

Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil

RESUMO

Erika da Silva Maciel

erikasmaciel@gmail.com
orcid.org/0000-0002-9836-7665
Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP), Palmas, Tocantins, Brasil

Jaqueline Girnos Sonati

jgirnos@gmail.com
orcid.org/0000-0003-4045-4181
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, São Paulo, Brasil

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

ferodriguespeixoto@gmail.com
orcid.org/0000-0001-8407-0310
Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), Santo André, São Paulo, Brasil

Dênis Marcelo Modeneze

modeneze@uol.com.br
orcid.org/0000-0001-5608-4109
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, São Paulo, Brasil

Grace Angélica de Oliveira Gomes

graceagomes@yahoo.com.br
orcid.org/0000-0003-0600-2093
Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR), São Carlos, São Paulo, Brasil

Thaizi Campos Barbosa

thaizi@gmail.com
orcid.org/0000-0002-3755-2939
Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), Santo André, São Paulo, Brasil

Guanis de Barros Vilela Junior

guanis@gmail.com
orcid.org/0000-0001-8136-1913
Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP), Piracicaba, São Paulo, Brasil

Roberto Vilarta

roberto@fef.unicamp.br
orcid.org/0000-0003-1596-3793
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, São Paulo, Brasil

OBJETIVO: Comparar os indicadores de estilo de vida em grupo de estudantes com melhor e pior escore de percepção da QV reportada por jovens universitários que residem em moradia estudantil.

MÉTODOS: Estudo transversal com avaliação das características sociodemográficas e econômicas, do nível de atividade física, da qualidade de vida, da composição corporal e da frequência de consumo alimentar. Foram avaliadas características sociodemográficas, nível de atividade física, qualidade de vida, estado nutricional, dados bioquímicos e pressão arterial. Foram aplicados os testes de comparação T de Student e Mann-Whitney. Considerou-se o $p < 0,05$.

RESULTADOS: Participaram da pesquisa 79 estudantes, sendo 59,5% do sexo feminino e 46,8% com faixa etária entre 20 e 23 anos. Referente ao nível de atividade física, apenas 16,5% reportaram níveis baixos de atividade física. Quanto à percepção da qualidade de vida, o domínio físico teve o maior escore e o ambiente o menor. As variáveis estado nutricional, dados bioquímicos e pressão arterial apresentaram valores médios normais. Quanto ao consumo alimentar, arroz, feijão, verduras e legumes foram os alimentos com maior frequência. Os de menor consumo foram salgadinhos e bebidas naturais e artificiais sem adição de açúcar. Quanto à comparação entre os grupos com melhor e pior percepção da qualidade de vida, observou-se que o grupo com pior percepção no domínio físico apresentou piores valores para as variáveis antropométricas de perímetro abdominal e pressão arterial.

CONCLUSÕES: Os participantes mais ativos tiveram os melhores escores de qualidade de vida, perímetro abdominal e pressão arterial, destacando a prática de atividade física como ferramenta de promoção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida. Universitários. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Os jovens estudantes de algumas universidades públicas, no Brasil, dispõem de moradias estudantis como recurso para o tempo de permanência na universidade. No decorrer dos anos, as casas ou moradias estudantis adquiriram status de instituição, com o objetivo específico de cumprir um papel social perante a vida universitária. No entanto, essa institucionalização não indica uma preocupação com a sistematização do funcionamento, criação, construção e relação com a universidade (OSSE, 2009).

Em estudo de revisão sobre o estilo de vida de estudantes universitários, Brito, Gordia e Quadros (2014) identificaram como preponderante o comportamento pouco saudável, incluindo sedentarismo, consumo de álcool e outras drogas, além de dieta inadequada. Sousa (2011) também identificou a inatividade física de estudantes universitários em 78,9% dos estudos analisados por revisão sistemática. Dessa forma, nota-se que grande parte dos universitários não atinge níveis mínimos de atividade física regular (CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014).

O estilo de vida contemporâneo, cada vez mais em evidência, tem acarretado problemas de saúde na população em geral, e é justamente na fase da adolescência e início da fase adulta que os hábitos de vida são firmados e repercutem na saúde de anos posteriores (AZEVEDO et al., 2014).

O incentivo ao estilo de vida mais equilibrado deve ser iniciado principalmente na infância e reforçado na fase adulta, proporcionando condições para a manutenção dos hábitos saudáveis, como acesso à alimentação adequada e prática de atividade física a fim de garantir uma melhor qualidade de vida (QV) (CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014).

