). Ansiedade, depressão, estresse, transtornos alimentares e abuso de substâncias são algumas das condições mais comuns enfrentadas pelos estudantes universitários.

Desta forma, passou a ser essencial conhecer melhor a realidade vivenciada pelos estudantes universitários como uma forma de identificar, não apenas fatores que podem gerar evasão escolar ou dificuldades durante o curso, mas também aspectos relacionados ao desenvolvimento psicossocial do estudante (Teixeira et al., 2007).

## 2.4 SAÚDE PÚBLICA

A identificação do sedentarismo como fator de risco para doenças crônico-degenerativas influenciou significativamente nas recomendações de saúde pública em defesa de estilos de vida fisicamente ativos (FERREIRA, 2012). À medida que vamos entrando na segunda década do século XXI, a atividade física (AF) parece

adquirir o seu lugar reconhecido nas discussões centrais em torno da saúde pública (FREITAS, 2014). Desta forma, a prática regular de exercícios está sendo percebida como um componente crucial para promover a saúde e prevenir doenças, ganhando destaque em políticas de saúde e iniciativas de promoção da qualidade de vida. Entretanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que em todo o mundo, mais de 60% dos adultos não cumpram os níveis mínimos de AF que seriam benéficos para a sua saúde (FREITAS, 2014).

A alimentação saudável vem ganhando espaço na agenda das políticas públicas e, hoje, sua promoção está prevista em diversas políticas e programas nacionais (CASTRO,2015). Em contrapartida, as práticas alimentares dos brasileiros enfrentam desafios significativos, com uma distância considerável em relação aos padrões desejáveis em todas as fases da vida e em diversos níveis socioeconômicos. Além disso, são expressivos o aumento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis ligadas a ela e à alimentação, como a diabetes e a hipertensão. Infelizmente, essa situação tem se agravado ao longo das últimas décadas, evidenciando uma preocupante tendência de deterioração na qualidade da alimentação da população (CASTRO,2015). Isso levanta sérias questões sobre a necessidade de políticas e programas voltados para a promoção de uma alimentação saudável e acessível, visando melhorar a saúde e o bem-estar de todos os brasileiros.

As políticas públicas em saúde, consiste em organizar as funções públicas governamentais para a promoção, proteção e recuperação da saúde dos indivíduos e da coletividade (LUCCHESI,2004). Com isso, as políticas públicas voltadas a saúde têm sido de suma importância para a população do país, A função social das políticas tem sido alterada no que diz respeito à qualidade, quantidade e variedade (TAVARES; ROCHA; MAGALHÃES, 2018).



O método qualitativo, analisa os resultados da pesquisa por meio de análise e percepções, ou seja o problema terá interpretações mais subjetivas, tais como: sensações, pensamentos, opiniões, sentimentos, entre outras.

A pesquisa qualitativa é uma atividade situada que localiza o observador no mundo. Consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo. Essas práticas transformam o mundo em uma série de representações, incluindo as notas de campo, as entrevistas, as conversas, as fotografias, as gravações e os lembretes. Nesse nível, a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem naturalística, interpretativa, para mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender, ou interpretar, os fenômenos em termos dos significados que as pessoas e eles conferem.(DENZIN E LINCOLN, 2006, p.17).

De modo geral quantitativa é passível de ser medida em escala numérica e qualitativa não. (ROSENTAL; FRÉMONTIER-MURPHY, 2001).

### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A coleta de dados, terá como população universitários dos cursos de Educação Física, Terapia Ocupacional e enfermagem, de ambos os sexos, matriculados no ano de 2024. A amostra do estudo vai ser composta por universitários de São Miguel do Iguaçu-PR, da faculdade Uniguaçu.

Para saber a quantidade ideal de amostra, utilizou-se o site Prática Clínica, onde a partir da quantidade total de alunos matriculados nos cursos de Educação Física, Enfermagem e Terapia Ocupacional, (378 alunos), com um erro amostral de 10% e com um nível de confiança de 95%, determinou que a quantidade mínima de pessoas que deverá responder ao questionário, é de 77 pessoas.

Figura 2 - Cálculo da amostra a ser abordada na pesquisa

CÁLCULO AMOSTRAL

Erro amostral .....  %

Nível de confiança:

90% ..... Utilize este nível para ciências sociais

95% ..... Utilize esta nível para ciências da saúde

99% ..... Utilize este nível para ciências exatas

População .....

Percentual máximo .....

Percentual mínimo .....

Amostra calculada .....

