

COMPORTAMENTOS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS RELACIONADOS A PERCEPÇÃO CORPORAL

Marcus Vinícius de Oliveira Mello¹

Ana Flávia Spadaccini¹

Prof. Me. Fabio da Silva Vieira Ferreira¹

Prof. Me. Berlis Ribeiro dos Santos Menossi¹

Prof. Dr. Rinaldo Bernardelli Junior¹

¹Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP/CCS – Jacarezinho/Paraná - Brasil
vicereitor@uenp.edu.br

INTRODUÇÃO

O processo de urbanização, industrialização e desenvolvimento tecnológico ocorrido nas últimas décadas alterou profundamente a estrutura social das populações residentes nos grandes centros urbanos. Isto exerceu grande influência para que indivíduos de todas as idades passem a adotar um estilo de vida cada vez menos saudável (BERNARDELLI JUNIOR, 2010).

A falta de atividade física associada a dietas inadequadas são determinantes na ocorrência e progressão das doenças crônicas não-transmissíveis e a cada ano, mais de dois milhões de pessoas morrem em todo mundo devido a problemas de saúde atribuídos ao sedentarismo (CDC, 2000).

No Brasil, as doenças crônico-degenerativas têm se apresentado como a primeira causa de morbimortalidade inclusive na população jovem (MALINA; BOUCHARD, 1991). Desta forma, mudanças de comportamento antecipadas podem ser adotadas como medida preventiva.

Existe também a necessidade de considerar as mudanças sociais que ocorrem no período em que o jovem começa a adquirir independência e responsabilidade (GAMBARDELLA *et. al*, 1999).

A aquisição de conhecimentos e a tomada de ações positivas – alimentação equilibrada, prática de atividade física adequada e comportamentos preventivos – são consolidadas durante a juventude. Estudo do *U. S. Department of Health and Human Services* (USDHHS, 2000) demonstrou alta prevalência de várias situações de risco nos hábitos de jovens universitários norte-americanos, como alimentação inadequada e sedentarismo.

Os jovens, por razões associadas à segurança e pelas alterações registradas na estrutura social e familiar, deixaram de ter a liberdade de poder, por sua própria iniciativa, gerir o tempo livre e praticar atividade física. Em face destas modificações, o tempo disponível destes passou, crescentemente, a ser condicionado pelas rotinas dos adultos e pela oferta de programas de instituições ou ficou limitado a atividades majoritariamente passivas em casa. Nesta perspectiva, estão vulneráveis e expostos a fatores ambientais que influenciam positiva ou negativamente na opção por comportamentos relacionados à saúde (BERNARDELLI JUNIOR, 2010).

No Brasil, existem poucos estudos que procuraram investigar os comportamentos de risco relacionados à saúde em amostras representativas de universitários (MARINHO, 2002; NAHAS *et. al*, 2005). Porém existe uma tendência de aumento da quantidade de pesquisas que vêm sendo desenvolvidas neste setor de estudo. (BERNARDELLI JUNIOR, 2010).

O presente estudo tem como objetivo conhecer o estilo de vida dos estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), em especial, os comportamentos adotados com relação à percepção do seu peso corpóreo, para que dessa forma, se viabilize assim, a implantação de programas intervencionistas no espaço da universidade.

METODOLOGIA

Para a elaboração do estudo foi utilizado o banco de dados construído a partir de levantamento descritivo de corte transversal, de base populacional, envolvendo informações relacionadas a uma seleção de indicadores sócio-demográficos e comportamentos de risco para a saúde de universitários que frequentam os cursos oferecidos pela Universidade Estadual do Norte do Paraná, Brasil - UENP.

A coleta dos dados foi realizada entre os meses de abril e junho de 2008. Os protocolos de intervenção utilizados foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Londrina (Processo nº 073/07 – CAAE - 0107.0.268.000-07) e acompanharam normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

Caracterização da População

A UENP é uma Instituição de ensino superior pública localizada no sul do Brasil, na região do Norte Pioneiro do Paraná, os três *campi* da UENP estão distantes aproximadamente 50 km um do outro, a região abrange 46 municípios, perfazendo um total de aproximadamente 540 mil habitantes.

