

# EPIDEMIOLOGIA E SAÚDE: ANÁLISE DESCRITIVA DO ESTILO DE VIDA (EV) E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL(NAFH) DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, CE, BRASIL

<sup>1</sup>ADRIANA MARIA BEZERRA DE OLIVEIRA,

<sup>2</sup>ALEXANDRE VIANA DE FIGUEIREDO

<sup>3</sup>MARIA DO SOCORRO CIRILO DE SOUSA

<sup>1</sup>PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE HUMANA – PROCIMH-UCB/RJ – BRASIL

<sup>2</sup>CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DO CEARÁ – UNED JUAZEIRO DO NORTE – CE – BRASIL

<sup>3</sup>GRUPO DE PESQUISA EM PERFORMANCE HUMANA, ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO E SAÚDE – GPHAFES - CNPQ – BRASIL

## RESUMO

**Introdução:** A inatividade é um dos fatores de risco que contribuem para a presença de doenças crônico-degenerativas de indivíduos. O estilo de vida e seus hábitos no cotidiano determinam condições favoráveis de saúde e qualidade de vida. O objetivo deste estudo é analisar o estilo de vida (EV) e o nível de atividade física habitual (NAFH) de acadêmicos de Educação Física. A **metodologia** decorre de um estudo de campo, transversal, com dados primários, quantitativos e de caráter descritivo, com amostra probabilística estratificada de 42 indivíduos, com média de idade de  $29,4 \pm 5,5$  anos de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Vale do Acaraú (UVA), submetidos aos questionários de atividade física habitual traduzido de Russel R. Pate e do Perfil do Estilo de Vida citados em Nahas (2001). O plano analítico utilizou programa SPSS 13.0 para estatística de média, mínimo, máximo e percentual, teste de sig de Friedman, correlação r de Pearson. Os **resultados** encontraram médias de 27,59 pts para EV, sendo que 2,4% foi classificado de muito ruim, 16,7% de regular, 61,9% aceitável, 16,7% bom e 2,4% muito bom; comportamento preventivo ( $5,52 \pm 2,31$  pts), relacionamento ( $7,16 \pm 1,80$  pts) e controle de stress ( $5,26 \pm 2,02$  pts), atividade física ( $4,78 \pm 2,29$  pts) e nutrição ( $4,85 \pm 1,80$  pts) e quanto aos níveis de NAFH a média foi de 11,97 pts classificando-os de moderadamente ativos, sendo que 64,3% ativo, 33,3% moderadamente ativo (MOA) e 2,4% inativos; não encontrou-se correlações acima de  $r=0,611$ , consideradas de baixa para moderadas, para as variáveis analisadas em EV e NAFH e houve diferenças significativas entre os escores das mesmas de  $p=0,000$ . **Conclusões:** O EV é considerado aceitável e o NAFH classificado de MOA, sendo que os domínios de atividade física e nutrição são os que mais necessitam de mudança, e não há associações entre os hábitos de estilo de vida adotados e atividade física.

**Palavras-Chave:** Estilo de vida, Atividade Física Habitual, Educação Física

## INTRODUÇÃO

O estilo de vida saudável e positivo depende de fatores de ordem fenotípicas e genotípicas que determinam o modelo corporal individual e, conseqüentemente, possíveis riscos que comprometem à saúde, e que podem estar associados com a forma como as pessoas se vêem. Na idade universitária predomina um estilo mais despojado de viver e a relação com o corpo, muitas vezes influenciada por modelos corporais já preconizados como ideal, que quase sempre comprometem o entendimento do desenvolvimento de cada pessoa que depende de hábitos alimentares, de prática física, sociais, entre outros,

adotados por cada um. Salve (2005), estudando o nível de importância e os interesses dados à prática da atividade física por alunos dos nove cursos de graduação de enfermagem, educação física, biologia, pedagogia, dança, música, história, matemática e computação, da Universidade estadual de Campinas, que detém um número variado de estudantes de todo país, encontrou que 89% dos Estudantes de Educação Física é que praticavam exercícios físicos satisfatórios, três vezes semanais, por pelo menos 30 minutos.

Os aspectos considerados para esta prática foram: combate ao stress, manter o condicionamento físico, estética, socialização, saúde, qualidade de vida, por último, lazer e ganho ou manutenção da hipertrofia muscular. O futebol, musculação, condicionamento físico, corrida e a ginástica localizada foram as atividades mais procuradas. Segundo Nahas (2001, pg. 11) o estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por diversas causas. Para a maior parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem estar advém do próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras sociais presentes.

A ação exercida pela atividade física sobre a saúde das pessoas e das populações está sendo estudada nos últimos tempos, sobretudo com base em dois objetivos básicos: por um lado, expressar sua influência sobre os padrões de morbi-mortalidade para, a seguir, formular programas que, recomendando sua adoção sistemática, visem melhorar o bem-estar e, conseqüentemente, a qualidade de vida (MENOTTI, 1992). Os níveis de atividade física, aptidão física e outras características modificáveis no estilo de vida podem influenciar no risco de doenças crônicas e morte prematura (PITANGA, 1998). O estilo de vida é um conceito muito amplo que inclui a pessoa como um todo e que existe muitos aspectos combinados para influenciar a saúde individual em todas as áreas: Física, Mental, Espiritual e Social. Mudanças no estilo de vida poderiam, portanto, promover melhor saúde e longevidade. Promover estilos ativos de vida não tem sido fácil. A atividade física é, simultaneamente, uma manifestação do comportamento humano com determinantes de ordem biológica e cultural. (NAHAS, 2001, pg. 120). Portanto, ser ativo depende, de uma forma em geral, de uma interação de fatores pessoais, psicológicos e ambientais.

