

Ciência Atual

Revista Científica
Multidisciplinar das
Faculdades São José

2017

Volume 9 | Nº1



FACULDADES
SÃO JOSÉ

ISSN 2317-1499

Adriano Ferreira

Grupo de Pesquisa em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força, Faculdades São José

Anderson Bonfim

Grupo de Pesquisa em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força, Faculdades São José

Jennifer Brito

Grupo de Pesquisa em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força, Faculdades São José

Beatriz Fonseca

Grupo de Pesquisa em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força, Faculdades São José

Gabriel Andrade Paz

Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Musculação e Treinamento de Força EEFD/UFRJ
Grupo de Pesquisa em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força, Faculdades São José

Marcus Paulo Araujo

Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências Cardiovasculares, Centro de Ciências Médicas, Universidade Federal Fluminense
Grupo de Pesquisa em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força, Faculdades São José

RESUMO

O objetivo do estudo é avaliar a qualidade de vida e a prevalência de incapacidade funcional lombar em estudantes universitários do curso de Educação Física das Faculdades São José. A amostra do estudo foi composta por 42 homens (H - Idade: 26 ± 8 anos; Massa corporal: $79,6 \pm 15,7$ kg; Estatura: $1,78 \pm 0,07$ m; IMC: $25,0 \pm 4,0$ kg/m²) e 12 mulheres (M - Idade: 28 ± 5 anos; Massa corporal: $65,2 \pm 4,7$ kg; Estatura: $1,61 \pm 0,06$ m; IMC: $25,4 \pm 1,4$ kg/m²) estudantes do curso de Educação Física das Faculdades São José. Foram mensuradas a massa corporal (MC), estatura, índice de massa corporal (IMC), pressão arterial sistólica e diastólica (PAS e PAD) e frequência cardíaca (FC) em repouso. Para avaliação do nível de atividade física, estresse e o perfil da dieta foi realizada uma anamnese composta de questionários. Por fim, para avaliação da incapacidade funcional por dor lombar foi utilizado o Questionário de Incapacidade de Roland-Morris (QIRM). Os dados foram normalizados e apresentados em percentuais na forma de tabelas de frequência. Foi utilizado Teste T de Student independente para comparar as variáveis (IMC, PAS, PAD, FC e os escores do QIRM) entre homens e mulheres. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. Foram encontradas diferenças significativas para a PAS, PAD e FC entre os dois grupos ($p \leq 0,05$). Foi observada que 31% dos homens e 58% das mulheres apresentam sobrepeso. Em ambos os grupos verificou-se baixo consumo de bebidas alcóolicas (H = 60% / M = 67%) e tabaco (H = 98% / M = 92%). Em relação à dieta, observa-se que 83% das mulheres consomem alimentos com alto teor de gordura saturada. Observa-se um percentual elevado das mulheres (42%) que não praticam alguma atividade física, em comparação aos homens (24%). Em ambos os grupos, a maioria classifica o estresse como "leve e ocasional". Por fim, em relação à incapacidade funcional avaliada pelo QIRM, não foi verificada incapacidade em nenhum dos grupos, porém foi encontrada diferença significativa entre os escores entre homens (2 ± 4) e mulheres (0 ± 1) ($p = 0,01$), tendo os escores dos homens apresentando valores superiores ao das mulheres. Os resultados do presente estudo mostram que na amostra avaliada não foi identificada a prevalência de incapacidade funcional por dor lombar, tanto para homens quanto para as mulheres. Além disso, foi verificado que os estudantes do curso da Educação Física das Faculdades São José apresentam um nível satisfatório de atividade física, bem como uma dieta baseada nos quatro grupos alimentares. Entretanto, ressalta-se a prevalência do quadro de sobrepeso nas mulheres, o que pode estar relacionado consumo de alimento com alto teor de gordura saturada e menor tempo de prática de atividades aeróbia durante a semana.

Palavras-Chave: Saúde; Ensino Superior; Lombalgia

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the quality of life and the prevalence of low back pain in Physical Education university students of the São José University. Forty two male students (M - Age: 26 ± 8 years; Body mass: 79.6 ± 15.7 kg, Height: 1.78 ± 0.07 m, BMI: 25.0 ± 4.0 kg/m²) and twelve women (W - Age: 28 ± 5 years; Body mass: 65.2 ± 4.7 kg, Height: 1.61 ± 0.06 m, IMC: 25.4 ± 1.4 kg/m²) were evaluated. Body mass (BM), height, body mass index (BMI), systolic and diastolic blood pressure (SBP and DBP) and heart rate (HR) were measured. Physical activity, stress and the diet profile were evaluated an anamnesis was made up of questionnaires. Finally, the Roland-Morris Questionnaire (RMQ) was used to assess functional disability due to low back pain. The data were normalized and presented in frequency tables. Independent Student's T-Test was used to compare the variables (BMI, SBP, DBP, HR, and RMQ scores) between men and women. The level of significance adopted for all tests was $p \leq 0.05$. Significant differences were found for SBP, DBP and HR between the two groups ($p \leq 0.05$). It was observed that 31% of men and 58% of women were overweight. In both groups there was low consumption of alcoholic beverages (M = 60% / W = 67%) and tobacco (M = 98% / W = 92%). Regarding diet, it is observed that 83% of women consume foods with high saturated fat content. A high percentage of women (42%) who do not practice some physical activity compared to men (24%). In both groups, most classify stress as "mild and occasional." Finally, in relation to the functional disability assessed by the RMQ, there was no functional incapacity in any of the groups, but a significant difference was found between the scores between men (2 ± 4) and women (0 ± 1) ($p = 0.01$). Male students presented scores being higher than the women's. Functional incapacity due to low back pain was not identified for both men and women in the present study. In addition, it was verified that the students of the Physical Education present a satisfactory level of physical activity, as well as a diet based on the four food groups. However, the prevalence of overweight in women is highlighted, which may be related to the consumption of food with high saturated fat content and a shorter time of aerobic exercise during the week.

