

DIAGNÓSTICO DE COMPORTAMIENTOS Y DE HÁBITOS DE SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

M^a Aparecida Vivian de Carvalho (*)

mvivancarvalho@gmail.com

Mab Pereira Corrêa (*)

mabiiic@gmail.com

Thamile Luciane Reus ()**

thamilelreus@gmail.com

Adeline Limberger (*)

adeline.limberger@gmail.com

(*) Universidade Estadual de Londrina (**) Instituto Carlos Chagas Fiocruz

Recibido: 20/11/2013 Aceptado: 12/03/2014

Resumen:

El ingreso a la educación superior trae cambios para los estudiantes bajo la óptica de la educación, el aprendizaje, las relaciones interpersonales y las perspectivas del futuro. Entendiendo que el papel de la universidad es cuidar de la salud de los miembros de su comunidad, este estudio tuvo como objetivo averiguar las conductas y los hábitos de salud en una muestra de 352 estudiantes ingresantes de una universidad pública del estado de Paraná. El estudio implicó el uso de la metodología cualitativa y cuantitativa. Fue aplicado un cuestionario con el objetivo de diagnosticar los estilos de vida relacionados con la salud, como alimentación, sueño, hidratación, actividad física, consumo de alcohol, uso de tabaco y drogas ilícitas. Los principales eventos de salud que han interferido en las actividades estudiantiles fueron registrados. Los puntos destacados en la conducta de los ingresantes son la limitación para la práctica de ejercicio físico, el elevado consumo de bebidas alcohólicas y un porcentaje significativo de prácticas sexuales que ameritan atención. En si tratar al IMC el promedio general encontrado en el diurno y nocturnal estaba de 22,81 kg/m². El nivel de la instrucción no se parece tener papel protector en la adopción del estilo de vida saludable. Los resultados pueden servir de ayuda a las universidades en el desarrollo de programas de promoción de la salud.

Palabras Clave: hábitos alimentarios; estudiantes universitarios; actividad física

Diagnosis of Health Behaviors and Habits of College Students

Abstract

The admission in higher education brings changes for the student regarding teaching, learning, relationships and future perspectives. Because the role of the university is to take care of the health of its community's members, this research had as its objective the analyses of conducts and health habits, with a sample of 352 academic students in a public university of Paraná State. The study involved the use of qualitative and quantitative methodology. It was applied a questionnaire aiming to diagnose lifestyles related to the health, such as feeding behavior, sleeping, hydration, physical activity, alcohol consumption, tobacco and illicit drugs use. The main events of health that have interfered in the student activities were reported. The most relevant points regarding the university freshmen's conduct are the lack of physical exercises, the high levels of alcohol consumption and a significant percentage of sexual practices that

deserve attention. Due to the risky conducts of the university students, it is important the intervention of the University. Regarding BMI, the general average founded in the morning and night turns was 22,81 kg/m². The instruction level does not seem to have protective paper towards a healthy lifestyle. The results can serve as a support to the universities when it comes to the development of programs of health promotion.

Key Words: eating habits; college students; physical activity

Diagnóstico de condutas e hábitos de saúde de estudantes universitários

Resumo:

O ingresso no ensino superior traz mudanças para os estudantes sob a ótica do ensino, da aprendizagem, dos relacionamentos e das perspectivas de futuro. Entendendo ser papel da universidade cuidar da saúde dos membros de sua comunidade, esta pesquisa teve por objetivo averiguar condutas e hábitos de saúde com uma amostra de 352 universitários ingressantes de uma universidade pública do Estado do Paraná. O estudo envolveu o uso de metodologia qualitativa e quantitativa. Foi aplicado um questionário no intuito de diagnosticar estilos de vida relacionados à saúde, como alimentação, sono, hidratação, atividade física, consumo de álcool, uso de tabaco e de drogas ilícitas. Os principais eventos de saúde que têm interferido nas atividades estudantis foram registrados. Os pontos de destaque na conduta de ingressantes são a limitação de práticas de exercícios físicos, o elevado consumo de bebidas alcoólicas e uma porcentagem de práticas sexuais que merecem atenção. Em se tratando do IMC a média geral encontrada nos turnos diurno e noturno foi de 22,81 kg/m². O nível de instrução não parece ter papel protetor na adoção de estilo de vida saudável. Os resultados podem servir de apoio às universidades no desenvolvimento de programas de promoção da saúde.

