

QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA

Guilherme Rolim Campos¹

Samuel de Sousa Martins²

André Salustiano Bispo³

Sérvulo Francklin de Oliveira⁴

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁵

Rodrigo Siqueira Câmara⁶

Marcelo Maia Costa⁷

E-mail: marcelomaiac@yahoo.com.br

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciência da saúde

RESUMO:

Este estudo teve como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos de um curso de Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira. Trata-se de um estudo quantitativo, que teve como amostra 100 alunos do curso de Educação Física matriculados do 1º ao 8º período. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário Pentáculo do Bem-estar, contendo 3 questões em cada um dos cinco componentes relacionados com o estilo de vida. A média de idade dos avaliados é de 22 anos, sendo 60% do sexo feminino. Os escores de qualidade de vida apresentaram as seguintes médias: nutrição (Média = 1,60; DP= ± 0,07), atividade física (Média = 1,82; DP= ± 0,09), comportamento preventivo (Média = 1,92; DP= ± 0,07), aspectos sociais (Média = 2,31; DP= ± 0,07), controle de stress (Média = 1,71; DP= ± 0,09) e o escore total (Média = 1,87; DP= ± 0,05). A maioria apresenta índice regular nos domínios nutricionais (58%) e no escore total (56%), já nos domínios atividade física (42%) e social (64%) apresentam índices positivos. Conclui-se que maioria preza pelo seu convívio social dentro da comunidade na qual cada indivíduo esteja inserido, seja no

¹ Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

² Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

³ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Graduação em Educação Física pela UFV. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade pela UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁵ Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Graduação em Psicologia pela UFSJ. Mestrado em Psicologia pela UFSJ. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁷ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

ambiente universitário, nos momentos de lazer e até mesmo em seus relacionamentos interpessoais.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Bem-estar, Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (2009) descreve o estado pleno de saúde como “um estado de completo bem-estar mental, físico e social e não somente ausência de complicações e enfermidades”. No século XXI, houve uma significativa mudança de hábitos em crianças que vivem nas grandes cidades, devido ao fácil acesso às novas tecnologias e à falta de incentivo a prática de atividades físicas sejam com um caráter lúdico, ou desportivo competitivo. Os jogos, em computadores e celulares, resultados do avanço tecnológico no século XXI, tem ampla contribuição na mudança de caráter social que além os atuais adultos e recém ingressados no contexto acadêmico a não praticarem exercícios físicos nos dias atuais.

A atual diminuição dos níveis de ativação muscular habitual e níveis de condicionamento físico é uma situação muito comum nos dias atuais em todo o mundo (DIAS *et al.*, 2008; BUSQUE *et al.*, 2017), compactuando com a redução da saúde e qualidade de vida, que por definição é a sensação de conforto, bem-estar no desempenho físico, intelectual e psíquico dentro do convívio social (NOBRE, 1995).

O atual estilo de vida sedentário compactua com a modificação de indicadores sensíveis para o estado de saúde, tendo como base os Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura Quadril (RCQ), Pressão Arterial (PA), Índice de Adiposidade Corporal (IAC), Relação Cintura Estatura (RCE), Percentual de Gordura Corporal (PG), além dos componentes da aptidão física como: as Capacidades Neuromusculares (CN) e Capacidade Cardiorrespiratória (CC).

Diante do exposto, a questão eixo deste estudo é: Como está a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação física de uma IES da Zona da Mata Mineira? Assim, essa pesquisa tem como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos de um curso de Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira.

Com este estudo pretende-se contribuir para análise e compreensão do conceito saúde e bem-estar, identificando os fatores nutricionais, atividade física, relacionamento social, controle de stress e comportamento preventivo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Estudos recentes em diferentes países desenvolvidos mostram que entre 5% e 10% das crianças em idade escolar são obesas. Em adolescentes, a proporção aumenta para 10% a 20%, indicando que já em 2010 nos Estados Unidos uma em cada sete crianças era obesa (WANG e LOBSTEIN, 2006). Assim o forte impacto causado pela obesidade na saúde na infância está associado não só com o início precoce da resistência à insulina, dislipidemia, disfunção endotelial e diabetes tipo 2 (REINEHR *et al.*, 2006, NATHAN e MORAN, 2008), senão também com o aumento do risco de apresentar obesidade na adolescência e idade adulta (DEHGAN *et al.*, 2005).