Keywords: Health; University; Low back pain

INTRODUÇÃO

Apesar de todas as evidências científicas voltadas à promoção de um estilo de vida saudável, a rotina de vida da maioria das pessoas ainda é constituída de hábitos considerados não ideais para manter um bom quadro de saúde e qualidade de vida (AUGUSTO et al., 2012). Qualidade de vida é considerada como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, contexto cultural e a relação entre o sistema de valores em que vive e sua relação com seus objetivos (WHOQOL, 1994). Tal conceito é adotado como sinônimo de saúde em algumas áreas do conhecimento (MICHALOS, ZUMBO & HUBLEY, 2000).

A qualidade de vida e a saúde de um indivíduo dependem de vários fatores, tais como: acesso às políticas públicas de saúde e educação, tempo dedicado ao lazer, condições apropriadas para trabalhar, estado nutricional entre outros. Da mesma forma, alguns fatores como: consumo de drogas, álcool e tabaco, estresse, sobrepeso e/ou obesidade, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo podem afetar negativamente a qualidade de vida de um indivíduo (CORREIRA; GERALDA, 2012). Nesse contexto, uma rotina permeada com uma grande carga de trabalho geralmente acarreta em níveis elevados de estresse afetando a qualidade do sono e da alimentação, assim como impacta no tempo dedicado ao lazer e à prática de atividades físicas (SILVA et al., 2012). Esse tipo de rotina é comum em diferentes tipos e níveis de trabalho, assim como na vida de estudantes de nível universitário.

A literatura referente à qualidade de vida em estudantes de diferentes cursos de graduação tem mostrado que diversos aspectos da vida universitária (carga de trabalho nos diferentes períodos e a relação entre tempo de aula e trabalho/estágio) se relacionam com desvios posturais, incidência de dor lombar e demais condições que afetam os diversos componentes da qualidade de vida (MARTINS et al., 2012; RECHENCHOSKY, L., et al 2012; SOUZA et al., 2012; NETO, SAMPAIO, SANTOS, 2016).

O ingresso ao ensino superior representa uma oportunidade fundamental para formação acadêmica e profissional de indivíduos de todas as idades, principalmente no que diz respeito à inserção no mercado de trabalho. Muito embora a rotina universitária se caracterize como uma nova fase de descobertas, a mesma vem acompanhada de uma grande carga de trabalho (SILVA, HELENO, 2012). A vida universitária é marcada por uma rotina de estudos, estudos dirigidos, confecção de trabalhos e artigos de diversas disciplinas, até a elaboração do trabalho de conclusão de curso (SOUSA et al., 2010).

No caso dos cursos de Educação Física (EF), em conjunto com as atividades acima descritas, são comuns as disciplinas práticas referentes aos conteúdos de esportes e jogos. Além disso, a partir do quarto período inicia-se o período da busca de estágios em escolas, centros esportivos, salões de musculação, clínicas de reabilitação e afins. Este estilo de vida agitado contribui para geração de estresse, ansiedade (FERRAZ; FERREIRA, 2002; SILVA, HELENO, 2012), além de comprometimentos osteomioarticulares devido à forma incorreta de transportar materiais acadêmicos, utilização de bolsas e mochilas inapropriadas, acúmulo de tarefas. Tais fatores estão associados ao estresse na região da lombar na coluna vertebral comprometendo a região até a instalação do quadro de lombalgia (GOMES et al., 2016).

Lombalgia ou dor lombar pode ser definida como manifestações dolorosas que afetam parte da coluna vertebral em ambos os sexos, impossibilitando a realização de movimentos, sejam elas em atividade física ou no cotidiano do ser humano (COUTINHO et al., 2012). A lombalgia pode estar associada a diversos fatores, como a inatividade física, musculatura fraca, cargas ascendente e descendente, sobrepeso, período gestacional, fadiga devido gestos repetitivos e má postura diária. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) cerca de 80% a 90% da população apresentaram ou apresentarão em algum momento da vida dores na região lombar. Tais acometimentos na região lombar são comuns em estudantes universitários. Dias et al. (2015), em um estudo com graduandos de fisioterapia, apontam que a partir do 3º e 6º períodos da graduação ocorrem mudanças significativas na rotina universitária. Estes períodos são marcados pelo início de ensinamentos práticos, caracterizados pela prática de movimentos repetitivos em posições anti-ergonômicas, e as atividades de estágios, realizando atendimento em pacientes, após horas de aulas teóricas, condições essas associadas ao desenvolvimento de lombalgia.

Na literatura, ainda não são claros como a rotina universitária de estudantes de Educação Física realmente está associada a dor lombar, assim como: nível de atividade física, dados cineantropométricos, estado nutricional entre outros. Dessa forma, torna-se fundamental que haja mais estudos que investiguem o perfil dos aspectos relacionados à saúde em estudantes universitários dos cursos de Educação Física, tendo em vista que essa pode ser uma estratégia para identificar fatores associados ao desempenho durante o curso, assim como compreender os demais aspectos relacionados ao desenvolvimento biopsicossocial destes indivíduos (TEIXEIRA et al., 2007; SILVA, HELENO, 2012).