O *Campus* Jacarezinho, abriga o Centro de Ciências da Saúde, Centro de Letras Comunicação e Artes, Centro de Ciências Humanas e da Educação e Centro de Ciências Sociais e Aplicadas, contando com 2.539 alunos matriculados; *Campus* Luiz Meneghel de Bandeirantes, abriga o Centro de Ciências Agrárias, Centro de Ciências Biológicas e Centro de Ciências Tecnológicas, contando com 1.660 alunos matriculados; *Campus* Cornélio Procópio, abriga o Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Centro de Letras Comunicação e Artes e Centro de Ciências Humanas e da Educação, contando com 1.882 alunos matriculados. Logo, a população alvo selecionada para o presente estudo foram os 6.081 universitários matriculados nos três *campi* da UENP.

Seleção da Amostra

A inclusão dos sujeitos no estudo ocorreu por desejo em participar da pesquisa. Para tanto, todos os universitários matriculados e que frequentavam os 22 cursos, nos três *campi* da UENP, no ano letivo 2008, foram contatados e informados quanto à natureza e os objetivos da pesquisa, aos princípios de sigilo e não identificação no estudo, a não influência no desempenho acadêmico e após, convidados a participarem do estudo. Neste caso, de um universo de 6.081 universitários, 3.356 (55,2%) sujeitos, 1.988 do gênero feminino e 1.368 do gênero masculino, concordaram voluntariamente em participar do estudo.

Os critérios adotados para exclusão de algum sujeito selecionado para o estudo foram a recusa do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e quando os questionários possuíam quantidades elevadas de questões não respondidas ou contendo respostas inválidas ou absurdas.

Dessa forma, foram excluídos 52 sujeitos, sendo 29 do gênero feminino e 23 do gênero masculino. Portanto, a população definitiva para o estudo foi composta por 1.959 e 1.345 respectivamente, totalizando 3.304 sujeitos.

Coleta dos Dados

A coleta dos dados foi realizada mediante aplicação do questionário Youth Risk Behavior Survey – College (YRBS-C), o qual é constituído de duas seções: indicadores sócio-demográficos e comportamentos de risco para saúde. Na seção relacionada aos indicadores sócio-demográficos foram levantadas informações quanto ao gênero, à idade, à etnia, ao estado civil, ao curso, ano e período que estuda, ao núcleo familiar, ao nível de escolaridade dos pais, à realização de trabalho remunerado, ao plano de família e à classe econômica da família. Para classificação do nível econômico familiar recorreram-se as diretrizes propostas pela Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (ANEP, 2000).

As informações associadas aos comportamentos de risco para a saúde foram obtidas mediante a aplicação do mesmo questionário YRBS-C (BERNARDELLI JUNIOR, 2010). O YRBS-C caracteriza-se por questionário que procura reunir informações referentes aos comportamentos de risco para a saúde durante a formação universitária, dividido em grupos de questões relacionadas:

- (a) ao controle do peso corporal;
- (b) à alimentação;
- (c) à prática de atividade física.

O instrumento de medida com as duas seções foi aplicado em um único momento, individualmente, por um único pesquisador, no próprio local e horário das aulas. Para tanto, as salas de aulas foram visitadas e aqueles universitários que concordaram em participar do estudo receberam orientações quanto ao preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na sequência, os participantes do estudo receberam o instrumento com instruções e recomendações para o preenchimento, não sendo estabelecido limite de tempo para o término. As eventuais dúvidas manifestadas pelos respondentes foram prontamente esclarecidas pelo pesquisador que acompanhava a coleta dos dados.

Tratamento dos dados

Os dados foram analisados utilizando-se o pacote estatístico computadorizado *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 17.0. Foram empregados os recursos da estatística descritiva para caracterização sócio-demográfica da população, envolvendo o cálculo da proporção de distribuição em cada estrato considerado. As taxas de prevalências relacionadas aos comportamentos de risco para a saúde foram estimadas a partir de alternativas de respostas de cada questionamento do instrumento, acompanhadas pelos respectivos intervalos de confiança a 95%. Eventuais diferenças significativas entre ambos os gêneros foram analisadas mediante aplicação do teste de qui-quadrado.

Para estabelecer a extensão com que os indicadores sócio-demográficos possam estar relacionados aos comportamentos de risco para a saúde recorreu-se aos cálculos dos valores de *odds ratio*, estabelecidos por intermédio da utilização da análise de regressão logística binária, assumindo intervalos de confiança de 95%. Desta forma, para atender as condições do procedimento estatístico, as opções de respostas de cada comportamento de risco para saúde foram dicotomizadas em dois estratos: “a) - risco ausente” e “b) - risco presente”.

