

CONSUMO DE ÁLCOOL, FUMO E QUALIDADE DE VIDA: UM COMPARATIVO ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Marcela de Moraes¹, Erivelton Fontana de Laat², Leisa de Lara¹, Gabriela Trelha Leite¹

RESUMO

O estilo de vida pode ser considerado como um fator de grande influência sobre a qualidade de vida, entre os aspectos do estilo de vida estão fatores como a alimentação, comportamentos preventivos, hábitos de atividades físicas, e prevenção ao estresse. Este estudo tem como objetivo traçar um comparativo entre os aspectos do estilo de vida, consumo de álcool e fumo em universitários das Engenharias e de Educação Física da UNICENTRO, no total de 213 acadêmicos. Os dados sobre perfil do estilo de vida foram coletados através do questionário chamado “O Pentáculo do bem estar”, que analisa os componentes do estilo de vida. Dados referente ao consumo de álcool e fumo foram coletados através de um questionário auto aplicável. A análise dos dados foi feita por meio de estatística descritiva, com distribuição de frequência e percentual através de tabelas e gráficos. Entre os aspectos do estilo de vida, as Engenharias tiveram médias negativas referente aos hábitos alimentares e atividade física, nos demais componentes adotaram hábitos positivos no seu dia a dia. Os acadêmicos de Educação Física tiveram medias positivas em todos os aspectos do estilo de vida. O que chama atenção no estudo é o grande número de universitários que ingerem bebidas alcoólicas, com percentagem de 91,8% e 82,3%, nas Engenharias e em Educação Física, respectivamente. Espera-se que os resultados expostos possam contribuir na reflexão sobre os comportamentos de risco e possíveis mudanças no estilo de vida individual, como também implantar um programa de saúde dirigido especificamente à população universitária.

Palavras-Chave: estilo de vida; universitários; álcool e fumo.

CONSUMPTION OF ALCOHOL, TOBACCO AND QUALITY OF LIFE: A COMPARATIVE DEGREE ENTERS THE ACADEMICS

ABSTRACT

The life style can be considered as a factor of a big influence about the quality of life, between the aspects of life style are factors as the alimentation, preventive behavior, physical activity habits, and stressing prevention. This study has the objective to draw a comparative between the aspects of life style, alcohol and smoking consumption in Engineering and Physical Education students from Unicentro, totalizing 213 academics. The facts about the profile of life style were collected through the questionnaire called “The well being Pentacle”, that analyses the components of life style. Facts referent to alcohol and smoking consume were collected through the questionnaire auto-applied. The analysis of the data was made by means of descriptive statistics, with distribution of frequency and percentage through tables and graphs. Between the aspects of life style, the Engineering got a negative average referred to the alimentation and physical activity habits, and the other components adopted positive habits in their daily. The academics of Physical Education got positive average in all the aspects of life style. What really called the attention in the study is a big number of students that drink alcoholic beverages with the percentage of 91,8% and 82,3 % in Engineering and Physical Education, respectively. Hoping that the results exposed could contribute in the reflection about the risk behavior and some possible change in individual life style, as also implant a health program directing specifically to the university students.

Keywords: life style, university students, alcohol and smoking.

¹Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO. E-mail: marcela_moraes18@hotmail.com

² Docente da Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO. Departamento de Educação Física.

INTRODUÇÃO

A entrada na universidade promove uma série de mudanças nos hábitos dos jovens, que se afastam de casa. Novos hábitos são adquiridos moldando assim um estilo de vida que poderão levar até o fim de suas vidas, ou por um tempo que suficientemente pode trazer vários danos a sua saúde.

Segundo Nahas¹ o estilo de vida individual, que “é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”, ou seja, nosso padrão de comportamento apresenta um elevado impacto sobre a saúde, em geral, determinando para a grande maioria das pessoas, o quão doentes ou saudáveis serão a médio e longo prazo. O estilo de vida individual com seus comportamentos relacionados à saúde é que surgirão os reflexos positivos ou negativos em nossa qualidade de vida atual e na velhice.