O objetivo do presente estudo é avaliar a qualidade de vida e a prevalência de incapacidade funcional lombar em estudantes universitários do curso de Educação Física das Faculdades São José.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

A amostra do estudo foi composta por 54 (42 homens e 12 mulheres) estudantes do curso de Educação Física das Faculdades São José. Os participantes foram recrutados durante o período de realização da Semana Acadêmica das Faculdades São José, no primeiro semestre de 2016. Foram adotados como critérios de inclusão para os participantes da pesquisa: a) alunos devidamente matriculados no curso de graduação em Educação Física das Faculdades São José; b) assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão adotados foram: a) alunos de outros cursos ou não pertencentes ao quadro de alunos das Faculdades São José.

Ética da pesquisa

Todos os participantes foram convenientemente informados sobre a proposta do estudo e os procedimentos aos quais foram submetidos, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participarem dos procedimentos de coleta de dados. A pesquisa foi realizada dentro das normas do Conselho Nacional da Saúde de acordo com resolução 466/12 para pesquisas com seres humanos.

Procedimentos

A anamnese foi conduzida por um avaliador que ficou responsável pelo preenchimento das fichas de avaliação de cada participante. As questões da anamnese foram: 1) hábitos alimentares (perfil da dieta e consumo de bebidas alcólicas e fumo); 2) restrição da prática de atividades físicas por motivos médicos; 3) frequência de atividades física e frequência das mesmas (quantas atividades e o tempo de pratica por semana).

Medidas Antropométricas

Foram avaliadas as seguintes medidas antropométricas: massa corporal (MC), estatura e o índice de massa corporal (IMC). As medidas de MC e estatura foram verificadas através dos protocolos recomendados pela Sociedade Internacional de Avanços da Cineantropometria (ISAK) (MARFELL-JONES et al., 2012). Para mensuração da massa corporal foi utilizada uma balança digital (Welmy, Santa Bárbara d'Oeste, Brasil), com precisão de 100g. Os indivíduos ficaram descalços mantendo-se em posição ortostática, de costas para a balança, com a cabeça alinhada no plano de Frankfurt e o peso bem distribuído nos dois pés. A estatura foi registrada por uma trena antropométrica (Sanny), com precisão de 1 mm, fixada na parede da sala de avaliação. A medida foi registrada no ponto mais alto da cabeça após a inspiração máxima dos avaliados. O IMC foi calculado através da divisão da massa corporal (quilogramas) pela estatura em (metros) elevada ao quadrado (kg/m^2). Os indivíduos foram classificados de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (2000).

Medidas da Pressão Arterial e da Frequência Cardíaca

A pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e frequência cardíaca (FC) (bpm) foram mensuradas por um monitor de pressão arterial automático digital (OMRON, HEM-7113, São Paulo, Brasil). As medidas foram realizadas em repouso, com os participantes sentados e orientados a relaxar para não alterar a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Questionário de Incapacidade de Roland-Morris

O Questionário de Incapacidade de Roland-Morris (QIRM) foi utilizado para avaliar a incapacidade funcional. O questionário é composto de 24 questões voltadas para os aspectos das atividades diárias, a dor e a função. As respostas de concordância dos indivíduos são registradas pela pontuação "1" e as de não concordância são registradas pela pontuação "0". O escore é dado pelo somatório dos valores obtidos em todo o questionário, sendo possível obter pontuação mínima de "0" e máxima de "24". O nível de incapacidade funcional por dor lombar é definido a partir do ponto de corte do escore "14". O QIRM foi traduzido e validado para a língua portuguesa, apresentando também reprodutibilidade das medidas (NUSBAUM et al., 2001).

Tratamento Estatístico

O tratamento estatístico foi realizado pelo software SPSS 20.0 (para Windows, Chicago, EUA). Os dados foram normalizados e apresentados em percentuais na forma de tabelas de frequência. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Confirmada a normalidade, os resultados foram representados pela média e o desvio padrão. Foi utilizado o Teste T de Student independente para comparar o IMC, a pressão arterial sistólica e a diastólica, a frequência cardíaca e os escores do QIRM entre homens e mulheres. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os dados referentes à caracterização dos estudantes do curso de Educação Física, divididos entre homens e mulheres. Foram encontradas diferenças significativas entre as medidas de PAS, PAD e FC entre os dois grupos. Pode-se observar que os homens apresentam maiores valores de pressão arterial sistólica ($p \leq 0,05$), enquanto as mulheres apresentam valores mais elevados de frequência cardíaca ($p \leq 0,05$).

TABELA 1. Características antropométricas, pressão arterial sistólica e diastólica e frequência cardíaca dos estudantes de EF.

Variáveis	Homens (42)			Mulheres (12)			p
	\bar{x}	\pm	σ	\bar{x}	\pm	σ	
Idade (anos)	26	\pm	8	28	\pm	5	--
MC (kg)	79,6	\pm	15,7	65,2	\pm	4,7	--
Estatura (m)	1,78	\pm	0,07	1,61	\pm	0,06	--
IMC (kg/m ²)	25,0	\pm	4,0	25,4	\pm	1,4	0,51
PAS (mmHg)	128	\pm	18	118	\pm	13	0,02*
PAD (mmHg)	78	\pm	13	77	\pm	8	0,74
FC (bpm)	73	\pm	13	82	\pm	12	0,03*

* Diferença significativa entre homens e mulheres $p \leq 0,05$; MC – Massa Corporal; IMC – Índice de Massa Corporal; PAS – Pressão Arterial Sistólica; PAD – Pressão Arterial Diastólica; FC – Frequência Cardíaca; \bar{x} – Média; σ – Desvio Padrão.