O termo qualidade de vida é de difícil conceituação, e apesar dos debates nas últimas décadas ainda não se chegou a um consenso (WHOQOL, 1997; EURICH; KLUTHCOVSKY, 2008). Mesmo com as dificuldades conceituais, é crescente o interesse e a ênfase de muitos autores sobre a necessidade e a importância da avaliação da qualidade de vida, inclusive na área da saúde (SEIDL e ZANNON, 2005). Ao longo do tempo, o conceito foi sendo ampliado, e gradativamente englobando o desenvolvimento socioeconômico e humano. Além disso, a percepção da qualidade de vida é variável de pessoa para pessoa, sendo dinâmica em cada indivíduo e também em diferentes contextos sociais (CARR *et al.*, 2001).

Sobre as diversas abordagens da qualidade de vida, os fatores que contribuem para a qualidade de vida são a satisfação pessoal, autoestima, capacidade de desempenho, comparação com os outros conhecimentos e experiências prévias, condições econômicas, estado geral de saúde e estado emocional (EURICH e KLUTHCOVSKY, 2008).

Na área da saúde, o interesse pelo conceito Qualidade de Vida é relativamente recente e decorre, em parte, dos novos paradigmas que têm influenciado as políticas e as práticas do setor nas últimas décadas. Os determinantes e condicionantes do processo saúde-doença são multifatoriais e complexos. Assim, saúde e doença configuram processos compreendidos como um contínuo, relacionados aos aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e estilos de vida. Consoante a essa mudança de paradigma, a melhoria da Qualidade de Vida passou a ser um dos resultados esperados, tanto das práticas assistenciais quanto das políticas públicas para o setor nos campos da promoção da saúde e da prevenção de doença (SEIDL *et al.*, 2004).

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Gil (2010, p. 41-42):

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

O local de realização foi uma IES na Zonada Mata Mineira com uma amostra de 100 alunos do curso de Educação Física matriculados do 1º ao 8º período. Buscando compreender conceitos referentes aos fatores determinantes para a qualidade de vida, aplicou-se o questionário Pentáculo do Bem-estar (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000), que avalia cinco dimensões da qualidade de vida: alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

O questionário foi aplicado durante as aulas noturnas com os alunos de ambos os sexos, após autorização da IES e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes. As informações foram agrupadas por tópicos e compactadas em arquivo *Microsoft Excel* versão 2016, apresentadas em forma de tabela.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um estudo que até o momento conta apenas com resultados preliminares. Uma discussão mais abrangente de todos os dados será realizada no trabalho de conclusão de curso finalizado. Esta pesquisa foi realizada com 100 acadêmicos do curso superior de Educação Física da cidade de Matipó, Minas Gerais,

sendo 60% do sexo feminino e idade média de 22 anos.

Os resultados e discussões desse estudo apresentam uma única etapa quantitativa, organizada através de tabelas a seguir:

Tabela 1: Escores da qualidade de vida, aferido pelo Pentáculo do Bem-Estar, de estudantes universitários.

Domínios	Média (DP)
Nutrição	1,60 (0,07)
Atividade Física	1,82 (0,09)
Comportamento Preventivo	1,92 (0,07)
Aspectos sociais	2,31 (0,07)
Controle de Stress	1,71 (0,09)
Escore Total	1,87 (0,05)

A nutrição humana configura uma das mais importantes áreas de conhecimento do ponto de vista da saúde e do bem-estar de populações, já que esta reporta a relação entre o homem e o alimento assim como os condicionantes desse processo (FARIAS JÚNIOR e OSÓRIO, 2005). Segundo (BUSS, 1999), saúde é produto de uma série de fatores relacionados com a qualidade de vida, os quais incluem um padrão adequado de alimentação e nutrição.

A atividade física relacionada à saúde, no contexto de proporcionar a seus praticantes uma sensação de bem-estar, aparece como um dos fatores que poderia modificar o risco de os indivíduos praticantes de atividades físicas adoecerem. Segundo Nahas, (2003), a inatividade física representa uma causa importante de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados, mas também em países em desenvolvimento como o Brasil.

A diminuição dos níveis de atividade física habitual e nível de aptidão física é uma situação com alta incidência no mundo (BUSQUE *et al.*, 2017; DIAS *et al.*, 2008), contribuindo com a redução da qualidade de vida, que por definição é a sensação de conforto, bem-estar no desempenho físico, intelectual e psíquico dentro do convívio familiar, no trabalho e na comunidade (NOBRE, 1995; PAUL, 2017).

O comportamento preventivo diz respeito a aspectos de saúde (como pressão arterial e colesterol), tabagismo, etilismo e respeito às normas de trânsito. O fumo e o álcool são os fatores de risco mais evitáveis quando o assunto são as doenças pulmonares e a perda da aptidão cardiovascular. Nos Estados Unidos, estima-se que cerca de 200 mil mortes/ano possa ser atribuída à inatividade física. Esse número

representa 23% de todos os óbitos, comparáveis aos 33% de óbitos atribuídos ao fumo, aos 23% associados ao colesterol elevado e aos 24% relacionados à obesidade (NAHAS, 2001).