Palavras-Chave: hábitos alimentares; estudantes universitários; atividade física

Introdução

As doenças crônico-degenerativas têm apresentado altos índices de morbidade, no Brasil e em vários países, a exemplo, o caso da obesidade que vem se constituindo como uma preocupação da população em nível mundial. Ao mesmo tempo, incentivos têm sido intensificados no intuito de envolver as pessoas de diferentes faixas etárias em atividades físicas e de lazer, bem como em programas voltados para comportamentos e hábitos saudáveis, especialmente os alimentares.

A disciplina de Anatomia faz parte da matriz curricular de cursos das áreas biológicas e da saúde, tais como Medicina, Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia, Odontologia, entre outros. Durante o estudo do sistema digestório, com maior ênfase, buscamos reforçar conceitos sobre a importância de uma alimentação correta e sadia, associada à prática de atividade física. Ao longo dos anos no contato com os estudantes foi possível perceber a necessidade de uma investigação específica sobre condutas de saúde.

Cabe ressaltar que, após o ingresso no ensino superior, os estudantes deparam-se com uma vida cheia de novidades e mudanças, além de situações com as quais é preciso aprender a lidar, como morar longe da família e assumir a responsabilidade pela aquisição e preparo de suas próprias refeições. Além disso, há dificuldades inerentes à vida acadêmica durante o desenvolvimento de atividades acadêmicas e cumprimento do que é previsto no projeto pedagógico do curso escolhido, dificuldades estas que, muitas vezes, podem influenciar a permanência ou não do estudante na Universidade.

Como parte dos trabalhos desenvolvidos pelo Grupo de Pesquisa Educação em Ciências e Saúde, e preocupados com a saúde dos estudantes e demais membros da comunidade universitária esta pesquisa foi realizada propondo-se a investigar condutas de saúde de estudantes universitários ingressantes.

Metodologia

Como o universo dessa Universidade envolveu cerca de 13.500 estudantes, a população-alvo da pesquisa foi de 3.100 universitários ingressantes. A amostra foi calculada junto ao Departamento de Estatística da Universidade, considerando-se um intervalo de confiança de 95% e erro tolerável de 5%, perfazendo um total de 352 universitários. Os estudantes foram selecionados por sorteio aleatório simples, identificados por turno (integral, noturno, vespertino, matutino) e curso sendo, em seguida, convidados a participar da pesquisa.

Um projeto foi construído e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, seguindo-se todas as diretrizes e normas que regulamentam a pesquisa com seres humanos (Lei nº 196/96), tendo sido amplamente divulgado na Instituição. A coleta de informações ocorreu num intervalo de dois meses, foi realizada em salas de aula, com aplicação de um instrumento na forma de um questionário, contendo 42 perguntas. Os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido que garantiu o sigilo e o anonimato.

O questionário foi previamente testado, aperfeiçoado e aplicado individualmente, por curso e turno, bem como se procedeu com a captura de medidas antropométricas (peso e altura). A massa corporal foi aferida com a utilização de uma balança eletrônica, com precisão de 0,1 kg e capacidade máxima de 150 kg. Os estudantes permaneceram descalços, posicionados em pé, no centro da plataforma da balança e vestindo roupas leves. A estatura foi aferida com a utilização de um estadiômetro portátil, com precisão de 0,1 cm e extensão máxima de 2,0 metros. Os avaliados mantiveram-se na posição ortostática, voltados de costas

para a superfície vertical do aparelho, os membros superiores relaxados ao lado do tronco, com as palmas das mãos voltadas para as coxas com os calcanhares unidos, tocando a parte vertical do estadiômetro e as bordas mediais afastadas.

Com os valores de peso (kg) e altura (m) foram calculados os índices de massa corporal (IMC) de cada participante da pesquisa, dividindo-se o peso pela altura ao quadrado. Os dados foram analisados a partir de técnicas de estatística descritiva com observação da distribuição da frequência das variáveis envolvidas na pesquisa.

Resultados e Discussão

O estudo foi realizado com 352 estudantes ingressantes pelo processo seletivo vestibular, representantes dos quatro períodos: integral, matutino, noturno e vespertino, sendo 187 homens e 165 mulheres. A maioria apresentou idade entre 18 e 25 anos. Em se tratando da situação de relacionamento, 69% dos estudantes do sexo masculino e 58,2% dos estudantes do sexo feminino eram solteiros.