Em relação à classificação pelo IMC, observa-se que 60% do grupo de indivíduos do sexo masculino se situam na condição de peso normal, enquanto 40% do grupo situam-se nas condições de sobrepeso (31%) e obeso (9%) (Figura 1). Para o grupo de indivíduos do sexo feminino foi observado que 58% da amostra classificam-se como sobrepeso e 42% foram classificados como peso normal (Figura 2).

FIGURA 1. Prevalência de obesidade, sobrepeso e peso normal nos homens.

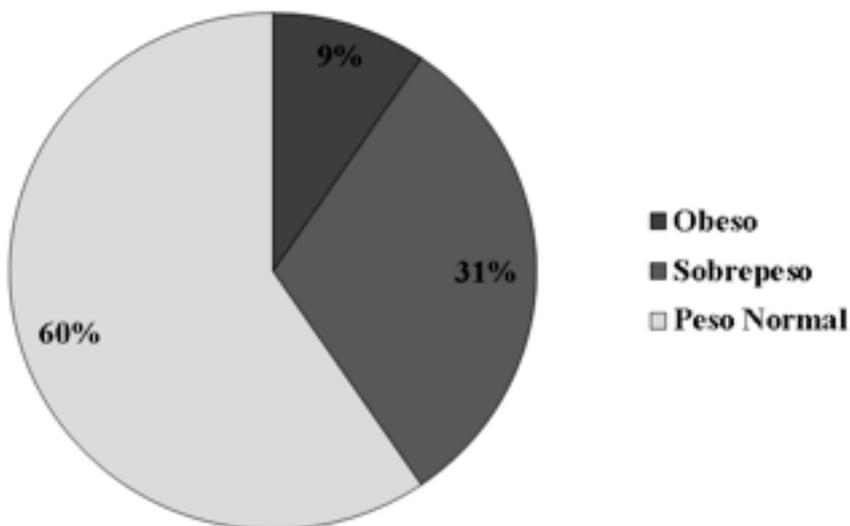
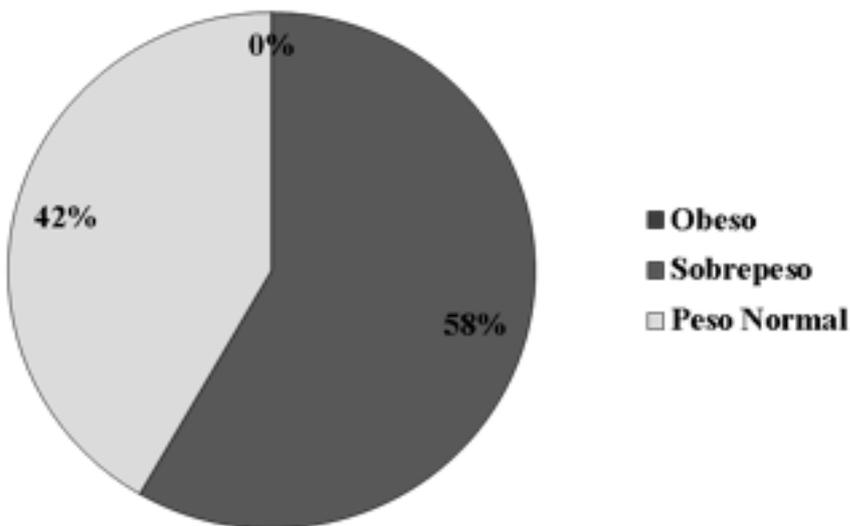


FIGURA 2. Prevalência de obesidade, sobrepeso e peso normal nas mulheres.



A tabela 2 apresenta o perfil do consumo de bebida alcóolica, fumo, prática de atividade física e dieta dos estudantes de EF, com base em respostas de declaração positiva ou negativa. As medidas absolutas e em percentuais foram apresentadas tanto para os homens quanto para as mulheres. Para ambos os grupos observa-se que a maioria não consome bebidas alcóolicas (H = 60% / M = 67%) ou fuma (H = 98% / M = 92%). Da mesma forma observa-se que ambos os grupos possuem um perfil de dieta com base nos quatro grupos alimentares (carne ou seus substitutos, vegetais, grãos, e leite ou seus derivados), porém a maioria das mulheres (83%) tende a ter uma dieta com alto teor de gordura saturada. Em relação à prática de atividade física, em ambos os grupos apenas poucos indivíduos possuem restrição à prática de atividades físicas. Entre os dois grupos, observa-se um menor percentual de homens (24%) que não praticam alguma atividade física quando comparado às mulheres (42%).

TABELA 2. Perfil do consumo de bebida alcóolica, fumo, prática de atividade física e dieta dos estudantes de EF.