RESULTADOS

Com relação aos indicadores sócio-demográficos, dos 3304 universitários selecionados, 59,3% são do gênero feminino, 44,6% deles apresentam idades entre 20 e 24 anos, tais dados podem ser observados pela tabela 1.

Tabela 1 – Indicadores sócio-demográficos da amostra de universitários analisada no estudo – Universidade Estadual do Norte do Paraná – 2008.

	AMBOS OS GÊNEROS n = 3304 (100%)	FEMININO n = 1959 (59%)	MASCULINO n = 1345 (41%)
IDADE			
< 20 Anos	1199 (36,3%)	795 (40,6%)	404 (30,0%)
20 – 24 Anos	1475 (44,6%)	870 (44,4%)	605 (45,0%)
25 – 34 Anos	481 (14,6%)	237 (12,1%)	244 (18,1%)
≥ 35 Anos	149 (4,5%)	57 (2,9%)	92 (6,8%)

Quanto aos comportamentos relatados pelos universitários com relação à percepção do peso corporal, pode ser observada que, em comparação com o gênero masculino, proporção significativamente mais elevada do gênero feminino descreveu seu peso corporal um pouco acima ou muito acima do peso corporal que desejavam (54,8% versus 38,3%). Em

contrapartida, a proporção do gênero masculino que julgaram apresentar peso corporal um pouco abaixo ou muito abaixo do peso corporal que esperavam foi aproximadamente quatro vezes maior (24,5%) que a proporção de indivíduos do gênero feminino (6,1%). Tais resultados são expostos pela tabela 2.

Tabela 2. Os comportamentos relatados quanto a percepção do peso corporal

	AMBOS OS GÊNEROS	FEMININO	MASCULINO
Muito Baixo	2,3 ± 0,3	1,5 ± 0,3	3,1 ± 0,7
Pouco Baixo	13 ± 1	4,6 ± 0,9	21,4 ± 1,4
Peso Esperado	38,2 ± 1,6	39,1 ± 2,3	37,2 ± 2,4
Pouco Acima	38,6 ± 1,4	43,7 ± 2,4	33,5 ± 2,6
Muito Acima	7,9 ± 0,8	11,1 ± 1,2	4,8 ± 1

A maioria do gênero masculino (51,7%) relatou nunca ter tomado qualquer iniciativa para alterar o próprio peso corporal; entre o gênero feminino 51,3% apontaram já ter tomado alguma iniciativa especificamente para manter ou reduzir o peso corporal, situação essa explícita na tabela 3.

Tabela 3. Os comportamentos relatados pelos universitários quanto a tentativa de alterar seu peso corporal

	AMBOS OS GÊNEROS	FEMININO	MASCULINO
Nenhuma	43,1 ± 1,9	34,5 ± 2	51,7 ± 2,5
Para Reduzir	19,1 ± 1,1	27,1 ± 1,8	11,1 ± 1,3
Para Aumentar	18,7 ± 1	14,2 ± 1,2	23,2 ± 1,9
Para Manter	19,1 ± 1	24,2 ± 1,9	14 ± 1,4

Os recursos apontados pelos universitários para reduzir ou evitar o aumento do peso corporal diferiram de acordo com o gênero. Entre as voluntárias do gênero feminino que tomaram alguma iniciativa neste sentido, nos últimos 30 dias que antecederam a aplicação do instrumento, 69,1% delas optaram pelas dietas hipocalóricas e 47,7% por algum tipo de exercício físico. No caso do gênero masculino proporção significativamente menor optou pelas dietas hipocalóricas (25,8%) e proporção significativamente maior optou por algum tipo de exercício físico (77%). Ainda, 31,1% do gênero feminino e 7,8% do gênero masculino relataram recorrer a algum tipo de medicamento, provocar vômitos ou usar laxantes para reduzir ou evitar o aumento do peso corporal, dados estes encontrados na tabela 4.