O sedentarismo tem sido inversamente associado à saúde da população. Entender os fatores associados à prática de atividade física é fundamental para traçar medidas de intervenção (SOUSA, 2011; AZEVEDO et al., 2014). Por outro lado, a atividade física regular tem sido associada à melhor percepção da QV, inclusive entre universitários (CIESLAK et al., 2012; SONATI et al., 2016).

Apesar da ampla divulgação da importância de estilo de vida mais saudável na juventude de forma a garantir um processo de envelhecimento bem-sucedido, existem poucos estudos que descrevem os hábitos de vida e QV de adolescentes e adultos jovens, em especial os residentes em moradia estudantil.

O presente estudo tem como objetivo comparar os indicadores de estilo de vida em grupo de estudantes com melhor e pior escore de percepção da QV reportada por jovens universitários que residem em moradia estudantil.

MÉTODOS

PARTICIPANTES

O estudo foi transversal, com amostragem não probabilística, obtida por método de conveniência. Os voluntários eram estudantes residentes de uma moradia estudantil de uma universidade pública do interior do estado de São

Paulo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CAAE 2506.0.000.146-10).

Foram convidados todos os 120 estudantes residentes da moradia estudantil. A participação foi voluntária. Aceitaram participar da pesquisa 79 estudantes.

INSTRUMENTOS

Para a coleta de dados foi realizada primeiramente uma entrevista individual com um questionário semiestruturado para a identificação do estudante, bem como sua situação socioeconômica e condições de saúde e o Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2008).

Nível de Atividade Física

A avaliação do nível de atividade física (NAF) foi através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, forma curta e semana normal. Este questionário foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e já validado no Brasil e em outros países (MATSUDO et al., 2001; HALLAL et al., 2003; CRAIG et al., 2003). Consideraram-se como variáveis do questionário o Equivalente metabólico (MET) e os minutos dedicados às atividades de caminhada, moderadas e vigorosas.

Qualidade de Vida

A percepção da QV foi verificada com a utilização do WHOQOL-bref (WHOQOL, 1998). As variáveis analisadas foram os domínios, físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e QV geral.

Estado Nutricional

O estado nutricional foi verificado através do Índice de Massa Corporal (IMC). A massa corporal foi medida utilizando-se balança digital *Helthmeter*[®], devidamente aferida. A estatura foi aferida através do estadiômetro de parede Seca 206[®].

O perímetro abdominal foi medido considerando-se a altura da cicatriz umbilical, o perímetro da cintura, o ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca, ambos foram medidos com fita métrica modelo *Gulick*[®]. As variáveis de composição corporal analisadas foram o percentual de gordura corporal e a massa livre de gordura por bioimpedância tetrapolar através do BIA310 (*Biodynamics*)[®].

Também foram coletados dados sobre hábitos alimentares para identificar a frequência, local das refeições e a ingestão diária de água.

Dados Bioquímicos e de Pressão Arterial

Foram efetuadas análises de glicemia de jejum, colesterol total e triglicérides sanguíneos por meio do teste ponta de dedo (aparelho portátil Monitor *Accutrend GCT*[®]).

A pressão arterial foi verificada com o auxílio do aparelho automático *Omron*[®], previamente aferido.

Todas as variáveis foram coletadas no campus da Universidade com agendamento, respeitando os horários dos estudantes. Todos os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada seguindo os pontos de corte e classificação estabelecidos pela OMS para o WHOQOL-bref e IPAQ.

Após análise descritiva, os 79 voluntários foram divididos em três grupos simetricamente, tomando como ponto de corte o valor dos tercís 33,33 e 66,66 da variável desfecho QV e apenas os grupos extremos foram considerados para a análise estatística. Dessa forma, foi possível separar os sujeitos no intuito de compor dois grupos, um com os melhores escores de QV e outro com os piores.

Após a formação dos grupos, os mesmos foram submetidos a testes estatísticos para verificar as diferenças entre as médias e as medianas das variáveis independentes.

Para verificar possíveis diferenças entre os grupos com melhor percepção de QV com os de pior percepção quanto às variáveis antropométricas e pressão arterial, foram realizados testes paramétricos e não paramétricos para duas amostras independentes, o teste t de Student e o de Mann-Whitney para as variáveis contínuas, uma vez que nem todas as variáveis foram aderentes à distribuição normal, confirmada pelo teste de aderência Shapiro-Wilk. O nível de significância adotado foi de 5%. A hipótese nula considerou a não existência de diferença nas variáveis dependentes entre os grupos.