Em relação ao local de moradia, 64,2% e 62,2% dos estudantes, homens e mulheres, respectivamente, moravam com a família, embora a porcentagem de estudantes que morava sozinho ou com amigos tenha sido expressiva.

A fonte de renda dos entrevistados mostrou-se similar entre estudantes de ambos os sexos: 69,7% trabalhava ou a renda era oriunda dos pais, por meio de mesada.

Em relação ao local das refeições, os resultados obtidos mostraram que 16,5% do sexo masculino não realizavam café da manhã, assim como 14,5% dos estudantes do sexo feminino também não o faziam. Quando perguntados sobre o local do almoço, 61,7% dos estudantes do sexo feminino e 36,6% do sexo masculino o realizavam em casa. Sobre o jantar, 8% dos estudantes do sexo feminino e 3,3% do sexo masculino responderam não realizar.

A respeito da frequência no consumo de gêneros alimentícios a pesquisa apontou que 46% dos estudantes do sexo feminino disseram sempre comprar comida industrializada. Neste quesito, 72,6% dos estudantes do sexo masculino responderam sempre consumir carne e 18,2% disseram consumir produtos naturais, como grãos e integrais.

Questionados sobre hábito de compras, os estudantes as realizavam sozinhos ou com mais pessoas. A maioria, em ambos os sexos, relatou realizar coletivamente, perfazendo 63,1% no sexo feminino e 56,9% no sexo masculino.

Sobre o consumo diário de água, os questionários mostraram que a maioria dos homens ingere de 5 a 7 copos (200 ml) e as mulheres ingerem 5 copos.

Com relação ao número de horas de sono por noite, parte das mulheres, 30,38%, afirmou que dorme cerca de 7 horas. Já para os homens, houve homogeneidade entre as quantidades de horas dormidas, 30,40% responderam 7 horas e 30,40% responderam 8 horas de sono. Ainda relacionado à quantidade de horas dormidas, 62,04% das mulheres afirmam não estar satisfeitas. Dentre os homens as respostas indicaram que 51,51% se encontram satisfeitos e 48,49% mostraram-se insatisfeitos.

Ao serem questionados sobre a qualidade do sono, 49,19% das mulheres afirmaram que o sono é bom, entretanto, 1,06% frisaram que o sono é péssimo. Entre os homens, houve similaridade com as respostas femininas, sendo que 43,03% consideraram o sono de qualidade boa e 1,21% o consideraram péssimo.

Os entrevistados também foram questionados quanto ao cansaço. Das mulheres, 46,52% afirmaram que se sentem cansadas e 53,48% não sentem cansaço. Neste item, os homens mostraram dados discrepantes quando 36,36% afirmaram sentir-se cansados, contra 63,64% que não se consideram cansados.

Na categoria de questões relacionadas à autoestima, 66,84% das mulheres afirmaram sentir-se às vezes desmotivadas, 6,43% afirmaram sempre estarem desmotivadas e 2,67% nunca estão desmotivadas. Entre os homens, 56,98% às vezes se sentem desmotivados, 4,24% sempre estão desmotivados e 8,48% nunca estão desmotivados.

Quando questionados diretamente sobre o grau de satisfação em relação à autoestima e à imagem de si mesmo, 60,43% das mulheres estão parcialmente satisfeitas, 29,94% estão satisfeitas e 9,63% insatisfeitas. Os dados dos homens mostraram que 48,48% estão parcialmente satisfeitos, 46,67% estão satisfeitos com a própria imagem e apenas 4,85% estão insatisfeitos.

As questões sobre dieta indicaram que 15,51% das mulheres e 3,64% dos homens fazem dieta. Para 100% das mulheres e 66,67% dos homens que fazem dieta a finalidade referida foi a perda de peso. Por outro lado, os dados ressaltaram que 33,33% dos homens fazem dieta com a intenção de ganhar peso.

Questionados sobre a realização de atividade física, 61,2% dos estudantes do sexo masculino e 24% dos estudantes do sexo feminino praticam atividade física. As atividades são

realizadas de dois a três dias na semana, em local particular. Uma minoria de estudantes referiu realizar atividade física na própria Universidade, onde existe um programa extensionista que oferece atividade física para a comunidade.

Em relação ao hábito de fumar, foi possível observar que a maioria dos estudantes não fuma: 84,9% do sexo masculino e 83,6% do sexo feminino. Dentre os fumantes, parcelas consideráveis praticavam o hábito às vezes ou sempre em ambos os sexos, havendo poucos que o realizam raramente. Em relação a esse parâmetro, 8% em ambos os sexos começaram a fumar depois de ingressarem na Universidade. Pouco mais da metade de estudantes de ambos os sexos tentaram parar com o vício do tabaco, entretanto, não obtiveram sucesso.

