

Estilo e qualidade de vida de universitários de Educação Física

Marilia de Rosso Krug¹
Raquel Alles de Moura²
Rodrigo de Rosso Krug³

Resumo

O presente estudo objetivou analisar o estilo de vida individual (EVI) e a relação deste com a qualidade de vida – (QV) de universitários ingressantes no curso de Educação Física. Participaram deste estudo descritivo 14 ingressantes do curso de Educação Física em 2018/1, de uma universidade comunitária do estado do Rio Grande do Sul. Utilizaram-se como instrumentos de pesquisa o WHOQOL-bref, para identificação da QV, e o Pentáculo do bem-estar, para verificação do estilo de vida. Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva, média, desvio padrão e frequência percentual, além do teste do Exato de Fisher para identificar a associação entre as variáveis ($p \leq 0,05$). Os resultados mostraram que os homens se previnem menos e tem piores relações sociais em relação às mulheres, entretanto apresentaram melhor controle do estresse. Embora não se tenha encontrado diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, foi possível perceber que existe um maior percentual de homens (71%) com QV boa na dimensão física do que as mulheres (57%), enquanto que existe uma maior percentual de mulheres (100%) com esta avaliação na dimensão social em relação aos homens (85%). Ao correlacionarmos os componentes do estilo de vida com as dimensões da QV, encontramos correlações significativas entre as variáveis meio ambiente e estresse ($r = 0,60$ e $p = 0,022$); meio ambiente e físico ($r = 0,535$, $p = 0,048$). Após analisar os dados, foi possível concluir que os acadêmicos precisam repensar seu estilo de vida para que sua QV venha a melhorar.

Palavras-chave: Saúde; Universitários; Qualidade de vida.

Abstract

The present study aimed to analyze the individual lifestyle (IL) and its relationship with the quality of life - (QOL) of university students entering the Physical Education course. Participated these study 14 entering Physical Education

¹ Docente do Programa de Pós Graduação em Atenção Integral à Saúde PPGAIS/UNICRUZ/UNIJUÍ.). E-mail: mkrug@unicruz.edu.br

² Acadêmica do Curso de Educação Física UNICRUZ, Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Extensão PIBEX/UNICRUZ

³ Professor do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS UNICRUZ/UNIJUÍ.)

course in 2018/1 from a community university in the state of Rio Grande do Sul. The WHOQOL-bref was used as a research tool to identify QOL and the Pentacle of well-being, to verify the lifestyle. Data were analyzed using descriptive statistics, mean, standard deviation and percentage frequency, in addition to Fisher Exact test to identify the association between variables ($p \leq 0.05$). The results showed that men, prevent themselves less and have worse social relations in relation to women, however they presented better control of stress. Although no statistically significant differences were found between the sexes, it was possible to notice that there is a higher percentage of men (71%) with good QOL in the physical dimension than women (57%), while there is a higher percentage of women (100 %) with this assessment in the social dimension in relation to men (85%). When correlating the components of lifestyle with the dimensions of QOL, significant correlations were found between the variables: environment and stress ($r = 0.60$ and $p = 0.022$); environment and physical ($r = 0,535$, $p = 0.048$). After analyzing the data, it was possible to conclude that academics need to rethink their lifestyle so that their QOL will improve.

Keywords: Health; University students; Quality of life

1. Introdução

A área da Educação Física vem conquistando um importante espaço acadêmico e social, tendo em vista a amplitude do seu campo de atuação. Além da dimensão pedagógica, sobre a qual se legitima enquanto componente curricular obrigatório na Educação Básica, ela está classificada entre as Ciências da Saúde, de acordo com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico– CNPq (BRASIL, 2005). A Educação Física, enquanto manifestação social, caracteriza-se pela intervenção através das múltiplas atividades física, sendo capaz de influenciar positivamente o desenvolvimento humano e a saúde das populações (SCHMITT, 2011).

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde. Além de retardar o envelhecimento, previne o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo e são um dos maiores problemas e gastas com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Estas doenças, para serem prevenidas, além de uma prática regular de atividade física, é necessário que o

sujeito também tenha bons hábitos alimentares, boas relações sociais e baixos níveis de estresse (GUEDES et al., 2012). Ou seja, nossa saúde vai depender, diretamente, do estilo de vida que levamos.