Considerando que grandes partes dos universitários da UNICENTRO do período integral são de outras cidades ou estados, e normalmente moram sozinhos ou em repúblicas, nota-se que isto é um fator de mudança no estilo de vida que levavam antes, principalmente no que diz respeito aos hábitos alimentares, comportamentos de risco, controle do estresse, relacionamento pessoal, atividade física e consumo de bebidas alcoólicas e cigarros. E induzindo que desta forma podem estar mais suscetíveis ao consumo de álcool, cigarro e outros tipos de drogas prejudiciais à saúde, sentiu-se a necessidade de saber como está o estilo de vida desta população, e o consumo de tais substâncias.

Dentro deste contexto, este trabalho objetivou analisar os níveis da qualidade de vida e o consumo de álcool e fumo dos acadêmicos dos cursos de Educação Física, Engenharia Ambiental e Florestal da UNICENTRO, Campus de Irati, Paraná.

MATERIAL E MÉTODO

Esta pesquisa foi de caráter transversal, descritivo e comparativo, onde em um total de 429 acadêmicos, participaram da pesquisa de forma voluntária 213 acadêmicos, do primeiro ao quarto ano, dos cursos de Educação Física, Engenharia Ambiental e Engenharia Florestal, pertencentes ao período integral da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), *Campus* de Irati, Paraná. Desses 213 acadêmicos, 134 pertenciam aos cursos das Engenharias e 79 acadêmicos eram do curso de Educação Física. Os sujeitos da pesquisa foram abordados de forma intencional, e informados sobre os procedimentos utilizados referentes à execução do estudo, condicionando uma participação voluntária, concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumento e Variáveis

Para avaliar o estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos aplicou-se o questionário proposto por NAHAS et al², conhecido como O Pentágulo do Bem Estar. Trata-se de um instrumento de 15 itens subdivididos igualmente entre cinco fatores: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Stress, onde se usa uma escala de quatro pontos para responder aos itens: o 0 significando “absolutamente não”, 1 “às vezes”, 2 “quase sempre” e 3 “sempre verdadeira”. O tratamento dos dados foi realizado com base nos questionários, para atender os objetivos do estudo, foi estipulado que o valor 2 em cada questão, seria o ponto de corte categórico, sendo que os valores inferiores a 2 foram considerados como aspectos negativos do estilo de vida dos acadêmicos e os valores iguais ou superiores a 2, foram considerados aspectos positivos do estilo de vida.

Referente ao consumo de álcool e fumo foi usado um questionário auto-aplicável. Este questionário foi o mesmo usado por Paduani et al.³, em um estudo com estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia. Trata-se de um questionário contendo 17 perguntas, com múltiplas escolhas sobre o consumo de álcool e cigarro, idade e sexo.

A análise foi feita por meio de estatística descritiva dos dados, utilizando moda e média, com distribuição de frequência e percentual através de tabelas e gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para facilitar o entendimento dos componentes do estilo de vida e consumo de álcool e fumo, optou-se por apresentá-los em forma de tabelas e gráficos.

Componente: Nutrição

A melhor maneira de assegurar uma dieta saudável é incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias. Vivemos na era do estilo de vida e com certeza, o que comemos e o que fazemos tem impacto direto em nossa saúde¹.

De modo geral, em relação ao componente Nutrição, podemos observar que, os universitários das Engenharias têm um índice pouco mais alto comparado com os da Educação Física, referente aos aspectos negativos, chegando a um percentual respectivamente de 64,7% e 61,6%. Com relação aos aspectos positivos, 38,4% dos do curso de Educação Física e 35,3% das Engenharias (Tabela 1).

Tabela 1 – Percentagem geral em relação ao componente Nutrição

NUTRIÇÃO	ENGENHARIAS		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos
Comer frutas ou verduras	73,9%	26,1%	65,8%	34,2%
Evitar frituras e doces	68,7%	31,3%	63,3%	36,7%
Quatro ou mais refeições por dia	51,5%	48,5%	55,7%	44,3%
Média	64,7%	35,3%	61,6%	38,4%

Estudo realizado por Conceição e Duzzioni⁴ sobre estilo de vida de acadêmicos de Educação Física, mostrou referente ao componente nutrição que 86,3% dos universitários adotam hábitos inadequados, e que apenas 13,7% adotam hábitos adequados referente à alimentação diária 5 porções de frutas e verduras. E quando questionado se os universitários evitam ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces, observa-se que 49,4% dos universitários responderam que não faz parte ou às vezes faz parte do seu estilo de vida.