Posteriormente, foi realizado teste de correlação, considerando o Teste de Pearson para variáveis paramétricas e Teste de Spearman para variáveis não paramétricas. O programa estatístico utilizado foi o SPSS 15.0.

RESULTADOS

As características sociodemográficas dos alunos indicam maior frequência de sujeitos do sexo feminino (59,5%), na faixa etária entre 20 e 23 anos (46,8%), com média de $21,87 \pm 3,71$ anos e todos solteiros. Em relação ao nível socioeconômico a maioria possuía renda (familiar) acima de 4 salários mínimos (Tabela1).

Tabela 1 – Frequência das características sociodemográficas dos participantes (n=79)

Variáveis	n	%
Idade (anos)		
<20	21	26,6
20-23	37	46,8
>23	21	26,6
Sexo		
Feminino	47	59,5
Masculino	32	40,5
Estado Civil		
Solteiro	79	100,0
Atividade Remunerada		
Não exerce	40	50,6
Eventualmente	2	2,5
Meio período	29	36,7
Semi-integral	7	8,9
Integral	1	1,3
Trabalho voluntário		
Sim	18	22,8
Não	61	77,2
Portador de Patologia		
Sim	16	20,3
Não	63	79,7
A patologia o impede de realizar Atividade Física		
Sim	9	11,4
Não	70	88,6
Renda Familiar		
<1	2	2,5
2 a 3	33	41,8
4 a 6	33	41,8
8 a 10	10	12,6
>10	1	1,3

Fonte: Autoria própria (2011).

Nota: SM = Salário mínimo.

Quanto ao NAF, observou-se que apenas 16,5% da amostra reportou níveis baixos, conforme critérios de classificação adotados pelo IPAQ, e que as atividades moderadas foram as de maior volume (Tabela 2).

Tabela 2 – Análise descritiva das práticas de atividades físicas dos alunos residentes da moradia estudantil (n=79)

Caminhada	Média	Desvio Padrão	% Total MET
Minutos por semana	392,57	549,86	25,99
MET (min/sem)	1295,50	1814,52	
Atividades Moderadas			
Minutos por semana	570,53	808,13	45,79
MET (min/sem)	2282,14	3232,52	
Atividades Vigorosas			
Minutos por semana	175,83	401,91	28,22
MET (min/sem)	1406,65	3215,30	
Total MET (min/sem)	4984,29	5205,52	100,00
Nível de Atividade Física			
Baixo	16,5%		
Médio	55,7%		
Alto	27,8%		

Fonte: Autoria própria (2011).

Nota: MET (min/sem): Equivalente metabólico em minutos por semana.

Em relação à percepção da QV, os indivíduos apresentaram pouca variação entre os domínios. O domínio físico foi o que obteve o maior escore e o ambiente o menor (Tabela 3).

Tabela 3 – Média e desvio padrão dos domínios de QV e facetas mais e menos pontuadas, dos alunos residentes da moradia estudantil

Domínio	Média	Desvio Padrão	F+	F -
Físico	15,28	±2,20	(Tratamento médico)	(Sono)
Psicológico	14,67	±2,50	(Sentido da vida)	(Concentração)
Social	14,93	±3,06	(Relações pessoais)	(Atividade sexual)
Ambiental	13,41	±2,06	(Disponibilidade de informações)	(Recursos financeiros)
Geral	14,54	±2,73		

Fonte: Autoria própria (2011).

Nota: (F+) faceta mais pontuada dentro do domínio; (F-) faceta menos pontuada dentro do domínio.

A idade média foi de 21,81 (±2,99) anos para o sexo feminino e de 22,55 (±4,82) anos para o sexo masculino. Dentre as variáveis antropométricas foi observado que o IMC, a gordura corporal, o perímetro da cintura e o perímetro abdominal apresentaram valores médios dentro da faixa de normalidade, não indicando risco para o desenvolvimento de doenças relacionadas à obesidade para ambos os sexos (Tabela 4).