Nesta perspectiva, a questão cerne deste estudo é: será que os níveis de atividade física habitual e estilo de vida de estudantes do curso de Educação Física, futuros profissionais, se correlacionam e refletem na qualidade de vida (QV)? Principalmente quando se trata de indivíduos que estão diretamente ligados a informações sobre o processo de saúde-doença, entendendo que isto pode intervir em tomadas de decisões ao longo da sua prática profissional. Assim, as questões investigadas neste estudo estão voltadas para: Quais os níveis de atividade física habitual? Como se apresenta o estilo de vida sob cinco domínios? Qual a correlação entre estes níveis?

**OBJETIVO GERAL:** Analisar o Estilo de Vida (EV) e o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) de acadêmicos do curso de Educação Física da UVA.

#### **METODOLOGIA:**

**Caracterização da pesquisa:** a pesquisa caracteriza-se como sendo transversal, de campo, com dados primários, quantitativos e de caráter descritivo.

**População e Amostra:** O universo constou de indivíduos universitários. A amostra foi composta de 42 pessoas, acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Vale do Acaraú (UVA).

**Instrumento para coleta de dados:** Utilizou-se dois questionários, de Atividade Física Habitual traduzido de Russel R. Pate e citado em Nahas (2001) que obedece a uma escala de inativo (INA) (0-5pts), moderadamente ativo (MOA) (6-11pts), ativo (AT) (12-20), muito ativo (MA) (21 ou mais pts.) para as variáveis relacionadas aos hábitos de prática física e do Perfil do Estilo de Vida proposto por Nahas, M.V; Barros, M.V. G e Fracalacci, V.L. (2000) o qual inclui cinco componentes relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, relacionamento social, comportamento preventivo e controle do stress onde cada componente apresenta 3(três) questões, que para cada resposta há uma pontuação em forma de escala, de zero(0) a três (3) pontos. Sendo que, os escores zero (0) e um (1) indicam comportamento de risco a saúde.

**Procedimentos para coleta dos dados:** Primeiramente foram entregues aos acadêmicos os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE), pois no desenvolvimento do estudo foram considerados os aspectos éticos da pesquisa em seres humanos, no que concerne o respeito a pessoa, a beneficência e a justiça, entre outros, preconizados pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), através da Resolução 196/96 (BRASIL – M.S., 1996). No encontro era explicado individualmente o objetivo da pesquisa e em seguida esperava-se que o acadêmico respondesse os questionários. O primeiro foi o de nível de atividade física habitual e o segundo foi o de estilo de vida.

**Plano Analítico:** O banco de dados foi realizado pelo pacote estatístico *Statistical Package for Science Social* (SPSS) versão 13.0 *for windows*, para retirada da estatística descritiva de média, máximo e mínimo. Para comprovar a distribuição da normalidade dos dados utilizou-se o teste de uma amostra de *Kolmogorov-Smirnov* (K-S), teste “t” de *Student* para amostra emparelhadas, coeficiente de correlação “r” de *Pearson* e nível de significância de 5%.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O teste de Kolmogorov-Smirnov para uma amostra curva de normalidades não encontrou significância para os domínios Nutrição  $p=0,200$ , Atividade Física  $p=0,436$ , Comportamento preventivo  $p=0,307$ , Relacionamento  $p=0,209$  Controle de Stress  $p=0,107$ , escores do NAFH  $p= 0,332$  e Escore do EV de  $p= 0,455$  indicando distribuição normal dos dados, porém utilizou-se estatística não-paramétrica.

Os estudos de Grisa e Madureira (2005), com o propósito de conhecer o estilo de vida de 37 profissionais de saúde de Marechal Cândido Rondon, encontraram que estes demonstraram perfil negativo para os componentes de atividade física, concluindo-se desta forma que estes grupos devem ser orientados e ajudados a buscar alternativas para melhorar esse comportamentos indesejáveis que fazem parte de suas rotinas, pois isto afeta a saúde e o bem estar. A pesquisa aqui desenvolvida encontrou que os futuros profissionais da saúde, do curso de Educação Física, apresentaram uma média de nível de atividade física habitual que os classificam de moderadamente ativos, ainda se destacam por apresentarem 64,3% de ativos. Quanto ao estilo de vida 61,9% estão em níveis aceitáveis, média indica um grupo também com estilo de vida aceitável. A tabela 01 apresenta valores de média e desvio padrão, máximo e mínimo e teste de Friedman para significância dos domínios do Estilo de Vida. A tabela 02 apresenta estatística descritiva de percentual de frequência da classificação do EV.

A correlação apresentou-se baixa  $r= -0,487$  entre os escores de NAFH e EV, e entre o domínio atividade física e controle do stress o  $r = 0,611$  considerado de baixo para moderado indicando associação entre estes dois domínios indicando que o estilo de vida não está diretamente aos níveis de NAFH. Isto quando se relaciona a dois instrumentos de questões subjetivas quantificadas em escores. Quando aplicou-se o teste de Friedman observou-se diferenças significativas entre os 5 domínios ( $p=0,000$ ), com média de *rank*

de nutrição 2,46; atividade física 2,48; comportamento preventivo 2,87; relacionamento 4,30; controle de estresse 2,89.