Fonte: Prática Clínica (2017)

A formula utilizada para o cálculo é:  $n = N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p) / Z^2 \cdot p \cdot (1-p) + e^2 \cdot N - 1$  (n: amostra calculada , N: população, Z: variável normal, p: real probabilidade do evento, e: erro amostral).

Nesta pesquisa a quantidade de respostas obtida foram de 77.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados, será utilizado um questionário online, criado na plataforma Formulários Google, através do link [https://docs.google.com/forms/d/1HQuMMCGH4TtFz1ncEzpLK8zQAI-E\\_wtAx-pOPpBjy5s/viewform?pli=1&pli=1&edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1HQuMMCGH4TtFz1ncEzpLK8zQAI-E_wtAx-pOPpBjy5s/viewform?pli=1&pli=1&edit_requested=true). O período de coleta de dados é no mês de outubro de 2024.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), será incluído no link do questionário, ao qual os estudantes universitários já consentirão eletronicamente ao respondê-lo. Este documento conterà detalhes sobre a pesquisa, bem como os contatos do pesquisador e do orientador para esclarecimentos adicionais, se necessário. Os participantes não precisarão se identificar no questionário, e os dados serão coletados diretamente por meio do link disponibilizado via e-mail, WhatsApp ou canal do Instagram.

As perguntas utilizadas serão de múltipla escolha, sendo um total de 14, podendo assim alcançar resultados satisfatórios que proporcionasse uma visão geral e precisa da situação abordada.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Após o período de coleta de dados, utilizando as respostas obtidas através do questionário, será feita a discussão e análise minuciosa dos resultados. Onde se observará o nível de atividade física, a alimentação e os vícios, para por fim identificar o nível de cuidado com a saúde dos mesmos.

Para avaliar o nível de condicionamento físico, será utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*), validado em 12 países e 14 centros de pesquisa. O IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (BENEDETTI, 2007). O IPAQ possui cinco categorias de critério de frequência e duração, sendo elas: Muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e Sedentário.

No critério alimentar será utilizado o questionário de frequência alimentar (QFA), que é um método de avaliação do consumo alimentar retrospectivo, no qual se registra com que frequência (e, em algumas versões, em que quantidade) uma listagem pré-definida de alimentos foram consumidos durante um período de tempo específico (ISPUP, 2021).

De forma adicional, terá a coleta de dados sobre as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa, já que esses aspectos podem influenciar as variáveis que se analisa neste estudo. Optou-se por não utilizar um instrumento validado para coletar essas informações, mas sim selecionar apenas os elementos que têm potencial significativo de influenciar. As variáveis sociodemográficas analisadas serão: gênero (masculino, feminino, outro).

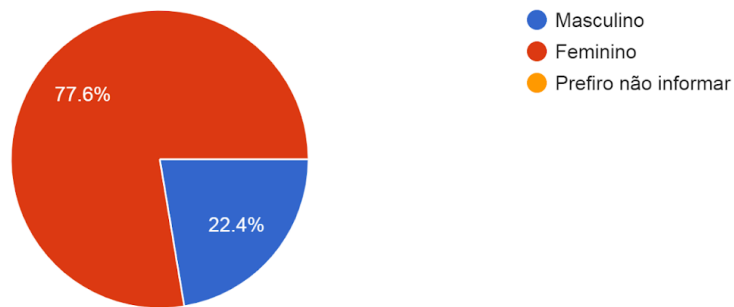
Em conjunto com as características sociodemográficas, sem instrumento validado para coletar essas informações, serão analisados atos prejudiciais à saúde

que têm tendência a tornarem-se vícios, para essa análise será utilizado perguntas dicotômica (sim e não). São elas: fuma, ingere bebidas alcoólicas.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste tópico serão apresentados os resultados obtidos através da pesquisa realizada na Faculdade Uniguaçu, por meio do questionário elaborado pelo pesquisador, onde se obtiveram 77 respostas. Sendo assim, os resultados encontrados serão tratados de forma descritiva.

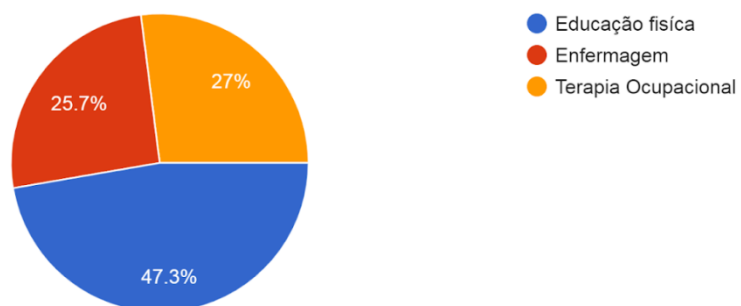
Gráfico 1 - Qual seu gênero?