Quanto aos aspectos relacionados ao convívio social, as questões estão relacionadas ao cultivo de amizades, atividades esportivas e de lazer em grupo e ser ativo em sua comunidade. Segundo Oliveira (1993) a formação do homem se dá a partir da interação com o meio no qual se encontra inserido, assim concluímos que as questões ambientais podem ser prerrogativas diretas para contribuir para a formação psicológica, física e social dos indivíduos pertencentes.

Os aspectos relacionados ao controle do stress, ao tempo destinado para relaxamento, equilíbrio emocional, no trabalho e lazer. Sabendo que o controle do stress poder de influenciar diretamente a saúde, ajudando ou piorando o quadro atual do indivíduo, mostrando assim que vários dos acadêmicos entrevistados realizam práticas na busca do controle do stress, por exemplo, no caso de a grande maioria tirar tempo para relaxar.

Segundo V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2006, p. 42):

Há evidências de uma relação direta entre estresse emocional e aumento da pressão arterial e da reatividade cardiovascular, sendo que o estresse é um fator prognóstico ao desenvolvimento da hipertensão arterial. O controle do estresse emocional é fundamental como prevenção da hipertensão arterial, resultando na redução da pressão arterial, sendo recomendado não apenas aos hipertensos, mas também a todos aqueles que possuam fatores de risco para hipertensão arterial.

Nesta perspectiva, Vilarta e Gonçalves (2004) concordam que a adoção de comportamentos saudáveis como controle do estresse, nutrição equilibrada, cuidados preventivos com a saúde, práticas sociais e atividades físicas de forma regular, podem influenciar o estilo de vida individual ou da coletividade na aquisição da melhoria dos indicadores de qualidade de vida.

Sendo assim, nenhum dos fatores isolados representam um estável estado de saúde, que atualmente é definido como um completo estado em equilíbrio de todos os pontos abordados em nossa pesquisa com os acadêmicos.

Diante do exposto, nos domínios investigados identifica-se a classificação dos índices do perfil de estilo de vida dos universitários.