Segundo Ferreira, Castiel e Cardoso (2017), o estilo de vida é um conjunto de comportamentos construídos por cada pessoa e, portanto, modificáveis individualmente, consoantes as escolhas de cada sujeito. Ainda de acordo com os referidos autores, essa forma de tratamento, ainda vigente, acompanha a abordagem do risco e da normatização dos comportamentos considerados “saudáveis”, ao favorecer uma regulação social que, no nível das práticas cotidianas, responsabiliza sujeitos e populações por seus problemas de saúde.

Dartora et al. (2006) reforçam que o estilo de vida ativo é considerado um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas. Ainda de acordo com os referidos autores, é necessário mudar os hábitos alimentares, pois a nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde, através de refeições balanceadas, constituindo-se em um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros fatores para determinar uma vida saudável e duradoura.

Além disso, de acordo com Novaes (2002), o estilo de vida é saudável quando os cuidados comportamentais compreendem, entre outros objetivos, a busca de uma vida emocional intrapessoal e interpessoal positiva, se necessário, aliados ao tratamento sobre tudo da depressão e da ansiedade; da adequação da alimentação e dos tempos de sono e de exercício; da redução da ingestão de álcool e suspensão do hábito do fumo.

Diferentemente de Estilo de Vida, a Qualidade de Vida (QV) decorre da relação entre vários fatores biológicos, sociais e psicológicos e, também, de uma integração entre o indivíduo e a sociedade, sendo transformada de acordo com o período da vida e como meio sociocultural no qual o indivíduo está inserido (REIS JUNIOR, 2008).

O constructo de saúde vem sendo discutido amplamente, com o propósito de correlacionar o termo citado à QV dos indivíduos com suas características

sociais, psicológicas e ambientais (NAHAS, 2013). As intervenções nesse campo se dão, numa primeira e importante instância, em alterações e melhorias do estilo de vida das pessoas (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). Assim, para analisar os níveis de QV de grupos ou sujeitos é preciso sempre considerar as variáveis de condição, modo e estilo de vida que o cercam. O quadro gerado por essas perspectivas áreas irá estabelecer a forma de vida do sujeito (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Nesse panorama em que se configura a relevância social do campo em questão, a orientação adequada passa a ser fundamental, salientando a importância dos profissionais de Educação Física e, sobretudo, a qualificação no seu processo de formação (SCHMITT, 2011). Nesse sentido, é de fundamental importância para os profissionais não só orientarem as pessoas sobre a necessidade de manter um estilo de vida saudável, mas que deem o exemplo, ou seja, que tenham um estilo de vida saudável.

Desta forma, concordamos com Castro et al. (2015) quando salientam que é relevante realizar pesquisas que investiguem esta multiplicidade de fatores que podem influenciar na QV de universitários da área da saúde, em especial no nosso estudo com estudantes de Educação Física, a fim de preencher as lacunas existentes na literatura e contribuir com novas possibilidades de interpretação sobre esse tema. Acredita-se que, ao aprofundar as discussões sobre essa temática, torna-se mais factível a implementação de programas de saúde e qualidade de vida com maior grau de eficiência nessa população específica.

Desta forma, e considerando a importância de conhecer o estilo e a QV de estudantes, para assim subsidiar ações que possam melhorar estas variáveis, buscou-se com este estudo analisar o estilo de vida individual e a relação deste com a QV de ingressantes universitários do curso de Educação Física de uma universidade comunitária do estado do Rio Grande do Sul.

2. Material e método

Esta pesquisa caracterizou-se como quantitativa do tipo descritiva (GIL, 2010). Fizeram parte do estudo 14 acadêmicos ingressantes e regularmente matriculados no ano de 2018/1 no curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ, que voluntariamente aceitaram participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O presente estudo foi realizado com dados parciais do projeto “Aptidão física relacionada à saúde e a relação com o estilo e qualidade de vida” que tem como objetivo possibilitar a avaliação e pesquisa de diversos indicadores de saúde, tais como a função respiratória, a aptidão física, o estilo e a qualidade de vida de colaboradores e acadêmicos de uma universidade do interior do estado do Rio Grande do Sul, bem como de grupos voluntários participantes dos projetos de pesquisa e extensão da referida instituição. O referido projeto foi aprovado pelo Comitê de ética em Pesquisa da Universidade de Cruz Alta (CEP/UNICRUZ) no dia 16 de agosto de 2019, parecer nº: 3.512.829.