Outro estudo realizado por Marcondelli et al.⁵ verificou os hábitos alimentares de universitários da área de saúde, da universidade de Brasília. A alimentação foi considerada inadequada para a maioria dos estudantes (79,7%). Os menores percentuais relativos a uma alimentação adequada foram observados para o grupo de leite e derivados (23,0%), frutas e vegetais (24,9%) e carboidratos complexos (25,9%). Verificou-se alto percentual do consumo inadequado de refrigerantes e doces (74,0%).

Provavelmente estes dados sobre os hábitos alimentares, se devem, em parte, ao fato de existir uma grande proporção de acadêmicos vindos de outras cidades. Assim, estando longe dos familiares e do conforto do lar, acabam por tornarem-se responsáveis pelo preparo de seus alimentos e, devido a sua falta de informação e conscientização a respeito de comportamentos alimentares, acabam optando por alimentos de rápido preparo, alto teor calórico e baixo valor nutricional, até por que, esses alimentos são bem mais acessíveis do que os alimentos saudáveis.

Componente: Atividade Física (AF)

A atividade física é entendida como uma característica inseparável ao ser humano, e definida como qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Isto inclui as atividades ocupacionais, atividades da vida diária, deslocamento e atividades de lazer¹.

Ao analisar o nível de atividade física, verificou-se que 64,2% dos acadêmicos das Engenharias não praticam atividade física diariamente. Comparando com os acadêmicos do curso de Educação Física, 51,9% dos acadêmicos apresentam índice de inatividade física (Tabela 2).

Como visto em estudo de Marcondelli et al.⁵, sobre o Nível de Atividade Física de 184 estudantes da área de saúde, aonde 65,5% eram sedentários, o Curso de Educação Física apresentou o menor percentual de sedentários (6,5%). No que se refere a categoria ativo e muito ativo, destaca-se novamente o curso de Educação Física com, 44,4% e 52,0%, respectivamente, seguido do Curso de Nutrição na categoria ativo (18,5%) e dos Cursos de Enfermagem e Farmácia na categoria muito ativo (16,0%).

Os valores apresentados são preocupantes, já que o sedentarismo é visto como questão de saúde pública, e tem impacto direto na qualidade de vida.

Tabela 2 – Porcentagem geral em relação ao componente Atividade Física

ATIVIDADE FÍSICA	ENGENHARIAS		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos
Pratica AF diariamente	64,2%	35,8%	51,9%	48,1%
Faz exercícios de força e alongamento	54,5%	45,5%	32,9%	67,1%
Uso de escadas ao invés do elevador	59,0%	41,0%	38,0%	62,0%
Média	59,2%	40,8%	40,9%	59,1%

Exercícios de força e alongamento ajudam a melhorar alguns dos componentes da aptidão física relacionada à saúde, ente os quais a flexibilidade e a resistência muscular. Uma boa condição muscular e de flexibilidade ajuda a aumentar o nível de mobilidade e desenvolve maior capacidade para realizar as atividades da vida diária. Os acadêmicos das Engenharias apresentaram 54,5% como aspecto negativo, em contrapartida, os acadêmicos de Educação Física apresentaram um percentual de 67,1% no aspecto positivo. Nos estudos desenvolvidos por Coelho e Santos⁶, dos 257 universitários pesquisados, 68,7% fazem exercícios de alongamento e de força no mínimo 2 vezes por semana. Já com relação a caminhar ou pedalar como meio de transporte e ao uso de escadas ao invés do elevador, 59% dos acadêmicos das Engenharias se apresentaram no aspecto negativo, enquanto que nos de Educação Física esse número cai para 38%.