Tabela 4 – Variáveis antropométricas dos alunos residentes da moradia estudantil

Variáveis	Total n=82	Feminino n=48	Masculino n=34
Idade (anos)	22,00±3,75	21,81±2,99	22,55±4,82
MC (kg)	64,94±13,23	58,72±11,25	73,72±10,62
Estatura (m)	169,46±9,55	163,78±6,25	177,47±7,42
IMC	22,49±3,46	21,84±3,70	23,39±2,91
GC (%)	22,33±6,45	25,76±4,67	17,18±5,25
MLG (kg)	50,15±10,87	43,15±6,51	60,65±6,90
PC (cm)	73,74±8,85	69,78±7,77	79,33±7,17
PA (cm)	80,72±11,71	78,00±12,76	84,56±8,88

Fonte: Autoria própria (2011).

Nota: MC=massa corporal; IMC=índice de massa corporal; GC= gordura corporal; MLG= massa livre de gordura; PC= perímetro da cintura; PA= perímetro abdominal.

Os valores médios de colesterol total e triglicérides apresentaram valores normais assim como a glicemia de jejum e a pressão arterial, para ambos os sexos (Tabela 5). Cabe destacar que não houve sintomas associados de hipoglicemia e, portanto, a medida adotada foi a glicemia de jejum.

Tabela 5 – Variáveis bioquímicas e de pressão arterial dos alunos residentes da moradia

Variáveis	Total	n	Feminino	n	Masculino	n
COL (mg/dl)	164,48±14,76	37	165,62±14,65	27	161,40±15,39	10
TGL (mg/dl)	111,25±36,88	28	102,44±33,68	18	127,10±38,78	10
GLI (mg/dl)	49,28±15,14	57	48,40±14,23	35	50,68±16,75	22
PA (mmHg)						
Sistólica	108,86±13,04	80	101,81±8,08	32	119,43±73,00	32
Diastólica	70,66±8,75	80	69,10±7,84	48	73,00±6,61	48

Fonte: Autoria própria (2011).

Nota: COL= colesterol; TGL= triglicérides; GLI= glicose; PA= pressão arterial.

O consumo de alimentos mostrou maior frequência (uma vez ao dia) para os alimentos como arroz, feijão, verduras e legumes, seguido de carnes, leite e derivados, frutas, pães, doces e óleos e azeites que foram consumidos de duas à quatro vezes na semana. Os alimentos com frequência de consumo de uma vez na semana foram: gorduras, massas, sucos artificiais e infusões c/ adição de açúcar; e, de uma à três vezes no mês, os alimentos salgados, sanduíches, biscoito recheado, refrigerante com açúcar e sucos naturais com adição de açúcar.

Os alimentos de menor consumo (menos que uma vez ao mês) foram salgadinhos e bebidas naturais e artificiais sem adição de açúcar. O consumo de bebidas alcoólicas mostrou-se frequente em pelo menos uma vez ao mês (Tabela 6).

Tabela 6 – Frequência de consumo de alimentos e bebidas dos participantes

Grupo de alimentos	Grupo	Feminino n=47	Masculino n=34
Salgadinhos	2.59±1.15	2.40± 0.99	2.85±1.32
Doces e açúcar	5.17±1.15	5.30± 1.15	5,00±1.15
Salgados	3.68±1.26	3.47 ± 1.22	3.97±1.29
Sanduíches	3.41±1.30	3.28 ± 1.32	3.58±1.28
Leite e derivados	5.64±0.95	5.78 ± 0.90	5.44±0.99
Gorduras	4.11±1.12	3.95 ± 1.12	4.29±1.11
Azeite/Óleos	5.01±1.55	5.22 ± 1.53	4.72±1.58
Arroz	6.36±0.84	6.26 ± 0.88	6.50±0.78
Massas	4.65±0.93	4.52 ± 0.87	4.80±0.99
Pães	5.24±1.21	5.27 ± 1.11	5.20±1.36
Biscoito recheado	3.67±1.34	3.44 ± 1.23	4,00±1.43
Verduras e legumes	6.35±0.87	6.29 ± 0.93	6.44±0.78
Frutas	5.27±1.11	5.32 ± 1.07	5.20±1.17
Feijão	6.10±1.30	6.17 ± 1.22	6,00±1.43
Carnes	5.80±1.58	5.89 ± 1.40	5.67±1.82
Refrigerantes com açúcar	3.55±1.43	3.25 ± 1.31	3.97±1.50
Refrigerantes sem açúcar	1.65±1.20	1.59 ± 1.17	1.73±1.26
Sucos artificiais e infusões s/ adição de açúcar	2.70±1.85	2.59 ± 1.70	2.85±2.06
Sucos artificiais e infusões c/ adição de açúcar	4.32±2.03	4.14 ± 2.08	4.57±1.96
Sucos naturais s/ adição de açúcar	2.86±1.53	2.76 ± 1.57	3,00±1.47
Sucos naturais c/ adição de açúcar	3.50±1.50	3.61 ± 1.59	3.35±1.39

Fonte: Autoria própria (2011).