**TABELA 01: Estatística descritiva de valores de média e desvio padrão, máximo e mínimo do EV (n=42)**

DOMÍNIOS	Nut	AtFí	ComPrev	Relacionamento	Stress	Escore NAFH	Escore EV	Sig.
Média	4,85	4,78	5,52	7,16	5,26	11,97	27,59	0,000*
D.P	$\pm$ 1,80	$\pm$ 2,29	$\pm$ 2,31	$\pm$ 1,80	$\pm$ 2,02			
Mínimo	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Máximo	8,00	9,00	9,00	9,00	9,00			

\*  $p < 0,05$  Significante e \*\*  $p > 0,05$  Não Significante

**TABELA 02: Estatística descritiva de percentual de freqüência da classificação do EV (N=42)**

CLASSIFICAÇÃO	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
MUITO RUIM	1	2,4	2,4
REGULAR	7	16,7	19,0
ACEITÁVEL	26	61,9	81,0
BOM	7	16,7	97,6
MUITO BOM	1	2,4	100,0
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>	

Santos (2005), estudando a disposição efetiva de 140 estudantes universitários de Joinville, ativos e inativos, encontrou um escore de  $46,35 \pm 7,1$  pts no instrumento ISAF, caracterizando sentimentos favoráveis para a atividade física superiores aos dos estudantes norte-americanos, encontrando-se diferenças significativas entre ativos e inativos e entre homens e mulheres, embora todos apresentem sentimentos favoráveis à atividade física. Crescente, Damico, Santos, Siqueira (2005) objetivando estudar a freqüência de homens (média de idade 24,7anos) e mulheres (média de idade de 23,5 anos) universitários do Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil, Campus Canoas (RGS), em relação às atividades físicas habituais (NAFH) com questionário de atividade física habitual traduzido de Russel R. Pate e citado em Nahas (2001), encontrando-se que o grupo masculino classificou-se como inativo (2,4%), moderadamente ativo (11,5%), ativo (43,6%), muito ativo (42,5%), enquanto que para as mulheres inativas são 10,4%, moderadamente ativo (23,3%), ativo (39,6%), muito ativo (26,7%), concluindo-se que os estudantes homens apresentam percentuais superiores aos critérios de classificação de ativo, muito ativo e inativo em relação às mulheres, não ocorrendo para o moderadamente ativo.

Este estudo corrobora com os achados aqui nesta pesquisa que apresentou média de 11,97 de níveis de NAFH pts classificando-os de moderadamente ativos, 64,3% ativo, 33,3% moderadamente ativo e 2,4% inativos. A tabela 03 apresenta valores de média e desvio padrão, máximo e mínimo do NAFH.

**TABELA 03: Estatística descritiva de valores de média e desvio padrão, máximo e mínimo do NAFH (N=42)**

CLASSIFICAÇÃO	Freqüência	% Válido	% Acumulado
INATIVO	1	2,4	2,4

MODERADAMENTE ATIVO	14	33,3	35,7
ATIVO	27	64,3	100,0
<b>TOTAL</b>	42	100,0	

Estudos de Sousa, Lima, André Jr, (2006) com universitários nordestinos do estado do Ceará na região do Cariri, encontrou que o grupo masculino classificou-se como inativo (4,3%), moderadamente ativo (17,4%), ativo (26,1%), muito ativo (52,2%), enquanto que para as mulheres não encontrou-se inativas, moderadamente ativo (31,6%), ativo (31,6%), muito ativo (36,8%), ou seja, os estudantes homens apresentam percentuais superiores aos critérios de classificação de inativo e muito ativo em relação às mulheres. Ocorrendo que as mulheres estudadas se apresentam em níveis de atividade física mais elevados do que os homens e das mulheres universitárias do estudo de Crescente, Damico, Santos, Siqueira (2005). Sendo que os homens se apresentaram superiores aos critérios de classificação de inativo, moderadamente ativo e muito ativo aos encontrados pelo grupo masculino do estudo acima citado.

Ainda nesta perspectiva encontraram-se estudos de Ferraz, Oliveira, Mendonça, et al (2003), verificando o NAFH em 161 universitários do Curso de Educação Física do IBESA em Maceió, com média de idade de 25,5±6,9anos, encontraram que 13% de inativos, 12% moderadamente ativos, 29% ativos e 46% muito ativo enquanto neste estudo 2,4% de inativos, 23,8% moderadamente ativos, 28,6% ativos e 45,2% muito ativo, aproximando-se bem dos níveis deste estudo. Silva, Telles, Melo et al (2003) analisando os níveis de atividade física entre profissionais da saúde, médicos, encontraram 6,45% Inativos, 25,81% insuficientemente ativos, 51,6% ativos, 16,13% muito ativos. Estes resultados são importantes para o trabalho aqui desenvolvido, pois demonstra que os resultados encontrados nos estudantes permanecem sem muitas mudanças de hábitos quando ingressam na vida profissional.

## CONCLUSÃO

O estudo com base na amostra permitiu concluir que:

O estilo de vida (EV) é considerado aceitável e o nível de atividade física habitual (NAFH) classificado de moderadamente ativo, sendo que dos 5 domínios analisados o de atividade física e nutrição são os que mais necessitam de mudança, porém não há associações entre os hábitos adotados, tanto de estilo de vida quanto de atividade física.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, H. V., NEVES, C.A., LIRA, R.B.B., SILVA, D.K. Níveis de atividade física e indicadores da composição corporal em universitários. **Anais do V Simpósio Nordeste de atividade física e Saúde**, vol. 1, pág. 111 Dezembro de 2003
- CRESCENTE, L.A., DAMICO, J.G.S, SANTOS, E.S., SIQUEIRA, O.D. Atividade física habitual em universitários do curso de educação física da ULBRA-Canoas-RS. **Suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 10, número 1, pág. 80 e **Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. 2005
- COPETTI, J. COPETTI, F., NASCIMENTO, CT., NORBERG, L.L., AMARAL, R.C., SCHEID, L., BERLESE, D. Atividade física e a imagem corporal de adolescentes em relação a critérios de boa saúde para o índice de massa corporal. **Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde: Atividade Física, Saúde & Bem-estar: na escola, na empresa e na comunidade**, p. 120, Florianópolis, 2003.
- DOLCI, L.F., GLANER, M.F. Percepção corporal de adolescentes masculinos rurais e urbanos. **Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde: Atividade**