Fonte: Autor, 2024.

No gráfico 1, é possível visualizar que a maioria dos acadêmicos entrevistados são mulheres, representado 77,6%. Para complementar a pesquisa, 22,4% dos respondentes foram homens.

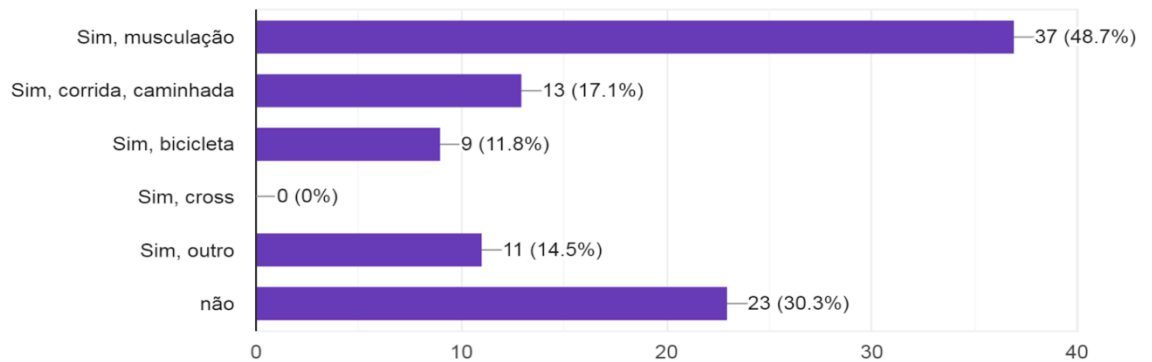
Gráfico 2 - Qual curso você está matriculado?



Fonte: Autor, 2024.

Sabendo que o questionário foi aplicado em três cursos da área da saúde, a maioria das respostas obtidas foi das turmas de Educação Física sendo 47,3%, seguidas de Enfermagem 25,7% e Terapia Ocupacional 27%.

Gráfico 3 - Realiza exercícios físicos? Se, "SIM" qual(s)?

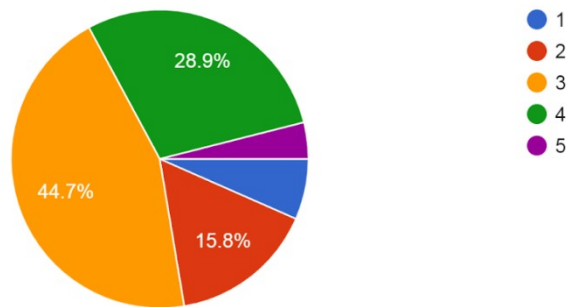


Fonte: Autor, 2024.

Baseando-se nos dados obtidos através da pesquisa, ao analisar o gráfico 3, pode-se afirmar que a maior parte dos alunos pratica alguma atividade física, o que é considerado um ponto positivo, sendo extrema importância para a saúde física e mental do ser humano. Com relação aos universitários, a prática de atividades físicas parece contribuir para uma melhor disposição para a realização de atividades acadêmicas, podendo influenciar assim de forma positiva o rendimento acadêmico (Singh, 2012).

Analisando mais a fundo, pode-se perceber que 48,7% dos entrevistados praticam musculação, 17,1% caminhada, 11,8% ciclismo, 14,5% outras atividades físicas e nenhum deles pratica cross. Deste modo, em relação aos não praticantes, somaram-se 23, sendo eles correspondentes a 30,3% dos entrevistados.

Gráfico 4 - Em uma escala de 1 a 5, quão saudável você se considera?

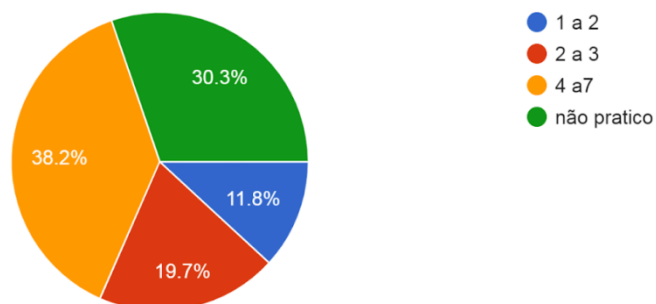


Fonte: Autor, 2024.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde é o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença. Ou seja, ser saudável, essencialmente, refere-se ao bem-estar tanto físico quanto mental da pessoa.