Componente: Comportamento Preventivo

Para Nahas et al.², nos dias de hoje não se pode falar de comportamentos relacionados à saúde sem incluir certos elementos que passaram a ser fundamentais na vida contemporânea. Como exemplo de comportamentos preventivos, cita: uso de cinto de segurança e a forma defensiva de dirigir, observando as regras e leis fundamentais de trânsito; uso de preservativo nas relações sexuais, principalmente em casos de múltiplos parceiros; não fumar, ingestão moderada ou abstinência ao consumo de bebidas alcoólicas; e não usar drogas.

Tabela 3 - Porcentagem geral em relação ao componente Comportamento Preventivo

COMP. PREVENTIVO	ENGENHARIAS		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos
Controle da pressão arterial e colesterol	64,2%	35,8%	53,2%	46,8%
Não fuma e ingere bebida com moderação	54,5%	45,5%	49,4%	50,6%
Respeita as normas de trânsito	15,7%	84,3%	32,9%	67,1%
Média	44,8%	55,2%	45,2	54,8

Como demonstram os dados da tabela 3, verificou-se que os comportamentos de prevenção avaliados no questionário representaram uma média negativa para hábitos de risco, apresentando 44,8% das Engenharias e 45,2% da Educação Física, de prevalência para hábitos inadequados.

Na questão avaliada sobre controle da pressão arterial e do colesterol, podemos observar que 64,2% dos participantes do curso das Engenharias nunca o fizeram. Neste mesmo grupo sobre não fumar e ingerir bebida alcoólica com moderação os acadêmicos adotam hábitos considerados inadequados, com 54,5% deles. Um aspecto positivo observado é em consideração ao respeito às normas de trânsito, com prevalência de 84,3% dos acadêmicos.

Em relação aos acadêmicos do curso de Educação Física, 53,2% deles não fazem controle da pressão arterial e colesterol. No item sobre não fumar e ingerir bebida alcoólica com moderação, 49,4% adota hábitos negativos no seu dia a dia; e 67,1% adotam hábitos positivos no que diz a respeitar as normas de trânsito.

Estes números coincidem com os mesmos achados nos estudos de Coelho e Santos⁶, onde constatou que 74,3% dos universitários não fazem controle da pressão arterial e colesterol. A grande diferença é quando comparamos no que se refere a não fumar e ingerir bebidas alcoólicas moderadamente, onde 82,1% adotam hábitos adequados; e 81,3% também adotam hábitos adequados no que se refere a respeitar as normas de trânsito. Refere a respeitar as regras de segurança, os acadêmicos parecem estar conscientes.

Componente: Relacionamentos

O relacionamento social representa um dos componentes fundamentais do bem estar, e assim da qualidade de vida dos indivíduos. A vida humana é assentada em relacionamentos e é preciso estar bem consigo e cultivar os relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com real qualidade.

No item Relacionamento percebemos que o curso de Educação Física e as Engenharias tiveram números bem parecidos. Um maior percentual foi observado no item sobre cultivar amigos e estar satisfeito com seus relacionamentos, com 96,3% para as Engenharias e 96,2% para o curso de Educação Física. Sobre ter um lazer ativo e encontros com amigos prevalece um comportamento positivo, com 67,9% nas Engenharias e 70,9% na Educação Física. Também demonstram que são ativos na comunidade com 59,7% e 54,4% nas engenharias e na Educação Física, respectivamente (Tabela 4).

Tabela 4 - Porcentagem geral em relação ao Componente Comportamento Relacionamentos

RELACIONAMENTO	ENGENHARIAS		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos
Cultiva amigos	3,7%	96,3%	3,8%	96,2%
Lazer ativo e encontros com amigos	32,1%	67,9%	29,1%	70,9%
Procura ser ativo na comunidade	40,3%	59,7%	45,6%	54,4%
Média	25,4%	74,6%	26,2%	73,8%

Estes números são compatíveis com os estudos de Santos e Venâncio⁷, onde dos 43 universitários concluintes do curso de Educação Física, se pôde observar que a maioria dos entrevistados (65%), sempre procura cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos; 49% mostra que faz parte do seu comportamento reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou associações; e 40% procuram ser ativos na comunidade.