**Física, Saúde & Bem-estar: na escola, na empresa e na comunidade, p. 133, Florianópolis, 2003.**

FERRAZ, M.R.T.N., OLIVEIRA, V.M., MENDONÇA, A.N., SILVA, H.N., OLIVEIRA, E.S., SILVA, W.W., SILVA, D.A.B., SANTOS, E.C., SANTOS, V. Atividade habitual em alunos do curso de Educação Física na cidade de Maceió. **Anais do V Simpósio Nordestino de atividade física e Saúde**, vol. 1, pág. 148 Dezembro de 2003.

GRISA, R.A., MADUREIRA, A.S. Comparação do estilo de vida dos profissionais da área de Ciências da Saúde e docentes da UNIOESTE do Município de Marechal Cândido Rondon-PR. **Suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 10, número 1, pág. 80 e **Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. 2005

GOMES, E.R.M., SOUSA, M.S.C., SANTOS, S.P., CERIANI, R.B., SOUSA S.J.G., SILVA, J.M.F.L., SOUSA, J.B.C., CANUTO, P.S. Relação da imagem corporal percebida e composição corporal de alunos dos núcleos preparatórios de oficiais de reserva (NPOR) da Paraíba. **Anais do VI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde Recife – PE, Dezembro de 2004**.

MATSUDO, S.N.M. **Avaliação do idoso: física & funcional**. 1ª Edição, Londrina: PR, B. 125 p. Midiograf, 2000.

MENOTTI, F.S.A. "Physical activity, physical fitness and mortality in sample of middle aged men followed-up 25 years", **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 32 (2) 206-214, 1992

NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G, FRANCALACCI, V.L O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5 (2), 48-59. 2000.

SILVA, A.O., TELLES, A. M., MELO, S.O., PRADO, E.S. Níveis de atividade física entre médicos de clínicas particulares de clínicas de Aracaju. **Anais do V Simpósio Nordestino de atividade física e Saúde**, vol. 1, pág. 135, Dezembro de 2003

SANTOS, J.F.S. Sentimento sobre atividade física em estudantes universitários de Joinville. **Suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 10, número 01, pág. 80 e **Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. 2005

PINHO, R.A., PETROSKI, E.L. Nível habitual de atividade física e equilíbrio energético de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 04, número 02, pág. 05-16, 1999

PATE, R.R., et al., (1995). Physical Activity and Public health – A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. **The journal of America Medical Association**, 273(5), 402-407.

PITANGA, F.J.G. (1998). **Atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: Gráfica da Universidade Federal da Bahia.

TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em educação e desportos de Barrow & McGee**. Barueri: Manole. ISBN. 85-204-1310-2. Tradução Márcia Greguol, revisão científica, Roberto Fernandes da Costa, 2003

Rua oito de setembro, 1444, bloco F, Aptº 524. Bairro Varjota. Fortaleza – Ce – Brasil.

Cep: 60175-210 (85) 3081.2821 Cel. (85) 9912.1860

[adriaquaticas@yahoo.com.br](mailto:adriaquaticas@yahoo.com.br) ou [adrianambo@hotmail.com](mailto:adrianambo@hotmail.com)

Autor: Adriana Maria Bezerra de Oliveira

# EPIDEMIOLOGY AND HEALTH: DESCRIPTIVE ANALYSIS OF THE LIFESTYLE AND (EV) LEVELS OF HABITUAL (NAFH) PHYSICAL ACTIVITY OF ACADEMICS OF PHYSICAL EDUCATION, CE, BRASIL

1ADRIANA MARIA BEZERRA DE OLIVEIRA,

2ALEXANDRE VIANA DE FIGUEIREDO

3 MARIA DO SOCORRO CIRILO DE SOUSA

1PROGRAMA OF PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU IN SCIENCES OF HUMAN MOTRICIDADE. PROCIMH-UCB / RJ. BRASIL

2CENTRO FEDERAL OF TECHNOLOGICAL EDUCATION OF CEARÁ. UNED JUAZEIRO DO NORTE. CE. BRASIL

3GRUPO OF RESEARCH IN HUMAN PERFORMANCE, PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE AND HEALTH. GPHAFES - CNPQ. BRASIL

## SUMMARY

**Introduction:** A inactivity is one of the risk factors that contribute to the presence of individuals' chronic-degenerative diseases. The lifestyle and their habits in the daily determine favorable conditions of health and life quality. The **Objective** of this study is to analyze the lifestyle and (EV) the level of academics' of Physical education habitual (NAFH) physical activity. The **methodology** elapses of a study of field, traverse, with data primary, quantitative and of descriptive character, with sample stratified probabilística of 42 individuals, with average of age of academics' of the course of Physical education of the University 29,4+5,5 years it is Worth of Acaraú (GRAPE), submitted to the translated of Russel R. questionnaires of habitual physical activity Pâté and of the Profile of the Lifestyle mentioned in Nahas (2001). The analytical plan used program SPSS 13.0 for average statistics, minimum, maximum and percentile, test of sig of Friedman, correlation r of Pearson. The **results** found averages of 27,59 pts for EV, and 2,4% were classified of very bad, 16,7% of regulating, 61,9% acceptable, 16,7% good and 2,4% very good; preventive (5,52+2,31pts) behavior, relationship (7,16+1,80 pts) and stress (5,26+2,02 pts) control, physical (4,78+2,29 pts) activity and nutrition (4,85+1,80 pts) and as for the levels of NAFH the average was of 11,97 pts classifying them of moderately assets, and 64,3% activate, 33,3% moderately assets (MILL) and 2,4% inactive; he/she was not correlations above  $r=0,611$ , considered of drop for moderate, for the variables analyzed in EV and NAFH and there were significant differences among the scores of the same of  $p=0,000$ . **Conclusions:** EV is considered acceptable and classified NAFH of it MILLS, and the domains of physical activity and nutrition are what more needs change, and there are no associations among the lifestyle habits adopted and physical activity.