Tabela 4. Os comportamentos relatados pelos universitários quanto aos recursos adotados para reduzir seu peso corporal nos últimos 30 dias

	AMBOS OS GÊNEROS	FEMININO	MASCULINO
Dieta Hipocalórica	47,5 ± 2,1	69,1 ± 2,8	25,8 ± 2
Exercício Físico	72,4 ± 2,9	67,7 ± 2,9	77 ± 3,1
Vômito/Laxante	9,5 ± 2,9	15,5 ± 1,2	3,5 ± 0,4
Medicamentos	10 ± 1	15,6 ± 1,5	4,3 ± 0,9

DISCUSSÃO

O estudo reuniu maior quantidade de indivíduos do gênero feminino (59,3%). Esta maior participação justifica-se com base nas denominadas Razões de Gênero, que expressam a quantidade de habitantes de homens para cada grupo de 100 mulheres em determinado grupo populacional. Caso seu escore seja inferior a 100, significa que no universo estudado o contingente feminino supera o masculino (OLIVEIRA & PEREIRA, 1999). De acordo com os dados do senso do IBGE (2010) a população brasileira é composta, aproximadamente, 51% por mulheres.

Quanto à idade, ao levar em conta que o ingresso na primeira série do ensino básico brasileiro, na época em que a amostra passou por esta, ocorria entre 7 e 8 anos de idade, e que antes do ingresso no ensino universitário seriam, ao menos 11 anos a serem cumpridos, torna-se evidente que a idade de acesso ao ensino universitário é, normalmente, após os 18-19 anos. Mesmo com a inclusão da 9ª série, no ensino básico, a partir de 2006, essa perspectiva não se altera, pois desde então, os indivíduos entram no ensino básico um ano antes do que comparado à legislação anterior, não alterando dessa forma, a idade esperada para a conclusão do mesmo. Encontrar expressivo número de sujeitos no estudo em idades entre 18 e 24 anos (44,6%) é corroborar com dados da educação brasileira.

Os resultados do presente estudo no que diz respeito ao peso corporal acima do esperado, sendo $38,3 \pm 3,6\%$ para os homens e $54,8 \pm 3,6\%$ para as mulheres, concordam com dados brasileiros (BRASIL - IBGE, 2004) sobre a “análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil”, onde foi revelado que aproximadamente 40% dos brasileiros, com idade entre 20 e 24, apresentam excesso de peso corporal.

Da mesma forma, em outro grande levantamento nacional realizado nas capitais brasileiras e no o Distrito Federal demonstraram que a proporção de adultos (≥ 18 anos) com excesso de peso corporal ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) variaram de 35,8% em Teresina (PI) a 47,9% em Porto Alegre (RS), sendo que a prevalência encontrada em Curitiba, capital do Estado do Paraná, foi de 43,7% (BRASIL - VIGITEL, 2007).

Avaliando o nível de satisfação com o peso corporal, Marinho (2002) observou que 54,4% dos universitários não estão satisfeitos com seu peso corporal e gostariam de diminuir, 36,1% estão satisfeitos e, somente 9,6% gostariam de aumentar. Dentre os que não estão satisfeitos com seu peso corporal e gostariam de diminuir, encontram-se 64,9% das mulheres e 38,9% dos homens, dados próximos aos achados no presente estudo, onde foi observado que $46,5 \pm 2,2\%$ gostariam de diminuir seu peso corporal, entre as mulheres o valor foi $54,8 \pm 3,6\%$ e entre os homens $38,3 \pm 3,6\%$.

Em estudo realizado por Araújo (2001) observou-se que os níveis de insatisfação corporal são maiores entre mulheres, e que o modelo de corpo desejado está distante da realidade para ambos. No presente estudo, foi observado que do total dos avaliados, $61,8 \pm 3,6\%$ relataram não estar satisfeitos com seu peso corporal, quando foi feita comparação entre as mulheres, notou-se que $60,9 \pm 4,8\%$ não estão satisfeitas, sendo $54,8 \pm 3,6\%$ do total, relatando percepção corporal acima do desejado, enquanto que nos homens a insatisfação é $62,8 \pm 3,6\%$, porém $38,3 \pm 3,6\%$ são os que se julgam acima do peso ideal.

Com relação às medidas para redução do peso corporal, 45,5% 2,1 das mulheres utilizaram dieta hipocalórica para tal, já em relação aos homens, foi observado que 77% 3,1 optaram pela atividade física para o mesmo objetivo. Trombetta (2003) ressalta que o emagrecimento saudável é aquele que concilia reeducação alimentar juntamente com a prática adequada e orientada de atividade física. Dietas hipocalóricas podem vir a trazer o mesmo resultado de forma mais rápida, porém, por não se tratar de uma reeducação os resultados geralmente tem efeito temporário.