Nota: 1=nunca; 2=<1x/mês; 3=1-3/mês; 4=1x/semana; 5=2-4x/semana; 6=1x/dia; 7=2-4x/dia.

Quanto à análise estatística para comparação entre os grupos com melhor e pior QV, observou-se que o grupo com pior percepção de QV no domínio físico apresentou piores valores para as variáveis antropométricas de perímetro abdominal, pressão arterial sistólica e diastólica, diferindo estatisticamente do grupo com melhor QV no domínio físico (Tabela 7).

Tabela 7 – Comparação entre o primeiro e o terceiro quartil de cada domínio da qualidade de vida, das variáveis antropométricas de perímetro de cintura, quadril e de pressão arterial

Variáveis	Domínios da Qualidade de vida							
	< Físico	> Físico	< Psicológico	> Psicológico	< Social	> Social	< Ambiente	> Ambiente
Antropométricas	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP
PA	83,11±12,69	76,16±11,60	83,51±11,58	78,10±12,83	82,61±12,03	79,10±7,92	83,75±12,29	76,11±13,02
p	0,03		0,08		0,22		0,03	
PQ	101,22±9,03	96,97±6,11	100,40±8,79	97,89±6,55	99,80±8,39	98,16±6,15	100,79±8,67	97,85±6,92

Variáveis	Domínios da Qualidade de vida							
	< Físico	> Físico	< Psicológico	> Psicológico	< Social	> Social	< Ambiente	> Ambiente
p	0,44		0,21		0,42		0,18	
Pressão Arterial								
Sistólica	111,04±11,39	103,77±10,27	108,48±12,31	109,30±15,37	111,23±12,37	106,70±11,60	107,89±11,08	108,48±9,88
p	0,001		0,82		0,19		0,84	
Diastólica	73,56±7,55	67,93±8,96	70,48±8,93	69,67±9,27	72,04±7,61	67,70±8,55	71,61±6,83	69,74±8,78
α	0,001		0,56		0,12		0,23	
n	27	30	29	32	27	24	28	25

Fonte: Autoria própria (2011)

DISCUSSÃO

De modo geral observa-se nos resultados que o domínio físico foi o de maior pontuação, sendo a faceta referente ao sono a de menor escore dentro do domínio. Segundo Pereira, Gordia e Quadros (2012), em artigo de revisão, estudantes universitários brasileiros apresentam um padrão de sono irregular que oscila entre os dias da semana e os finais de semana. Os universitários dormem menos do que o recomendado e não possuem um sono de boa qualidade, apresentando-se como um grupo de risco para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao sono. O débito de sono pode interferir em sua saúde e em seu rendimento acadêmico.

Mudanças ocorridas na vida universitária tendem a interferir não somente no padrão de sono, mas também na prática de atividade física e, conseqüentemente, na percepção da QV, como observado em outro estudo (CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014). No entanto, esse estudo mostrou que os estudantes apresentaram bons níveis de prática de atividade física.

Ao analisar os resultados em outra ótica, o estudo reforça a ideia da atividade física como ferramenta de promoção da saúde e QV, uma vez que o grupo com maior escore no domínio físico apresentou diferença estatística em relação ao grupo com menor escore nesse domínio, menor perímetro abdominal e baixos níveis da pressão arterial.

Embora os valores da pressão arterial, glicemia em jejum, triglicérides, colesterol total e composição corporal encontram-se dentro da normalidade, existe evidências que justificam sua avaliação e monitoramento na fase adulta visando a redução dos fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (PAP et al., 2013).

No cenário internacional, a OMS, em seu plano de ação específico para DCNT, focaliza quatro DCNT (doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas) (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2008) associadas a quatro fatores de risco compartilhados (tabagismo, inatividade física, alimentação não saudável e uso prejudicial de álcool) (GAZIANO; GALEA; REDDY, 2007).

No Brasil, um dos importantes estudos na temática avaliou a carga de doença utilizando o parâmetro *disability adjusted life years* (DALYs anos de vida perdidos ajustados por incapacidade). Os resultados mostraram que as doenças crônicas

foram responsáveis por mais de 60% de DALYs. Além disso, a prevalência de diabetes, hipertensão e excesso de peso estão associados a mudanças desfavoráveis na dieta e na atividade física (SCHRAMM et al., 2004).