Componente: Controle de Estresse

Vivemos em uma sociedade onde as demandas sociais, educacionais e as econômicas, que dirigem e controlam a vida pessoal e profissional, está sujeita ao estresse psicossocial. Apesar de não poder evitar todas as situações de estresse, existem maneiras de se responder a essas situações, podendo reduzir ou modificar o seu efeito¹.

No componente controle de estresse, em relação a uma média geral podemos observar que os universitários adotam hábitos positivos em todos os itens. Entre os que procuram relaxar diariamente ao menos cinco minutos, notamos um percentual alto, onde 85,1% dos acadêmicos das Engenharias e 59,5% dos acadêmicos de Educação Física procuram fazer isso. Sobre manter uma discussão sem se alterar, entre os universitários 53,7% e 53,2% das Engenharias e de Educação Física, respectivamente, se enquadram nos aspectos positivos.

Em que diz respeito a equilibrar tempo de lazer e tempo de trabalho, 60,4% dos acadêmicos das Engenharias e 50,6% de Educação Física se manteve entre os aspectos positivos, como mostram os dados da Tabela 5.

Tabela 5 - Porcentagem geral em relação ao Componente Controle de Estresse

CONTROLE ESTRESSE	ENGENHARIAS		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos
5 minutos diariamente para relaxar	14,9%	85,1%	40,5%	59,5%
Mantêm discussão sem se alterar	46,3%	53,7%	46,8%	53,2%
Equilibra tempo de lazer e de trabalho	39,6%	60,4%	49,4%	50,6%
Média	33,6%	66,4%	45,6%	54,4%

Marinho⁸ investigou o estilo de vida e os indicadores de saúde de 357 estudantes universitários da Universidade do Planalto Catarinense, UNIPLAC. Em geral, os estudantes descrevem o nível de estresse, como “às vezes estressado” 54,8%, 20,8% “raramente estressado”, 20,5% “quase sempre estressado” e apenas 3,9% excessivamente estressado.

Nahas¹ destaca que situações de estresse podem interferir nas atividades diárias, podendo resultar em perda da produtividade e afetar nossos relacionamentos. Quando estamos estressados problemas como insônia, dores de cabeça, problemas estomacais, ansiedade e depressão podem surgir e ser agravados. Devido a isso precisamos de momentos de descontração e de atividades que nos são prazerosas.

Consumo de Álcool

Vieira et al⁹ mostra quanto ao consumo de álcool que quando adolescentes bebem, tendem a fazê-lo de forma pesada, apresentando episódios de abuso agudo. Tal comportamento aumenta o risco de uma série de problemas sociais e de saúde, incluindo: doenças sexualmente transmissíveis, gravidez indesejada, infarto do miocárdio, acidentes de trânsito, problemas de comportamento. Diversos fatores influenciam o consumo do álcool, como por exemplo, o contexto familiar e social, expectativas e crenças, preço, disponibilidade comercial, facilidade de acesso, entre outros.

Quando questionados sobre o consumo de bebidas alcoólicas, podemos observar um percentual alto nesta questão. Nas engenharias de um total de 134 acadêmicos, 91,8% ingerem bebida alcoólica. E no curso de Educação Física de um total de 79 acadêmicos 82,3% faz uso de bebida alcoólica, como exposto no Gráfico 1.

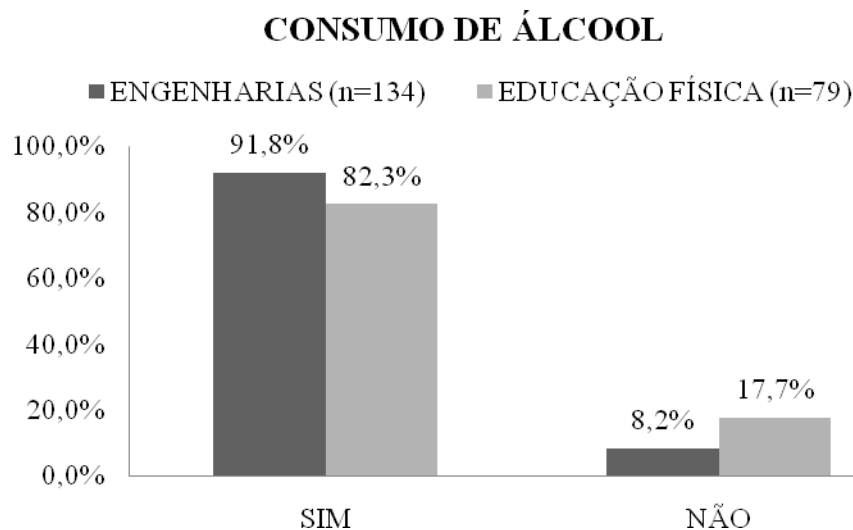


Gráfico 01 – Percentual geral do consumo de bebidas alcoólicas.