Está mencionado na literatura que a insatisfação feminina com o peso corporal pode ser explicada devido ao fato das mulheres terem uma autopercepção corporal maior que os homens. No entanto, sentir-se acima ou abaixo do peso corporal desejado está associado à presença de sofrimento psicológico em homens e mulheres (VEGGI, 2001).

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados estão relacionados com fatores psicológicos que corriqueiramente são observados no universo feminino na busca da estética ideal, onde a maioria delas relata percepção acima ou muito acima do peso ideal (54,8%) e uma minoria se classifica como abaixo ou muito abaixo do seu peso corporal ideal (6,1%). Para que consigam atingir o que desejam, é comum que as mulheres recorram a medidas rápidas para redução de peso, como mostram os resultados de a maioria das mulheres aderirem a dietas hipocalóricas

(69,1%) e utilizarem métodos como medicamentos, laxantes e/ou vômitos (31,1%) que não são os métodos mais indicados para uma redução de peso de uma forma saudável.

No caso das pessoas do gênero masculino observou-se uma menor preocupação com relação ao seu peso corporal, comparado ao ideal feminino, já que a maioria destes relata se apresentar no peso corporal esperado (37,2%) e não terem tomado iniciativa alguma para redução deste (51,7%).

Observa-se também uma questão positiva em relação à conduta do gênero masculino quando se fala de métodos para uma redução de peso, onde a maioria opta pela prática de exercícios físicos (77%), que esta entre os métodos mais indicados quando se tem essa meta, onde os exercícios devem ser praticados adequadamente, de maneira regular e orientada por profissionais com a devida experiência na área.

REFERÊNCIAS

ANEP - Associação Nacional de Empresas de Pesquisa. IBOPE - Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. **Dados com base no Levantamento Sócio Econômico – 2000**. Disponível em: <http://www.anep.org.br>. Acessado em: 24 out. 2007.

ARAÚJO, D. S. M. **Autopercepção da aptidão física relacionada à saúde**. Tese (Doutorado em Educação Física) Programa de Doutorado em Educação Física: Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro, RJ. 2001

BERNARDELLI JÚNIOR, R. **Comportamentos de Risco pra Estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná, Brasil**. Tese (Programa de Doutorado em Ciências do Esporte). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Portugal. 2010

BRASIL - IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD, 2001**. Disponível em: www.ibge.gov.br Acessada em 15 fev. 2008

BRASIL - IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003. Análise da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos e do Estado Nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2004.

BRASIL - VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Estimativas sobre Frequência e Distribuição Sócio-Demográfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2006**. Brasília, 2007

CDC - Centers for Disease Control and Prevention. **Youth Risk Behaviour Surveillance – United States, 1999**. Atlanta: Center for Diseases Control and Prevention, 49(5):1-98, 2000.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. **Prática Alimentar de Adolescentes**. Rev Nutr. V. 12(1) p. 5-19, 1999.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. **Growth, Maturation and Physical Activity**. Champaign: Human Kinetics, 1991.

MARINHO, C. S. **Estilo de Vida e Indicadores de Saúde de Estudantes Universitários da UNIPLAC**. Tese (Programa de Mestrado em Fisioterapia). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2002.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; DE BEM, M. F. L.; OLIVEIRA, E. S. A.; LOCH, M. R. **Estilo de Vida e Indicadores de Saúde dos Jovens Catarinenses**. Florianópolis: NuPaf/UFSC, 2005.

OLIVEIRA, J. C.; PEREIRA, N. O. M. **População Jovem no Brasil: A Dimensão Demográfica**. IBGE, Departamento de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 1999.

TROMBETTA, I. C. **Exercício Físico e Dieta Hipocalórica Para o Paciente Obeso – Vantagens e Desvantagens**. Rev. Bras. de Hipert. Vol. 10. p. 130-133. 2003.

USDHHS - Department of Health and Human Services. **Measuring Healthy Days**. Atlanta, G.A: Center for Disease Control and Prevention. 2000. Disponível em www.cdc.gov/nccdphp/brfss/htm. Acessado em 15 fev. 2008

VEGGI, A. B. **Índice de Massa Corporal, Percepção Corporal e Morbidade Psiquiátrica Menor entre Funcionários de uma Universidade Pública do Rio de Janeiro**. Tese (Programa de Mestrado em Ciências da Saúde). Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ. 2001.