Os instrumentos de pesquisa utilizados para a obtenção das informações foram:

- Questionário para identificação dos dados pessoais, tais como: idade, sexo, estado civil, ocupação, área de atuação e renda familiar.

- Questionário Pentáculo do Bem-Estar, que foi utilizado para verificar o perfil de estilo de vida individual. O referido questionário foi validado para fins de pesquisa por Nahas, Barros e Francalacci (2000) e avalia o perfil de estilo de bem estar individual em cinco componentes: nutricional, de atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse. O mesmo é composto de 15 questões distribuídas nos cinco componentes, três para cada um que apresenta a seguinte escala de valores numéricos para sua mensuração: (00) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; (01) às vezes correspondem ao seu comportamento; (02) quase sempre verdadeiro no seu comportamento; (03) a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz

parte do seu estilo de vida. O valor de cada questão refere-se ao valor de itens assinalados, ou seja, se o indivíduo assinalou 01 (um), a resposta vale 01 (um) ponto, seguindo a valoração: 00=00, 01=01, 02=02 e 03=03. Em seguida, foi calculado o índice de referência do bem-estar para cada componente; somando as respostas de cada componente e dividindo por três, a classificação ficou assim definida: menos de um, índice negativo; de 1 a 1,99, índice regular; e entre 2 e 3 índice positivo (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

- Questionário WHOQOL-BREF, que foi utilizado para avaliação da QV. Foi utilizado a versão traduzida para o português e validada por Fleck *et al.* (2000). O módulo WHOQOL-BREF é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a QV geral); as respostas seguem uma escala Likert (de 1 a 5), quanto maior a pontuação melhor a QV. O instrumento tem 24 facetas as quais compõem quatro domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Para a análise dos dados de QV, os escores dos domínios foram calculados através da soma dos escores da média das “n” questões que compõem cada domínio. O resultado foi multiplicado por quatro, sendo representado em uma escala de 4 a 20. Os escores dos domínios foram convertidos para uma escala de 0 a 100. Para a classificação da QV, foi utilizada a seguinte escala: de 0 a 25%, (QV) ruim, de 25,1% a 50%, (QV) média, de 50,1% a 75% (QV) boa e de 76,1% a 100%, (QV) muito boa [14].

A coleta de dados foi realizada no laboratório de Avaliação e Pesquisa em Educação Física da Universidade de Cruz Alta – LAPEF/UNICRUZ, onde todos os ingressantes se reuniram para responder aos questionários.

Os dados foram analisados com o apoio da estatística descritiva, distribuições de frequências absolutas e medidas de tendência central e inferencial; também foi utilizado o teste exato de Fisher para identificação das diferenças existentes entre os sexos e na comparação entre o estilo de vida com a QV. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

3. Resultados

Participaram do estudo 14 acadêmicos ingressantes em 2018/1 no curso de Educação Física, com média de $20,71 \pm 5,46$ anos, sendo 07 (50%) do sexo masculino e 07 (50%) do sexo feminino (Tabela 1).

Tabela 1: Caracterização dos universitários de um curso de Educação Física. Rio Grande do Sul. Brasil. 2018 (n=14).

| Variáveis | Indicadores | Masculinos | Femininos |
|-----------------|------------------|------------|-----------|
| Estado civil | Solteiros | 100% | 100% |
| Ocupação | Trabalhavam | 71% | 43% |
| | Não trabalhavam | 29% | 57% |
| Área de atuação | Na área | 40% | 33% |
| | Fora da área | 60% | 67% |
| Renda | 1 salário mínimo | 100% | 100% |

Observa-se na tabela 1 que os acadêmicos ingressantes no curso de Educação Física, em 2018, eram todos solteiros, sendo que a maioria dos acadêmicos do sexo masculino trabalhava enquanto os do sexo feminino não trabalhava. Entre os que trabalhavam, a maioria, tanto do sexo masculino quanto do feminino atuavam fora da área.