Paduani et al.³ em seu estudo buscou estabelecer a prevalência do uso de bebidas alcoólicas e cigarros entre estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, e constatou que dos 303 acadêmicos entrevistados, 66,34% dos alunos consomem bebidas alcoólicas.

Pillon e Corradi-Webster¹⁰ identificaram o padrão de uso do álcool entre alunos de graduação da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. O estudo envolvendo 254 estudantes identificou-se que 83,5% fazem uso de bebidas alcoólicas.

Percebemos um alto índice do consumo de álcool, uso problemático de álcool pode trazer diversas conseqüências para os jovens, como sexo desprotegido, acidentes automobilísticos e domésticos, envolvimento em atos violentos e piora do desempenho acadêmico.

Consumo de Fumo

Sobre o consumo de fumo, Pontes¹¹ aponta que o tabagismo pode trazer efeitos a curto, médio e longo prazo para a nossa saúde, entre eles o aumento de problemas alérgicos e cardíacos, a redução da capacidade respiratória e aumento do risco de infarto do miocárdio e câncer. Além dos muitos efeitos que o cigarro tem sobre a saúde dos fumantes, também prejudica de forma proporcional a saúde dos não fumantes que convivem com este hábito.

Em relação ao consumo de fumo dos universitários da UNICENTRO, grande parte deles é considerada não fumantes, com 78,4% dos acadêmicos das Engenharias e 82,3% dos acadêmicos de Educação Física (Gráfico 2).

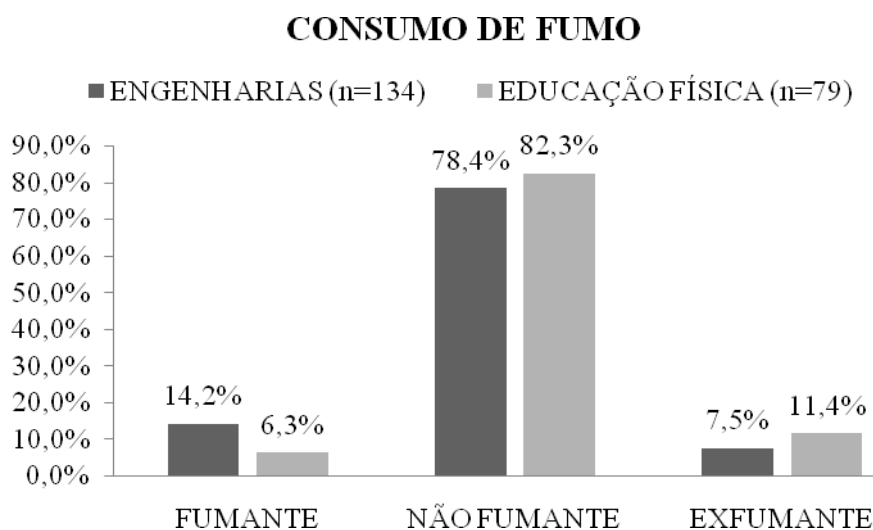


Gráfico 02 – Percentagem geral em relação ao consumo de fumo.

Ao avaliar o nível de atividade física em estudantes universitários e sua associação com hábito de fumar em uma universidade de Gurupi (TO), Rodrigues et al¹² verificou que de um total de 871 estudantes, a maioria dos indivíduos nunca fumou (80,5%), sendo os fumantes regulares a menor proporção (3,4%).

Os estudos nos mostram baixas prevalências de tabagismo, o que é positivo para a população e para a saúde pública, e que nos mostra que de certo modo os universitários conhecem os efeitos nocivos do fumo para a saúde.