Com essas informações, após análise do gráfico 4, podemos identificar que os alunos dos cursos da área da saúde se consideram, na maioria, medialmente saudáveis. Sendo que, nos polos de baixa saúde, “1”, apenas 6,6% dos entrevistados se identificaram, e no de alta saúde, “5”, somente 3,9%.

Gráfico 5 - Quantos dias durante uma semana normal, você pratica atividades físicas?

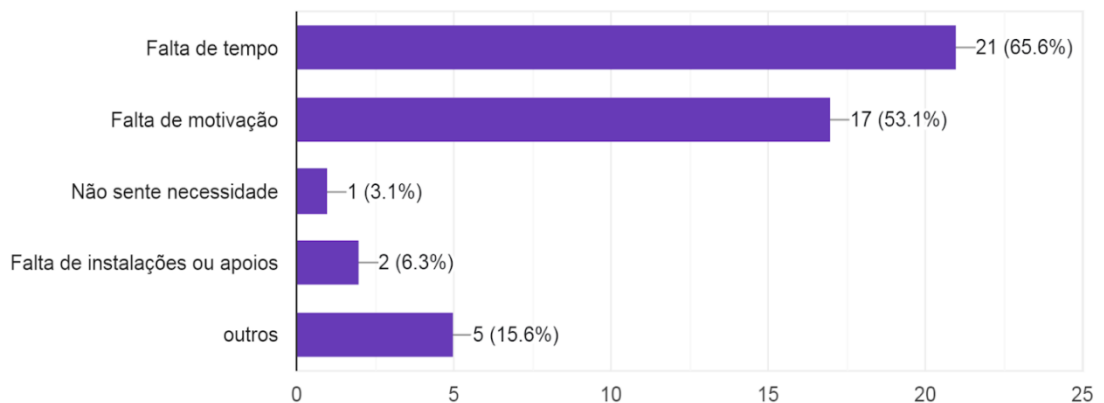


Fonte: Autor, 2024.

No gráfico 5, pode-se identificar que dos alunos respondentes, 30,3% são sedentários, 31,5% ativos insuficientemente e 38,2% muito ativos. Pois, de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), uma pessoa é considerada muito ativa se realizar atividades físicas vigorosas por pelo menos 5 dias por semana, com duração de pelo menos 30 minutos por sessão. Segundo o

portal do Celafiscs, caso o indivíduo realize atividade física, mas não sejam suficientes para ser ativo, ele será classificado como insuficientemente ativo e se ele não realizar pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física durante a semana, será classificado como sedentário.

Gráfico 6 - (Se respondeu “Não”) Por que motivo(s) é que não pratica qualquer atividade física?

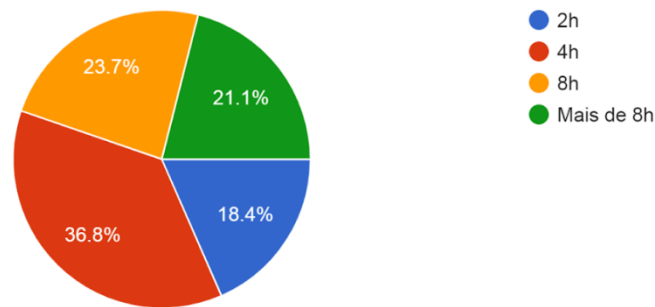


Fonte: Autor, 2024.

As informações acima (gráfico 6), mostram que grande parte dos acadêmicos entrevistados não possuem tempo para fazer atividades físicas, quem vê a vida ativa dos universitários em termos de aulas, trabalhos e demais atividades acadêmicas por vezes ignora que, na maioria das vezes, por trás de todo o esforço mental, há negligência quanto à saúde física diretamente relacionada à saúde psicológica (FILHO,2024).

Além disso, outro motivo que mostrou relevante foi a motivação. Segundo Rahimic, Resić, Kozo (2012), a motivação está vinculada às necessidades e pode ser considerada um elemento capaz de condicionar padrões de comportamento em busca de resultados desejáveis, desempenhando um papel importante para a regulação biológica, cognitiva e social. Deste modo, a motivação se torna um motivo verídico que atrapalha no cuidado com a saúde.

Gráfico 7 - Em um dia normal quanto tempo passa sentado?

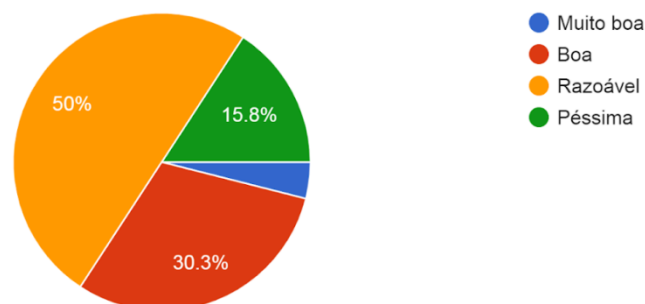


Fonte: Autor, 2024.