**Word-Key:** Lifestyle, Habitual Physical Activity, Physical education

## INTRODUCTION

The healthy and positive lifestyle depends on factors of order fenotípicas and genotípicas that determine the individual corporal model and, consequently, possible risks that commit to the health, and that can be associated with the form as the people see each other. In the academical age a robbed style prevails of living and the relationship with the body, a lot of times influenced by corporal models extolled already as ideal, that they almost always commit the understanding of each person's development that depends on alimentary habits, of practice physical, social, among other, adopted by each one. Save (2005), studying the level of importance and the interests data to the practice of the

physical activity for students of the nine nursing degree courses, physical education, biology, pedagogy, dances, music, history, mathematics and computation, of the state University of Campinas, that stops a varied number of students of every country, found that 89% of the Students of Physical education are that you/they practiced satisfactory physical exercises, três weekly times, for at least 30 minutes.

The aspects considered for this practice were: he/she combats to the stress, to maintain the physical conditioning, aesthetics, socialization, health, life quality, last, leisure and earnings or maintenance of the muscular hipertrofia. The soccer, muscular activity, physical conditioning, race and the located gymnastics were the activities more sought. According to Nahas (2001, pg. 11) the lifestyle corresponds to the group of habitual actions that reflect the attitudes, the values and the opportunities in the people's life. The active lifestyle went to be considered fundamental in the promotion of the health and reduction of the mortality by several causes. For most of the population, the largest risks for the health and the good to be it occurs of the own individual behavior, resultant so much of the information and the person's will, as well as of the opportunities and present social barriers.

The action exercised by the physical activity about the people's health and of the populations it is being studied in the last times, above all with base in two basic objectives: on one side, to express his/her influence on the morbi-mortality patterns for, to proceed, to formulate programs that, recommending his/her systematic adoption, seek to improve the well-being and, consequently, the life (MENOTTI, 1992) quality. The levels of physical activity, physical fitness and other characteristics modified in the lifestyle can influence in the risk of chronic diseases and premature (SURINAM CHERRY, 1998) death. The lifestyle is a very wide concept that includes the person as a whole and that exists many combined aspects to influence the individual health in all of the areas: Physics, Mental, Spiritual and Social. Changes in the lifestyle were able to, therefore, to promote better health and longevity. To promote active styles of life has not been easy. The physical activity is, simultaneously, a manifestation of the human behavior with determinant of biological and cultural order. (NAHAS, 2001, pg. 120). Therefore, to be active depends, in a way in general, of an interaction of factors personal, psychological and environmental.

In this perspective, the subject sifts of this study is: will it be that the levels of habitual physical activity and students' of the course of Physical education lifestyle, are professional futures, correlated and do they contemplate in the life (QV) quality? Mainly when it is individuals that are directly linked to information on the process of health-disease, understanding that this can intervene in sockets of decisions along his/her professional practice. Like this, the subjects investigated in this study are returned for: Which the levels of habitual physical activity? How does he/she come the lifestyle under five domains? Which the correlation among these levels?

**I AIM AT GENERAL:** To analyze the Lifestyle and (EV) the Level of academics' of the course of Physical education of the GRAPE Habitual (NAFH) Physical Activity.

## **METHODOLOGY:**

**Characterization of the research:** the research is characterized as being traverse, of field, with data primary, quantitative and of descriptive character.

**Population and Sample:** The universe consisted of academical individuals. The sample was composed of 42 people, academics of the course of Physical education of the University are Worth of Acaraú (GRAPE).

**I score for collection of data:** It was used two questionnaires, of Habitual Physical Activity translated of Russel R. Pâté and mentioned in Nahas (2001) that obeys her/it a scale of inactive (INA) (0-5pts), moderately assets (MILL) (6-11pts), assets (ATTN) (12-

20), very assets (MA) (21 or more pts.) for the variables related to the habits of physical practice and of the Profile of the Lifestyle proposed by Nahas, M.V; Barros, M.V. G and Fracalacci, V.L. (2000) which includes five components related to the lifestyle: nutrition, physical activity, social relationship, preventive behavior and control of the stress where each component presents 3 (three) subjects, that there is a punctuation in scale form for each answer, of zero (0) to three (3) points. And, the scores zero (0) and one (1) indicates risk behavior the health.

**Procedures for collection of the data:** Firstly they were given to the academics the terms of free and illustrious (TCLE) consent, because in the development of the study the ethical aspects of the research were considered in human beings, in what it concerns the respect the person, the charity and the justice, among other, extolled by National Council of Health (CNS), through the Resolution 196/96 (BRAZIL. M.S., 1996). In the encounter it was explained the objective of the research individually and soon afterwards it was waited that the academic answered the questionnaires. The first was it of level of habitual physical activity and the second was it of lifestyle.

**I glide Analytical:** The database was accomplished by the statistical package Statistical Package goes Science Social (SPSS) version 13.0 goes windows, for retreat of the descriptive statistics of average, maximum and minimum. To prove the distribution of the normality of the data the test of a sample of Kolmogorov-Smirnov (K-S) it was used, test "t" of Student for sample matched, correlation coefficient "r" of Pearson and level of significância of 5%.