Quando questionados em relação ao uso de drogas, a maioria dos estudantes em ambos os sexos relatou nunca ter usado: 81,3% das mulheres e 72,9% dos homens. Há uma diferença entre homens e mulheres em relação àqueles que já fizeram o uso, perfazendo 8,5% nas mulheres e 22,4% nos homens. No que diz respeito à frequência, a maioria afirmou consumir raramente: 81,3% das mulheres e 83,8% dos homens; as mulheres consomem com menos frequência que os homens.

Para obtermos um parâmetro da influência da Universidade no comportamento dos estudantes, perguntamos se o consumo de drogas teve início antes ou depois do ingresso no ensino superior, relatando-se que a maioria se deu antes do ingresso havendo, entretanto, uma porcentagem representativa em relação aos que iniciaram o uso depois de entrarem na Universidade: 16,2% dos homens e 18,7% das mulheres.

Uma parcela considerável dos estudantes consome bebidas alcoólicas, sendo a relação de 71,5% dos homens e 58,8% das mulheres. Quanto à frequência de consumo, 56,4% dos homens e 61% das mulheres referiram que o consumo se dá ocasionalmente, havendo uma discrepância entre os sexos em relação àqueles que sempre consomem bebidas alcoólicas: 22,9% dos homens e 9,1% das mulheres. Nessa análise, cabe ainda destacar que 38,2% das mulheres e 40,9% dos homens passaram a consumir mais bebidas alcoólicas após o ingresso na Universidade.

A pesquisa também propôs-se a averiguar sobre o comportamento sexual dos ingressantes. Neste contexto, 78,2% dos homens e 53,4% das mulheres responderam que já tiveram relações sexuais. Perguntamos se a primeira relação sexual se deu antes ou depois do ingresso na Universidade, sendo que 11% das mulheres afirmaram ter sido depois do ingresso,

contra 4% dos homens. Quando questionados sobre a prática sexual com parceiro fixo, houve uma notável diferença entre os sexos, onde 45% dos homens afirmaram não possuir parceiro fixo em comparação a 7% das mulheres.

Em relação a doenças sexualmente transmissíveis, a maioria dos estudantes relatou nunca ter contraído qualquer tipo de doença: 96% das mulheres e 99,3% dos homens. Sobre medidas preventivas como o uso de preservativos, 16% das mulheres e 5% dos homens relataram nunca usar, sendo que cerca de 20% em ambos os sexos afirmaram que às vezes utilizam preservativo em suas relações.

Com relação ao uso de pílula anticoncepcional, 57,7% das mulheres afirmaram não utilizar. Da parcela de estudantes que utiliza pílula anticoncepcional, 93% relataram o início do uso antes de ingressar na Universidade.

Para os estudantes, os eventos de saúde notados com maior frequência foram: nas mulheres - dor de cabeça, irritação, nervosismo, dor no corpo e queda de cabelo, e nos homens - dor no corpo, irritação, nervosismo e dor de cabeça.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS (2005), um estado nutricional satisfatório pode ser inferido por meio do cálculo do IMC. A faixa que se concentra entre os valores de 20 a 24,9 kg/m² é considerada a que reflete um quadro saudável. Visando o diagnóstico deste índice, os valores de IMC dos ingressantes foram calculados.

No turno integral, obteve-se um IMC médio de 22,98 kg/m², sendo o masculino de 23,96 kg/m² e o feminino 22,14 kg/m². Em relação ao turno vespertino, o índice geral foi de 21,8 kg/m² - correspondendo o sexo masculino a um IMC de 22,91 kg/m² e o feminino de 21,16 kg/m². No período noturno, o IMC médio dos estudantes foi de 23,2 kg/m², sendo 23,69 kg/m² para o sexo masculino e 22,81 kg/m² para o feminino. Como uma média geral de todos os turnos, o IMC foi de 22,81 kg/m², valor que se encontra na faixa saudável estabelecida pela OMS.