Por outro lado, a frequência de consumo dos alimentos listados não apresenta parâmetros adequados. Observa-se uma frequência de consumo insuficiente para o grupo de verduras e legumes, leite e derivados e um consumo exacerbado de doces. Esses resultados são similares a outros estudos realizados em comunidades universitárias do Brasil (MACIEL et al., 2012; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008; PARK et al., 2012).

Vale ressaltar que houve pouca variação da medida de pressão arterial e os resultados apresentaram estar adequados à idade. No Brasil, estudos epidemiológicos realizados nas últimas décadas têm demonstrado que a prevalência de hipertensão arterial nos adultos varia de 22,3% a 43,9% e, em crianças e adolescentes, de 0,8% a 8,2% (ARAUJO et al., 2008). Esses resultados remetem à importância da prática de atividade física. A maioria dos estudantes analisados estava com bons NAFs e de pressão arterial. Isso pode estar associado também à idade dos estudantes, já que nessa faixa etária a prevalência de fatores de riscos cardiovasculares é menor.

Peterson et al. (2006), ao estudar grupo de universitários, encontraram uma grande relação entre a vida ativa e os componentes da QV relacionados com a saúde, onde os mais ativos relatavam melhores níveis de QV, principalmente no domínio físico.

Diferente dos resultados dessa pesquisa, estudos com população universitária de diferentes regiões do país apresentaram maior quantidade de estudantes com baixo NAF. Rodrigues, Cheik e Mayer (2008) ao analisar 871 estudantes universitários, com a idade média de 25 anos, da cidade de Gurupi/TO, constaram que 29,9% dos universitários apresentaram baixo NAF.

Já na região Nordeste, Fontes e Vianna (2009) avaliaram 1.503 estudantes universitários com média de idade de 22 anos e observaram a prevalência de 31,2% com baixo NAF.

A amostra estudada obteve uma média menor de atividade física quando comparada a esses estudos e apenas 16,5% reportaram níveis baixos de atividade física conforme critérios de classificação adotados pelo IPAQ. Tal resultado pode ser justificado em parte pela classificação utilizada nesse estudo que se baseou na escala original que compreende os pontos: baixo, médio ou alto.

O escore do domínio meio ambiente foi o que apresentou menor valor, corroborando com outro estudo e sugerindo que as condições de vida dos estudantes que residem em moradias estudantis necessitam de atenção (CIESLAK et al., 2012).

Mesmo diante da baixa percepção de QV no domínio ambiental, aqueles indivíduos mais ativos apresentaram melhor percepção até mesmo no domínio meio ambiente, demonstrando que independentemente das condições de vida, pelo menos nessa amostra, a adoção de um estilo de vida mais ativo implica em uma melhor percepção de QV.

Fontes e Vianna (2009) afirmam que a QV está associada à prática regular de atividade física e esta com a prevenção de doenças. Resultados que mostram

menor percepção de QV em estudantes se torna preocupante, na medida em que adolescentes sedentários possuem grande probabilidade de se tornarem adultos sedentários (PELEGRINI; SILVA; PETROSKI, 2008).

Assim, a implementação de programas para promoção da saúde em adolescentes e jovens adultos, possibilitaria uma vida mais ativa na fase adulta e colaboraria com uma melhor saúde e percepção de QV (AZEVEDO et al., 2014).

Em se tratando de ambiente universitário, as principais motivações para o exercício físico encontram-se entre fatores extrínsecos (prevenção de doenças e condição física) e fatores de ordem intrínseca (prazer, bem-estar e controle do estresse) (LEGNANI et al., 2011).

Os resultados do presente estudo permitem concluir que, pelo menos nos grupos estudados, os participantes mais ativos tiveram os melhores escores de QV, perímetro abdominal e pressão arterial, destacando que a prática de atividade física pode ser uma ferramenta útil para promoção da saúde em ambiente universitário.

Dessa maneira, a inserção do jovem universitário em programas de promoção da saúde parece ser uma boa conduta para a universidade alcançar o objetivo de melhorar a QV de seus estudantes. Todavia, a existência de um programa não garante a aderência ao mesmo, é relevante que sejam considerados os fatores que motivam o grupo para a prática, daí a importância de se considerar o contexto universitário, local de propagação de conhecimento, valores e mudanças de comportamento.