Com base nos dados, o tempo em que os universitários passam sentados varia muito, sendo que a maioria fica 4 horas por dia, ou mais.

De acordo com Sampaio, apud Ribeiro (2023), ficar muito tempo sentado pode, além de causar sobrecarga de estruturas como músculos e ligamentos, influenciar em alterações de pressão arterial e outras alterações sistêmicas. Dores para se movimentar também podem surgir devido ao período prolongado nesta posição.

Gráfico 8 - Como avalia a sua alimentação diária (em termo saudável)?



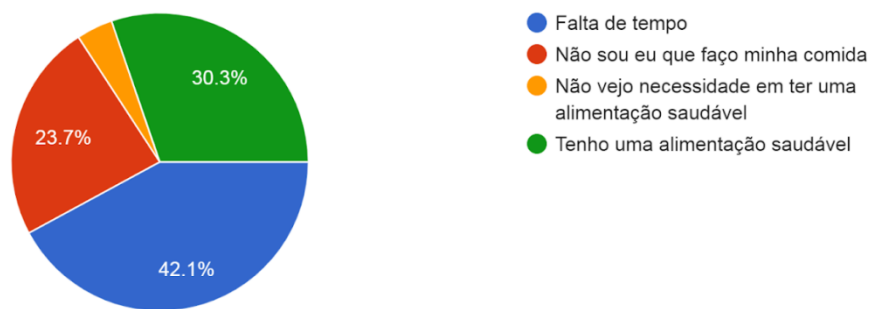
Fonte: Autor, 2024.

A alimentação saudável consiste no cardápio ou na dieta que prioriza os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, sendo: frutas; verduras; legumes; leguminosas; sementes; cereais integrais; proteínas magras; gorduras boas (SABIN, 2024).

De acordo com o gráfico 8, 65,8% dos acadêmicos entrevistados possuem uma alimentação de razoável a péssima, e apenas 34,2% boa ou muito boa.

A alimentação desempenha um papel crucial no desempenho acadêmico dos estudantes. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, pode aumentar a capacidade cognitiva, melhorar a concentração e potencializar a energia necessária para enfrentar os desafios escolares. Por outro lado, uma alimentação inadequada pode levar à fadiga, diminuição da capacidade de concentração e até problemas de saúde que afetam diretamente o aprendizado. ( ECHEVERRIA,2024).

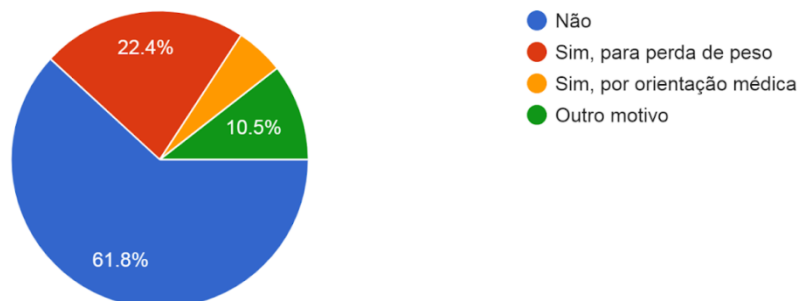
Gráfico 9 - O que te impede de ter uma alimentação saudável?



Fonte: Autor, 2024.

O principal motivo que leva os alunos a não terem uma alimentação saudável é a falta de tempo mostrada no gráfico 9, da mesma forma que mostrado no gráfico 6 para não praticar exercícios.

Gráfico 10 - Você mudou seus hábitos alimentares recentemente ou está fazendo dieta para emagrecer ou por qualquer outro motivo?

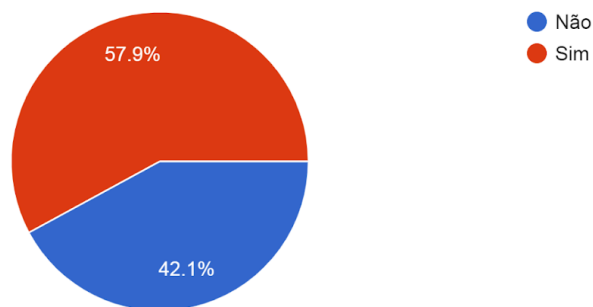


Fonte: Autor, 2024.