Entretanto, entre as mulheres, 2 (duas) estudantes do turno noturno apresentaram o IMC acima de 36 kg/m², o que de acordo com a OMS caracteriza obesidade de grau II (severa). Entre os avaliados do sexo masculino, 1 (um) estudante do turno matutino apresentou o IMC de 41 kg/m², nível de obesidade de grau III (mórbida). Além dos problemas com o excesso de peso, foi percebido que há estudantes com peso abaixo do saudável. O IMC mais expressivo entre as mulheres foi de 15,3 kg/m² e, considerando a literatura, o IMC abaixo de

16 kg/m² é característico de magreza grave. Para os homens, o menor IMC foi de 16,7 kg/m² que é visto como magreza moderada.

Os dados obtidos sobre moradia revelaram que os estudantes moravam com a família, embora a porcentagem de estudantes que morava sozinho ou com amigos tenha sido expressiva, fato que coincidiu com dados coletados por Franca e Colares (2008) junto a estudantes universitários de Pernambuco.

Com relação às refeições, 15,5% dos estudantes não realizam o café da manhã e 5,7% não jantavam. Apesar desses valores serem tímidos, quando comparados aos resultados obtidos com estudantes de Campinas, por Alves e Boog (2007), cujos números são respectivamente, 30% e 63%, a Universidade pode interferir na orientação da importância na realização das refeições, especialmente o desjejum.

Apesar dos benefícios, documentados em artigos especializados, sobre a prática regular de atividade física na melhoria da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, estudos mostram que a prática de atividade física por universitários é limitada, sendo que o percentual de sedentários e os índices de obesidade são alarmantes.

Os achados deste trabalho corroboram com os de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), no qual os estudantes do sexo masculino apresentam maior percentual de prática de atividade física, 61,21%, em comparação a 24,06% das estudantes do sexo feminino. Neste contexto, estudos realizados em universitários de Fortaleza mostraram 70,3% de universitários que não praticam atividade física. De acordo com Brandão, Pimentel e Cardoso (2011) foram encontradas altas taxas de sedentarismo, chegando ao percentual de 80%, associado ao sobrepeso de 12,5%.

Sabe-se que a educação, o nível socioeconômico, a idade e o sexo são fatores associados ao nível de atividade física. Ainda segundo Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), os homens praticam atividade física no lazer, sobretudo, por diversão e preocupação com a saúde e, em seguida, por preocupações estéticas. Esta última é a razão mais frequentemente alegada por mulheres nesse estudo. Nos jovens sedentários, a chance de desenvolver doenças crônicas é preocupante.

Com relação à quantidade de dias da semana em que os estudantes praticavam atividade física, o perfil foi semelhante tanto para os homens quanto para as mulheres, dois e três dias foram as alternativas mais assinaladas.

Um fator positivo é morar próximo do local onde realiza a atividade física, o que facilita a sua prática, ou seja, essa prática depende de fatores como a influência de deslocamentos e do tempo livre do estudante, dado corroborado por estudos de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008).

O sedentarismo está presente entre universitários, fato mencionado por autores que analisam a saúde de estudantes, a partir do IMC e do nível de atividade física, tendo sido encontrados altos percentuais de sujeitos sedentários. Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) observaram que estudantes da área da saúde de Brasília mostraram-se sedentários, com índice de 65%, percentual motivado por inúmeros fatores como a falta de disposição, motivação, dinheiro, tempo e de local apropriado para a prática de atividade física. Neste contexto, Matias (2008) encontrou 24,38% de homens e 34,63% de mulheres, em universitários baianos, classificados como sedentários.

Segundo Veras et al.(2007), 69,1% dos estudantes universitários participantes da pesquisa apresentaram IMC normal, 25% sobrepeso e 5,9% obesidade grau I. Em estudantes brasileiros o IMC médio encontrado por Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) foi de 21,3 kg/m², sendo que 13,2% estavam abaixo do peso, 75,4% estavam com peso normal, 10% com sobrepeso e 1,4% obesos. Petroski et al. (2011), em pesquisa com universitários catarinenses, frisam que apesar da média de IMC de 22,12 kg/m², encontraram 16% dos estudantes com sobrepeso e 5,1% com estilo de vida inadequado. Estudo de Matias (2008), com universitários baianos, apontou 20,31% de homens e 6,29% de mulheres com sobrepeso.

Em se tratando do uso do cigarro, nossa pesquisa identificou baixa prevalência, em torno de 16%, convergindo com resultados encontrados em trabalhos com universitários de Veras et al. (2007) e Marcondelli, Costa e Schmitz (2008).