## RESULTS AND DISCUSSION

The test of Kolmogorov-Smirnov for a sample curves of normalities didn't find significância for the domains Nutrition  $p=0,200$ , Activity Physical  $p=0,436$ , Behavior preventive  $p=0,307$ , Relationship  $p=0,209$  Control of Stress  $p=0,107$ , scores of NAFH  $p=0,332$  and Score of EV of  $p=0,455$  indicating normal distribution of the data, however no-parametric statistics was used.

The studies of Grisa and Madureira (2005), with the purpose of knowing the 37 professionals' of health of Marechal Cândido Rondon lifestyle, found that these demonstrated negative profile for the components of physical activity, being concluded this way that these groups should be guided and helped to look for alternatives to improve that undesirable behaviors that are part of their routines, because this affects the health and the good to be. The research here developed found that the professional futures of the health, of the course of Physical education, presented an average of level of habitual physical activity that they classify them of moderately assets, they still stand out for they present 64,3% of assets. As for the lifestyle 61,9% they are in acceptable levels, average indicates a group also with acceptable lifestyle. The table 01 presents average values and standard deviation, maximum and minimum and test of Friedamn for significância of the domains of the Lifestyle. The table 02 presents descriptive statistics of percentile of frequency of the classification of EV.

The correlation came lowers  $r = -0,487$  between the scores of NAFH and EV, and between the domain physical activity and control of the stress  $r = 0,611$  considered of bass for moderate indicating association among these two domains indicating that the lifestyle is not directly at the levels of NAFH. This when he/she links to two instruments of subjective subjects quantified in scores. When the test of Friedman was applied was observed significant differences among the 5 domains ( $p=0,000$ ), with average of rank of nutrition 2,46; physical activity 2,48; preventive behavior 2,87; relationship 4,30; control of stress 2,89.

**TABLE 01: Descriptive statistics of average values and standard deviation, maximum and minimum of EV (n=42)**

DOMAINS	Nut	AtFí	ComPrev	Relationship	Stress	Escore NAFH	Escore EV	Sig.
Average	4,85	4,78	5,52	7,16	5,26	11,97	27,59	0,000*
D.P	$\pm$ 1,80	$\pm$ 2,29	$\pm$ 2,31	$\pm$ 1,80	$\pm$ 2,02			
Mínimum	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Máximum	8,00	9,00	9,00	9,00	9,00			

\*  $p < 0,05$  Significant e \*\*  $p > 0,05$  No Significant

**TABLE 02: Descriptive statistics of percentile of frequency of the classification of EV (N=42)**

CLASSIFICATION	FREQUENCY	% VALID	% ACCUMULATED
VERY BAD	1	2,4	2,4
TO REGULATE	7	16,7	19,0
ACCEPTABLE	26	61,9	81,0
GOOD	7	16,7	97,6
VERY GOOD	1	2,4	100,0
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>	

Santos (2005), studying the disposition executes of 140 academical students of Joinville, assets and inactive, he/she found a score of 46,35 + 7,1 pts in the instrument ISAF, characterizing favorable feelings for the superior physical activity to the of the North American students, meeting significant differences among assets and inactive and between men and women, although all present favorable feelings to the physical activity. Growing, Damico, Santos, Siqueira (2005) aiming at to study the men's (average of age 24,7anos) frequency and women (average of 23,5 year-old age) academical of the Course of Physical education of the Lutheran University of Brazil, Campus Canoas (ID), in relation to the habitual (NAFH) physical activities with translated questionnaire of habitual physical activity of Russel R. Pâté and mentioned in Nahas (2001), meeting that the masculine group was classified as inactive (2,4%), moderately assets (11,5%), assets (43,6%), very assets (42,5%), while for the inactive women they are 10,4%, moderately assets (23,3%), assets (39,6%), very assets (26,7%), being ended that the students men present percentile superiors to the criteria of assets classification, very assets and inactive in relation to the women, not happening for the moderately assets.

This study corroborates with the discoveries here in this research that presented average of 11,97 of levels of NAFH pts classifying them of moderately assets, 64,3% activate, 33,3% moderately assets and 2,4% inactive. The table 03 presents average values and standard deviation, maximum and minimum of NAFH.

**TABLE 03: Descriptive statistics of average values and standard deviation, maximum and minimum of NAFH (N=42)**

CLASSIFICATION	Frequency	% Valid	% Accumulated
----------------	-----------	---------	---------------

INACTIVE	1	2,4	2,4
MODERATELY ASSETS	14	33,3	35,7
ACTIVE	27	64,3	100,0
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>	

Studies of Sousa, Lima, André Jr, (2006) with Northeastern university students of the state of Ceará in the area of Cariri, found that the masculine group was classified as inactive (4,3%), moderately assets (17,4%), assets (26,1%), very assets (52,2%), while for the women he/she was not inactive, moderately assets (31,6%), assets (31,6%), very assets (36,8%), in other words, the students men present percentile superiors to the classification criteria of inactive and very assets in relation to the women. Happening that the studied women if they present in higher levels of activity physics than the men and of the academical women of the study of Crescent, Damico, Santos, Siqueira (2005). And the men came superiors to the classification criteria of inactive, moderately assets and very assets to the found by the masculine group of the study above mentioned.

Still in this perspective they were studies of Ferraz, Oliveira, Mendonça, et al (2003), verifying NAFH in 161 academical of the Course of Physical education of IBESA in Maceió, with average of age of 25,5+6,9anos, they found that 13% of inactive, 12% moderately assets, 29% assets and 46% very assets while in this study 2,4% of inactive, 23,8% moderately assets, 28,6% assets and 45,2% very assets, approaching well the levels of this study. He/she Whistles, Telles, Melo et al(2003) analyzing the levels of physical activity among professionals of the health, doctors, found 6,45% Inactive, 25,81% insufficiently assets, 51,6% assets, 16,13% very assets. These results are important for the work here developed, therefore it demonstrates that the results found in the students stay without many changes of habits when they enter in the professional life.