No gráfico 10, pode-se perceber que, por mais que a maioria dos entrevistados não tenha mudado seus hábitos alimentares, ainda existe uma parcela que mudou recentemente, sendo 22,4% para perda de peso, 5,3% por orientação médica e 10,5% por outros motivos não citados na pesquisa.

Entretanto, mesmo que a porcentagem de pessoas que mudaram os hábitos alimentares tenha sido menor, saber que 38,2% está tentando ter uma alimentação melhor já se torna um ponto positivo, pois de acordo com Borges (2023) mudar hábitos alimentares não é tão fácil e nem acontece do dia para a noite, porque não alteramos apenas o paladar e as preferências por outros alimentos: remodelamos os aspectos culturais, familiares e sociais, o estado emocional e psicológico, a rotina e o estilo de vida.

Gráfico 11 - Consome bebidas alcoólicas?



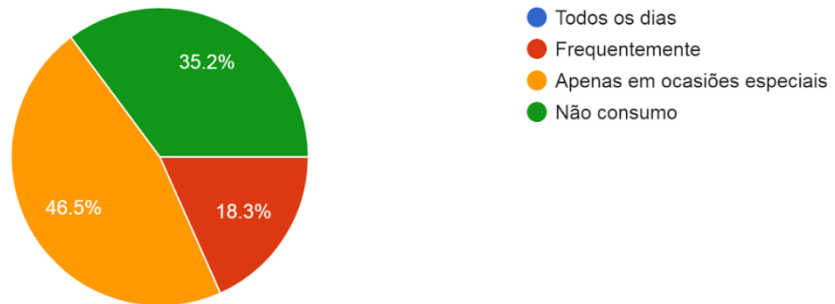
Fonte: Autor, 2024.

Ao analisar o gráfico 11, percebe-se que 57,9% dos entrevistados consomem bebidas alcoólicas, enquanto 42,1% não consomem.

Conforme o Ministério da Saúde, a longo prazo, o álcool prejudica todos os órgãos, em especial o fígado, responsável pela destruição das substâncias tóxicas ingeridas ou produzidas pelo corpo durante a digestão.

O álcool etílico é a principal droga psicoativa utilizada entre os universitários a fim de facilitar a interação social, com diminuição ou fuga das emoções negativas, ativação do prazer sexual e efeitos positivos do humor (MACHADO, 2011).

Gráfico 12 - Se sim, com que frequência?



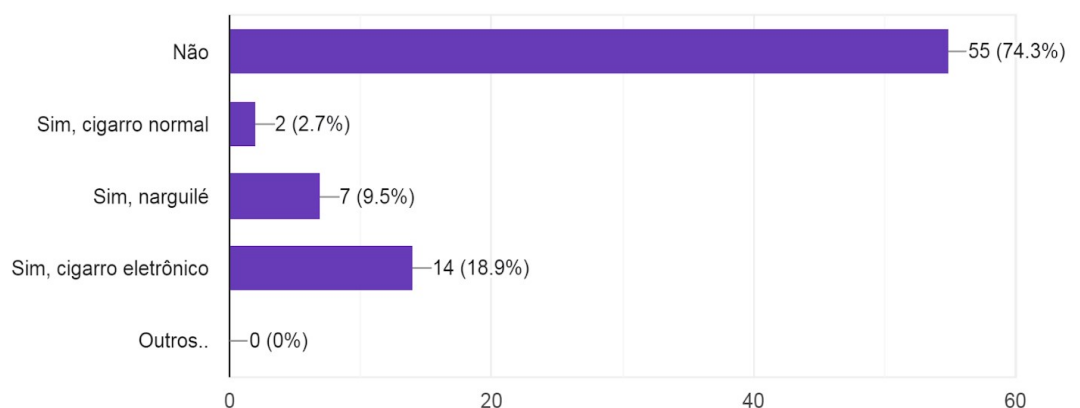
Fonte: Autor, 2024.

Pode-se notar, a partir dos resultados do gráfico 12, que os estudantes da área da saúde entrevistados, não possuem vícios em bebidas alcoólicas, sendo que a maior parcela (46,5%) ingere apenas em ocasiões especiais.

A causa desse consumo inadequado de álcool por estudantes das ciências da saúde não é tão explorada pela literatura. Entretanto, o fato dessa parcela de estudantes, provavelmente, lidarem com o sofrimento de terceiros no curso da vida acadêmica, o uso e abuso de bebidas alcoólicas pode se tornar um refúgio ocasional desses problemas, podendo chegar à dependência (RIOS, 2008).

Sendo assim, a parcela mais preocupante é a dos que consomem álcool com frequência, correspondentes a 18,3% dos entrevistados, visto que, além de gerar riscos à saúde dos mesmos, este tipo de consumo pode se tornar um vício.