O IBGE e o Ministério da Saúde/Instituto Nacional de Câncer¹³ fizeram uma Pesquisa Especial de Tabagismo (Petab), um caderno especial da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), que traça um panorama inédito e detalhado do uso de produtos derivados de tabaco no Brasil, entre as pessoas de 15 anos ou mais de idade. A pesquisa mostrou que em 2008, 17,2% da população de 15 anos ou mais de idade eram fumantes, correspondendo a 24,2 milhões de pessoas. Em 1989, foi realizada a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição – PNSN que estimou o percentual de fumantes atuais no Brasil, na população de 15 anos ou mais de idade em 33,1%.

Com essa pesquisa confirma-se a redução do tabagismo no Brasil assim como mostra o impacto de algumas medidas adotadas como as advertências sanitárias, bem como ações estratégicas para o controle do tabaco.

CONCLUSÃO

Apesar dos conhecimentos sobre os benefícios proporcionados pela manutenção de um estilo de vida saudável, parece não existir esta preocupação por grande parte dos jovens universitários, que adotam hábitos de risco como o consumo de álcool, sedentarismo e alimentação inadequada.

Em comparação as duas áreas pesquisadas no estudo, as Engenharias tiveram médias negativas, em relação ao curso de Educação Física, na maioria dos componentes analisados, entre eles os hábitos alimentares, a atividade física, consumo de álcool.

Isso pode ser explicado pelo fato da Educação Física ser um curso da área da saúde, e ter matérias relacionadas à prática da atividade física, nutrição e ter conhecimento de doenças relacionadas à saúde.

Nas duas áreas podemos ver comportamentos positivos referente ao tabagismo, controle de estresse, comportamento preventivo e relacionamentos, mostrando os universitários estar conscientes nestes aspectos o estilo de vida.

Espera-se que os resultados expostos possam contribuir na reflexão sobre os comportamentos de risco e possíveis mudanças no estilo de vida individual, como também implantar um programa de saúde dentro da própria universidade dirigido especificamente à população universitária e o monitoramento das mudanças no estilo de vida.

REFERÊNCIAS

1. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. -3. Ed. rev. e atual. – Londrina : Midiograf, 2003.
2. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci V. O Pentágono do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde; 5 (2), 2000.
3. Paduani GF, Barbosa GA, Moraes JCR, Pereira JCP, Almeida MF, Prado MM, Almeida NBC, Ribeiro MA. Consumo de álcool e fumo entre os estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia. REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA 32 (1), 66-75, 2008.
4. Conceição VJS, Duzzioni FI. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de Educação Física. Revista EFDesportes, 2008.
5. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev. Nutr., Campinas, 21(1), 39-47, 2008.
6. Coelho CW, Santos JFS. Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. EFDeportes - Revista Digital - Buenos Aires - 11 - Nº 97 - Junho de 2006.
7. Santos GLA, Venâncio SE. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário Do Leste De Minas Gerais Unileste -Mg. MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006.
8. Marinho CS. Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC. Dissertação de mestrado Universidade Federal de Santa Catarina, Agosto de 2002.
9. Vieira, DL, Ribeiro M, Romano M, Laranjeira RR. Álcool e adolescentes: estudo para implementar políticas municipais. Rev Saúde Pública. 41(3), 396-403, 2007.

10. Pillon SC, Corradi-Webster CM. Teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool entre estudantes universitários. R Enferm UERJ, Rio de Janeiro, 14(3), 325-32, 2006.
11. Pontes RMF. Perfil de usuários do fumo na Universidade de Brasília. 2008. 111 f. [Dissertação]. Universidade de Brasília, Brasília, 2008.
12. Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. Rev. Saúde Pública [online]. 42(4), 672-678, 2008.
13. IBGE; Ministério da Saúde/INCA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios sobre Tabagismo. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/inca/Arquivos/publicacoes/tabagismo.pdf>. Acesso em: 05 de Dezembro de 2009.

Recebido em Novembro de 2009

Aceito em Abril de 2010

Publicado em Junho de 2010