## CONCLUSION

The study with base in the sample allowed to end that:

The lifestyle is considered (EV) acceptable and the classified level of habitual (NAFH) physical activity of moderately assets, and of the 5 analyzed domains the one of physical activity and nutrition are what more needs change, however there are no associations among the adopted habits, as much of lifestyle as of physical activity.

## BIBLIOGRAPHICAL REFERENCES

- ALBUQUERQUE, H. V., NEVES, C.A., LIRA, R.B.B., SILVA, D.K. Níveis de atividade física e indicadores da composição corporal em universitários. **Anais do V Simpósio Nordestino de atividade física e Saúde**, vol. 1, pág. 111 Dezembro de 2003
- CRESCENTE, L.A., DAMICO, J.G.S, SANTOS, E.S., SIQUEIRA, O.D. Atividade física habitual em universitários do curso de educação física da ULBRA-Canoas-RS. **Suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 10, número 1, pág. 80 e **Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. 2005
- COPETTI, J. COPETTI, F., NASCIMENTO, CT., NORBERG, L.L., AMARAL, R.C., SCHEID, L., BERLESE, D. Atividade física e a imagem corporal de adolescentes em relação a critérios de boa saúde para o índice de massa corporal. **Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde: Atividade Física, Saúde & Bem-estar: na escola, na empresa e na comunidade**, p. 120, Florianópolis, 2003.
- DOLCI, L.F., GLANER, M.F. Percepção corporal de adolescentes masculinos rurais e urbanos. **Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde: Atividade Física, Saúde & Bem-estar: na escola, na empresa e na comunidade**, p. 133, Florianópolis, 2003.

- FERRAZ, M.R.T.N., OLIVEIRA, V.M., MENDONÇA, A.N., SILVA, H.N., OLIVEIRA, E.S., SILVA, W.W., SILVA, D.A.B., SANTOS, E.C., SANTOS, V. Atividade habitual em alunos do curso de Educação Física na cidade de Maceió. **Anais do V Simpósio Nordestino de atividade física e Saúde**, vol. 1, pág. 148 Dezembro de 2003.
- GRISA, R.A., MADUREIRA, A.S. Comparação do estilo de vida dos profissionais da área de Ciências da Saúde e docentes da UNIOESTE do Município de Marechal Cândido Rondon-PR. **Suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 10, número 1, pág. 80 e **Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. 2005
- GOMES, E.R.M., SOUSA, M.S.C., SANTOS, S.P., CERIANI, R.B., SOUSA S.J.G., SILVA, J.M.F.L., SOUSA, J.B.C., CANUTO, P.S. Relação da imagem corporal percebida e composição corporal de alunos dos núcleos preparatórios de oficiais de reserva (NPOR) da Paraíba. **Anais do VI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde Recife – PE**, Dezembro de 2004.
- MATSUDO, S.N.M. **Avaliação do idoso: física & funcional**. 1ª Edição, Londrina: PR, B. 125 p. Midiograf, 2000.
- MENOTTI, F.S.A. "Physical activity, physical fitness and mortality in sample of middle aged men followed-up 25 years", **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 32 (2) 206-214, 1992
- NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G, FRANCALACCI, V.L O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5 (2), 48-59. 2000.
- SILVA, A.O., TELLES, A. M., MELO, S.O., PRADO, E.S. Níveis de atividade física entre médicos de clínicas particulares de clínicas de Aracaju. **Anais do V Simpósio Nordestino de atividade física e Saúde**, vol. 1, pág. 135, Dezembro de 2003
- SANTOS, J.F.S. Sentimento sobre atividade física em estudantes universitários de Joinville. **Suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 10, número 01, pág. 80 e **Anais do V Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. 2005
- PINHO, R.A., PETROSKI, E.L. Nível habitual de atividade física e equilíbrio energético de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 04, número 02, pág. 05-16, 1999
- PATE, R.R., et al., (1995). Physical Activity and Public health – A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. **The journal of America Medical Association**, 273(5), 402-407.
- PITANGA, F.J.G. (1998). **Atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: Gráfica da Universidade Federal da Bahia.
- TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em educação e desportos de Barrow & McGee**. Barueri: Manole. ISBN. 85-204-1310-2. Tradução Márcia Greguol, revisão científica, Roberto Fernandes da Costa, 2003

Street: Oito de Setembro, 1444, block F, Aptº 524. Neighborhood: Varjota. Fortaleza. Ce. Brasil.

Zip code: 60175-210 (85) 3081.2821 Cel. (85) 9912.1860  
adriaquaticas@yahoo.com.br or adrianambo@hotmail.com

Author: Adriana Maria Bezerra de Oliveira

# EPIDEMIOLOGIA E SAÚDE: ANÁLISE DESCRITIVA DO ESTILO DE VIDA (EV) E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL(NAFH) DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, CE, BRASIL

<sup>1</sup>ADRIANA MARIA BEZERRA DE OLIVEIRA,

<sup>2</sup>ALEXANDRE VIANA DE FIGUEIREDO

<sup>3</sup>MARIA DO SOCORRO CIRILO DE SOUSA

<sup>1</sup>PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE HUMANA – PROCIMH-UCB/RJ – BRASIL

<sup>2</sup>CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DO CEARÁ – UNED JUAZEIRO DO NORTE – CE – BRASIL