Questões	Homens (42)				Mulheres (12)			
	Sim	(%)	Não	(%)	Sim	(%)	Não	(%)
Bebida alcóolica	17	40%	25	60%	4	33%	8	67%
Fuma	1	2%	41	98%	1	8%	11	92%
Restrição AF	1	2%	41	98%	2	17%	10	83%
Prática AF	32	76%	10	24%	7	58%	5	42%
Dieta 4G	39	93%	3	7%	10	83%	2	17%
Dieta GS	5	12%	37	88%	10	83%	2	17%

Restrição AF – Restrição à prática de atividade física; Prática AF – prática de atividade física, Dieta 4G – Dieta composta pelos quatro grupos alimentares (carne ou seus substitutos, vegetais, grãos, e leite ou seus derivados); Dieta GS – Dieta com alto teor de gordura saturada

Juntamente a isso, observa-se na Figura 3, a distribuição do número de atividades físicas praticadas para os dois grupos. No grupo dos homens observa-se que a maioria pratica 1 ou 3 atividades físicas diferentes, enquanto a maior parte das mulheres tende a praticar 3 atividades física diferentes. Essa tendência é acompanhada pela quantidade de tempo por semana dedicado à prática de atividades aeróbias (Figura 4). Para os homens observa-se que um tempo de 40-60 min/semana de atividades aeróbias, enquanto para as mulheres divide-se entre 40-60 min/semana e > 100 min/semana.

FIGURA 3. Número de atividades físicas praticadas dos estudantes de EF.

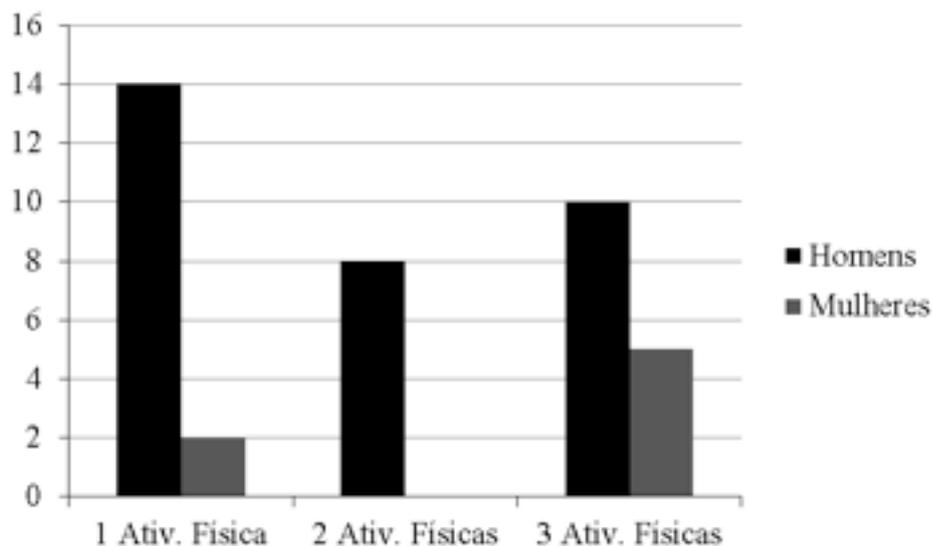
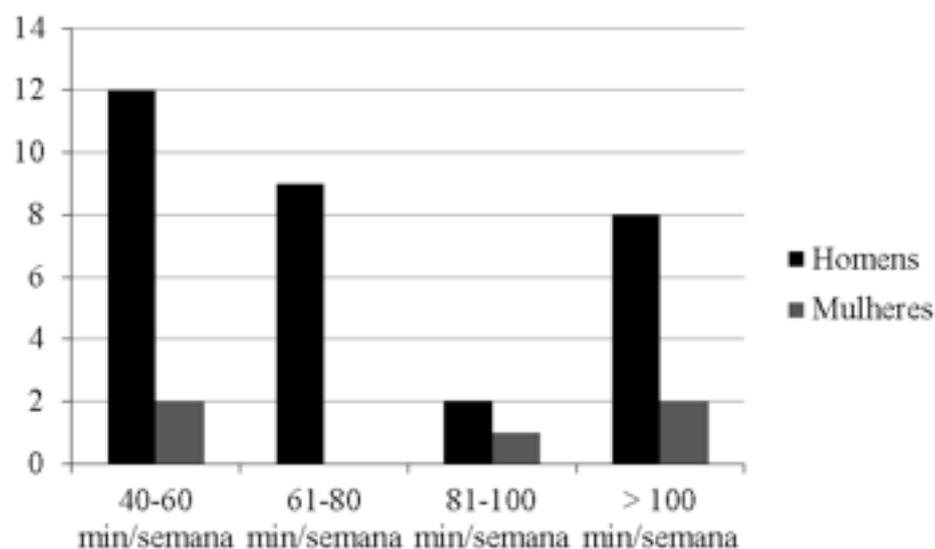
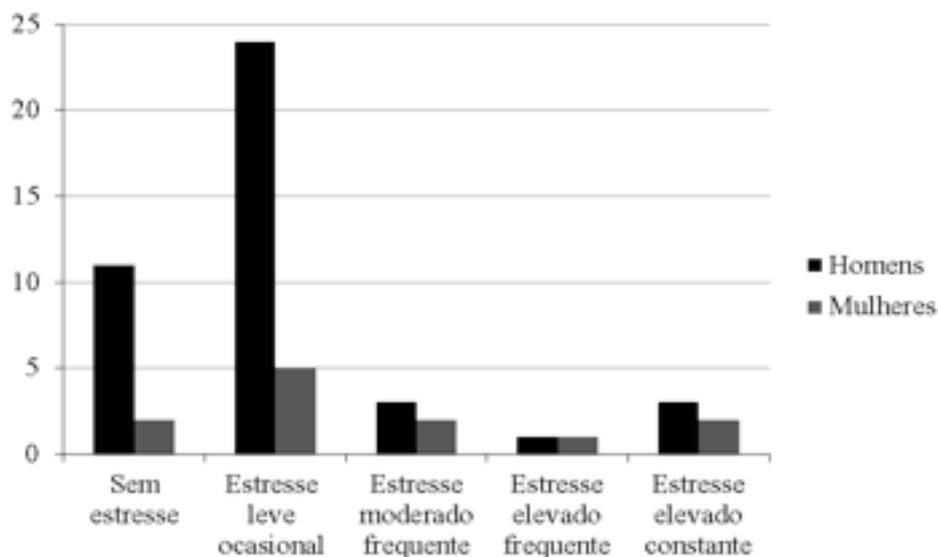


FIGURA 4. Tempo por semana de prática de atividades aeróbias.