Gráfico 13 - Você fuma? se sim, o que?

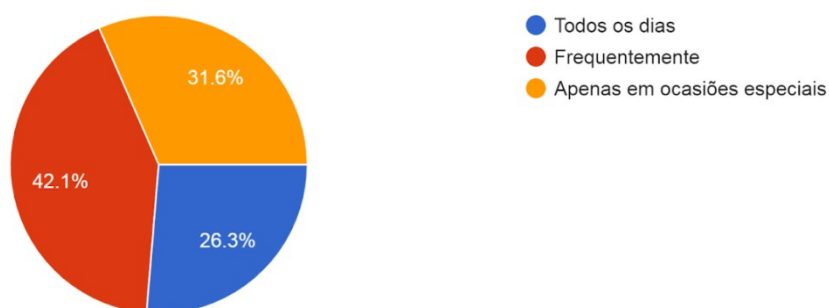


Fonte: Autor, 2024.

Segundo o resultado do gráfico 13, 74,3% dos alunos entrevistados não fumam, o que é considerado bom, pois de acordo com Morais (2022), Aos jovens é atribuída especial atenção no que tange ao tabagismo por se tratar de um período da vida em que o uso dessa e outras substâncias geralmente inicia e se consolidam.

O tabagismo é responsável pela morte e adoecimento de milhões de pessoas a cada ano. Em 2017, no mundo, aproximadamente 8 milhões de pessoas morreram devido a doenças relacionadas ao uso de tabaco, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Gráfico 14 - Se a resposta anterior for sim, com qual frequência?



Fonte: Autor, 2024.

No gráfico 14, pode-se perceber que há uma grande parcela dos estudantes entrevistados que fumam frequentemente ou todos os dias, o que se torna preocupante, visto que o consumo só tende a aumentar. Assim, confirma Marques et al. (2001), os fumantes que já tentaram parar de usar o tabaco necessitam de cinco a sete tentativas para superar a dependência.

## 5 CONCLUSÃO

A partir da análise dos resultados do questionário aplicado aos universitários dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Terapia Ocupacional da Faculdade Uniguaçu, foi possível concluir que aproximadamente metade dos alunos está se dedicando a cuidar de sua saúde e a outra metade não.

Deste modo, retomando os objetivos deste trabalho, verificaram-se que a principal conduta saudável adotada pelos estudantes foi a prática de atividade física, com ênfase na musculação, onde a maioria executa de 4 a 7 vezes na semana. Além disso, grande parcela dos entrevistados não fuma.

Todavia, em relação aos principais comportamentos de risco a saúde dos universitários, se destacaram: a alimentação, por parte significativa dos mesmos não adotarem refeições saudáveis; o consumo de bebidas alcoólicas, principalmente em ocasiões especiais; e grandes períodos de tempo sentados durante o dia.

Logo, ao verificar os principais motivos que levam à falta de cuidado com a saúde dos acadêmicos, a “falta de tempo” está em primeiro lugar, seja para a execução de atividades físicas ou alimentação nutritiva.

Consequentemente, os próprios estudantes dos cursos da área da saúde consideram-se mediantemente saudáveis.

## REFERÊNCIAS

BAPTISTA, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Sardinha, L. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 466-473.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, p. 11-16, 2007.

BORGES, [nutrium.com/p/nutriharmony/blog/d629-por-que-mudar-sua-alimentacao](https://nutrium.com/p/nutriharmony/blog/d629-por-que-mudar-sua-alimentacao), 2023.

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 31, p. 7-9, 2015.

CAMPOS, Luciane Luciane et al. Condutas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde. *Revista Brasileira De Pesquisa Em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*, v. 18, n. 2, p. 17-25, 2016.

CARVALHAIS, Maribel et al. Promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, v. 3, n. 1, p. 43-53, 2020.

DENZIN, N. K; LINCOLN, I.O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DINGER MK, WAIGANDT A. Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students. *Am J Health Promot.* 1997.

ECHEVERRIA, Andrea et al. 1º Simpósio de Saúde mental, longevidade e qualidade de vida. 2024.

FAGUNDES VLD, LUDERMIR AB. Common mental disorders among health care students. *Rev Bras Psiquiatr* 2005.

FERRAZ, M. F., & Pereira, A. S. A dinâmica da personalidade e o Homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde e Doença*, 2002.

FERREIRA, Arthur Pate de Souza; SZWARCOWALD, Célia Landmann; DAMACENA, Giseli Nogueira. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev. bras. epidemiol.* [online]. 2019, vol.22, e190024. Epub Apr 01, 2019.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David; CARDOSO, Maria Helena Cabral de Almeida. A patologização do sedentarismo. *Saúde e Sociedade*, v. 21, p. 836-847, 2012.