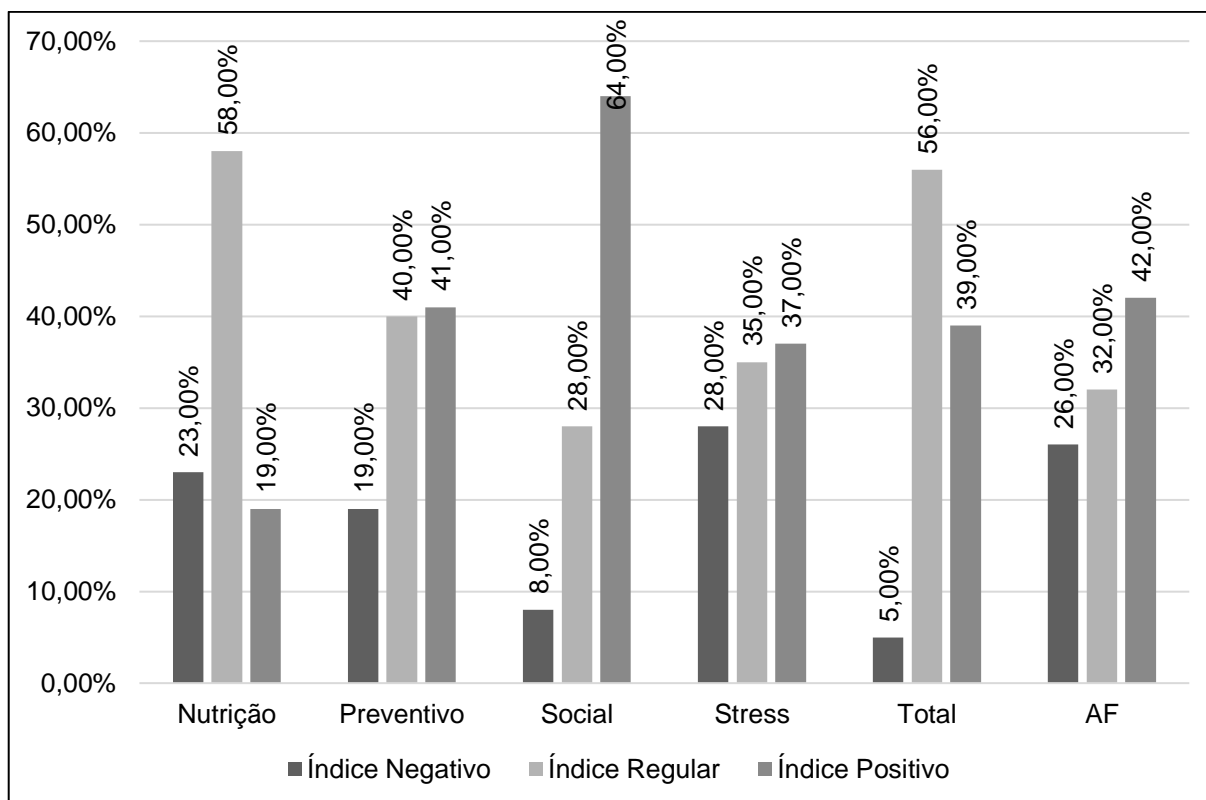


Figura 1: Perfil do Estilo de Vida I de estudantes universitários
 Fonte: elaborado pelos autores.

A figura 1 evidencia que os graduandos apresentam índice regular nos domínios nutricionais (58%) e no escore total (56%), já nos domínios atividade física (42%) e social (64%) apresentam índices positivos. Desta forma, corroborando com Nahas (2001), o professor de Educação Física tem papel importante para orientar quanto a prática da atividade física para melhoria da aptidão física, bem como adoção de hábitos alimentares saudáveis, por conseguinte, prevenção de doenças cardiovasculares. Logo, as instituições de ensino superior podem contribuir nestas ações e na elaboração de projetos de saúde objetivando melhorar os índices da qualidade de vida que se apresentam negativos e regulares.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos de um curso de Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira. Foram avaliados 100 alunos, sendo 60% do sexo feminino. A maioria apresenta índice regular nos domínios nutricionais (58%) e no escore total (56%), já nos domínios atividade física (42%) e social (64%) apresentam índices positivos.

Notamos que grande maioria preza pelo seu convívio social dentro da comunidade a qual cada indivíduo esteja inserido, seja no ambiente universitário, momento de lazer e até mesmo em seus relacionamentos interpessoais.

O indivíduo com baixa capacidade aeróbica se cansa mais rapidamente e, portanto, deixa de aproveitar oportunidades de trabalho, lazer e de convívio social. Assim podemos afirmar, com base nos resultados da pesquisa, que todas as extremidades do pentágono do bem-estar, de maneira direta ou indireta, estão interligadas para o completo estado de saúde e bem-estar dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

- BUSQUE, A. *et al.* Lifestyle and health Habits of a canadian university community. **Journal of Physical Activity Research**, Newark, v. 2, n. 2, p. 107-111, 2017.
- BUSS, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 177-85, 1999..
- CARR, A. J.; GIBSON, B.; ROBINSON, P. G. Is quality of life determined by expectations or experience? **BMJ**. n. 322, p. 1240-1243, 2001.
- DIAS, D. F. *et al.* Comparação da aptidão física relacionada à saúde de adultos de diferentes faixas etárias. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 123-8, 2008.
- DEGHAN, M.; AKHATAR-DANESH, N.; MERCHAN, A. Child- hood obesity, prevalence and prevention. **Nutr J**, v. 4, n. 24, p. 1-8, 2005.
- EURICH, R. B.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos em enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. **Rev. Psiquiatr.**, v. 30, n. 3, p. 211-220, 2008.
- FARIAS JUNIOR, G.; OSÓRIO, M. M. Padrão alimentar de crianças menores de cinco anos. **Rev Nutrição**. v. 18, n. 6, p. 793-802, 2005.
- GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001. 238p.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágono do bem estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n.2, p. 48-59, 2000.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, São Paulo, v. 64, n. 4, p. 299- 300, 1995.

OLIVEIRA, M. K. Vygotsky: **Aprendizado e desenvolvimento**: um processo sócio histórico. São Paulo: Scipione, 1993.

REINEHR, T. *et al.* Intima media thickness in childhood obesity: relations to inflammatory marker, glucose metabolism, and blood pressure. **Metabolism**, v. 55, n. 1, p. 113-118, 2006.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Brasil: 2006. Disponível em: <http://www.sbh.org.br/documentos>. Acesso em 11-09-2019.

VÁZQUEZ-NAVA, F.; MANZO, N. T. G.; RODRÍGUEZ-VÁZQUEZ, C. F.; RODRÍGUEZ-VAZQUEZ, E. M. Association between family structure, maternal education level and maternal employment with sedentary lifestyle in primary school-age. **Children.J Pediatr**, v. 2, n. 89, p. 145–150, 2012.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2004.

WANG Y, L. T. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. **Int J Pediatr Obes**, v. 1, p. 7-10, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Whoqol**: measuring quality of life. Genebra: WHO, 1997

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Milestones in Health Promotion**: Statements from Global Conferences. Genebra: WHO, 2009.