Por fim, em relação ao nível de estresse no decorrer de um dia observa-se que a maior parte em ambos os grupos classificam o estresse como “leve e ocasional”, seguidamente da classificação “sem estresse”, havendo apenas uma baixa parcelas nas condições de estresse elevado frequente e/ou constante.

FIGURA 5. Representação do nível de estresse durante 1 dia dos estudantes de EF.



Em relação à incapacidade funcional avaliada pelo QIRM, foi encontrada diferença significativa entre os escores entre homens (2 ± 4) e mulheres (0 ± 1) ($p = 0,01$), tendo os escores dos homens apresentando valores superiores ao das mulheres (Tabela 3).

TABELA 3. Frequência (%) das respostas do QIRM entre homens e mulheres

Questões	Homens (42)		Mulheres (12)	
	Sim (%)	Não (%)	Sim (%)	Não (%)
1	5%	95%	24%	76%
2	31%	69%	83%	17%
3	7%	93%	76%	24%
4	5%	95%	76%	24%
5	2%	98%	76%	24%
6	12%	88%	76%	24%
7	5%	95%	76%	24%
8	5%	95%	76%	24%
9	5%	95%	76%	24%
10	12%	88%	76%	24%
11	5%	95%	76%	24%
12	5%	95%	76%	24%
13	14%	85%	76%	24%
14	2%	97%	76%	24%
15	5%	95%	76%	24%
16	7%	93%	76%	24%
17	2%	98%	76%	24%
18	9%	91%	76%	24%
19	100%	0%	76%	24%
20	5%	95%	76%	24%
21	14%	86%	8%	92%
22	7%	93%	76%	24%
23	7%	93%	76%	24%
24	5%	95%	76%	24%

A tabela 4 apresenta a frequência dos escores do QIRM entre os homens e as mulheres. Pode-se observar que apenas dois indivíduos do sexo masculino apresentarem escore ≥ 14 , enquanto que estes valores não são encontrados entre as mulheres.

TABELA 4. Frequência dos escores do QIRM entre os homens e as mulheres

Escores	Homens (42)		Mulheres (12)	
	Frequência	(%)	Frequência	(%)
0	23	46%	10	83%
1	10	20%	1	8%
2	2	4%	1	8%
3	1	2%	--	--
5	1	2%	--	--
6	2	4%	--	--
10	1	2%	--	--
14	1	2%	--	--
16	1	2%	--	--

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal avaliar aspectos da qualidade de vida e a prevalência de incapacidade funcional lombar em estudantes universitários do curso de Educação Física das Faculdades São José. Foram encontradas diferenças significativas entre indivíduos do sexo masculino e feminino em relação ao IMC, a pressão arterial sistólica e diastólica e a frequência cardíaca.

O sobrepeso e a obesidade estão associados ao desenvolvimento de doenças como: hipertensão arterial, diabetes tipo II, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares (DIAS, 2004), com um impacto mais pronunciado na morbidade do que na mortalidade. (ABRANTES, LAMOUNIER, COLOSIMO, 2002; DIAS, 2004). Além disso, também se incluem alterações ósteo-articulares decorrentes de adaptações corporais para sustentação do peso corporal (TEIXEIRA, 1996). Nos homens, a gordura corporal tende a se concentrar na região do tronco, enquanto as mulheres a distribuição se dá na região dos quadris e nos membros inferiores.

Rezende et al. (2006), avaliaram servidores públicos da Universidade Federal de Viçosa, com o objetivo de determinar a associação entre o IMC e a circunferência abdominal com fatores de risco para doenças cardiovasculares, e encontraram frequência elevadas das condições obeso/sobrepeso nos indivíduos de sexo feminino, corroborando os achados do presente estudo. Também foram encontrados, tanto para os homens quanto as mulheres, valores de PAS e PAD semelhantes ao da amostra do presente estudo, porém sem diferença significativa. Entretanto, os achados de Rezende et al. (2006) apontam que indivíduos do sexo masculino sobrepesos/obesos apresentam alterações na glicemia, triglicérides e na PA, tendo maior risco de desenvolvimento de síndrome metabólica.

Maia et al. (2010), avaliaram 605 universitários (279 homens e 326 mulheres) da Universidade Federal do Piauí com idade média entre 21 ± 3 anos, e mostraram que 15,2% dos homens e 3% mulheres apresentavam sobrepeso. Neste estudo, foi encontrada a prevalência de pressão arterial aumentada em ambos os grupos, com maior prevalência nos homens (17,9%). Outros estudos, com estudos de universitários de diferentes universidades, também encontraram índices de sobrepeso e obesidade elevados tanto em homens quanto em mulheres (RABELO et al., 1999; CORREIA, CAVALCANTE, SANTOS, 2009; PAIXÃO, DIAS, PRADO et al., 2009). Adicionalmente, a maior parte dos alunos indicou não consumir bebidas alcóolicas e fumar com frequência, porém, observa-se que dentre os indivíduos avaliados, 58% das mulheres e 31% dos homens, classificaram-se como sobrepeso, e 9% dos homens classificam-se como obesos. Muito embora, os dois grupos apresentem prática regular de atividade física e de uma dieta composta pelos quatro grupos alimentares, no grupo das mulheres observa-se que 88% compõem a dieta diária com alimentos com alto teor de gordura saturada.