FILHO, <https://www.ufrgs.br/jornal/dificuldade-para-conciliar-vida-academica-com-pratica-de-atividades-fisicas-e-esportes-entre-universitarios-e-tema-de-estudo> 2024.

FRANCA C, COLARES V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev saúde pública.* 2008; 42(3):420-7.

FREITAS, Lorenna Karen Paiva et al. Obesidade em adolescentes e as políticas públicas de nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 1755-1762, 2014.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Revista de Educação Física*, v. 15, p. 33-44, 2001.

HALLAL, Pedro Curi et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Revista de saúde pública*, v. 41, p. 453-460, 2007.

ISPUP.[up.pt/conversao-de-questionarios-de-freuencia-alimentar](http://up.pt/conversao-de-questionarios-de-freuencia-alimentar), 2021.

LUCCHESI, Patrícia TR et al. Políticas públicas em saúde pública. São Paulo: Bireme/OPAS/OMS, v. 90, 2004.

MACHADO, Cláudia Barbosa et al. O USO DE BEBIDA ALCOÓLICA POR UNIVERSITÁRIOS. ANAIS DO FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIFUNEC, v. 2, n. 2, 2011.

MARQUES, C. R.; CAMPANA, A.; GIGLIOTTI, A. P.; LOURENÇO, M. T. C.; FERREIRA, M. P.; LARANJEIRA, R. Consenso sobre o tratamento da dependência de nicotina. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 200-14, 2001.

OGURA, site:www.saude.pr.gov.br/Noticia/Saude-destaca-os-beneficios-da-atividades-fisicas-em-todas-fases-da-vida, 2023

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. Saúde coletiva, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e Saúde. Genebra: OMS, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesityandoverweight. 2018a. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 09 fev. 2020.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. Revista brasileira de

PÔRTO, Elias Ferreira et al. Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. Acta fisiátrica, v. 22, n. 4, p. 199-205, 2015.

RAHIMIĆ Z, RESIĆ E, KOŽO A. Determining the level of management competences in the process of employee motivation. Procedia - Soc Behav Sci. 2012;41:535–43. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012>.

RICCO, Ana Claudia. Efeitos da atividade física no autismo. 2017. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Instituto de Biociências. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, São Paulo, 2017.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RIOS, Polianna Alves Andrade. Consumo e uso abusivo de bebidas alcoólicas em estudantes universitários do município de Jequié/BA. Saúde. com, v. 4, n. 2, p. 105-116, 2008.

ROSENTAL, Claude; frémontier-murphy. Introdução aos métodos quantitativos em ciências humanas e sociais. Porto Alegre: Instituto Piaget, 2001.

RUBIO, Katia. Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário. Casa do Psicólogo, 2006.

SABIN, blog.sabin.com.br/autocuidado/o-que-e-alimentacao-saudave (insaturadas). 2024.

SAMPAIO, apud Ribeiro <https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/porque-passar-muito-tempo-sentado-e-prejudicial-a-saude/2023>.

SEABRA, A. A atividade física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco*, Lisboa, 12, n. 44, p. 9-20, abr./jun. 2017.

SCHLEICH, A. L. Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas: Campinas 2006.

SINGH A, Uijtdewilligen L, Twisk JR, Van Mechelen W, Chinapaw MM. Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*.2012.

SILVA DAS, Lima JO, Silva RJS, Prado RL. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Rev Bras de Cineantropom e Desempenho Hum* 2009.

TAPERT S, Aarons G, Sedlar G, Brown S. Adolescent substance use and sexual risk-taking behavior. *J Adolesc Health* 2001.

TASSINI, Carolina Campos et al. Avaliação do estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do Questionário Fantástico. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, v. 30, p. 117-122, 2017.

TAVARES, M. F.; ROCHA, R. M.; MAGALHAES, R. Promoção da saúde e o desafio da intersetorialidade na atenção básica no Brasil. In: MENDONÇA, M. H. M.; MALTA, G. C.; GONDIM, R.; GIOVANELLA, L. (org). *Atenção primária à saúde no Brasil: conceitos, práticas e pesquisa*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2018.

TEIXEIRA, M. A., Castro, G. D., & Piccollo, L. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. *Interação em Psicologia*, 2007.

WORLD Health Organization [homepage na Internet]. Why “Move for Health”. Acesso em: 18 ago. 2007. Disponível em: <http://www.who.int/moveforhealth/en/,2007>