Uma alternativa interessante é a inserção e envolvimento desses jovens nas atividades esportivas universitárias promovidas pelas ligas estudantis, atléticas e centros acadêmicos. Essa ação deveria ser mais estimulada pelos responsáveis e ser gerenciada com parâmetros relacionados à saúde e à QV, pois assim poderiam adequar as ações a cada ano.

Uma limitação desse estudo a ser considerada é a quantidade de participantes, dessa forma, os resultados devem ser vistos com cautela. Sugere-se que os estudantes que participaram são, inevitavelmente, os que apresentam comportamentos mais adequados, mesmo no grupo com pior escore, o que limita a extrapolação desses dados para todo o grupo de universitários. Outra limitação refere-se ao desenho do estudo. Recomenda-se o desenvolvimento de estudos longitudinais para acompanhamento de intervenções no que tange a prática de atividade física, considerando os fatores motivacionais para o envolvimento dos estudantes.

Lifestyle university students living in student housing

ABSTRACT

OBJECTIVE: To compare the lifestyle indicators in group of students with better and worse QoL perception score reported by university students living in student housing.

METHODS: Cross-sectional study with assessment of sociodemographic and economic characteristics, level of physical activity, quality of life, body composition and frequency of food consumption. sociodemographic characteristics, physical activity, quality of life, nutritional status, biochemical data and blood pressure were assessed. The comparison test T Student and Mann-Whitney test were applied. Considered as $p < 0.05$.

RESULTS: There were 79 students, 59.5% female and 46.8% aged between 20 and 23 years. Concerning the level of physical activity, only 16.5% reported low levels of physical activity. As for the perception of quality of life, the physical domain had the highest score and the lowest environment. The variables nutritional status, biochemical data and blood pressure were normal average values. As for food intake, rice, beans and vegetables were the foods most frequently. lower consumption were snacks and natural and artificial drinks without added sugar. The comparison between the groups with better and worse perception of quality of life, it was observed that the group with worse perception in the physical domain showed worse values for anthropometric variables waist circumference and blood pressure.

CONCLUSIONS: The most active participants were the best scores of quality of life, waist circumference and blood pressure, highlighting the physical activity as a health promotion tool.

KEYWORDS: Lifestyle. University. Quality of life.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, T. L. et al. Análise de indicadores de risco para a hipertensão arterial em crianças e adolescentes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 4, n. 1, p. 147-159, 2008. Disponível em:

<<http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41714>>. Acesso em: 02 abr. 2016. 

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. 2008. Disponível em:

<<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Ef5Wz4wAQ9EJ:www.abep.org/Servicos/Download.aspx%3Fid%3D07+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>.pdf>>. Acesso em: 30 jun. 2016.

AZEVEDO, M. R. et al. Tracking of physical activity during adolescence: the 1993 Pelotas Birth Cohort, Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, n. 6, p. 925-930, 2014. Disponível em:

<http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102014000600925>. Acesso em: 28 mar. 2016. 

BRITO, B. J.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Revisão de literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66–76, 2014. Disponível em:

<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838/1213>>. Acesso em: 21 mar. 2016. 

CIESLAK, F. et al. Análise de qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/refuem/v23n2/09.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, É. F.; PELEGRINI, A. Prática de caminhada, atividade física, moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. **Motricidade**, v. 10, n. 4, p. 16-26, 2014. Disponível em:

<<http://crawl.prod.proquest.com.s3.amazonaws.com/fpcache/857ff12a9bd950b53a5a5940d59f4ea6.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJF7V7KNV2KKY2NUQ&Expires=1465915307&Signature=rJ%2B8R%2FSBE%2BOyXU0LqBWvujW6qpg%3D>>. Acesso em: 21 mar. 2016. 

CRAIG, C. L. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Agneta_Yngve/publication/10627652_International_Physical_Activity_Questionnaire_\(IPAQ\)_12-country_reliability_and_validity/links/0a85e52d533289fb38000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Agneta_Yngve/publication/10627652_International_Physical_Activity_Questionnaire_(IPAQ)_12-country_reliability_and_validity/links/0a85e52d533289fb38000000.pdf)>. Acesso em: 12 abr. 2016. 

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v12n1/03.pdf>>. Acesso em: 04 maio 2016. 

GAZIANO, T. A.; GALEA, G.; REDDY, K. S. Scaling up interventions for chronic disease prevention: the evidence. **The Lancet**, v. 370, n. 9603, p. 1939-1946, 2007. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673607616973>>. Acesso em: 12 abr. 2016. 