Neste sentido, a inatividade física também é um fator de risco importante relacionado com o sobrepeso e a obesidade e com alterações nos níveis de pressão arterial e frequência cardíaca, assim como consumo de bebidas alcóolicas, tabagismo e uma dieta com alto teor de gordura. De acordo com Tibana et al. (2011), as mulheres tendem a apresentar níveis mais altos de pressão arterial em repouso devido a inatividade física quando comparados aos indivíduos que treinam. Nesse sentido, a adoção de hábitos saudáveis é considerada como um importante fator de proteção para as condições crônicas como de doenças do aparelho circulatório, doenças respiratórias crônicas, câncer e diabetes. (MALTA et al., 2011).

Em relação aos hábitos vida, tanto para homens quanto para mulheres, verificou-se que a maior parte dos discentes não apresenta elevado consumo de bebida alcóolica, e tabaco, além disso, observa-se a prática regular de atividade física (Tabela 2). As figuras 3 e 4 demonstram que a rotina de atividades físicas dos estudantes de EF é constituída de 1 a 3 atividades físicas, para homens e mulheres. Ao mesmo tempo, observa-se que apenas uma parte da amostra apresenta o tempo de atividade aeróbias acima de 100 minutos/semana. Nesse sentido, a maior parte dos indivíduos de sexo masculino tende a gastar pelo menos 40-60 minutos/semana à prática de atividades aeróbias.

Nesse sentido, Rechenchosky et al. (2002), avaliaram 81 estudantes de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás, com o objetivo de descrever e comparar o estilo de vida entre ingressantes e formandos. Foram avaliados aspectos como nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, conforme o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS, BARROS E FRANCALACCI, 2000). Os resultados de Rechenchosky et al. (2002) mostraram não haver diferença significativa entre a prática de atividade física, controle de estresse e o estilo de vida em geral, porém observa-se uma tendência dos valores serem menos elevados entre o grupo de formandos. No presente estudo, a amostra foi constituída de alunos matriculados entre o 2º e 4º períodos, o que pode explicar a manutenção de hábitos saudáveis. Na amostra avaliada os níveis de estresse figuram entre "sem estresse" e "estresse leve ocasional" nos dois grupos (Figura 5), indicando possivelmente um comprometimento não significativo para a qualidade de vida. Possivelmente, esse fator deve relacionar-se com os demais aspectos investigados, visto que a literatura aponta que a partir do 4º período a rotina universitária parece ser modificada significativamente (FERRAZ; FERREIRA, 2002; SILVA, HELENO, 2012).

Em relação à prevalência de incapacidade funcional lombar, não foi encontrada diferença significativa entre homens e mulheres ($p = 0,01$) no escore do QIRM, assim como pode ser observada uma alta frequência de escores negativos nas 24 questões do questionário e a prevalência de valores menores de escores entre homens e mulheres (Tabelas 3 e 4). Tais resultados podem ter relação com a prática regular de atividade física (Figuras 3 e 4), bem como com os níveis de estresse (Figura 5). Em um estudo de Neto, Sampaio e Santos (2016), foram avaliados 200 estudantes do curso de fisioterapia da União Metropolitana de Educação e Cultura, com idade média de 27 ± 6 anos, encontrando uma prevalência de dor em alguma região do corpo em 98% e de 66% na região lombar. O estudo aponta como um dos principais fatores a inatividade física, presente em 55,5% da amostra estudada.

Dessa forma parece ser de grande importância que nas instituições de ensino superior hajam de programas que visem trabalhar com a promoção da saúde, envolvendo os diversos aspectos para desenvolver hábitos de vida saudável. É importante que estes programas não enfoquem somente medidas preventivas relacionadas a um determinado quadro clínico. Tornam-se necessários que estes programas sejam pautados em princípios educativos contínuos, que estimulem a prática regular de atividade física, uma alimentação saudável e seus benefícios crônicos. Por fim, em relação à lombalgia, os pontos anteriormente citados relacionam-se diretamente com a prevenção de dores lombares e desvios posturais, evitando agravos em idades mais avançadas.

Aponta-se como limitações do estudo e considerações para futuros estudos à utilização de questionários e/ou entrevistas para abranger diferentes domínios relacionados ao perfil da dieta e da prática de atividade física, bem como a avaliação da composição corporal e de capacidade funcional para assim verificar suas relações com a qualidade de vida e demais componentes da saúde. Da mesma forma, torna-se deveras importante avaliar indivíduos de períodos diferentes, visando aumentar a amostra do estudo, visto que o perfil de atividades acadêmicas tende a se modificar de semestres a semestre. Essa seria uma importante estratégia para verificar a modificação do estado de saúde e qualidade de vida de estudantes de Educação Física ao longo da graduação, assim como seria de fundamental verificar essas modificações nos alunos dos demais cursos.