O estilo de vida dos acadêmicos foi avaliado considerando cinco dimensões: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relações sociais e controle do estresse (Tabela 2).

Tabela 2 – Estilo de vida dos universitários de um curso de Educação Física. Rio Grande do Sul. Brasil. 2018 (n=14).

| Dimensões | Ruim | | Regular | | Positivo | | p |
|-----------|-------|-------|---------|-------|----------|-------|-------|
| | M (%) | F (%) | M (%) | F (%) | M (%) | F (%) | |
| Nutrição | 00 | 14 | 71 | 57 | 29 | 29 | 0,574 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|-----|--------|
| Atividade Física | 00 | 00 | 41 | 59 | 43 | 57 | 0,500 |
| Preventivo | 43 | 14 | 29 | 43 | 29 | 43 | 0,497 |
| Relações Sociais | 00 | 0 | 43 | 0 | 57 | 100 | 0,026* |
| Controle do Estresse | 00 | 14 | 43 | 57 | 57 | 29 | 0,405 |

M= Masculino; F= Feminino

*p≤ 0,05 para teste exato de Fisher

De forma geral, é tido como ideal de estilo de vida um índice positivo. Os resultados dos acadêmicos mostraram que a maioria, tanto dos homens quanto das mulheres, precisa melhorar seu EV nutricional e preventivo. As mulheres, ainda, devem melhorar o componente de atividade física e o controle do estresse. Ou seja, os homens são mais ativos, no entanto, se previnem menos e têm piores relações sociais em relação às mulheres. Entretanto, apresentaram um melhor controle do estresse em relação às mulheres e ambos têm hábitos nutricionais regulares. Entretanto, foram observadas diferenças estatisticamente significativas (0,026) entre os sexos somente para o componente relações sociais, ou seja, as mulheres têm melhores relações sociais do que os homens. Entretanto, é importante destacar o alto percentual (43%) de homens com estilo de vida ruim no componente preventivo.

A QV foi avaliada considerando cinco facetas: física, psicológica, social, meio ambiente e QV total (Tabela 3).

Tabela 3 – Qualidade de vida dos universitários de um curso de Educação Física. Rio Grande do Sul. Brasil. 2018 (n=14).

| Dimensões | Média | | Boa | | Muito Boa | | p |
|---------------|-------|----|-----|-----|-----------|----|-------|
| | M | F | M | F | M | F | |
| Físico | 29 | 43 | 71 | 57 | 0 | 0 | 0,500 |
| Psicológico | 14 | 14 | 86 | 71 | 0 | 14 | 0,365 |
| Social | 14 | 0 | 71 | 57 | 14 | 43 | 0,182 |
| Meio Ambiente | 14 | 14 | 71 | 86 | 14 | 0 | 0,364 |
| QV total | 0 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0,140 |

M= Masculino; F= Feminino

*p≤ 0,05 para teste exato de Fisher

Ao analisar os resultados da QV dos ingressantes e considerando como positivas as classificações boa e muito boa, é possível perceber que a maioria

dos ingressantes apresentou positividade em todos os domínios estudados, com uma menor prevalência para a dimensão física tanto para os homens quanto para as mulheres, 71% e 57% respectivamente, e uma maior prevalência para as dimensões psicológica, 86% e 85% e meio ambiente, 85% e 86% para os homens e mulheres respectivamente.

Chamamos a atenção, no entanto, para o alto percentual de mulheres (43%) com QV média na dimensão física. Outro fato é que nenhum acadêmico, nem do sexo masculino nem do feminino, apresentou QV total muito boa.

Tabela 4- Correlação do EV com as dimensões da QV dos universitários de um curso de Educação Física. Rio Grande do Sul. Brasil. 2018 (n=14).

| Qualidade de vida | Estilo de vida |
|-------------------|---|
| Meio ambiente | Controle do Estresse (r=0,60 e p=0,022) |
| Meio ambiente | Atividade Física (r=0,53 e p=0,048) |

Ao correlacionarmos (correlação linear de Pearson) os componentes do estilo de vida com as dimensões da QV, encontramos correlações significativas somente entre as variáveis: meio ambiente e estresse ($r = 0,60$ e $p = 0,22$); meio ambiente e físico ($r = 0,535$, $p = 0,048$). Ou seja, uma correlação média entre as variáveis. Isso significa que o meio ambiente influencia no bem estar físico e no controle do estresse dos acadêmicos avaliados.