HALLAL, P. C. et al. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 35, n. 11, p. 1894-1900, 2003. Disponível em: <<http://europepmc.org/abstract/med/14600556>>. Acesso em: 12 maio 2016. 

LEGNANI, R. F. S. et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, p. 761-772, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n3/a16v33n3>>. Acesso em: 12 abr. 2016.

MACIEL, E. S. et al. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 6, p. 707-718, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v25n6/03.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2016. 

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n1/a05v21n1.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2016. 

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001. Disponível em:

<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

OSSE, C. M. C. Pródromos e qualidade de vida de jovens na moradia estudantil da Universidade de Brasília-UnB. 2009. Disponível em:

<http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/2015/1/2008_CleuserMariaCamposOsse.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2016.

PAP, D. et al. Lipoproteins and other risk factors for cardiovascular disease in a student population. **Journal of Medical Biochemistry**, v. 32, n. 2, p. 140-145, 2013. Disponível em:

<[http://www.degruyter.com/dg/viewarticle.fullcontentlink.pdfeventlink/\\$002f\\$002fjomb.2013.32.issue-2\\$002fjomb-2013-0002\\$002fjomb-2013-0002.pdf/jomb-2013-0002.pdf?t:ac=j\\$002fjomb.2013.32.issue-2\\$002fjomb-2013-0002\\$002fjomb-2013-0002.xml](http://www.degruyter.com/dg/viewarticle.fullcontentlink.pdfeventlink/$002f$002fjomb.2013.32.issue-2$002fjomb-2013-0002$002fjomb-2013-0002.pdf/jomb-2013-0002.pdf?t:ac=j$002fjomb.2013.32.issue-2$002fjomb-2013-0002$002fjomb-2013-0002.xml)>. Acesso em: 28 mar. 2016. 

PARK, S. et al. Factors associated with sugar-sweetened beverage intake among United States high school students. **The Journal of Nutrition**, v. 142, n. 2, p. 306-312, 2012. Disponível em:

<<http://jn.nutrition.org/content/142/2/306.full.pdf+html>>. Acesso em: 28 mar. 2016. 

PELEGRINI, A.; SILVA, R. C. R.; PETROSKI, E. L. Relação entre o tempo em frente à TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 10, n. 1, p. 81-84, 2008. Disponível em:

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/tv_gasto_calorico.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2016.



PEREIRA, E. G.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Padrão do sono em universitários brasileiros e a sua relação com a prática de atividades físicas: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 9, n. 30, 2012. Disponível em:

<http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1377/1125>. Acesso em: 06 mar. 2016.

PETERSON, J. J. et al. The relationship between active living and health-related quality of life: income as a moderator. **Health education research**, v. 21, n. 1, p. 146-156, 2006. Disponível em:

<<https://her.oxfordjournals.org/content/21/1/146.full.pdf+html>>. Acesso em: 7 mar. 2016. 

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Level of physical activity and smoking in undergraduate students. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v42n4/6430.pdf>>. Acesso em: 21 abr. 2016. 

SCHRAMM, J. M. A. et al. Transição epidemiológica e o estudo de carga de doença no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 4, p. 897-908, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n4/a11v9n4>>. Acesso em: 06 abr. 2016. 

SONATI, J. G. et al. Inclusão na universidade: impacto na qualidade de vida e na atividade física. **Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 8, n. 1, p. 1-7, 2016. Disponível em: <<http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=103>>. Acesso em: 12 abr. 2016.

SOUSA, T. F. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 9, n. 29, p. 47-55, 2011. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1293/1064>. Acesso em: 03 maio 2016.

WHOQOL abreviado – Versão em português. PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE GENEVRA dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL). 1998. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/breve.PDF>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2008–2013 Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases. 2008. Disponível em: <<http://www.who.int/nmh/Actionplan-PC-NCD-2008.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2016.

Recebido: 25 maio 2016.

Aprovado: 16 jun. 2016.

DOI: 10.3895/rbqv.v8n2.3990

Como citar:

MACIEL, E. S et al. Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 8, n. 2, p. 142-158, abr./jun. 2016. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv>>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Erika da Silva Maciel

Avenida Teotônio Segurado, n. 1501, Palmas, Tocantins, Brasil.

Conflitos de interesse: Não há nenhum potencial conflito de interesse entre os autores desse trabalho.

Direito autoral: Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