CONCLUSÃO

Portanto, os resultados do presente estudo indicaram que na amostra avaliada não foi identificada a prevalência de incapacidade funcional por dor lombar, tanto para homens quanto para as mulheres. Além disso, foram verificados diversos aspectos relativos à qualidade de vida (prática regular de atividade física, estresse, perfil da dieta), sendo verificados que os estudantes do curso da Educação Física das Faculdades São José apresentam um nível satisfatório de atividade física, bem como uma dieta baseada nos quatro grupos alimentares. Entretanto, ressaltase a prevalência do quadro de sobrepeso nas mulheres, o que pode estar relacionada a maior parte deste grupo consumir produtos com alto teor de gordura saturada e menor tempo de prática de atividades aeróbia durante a semana.

REFERÊNCIAS

ANSELMO, C. C. et al. O Efeito do método RMA (reprogramação músculo-articular) em profissionais de costura com lombalgia: Um Estudo Cego-Aleatório. *Littera Docente & Discente em Revista*. V. 1, n. 2, 2012.

CORREIA, B. R.; CAVALCANTE, E.; SANTOS, E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Clínica Médica*, v. 8, p. 25-29, 2009.

CORREIA, E. S.; GERALDA, M. V. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Rev. Psi. e Saúde*. V.4, n.1, 2012.

DIAS, L. F. et al. Prevalência de Lombalgia em Acadêmicos do Curso de Fisioterapia de Uma Instituição de Ensino Superior Privada. *e-RAC*. V. 5, n.1, p. 1-23, 2015.

FERRAZ, M. F., PEREIRA, A. S. A dinâmica da Personalidade e o Homisickness (Saudades de Casa) dos Jovens Estudantes Universitários. *Psicologia, Saúde e Doença*. V. 3, p. 149-164, 2002.

MAIA, V. B. S.; VERAS, A. B.; FILHO, M. D. S. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq. Bras. Cardiol*. V. 95, n. 2, p. 192-199, 2010.

MALTA, D. C. et al. Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em adultos: estudo transversal. *Epidemiol. Serv. Saúde*. V. 22, n. 3, p. 423-434, 2011.

- MARFELL-JONES, M. J.; STEWART, A. D.; RIDDER, J. H. International standards for anthropometric assessment. 2012.
- MARTINS, G. H. et al. Análise dos Parâmetros de Qualidade e Estilo de Vida de Universitários. *Rev. Mac. Edu. Fis. Esp.* V. 11, n. 1, p. 22-30, 2012.
- NETO, M. G.; SAMPAIO, G. S.; SANTOS, P. S. Frequência e Fatores Associados a Dores Musculoesqueléticas em Estudantes Universitários. *Revista Pesquisa em Fisioterapia.* V. 6, n.1, p. 26-34, 2016.
- NUSBAUM, L.; et al. Translation, adaptation and Validation of the Roland-Morris questionnaire – Brazil Roland Morris. *Braz. J. Med. Bio. Res.* V. 34, n. 2, p. 203-210, 2001.
- PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde.* V. 15, n. 3, p. 145-150, 2009.
- RABELO, L. M. et al. Fatores de Risco para Doença Aterosclerótica em Estudantes de uma Universidade Privada em São Paulo - Brasil. *Arq. Bras. Cardiol.* V. 72, n. 5, p. 569-574, 1999.
- RECHENCHOSKY, L., et al. Estilo de Vida de Universitários Calouros e Formandos de Educação Física de Uma Universidade Pública do Centro-Oeste Brasileiro. *Col. Pesq. Edu. Fis.* V. 11, n.5, p. 47-54, 2012.
- REZENDE, F. A. C. et al. Índice de massa corporal e circunferência abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular. *Arq. Bras. Cardiol.* V. 87, n. 6, p. 728-734, 2006.
- SCHMIDT, S.; POWER, M.; BULLINGER, M.; NOSIKOV, A. The conceptual relationship between health indicators and quality of life: results from the cross-cultural analysis of the EUROHIS field study. *Clin. Psy. & Psy.* V.2, n.1, p.28-49, 2005.
- SILVA, E. C.; HELENO, M. G. V. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Rev. Psi. e Saúde.* V. 4, n. 1, p. 69-76, 2012.
- SILVA, D. A. S. et al. Estilo de Vida de Acadêmicos de Educação Física de Uma Universidade Pública do Estado de Sergipe, BRASIL. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte.* V. 34, n. 1, p. 53-67, 2012.
- SOUSA, F. R. N.; DOMINGUES, R. S.; MASCARA, O. M. O.; FERREIRA, A. A. P. Estresse do Universitário: Estilos de Pensar e Criar como Estratégia de Enfrentamento. *Anais do XIII Congresso de Iniciação Científica, Mogi das Cruzes*, p.87. 2010
- SOUZA, L. A. et al. Qualidade de Vida de Acadêmicos de Educação Física: Ingressantes e Concluintes. *Col. Pesq. Edu. Fis.* V.11, n.5, p. 129-136, 2012.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, WHO Obesity Technical Report Series, n. 284. 2000. p. 256.
- WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). *Quality of life assessment: international perspectives.* Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60.
- TEIXEIRA, M. A.; CASTRO, G. D.; PICCOLLO, L. R. Adaptação à Universidade em Estudantes Universitários: Um Estudo Correlacional. *Interação em Psicologia.* V. 11, n. 2, p. 211-220, 2007.
- TIBANA, R. A.; BALSAMO, S.; PRESTES, J. Associação entre força muscular relativa e pressão arterial de repouso em mulheres sedentárias. *Rev. Bras. Cardiol.* V. 24 n. 3, p. 163-168, 2011.



www.saojose.br | (21) 3107-8600

Av. Santa Cruz, 580 - Realengo - Rio de Janeiro