4. Discussão

O questionário utilizado no presente estudo permite que se identifiquem aspectos positivos e negativos no estilo de vida, fornecendo informações e oportunidades para tomadas de decisão que possam levar a uma vida com mais qualidade (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000). Em nosso estudo, diversos componentes apresentaram escores no nível zero e um, o que representa um estilo de vida divergente com a manutenção da saúde e qualidade de vida.

Percebe-se, então, que os estudantes de graduação em Educação Física pesquisados não seguem fielmente aquilo que aprendem no curso, como a alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos e o controle do estresse. Configura-se, assim, um espaço entre o saber teórico e o saber prático em relação ao estilo de vida, frequentemente identificado como um “erro a ser corrigido”. Porém, a condição de ser humano comporta dois aspectos da subjetividade: a ação e o discurso sobre a ação. De tal modo, “o que se fala” e “o que se faz” se complementam nas relações sociais (CASTRO et al., 2015).

Com relação a um estilo de vida mais positivo para as mulheres (100% positivo) em relação aos homens (57%), este pode estar associado às dificuldades que os homens têm de verbalizar o que sentem, pois falar de seus problemas de saúde pode significar uma possível demonstração de fraqueza perante os outros (FIGUEIREDO, 2005). Além disso, ao procurarem o serviço de saúde para uma consulta, enfrentam filas, podendo levá-los a “perder” o dia de trabalho, sem que necessariamente tenham suas demandas resolvidas em uma única consulta e, na maioria das vezes, por questões econômicas, eles não podem buscar um atendimento privado (GOMES; NASCIMENTO; ARAÚJO, 2007).

Cada indivíduo, ao nascer, segundo Strey (2002), encontra-se num sistema social criado através de gerações já existentes e que é assimilado por meio de inter-relações sociais. Nesse estudo, percebeu-se que as mulheres são mais sociáveis do que os homens. Segundo Miranda e Schimanski (2014), esse comportamento ocorre, pois as mulheres têm mais serenidade, melhor trato com as coisas da natureza, mais solidariedade, cuidado, carinho, delicadeza, maternidade e o limite do espaço privado.

No componente atividade física, a maioria dos homens apresentou índice positivo enquanto que as mulheres, na maioria, apresentaram comportamento regular. A prevalência do baixo nível de atividade física entre as mulheres pode ser justificada por questões culturais, uma vez que tradicionalmente elas gastam muito tempo nos afazeres domésticos, enquanto os homens comumente se ocupam com atividades físicas vigorosas (DUMITH et al., 2010). O menor

envolvimento do público feminino com as atividades físicas vem de décadas, visto que a sociedade não aceitava a participação de meninas em atividades de grande esforço físico, pois se considerava que isso poderia comprometer sua feminilidade (SEABRA et al., 2008). Entretanto, Melo et al. (2016) encontraram mais mulheres (58,5%) com um nível de atividade física muito ativo do que homens (54,7%).

Através da análise apresentada na tabela 1, pode-se perceber que o componente “Relacionamentos sociais” foi o que apresentou maior percentual de escore positivo. Isso é corroborado com o estudo realizado por Castro (2014), que aponta a característica de extroversão e bons relacionamentos típicos dos discentes do curso de Educação Física. Ademais, a vida acadêmica desses universitários é permeada por valores relativos à juventude, sexo e estética corporal, os quais estão diretamente relacionados com a convivência social e os relacionamentos (CASTRO, 2014).

Em relação à QV, Petrini, Margato e Junior (2013), em um estudo realizado em uma universidade localizada na cidade de Piracicaba – SP, observaram que, embora os estudantes não tivessem evidenciado um excelente resultado nos domínios estudados, a percepção da QV foi satisfatória nos domínios físico e social, sendo estes os que mais contribuíram para a positividade da QV. Já os aspectos relacionados ao domínio psicológico e meio ambiente foram os que mais prejudicaram a QV dos acadêmicos. Ao comparar nossos resultados com este estudo, observamos resultados distintos, sendo que os domínios que mais contribuíram para a positividade da QV foram o psicológico para os homens e meio ambiente para as mulheres, enquanto o físico foi o que menos contribuiu para ambos os sexos.