<sup>3</sup>GRUPO DE PESQUISA EM PERFORMANCE HUMANA, ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO E SAÚDE – GPHAFES - CNPQ – BRASIL

## RESUMO

**Introdução:** A inatividade é um dos fatores de risco que contribuem para a presença de doenças crônico-degenerativas de indivíduos. O estilo de vida e seus hábitos no cotidiano determinam condições favoráveis de saúde e qualidade de vida. O objetivo deste estudo é analisar o estilo de vida (EV) e o nível de atividade física habitual (NAFH) de acadêmicos de Educação Física. A **metodologia** decorre de um estudo de campo, transversal, com dados primários, quantitativos e de caráter descritivo, com amostra probabilística estratificada de 42 indivíduos, com média de idade de  $29,4 \pm 5,5$  anos de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Vale do Acaraú (UVA), submetidos aos questionários de atividade física habitual traduzido de Russel R. Pate e do Perfil do Estilo de Vida citados em Nahas (2001). O plano analítico utilizou programa SPSS 13.0 para estatística de média, mínimo, máximo e percentual, teste de sig de Friedman, correlação r de Pearson. Os **resultados** encontraram médias de 27,59 pts para EV, sendo que 2,4% foi classificado de muito ruim, 16,7% de regular, 61,9% aceitável, 16,7% bom e 2,4% muito bom; comportamento preventivo ( $5,52 \pm 2,31$  pts), relacionamento ( $7,16 \pm 1,80$  pts) e controle de stress ( $5,26 \pm 2,02$  pts), atividade física ( $4,78 \pm 2,29$  pts) e nutrição ( $4,85 \pm 1,80$  pts) e quanto aos níveis de NAFH a média foi de 11,97 pts classificando-os de moderadamente ativos, sendo que 64,3% ativo, 33,3% moderadamente ativo (MOA) e 2,4% inativos; não encontrou-se correlações acima de  $r=0,611$ , consideradas de baixa para moderadas, para as variáveis analisadas em EV e NAFH e houve diferenças significativas entre os escores das mesmas de  $p=0,000$ . **Conclusões:** O EV é considerado aceitável e o NAFH classificado de MOA, sendo que os domínios de atividade física e nutrição são os que mais necessitam de mudança, e não há associações entre os hábitos de estilo de vida adotados e atividade física.

**Palavras-Chave:** Estilo de vida, Atividade Física Habitual, Educação Física

# EPIDEMIOLOGY AND HEALTH: DESCRIPTIVE ANALYSIS OF THE LIFESTYLE AND (EV) LEVELS OF HABITUAL (NAFH) PHYSICAL ACTIVITY OF ACADEMICS OF PHYSICAL EDUCATION, CE, BRASIL

1ADRIANA MARIA BEZERRA DE OLIVEIRA,

2ALEXANDRE VIANA DE FIGUEIREDO

3 MARIA DO SOCORRO CIRILO DE SOUSA

1PROGRAMA OF PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU IN SCIENCES OF HUMAN MOTRICIDADE. PROCIMH-UCB / RJ. BRASIL

2CENTRO FEDERAL OF TECHNOLOGICAL EDUCATION OF CEARÁ. UNED JUAZEIRO DO NORTE. CE. BRASIL

3GRUPO OF RESEARCH IN HUMAN PERFORMANCE, PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE AND HEALTH. GPHAFES - CNPQ. BRASIL

## SUMMARY

**Introduction:** A inactivity is one of the risk factors that contribute to the presence of individuals' chronic-degenerative diseases. The lifestyle and their habits in the daily determine favorable conditions of health and life quality. The **Objective** of this study is to analyze the lifestyle and (EV) the level of academics' of Physical education habitual (NAFH) physical activity. The **methodology** elapses of a study of field, traverse, with data primary, quantitative and of descriptive character, with sample stratified probabilística of 42 individuals, with average of age of academics' of the course of Physical education of the University 29,4+5,5 years it is Worth of Acaraú (GRAPE), submitted to the translated of Russel R. questionnaires of habitual physical activity Pâté and of the Profile of the Lifestyle mentioned in Nahas (2001). The analytical plan used program SPSS 13.0 for average statistics, minimum, maximum and percentile, test of sig of Friedman, correlation r of Pearson. The **results** found averages of 27,59 pts for EV, and 2,4% were classified of very bad, 16,7% of regulating, 61,9% acceptable, 16,7% good and 2,4% very good; preventive (5,52+2,31pts) behavior, relationship (7,16+1,80 pts) and stress (5,26+2,02 pts) control, physical (4,78+2,29 pts) activity and nutrition (4,85+1,80 pts) and as for the levels of NAFH the average was of 11,97 pts classifying them of moderately assets, and 64,3% activate, 33,3% moderately assets (MILL) and 2,4% inactive; he/she was not correlations above  $r=0,611$ , considered of drop for moderate, for the variables analyzed in EV and NAFH and there were significant differences among the scores of the same of  $p=0,000$ . **Conclusions:** EV is considered acceptable and classified NAFH of it MILLS, and the domains of physical activity and nutrition are what more needs change, and there are no associations among the lifestyle habits adopted and physical activity.

**Word-Key:** Lifestyle, Habitual Physical Activity, Physical education

Rua oito de setembro, 1444, bloco F, Aptº 524. Bairro Varjota. Fortaleza – Ce – Brasil.

Cep: 60175-210 (85) 3081.2821 Cel. (85) 9912.1860

[adriaquaticas@yahoo.com.br](mailto:adriaquaticas@yahoo.com.br) ou [adrianambo@hotmail.com](mailto:adrianambo@hotmail.com)

Autor: Adriana Maria Bezerra de Oliveira