No presente estudo, evidenciou-se associação significativa entre a dimensão meio ambiente da QV com as variáveis: controle do estresse e atividade física do estilo de vida. Embora não se tenha encontrado estudos realizados com universitários que evidenciassem tal associação, Vagetti et al. (2013), em um estudo com idosos, também encontraram associação entre os domínios Físico e Meio Ambiente

O meio ambiente também influenciou no controle do estresse dos acadêmicos. De acordo com Baker (2003), essa associação pode estar relacionada ao fato de que o processo de inserção na universidade representa um momento em que os indivíduos irão vivenciar novos processos acadêmicos e sociais, a que muitos irão identificar como uma fase difícil e estressante.

É importante ressaltar que a saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais. Muitas pessoas não percebem, mas o homem é parte integrante da natureza e, nesta condição, precisa do meio ambiente saudável para ter uma vida salubre e um bem estar físico (CUNHA; CARRILLO, 2005).

5. Conclusão

A autoavaliação do estilo de vida representa um importante indicador de saúde e tem sido utilizada amplamente em inquéritos epidemiológicos. A partir do instrumento de avaliação do presente estudo, verificou-se que os estudantes de Educação Física pesquisados nem sempre seguem as recomendações que eles mesmos irão prescrever para clientes e alunos. Desta forma, constata-se a necessidade de se repensar sobre a associação entre o saber teórico e o saber prático, visando à promoção da saúde, qualidade de vida e à compreensão de limites e possibilidades dos indivíduos que compõem o campo das Ciências da Saúde.

Mais do que mudanças extremas, espera-se que o instrumento apresentado nesta pesquisa auxilie a “preencher lacunas” no perfil comportamental, de modo a tornar a vidas das pessoas mais enriquecedoras e ativas, mas não exaustivas e com alto risco.

Os resultados do estudo mostraram, também, que ambos os sexos precisam melhorar seu estilo de vida nutricional e preventivo. Na QV, os

acadêmicos apresentaram um nível bom em todas as dimensões da QV, entretanto nem um dos sexos apresentou uma QV total muito boa.

No presente estudo, o método adotado consistiu na aplicação de um questionário uma única vez e em um único grupo investigado. Essas características podem ser apontadas como limitações da pesquisa. Portanto, sugere-se cautela na interpretação e generalização dos achados desse estudo e sugerem-se novos estudos ao longo do curso para o acompanhamento destes acadêmicos, bem como estudos que envolvam um grupo maior de universitários.

Referências

ALMEIDA, M. A. B; GUTIERREZ, G. L; MARQUES, R. *Qualidade de vida: Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa*. 22. ed. São Paulo: Editora EACH, 2012. 39 p.

ANDRADE, S. R. *et al.*. O estudo de caso como método de pesquisa em enfermagem: uma revisão integrativa. *Texto & Contexto - Enfermagem*, Florianópolis, v. 26, n° 4, p. 1– 12, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v26n4/0104-0707-tce-26-04-e5360016.pdf>. Acesso em 16 dez. 2019.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 6, n. 5, set./out. 2000.

BAKER, S. R. A prospective longitudinal investigation of social problemsolving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, v. 35, n. 3: 359-369, Aug. 2003.

BRASIL. CONSELHO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO E TECNOLÓGICO (CNPq). *Tabela de classificação das áreas de conhecimento*. Rio de Janeiro: 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Projeto promoção da saúde. As cartas da promoção da saúde. *Secretaria de Políticas de Saúde*. Brasília, Governo Federal: Ministério da Saúde. 2002.

CASTRO, J. B. P. Faça o que eu digo, mas não o que eu faço: uma análise de discurso sobre práticas alimentares e corporais entre graduandos em Educação

Física e Nutrição [Dissertação de Mestrado]. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2014.

CASTRO, J. B. P.; CARVALHO, M. C. V. S; FERREIRA, F. R.; PRADO, S. D. "Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço!": a *décalage* como ferramenta para compreensão de práticas corporais e alimentares. *Rev. Nutr.* v. 28, n. 1: 99-108, 2015.

CUNHA, S. M.; CARRILLO, D. M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas, v. 9, n. 2: 215-224, 2005.

DARTORA, N. *et al.* Alimentos e saúde: uma questão de educação. *Vivências*, Erechim, v. 01, a. 2, n. 3: 201-212, 2006.

DUMITH, S. C, *et al.* Prevalência de atividade física em adolescentes e fatores associados. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, SP, v. 44, n. 3: 457-46, 2010.

FERREIRA, M. S.; CASTIEL, L. D.; CARDOSO, M. H. C. A. Does sedentarism kill? Study on comments by readers of a Brazilian online newspaper. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 26, n. 1: 15-28, 2017.

FIGUEIREDO, W. Assistência à saúde dos homens: um desafio para os serviços de atenção primária. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1: 105-109, 2005.

FLECK, M. P. A. *et al.* O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciências da saúde coletiva* [online]. Rio de Janeiro, v.5, n.1, p. 33-38. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7077.pdf>>. Acesso em: 14 jun. 2019.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2010. 176p.

GOMES, R; NASCIMENTO, E. F; ARAÚJO, F.C. Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3: 565-574, mar. 2007.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. *Rev. Bras. Med. Esporte.* v. 18, n. 2: 58 -71, Mar./Abr. 2012.

KNECHTEL, M. R. *Metodologia da pesquisa em educação*: uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba: Intersaberes, 2014. Disponível em:

file:///C:/Users/fonso/Downloads/8846-Texto%20do%20artigo-31155-1-10-20160605.pdf. Acesso em 16 dez. 2019.

MARO, N. B. J. The paradox of exercise. *The New England Journal of Medicine*, n. 19, p: 1409-1411, 2000.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Atividade física e saúde*, São Paulo, v. 6, n. 2: 5-18, 2001.

MELO, A. B. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. *Journal of Physical Education*, Maringá - PR, v. 27, n.1: 1-12, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jpe/v27/2448-2455-jpe-27-e2723.pdf>

MINAYO, M. C., HARTZ, Z. M., & BUSS. P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1: 7-18, 2000.

MIRANDA, T. L; SCHIMANSKI, E. Parte 2 - *Relações de gênero*: Algumas considerações conceituais. Ponta Grossa: Editora UEPG, 2014.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentágulo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 5, n. 2: 48-59, 2000.

NOVAES, A. J. *Estilo de vida relacionado à saúde e hábitos comportamentais em escolares do ensino médio do município de Blumenau, SC: a influência da escola* [tese]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/84165/188889.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 16 dez. 2019.

OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. *Educação Física em Revista*, v. 5, n.1: 45-56, 2011.

OLIVEIRA, R. A.; CIAMPONE, M. H. T. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 42, n. 1: 57-65, 2008.

PERCEGONA, C. G. . *Qualidade de Vida e Respeito ao Meio Ambiente: Artigos sobre Políticas Públicas para Implantação*. 2008 (Concurso de Trabalhos sobre

os Objetivos de Desenvolvimento do Milênio). Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 16 dez. 2019.

PETRINI, A. C; MARGATO, G; JUNIOR, G. B. V. Avaliação da percepção da qualidade de vida de jovens universitários: comparativo entre graduandos do turno diurno e noturno. *Revista brasileira de qualidade de vida*. Ponta Grossa, v. 05, n. 03: 01-08, 2013.

REIS JÚNIOR, D. R.; *Qualidade de vida no trabalho: Construção e validação do questionário QWLQ-78*. Dissertação (Mestrado em engenharia de produção) - Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2008. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp080680.pdf>>. Acesso em 14 jun. 2019.

SCHMITT, R. E. *Acadêmicos de Educação Física: perfil, motivações e o valor atribuído aos componentes formativos*. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

SEABRA, A. F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p: 721-736, 2008.

STREY, M. N. *Psicologia social contemporânea*. Edição 7. Rio de Janeiro, RJ, 2002.

VAGETTI, G. C. MOREIRA, N. B; BARBOSA FILHO, V. C; OLIVEIRA, V. de; CANCIAN, C. F.; MAZZARDO, O.; CAMPOS, W. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 12: 3483-3493, 2013.

YIN, R. K. *Estudos de caso: planejamento e métodos*. Porto Alegre: Bookman, 2005.