Nesta pesquisa registramos uma prevalência de consumo de álcool de 65%, comparado com trabalho de Veras et al. (2007) que registraram o elitismo em torno de 34,3% em universitários cearenses, e de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) com resultados de 40% em universitários brasileiros.

O número de estudantes de ambos os sexos que tentaram se livrar do vício do tabaco foi pouco mais da metade, embora sem sucesso, dados que coincidiram com os de Franca e Colares (2008), embora os números relacionados com os estudantes que tentaram parar de fumar foram maiores na nossa pesquisa.

Para Petroski et al. (2011), a associação entre fumo, álcool e falta de atividade física tem se caracterizado como uma tríade preocupante nos estudos de condutas de risco em jovens.

Franca e Colares (2008), em estudo comparativo realizado entre estudantes universitários ingressantes e concluintes, encontram que o consumo de tabaco, álcool e drogas - destacando-se a maconha -, foi significativamente maior entre os concluintes, o que chama a atenção para a existência de fatores de risco que influenciam a vida acadêmica, podendo se constituir num vício de alta periculosidade facilmente expandido entre jovens e adultos.

O nível superior de instrução e a graduação em cursos da área da saúde não são fatores que influenciam na mudança de comportamento de estudantes, fato constatado por Brandão, Pimentel e Cardoso (2011).

Outros achados do nosso trabalho estão em consonância com resultados apresentados no artigo de Colares, Franca e Gonzalez (2009), onde o número de homens que fumam é superior ao de mulheres, 15% contra 6%. Esse dado sugere que o comportamento de risco entre os homens é maior que entre as mulheres.

Com relação às bebidas, o percentual também é maior entre os homens, considerando que 71,5% utilizam o álcool contra 58,8% das mulheres universitárias entrevistadas.

No tocante ao controle de peso corporal, entre os estudantes que realizam algum tipo de dieta, 100% dos homens visam ganhar peso, contra 100% das mulheres cujo objetivo é perder peso, emagrecer. Esses dados mostram que as mulheres estão insatisfeitas com a imagem, lembrando que encontramos uma porcentagem de 9,6% que se consideram totalmente insatisfeitas, contra apenas 4,8% dos homens entrevistados.

Sobre anticoncepcionais orais, esta pesquisa encontrou dados convergentes com o trabalho de Alves e Lopes (2008), cujos valores referentes às estudantes que ingerem contraceptivos orais atingem 41%.

Cabe ressaltar que estudos de Franca e Colares (2008) que avaliaram a conduta de saúde de ingressantes em comparação a estudantes do final de curso, não evidenciaram resultados com diferenças estatisticamente significativas na maior parte dos quesitos avaliados. Tal fato aponta para a necessidade da interferência da Universidade com programas e práticas educativas e preventivas de saúde não somente para os ingressantes, mas para todos os estudantes, de primeira à última série.

Vários trabalhos realizados com estudantes universitários brasileiros e de outros países da América Latina concluíram pela necessidade de fortalecer programas preventivos nas instituições de ensino superior, tais como Alves e Boog (2007), Matias (2008), Bustamante et al. (2009), Brandão, Pimentel e Cardoso (2011) e Petroski et al. (2011).

Os resultados da pesquisa apontam para a necessidade de efetiva orientação do jovem ingressante a respeito de suas atitudes e condutas de saúde, com destaque além da alimentação e hidratação, para aspectos relacionados ao uso do tabaco e da bebida alcoólica.

Além disso, faz-se necessária uma intervenção na forma de um programa permanente de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. As doenças sexualmente transmitidas merecem um tratamento diferenciado voltado para estudantes universitários que, apesar de dispor da informação, ainda não parecem estar preparados para práticas preventivas eficientes, o que exigirá a realização de outras pesquisas e um intenso trabalho educativo nas instituições de ensino superior.

Conclusões

Os pontos de destaque na conduta de ingressantes são a limitação de práticas de exercícios físicos, o elevado consumo de bebidas alcoólicas e uma porcentagem de práticas sexuais que merecem atenção. Em se tratando do IMC a média geral encontrada nos turnos diurno e noturno foi de 22,81 kg/m², não tendo sido encontradas diferenças significativas entre estudantes do sexo feminino e do sexo masculino.

O diagnóstico obtido com a realização desta pesquisa permitiu a apresentação de um programa institucional em caráter permanente à gestão administrativa da Universidade alvo desta pesquisa. O programa pode comportar profissionais de várias áreas do conhecimento que terão a oportunidade de aprofundar estudos em suas áreas de atuação e desenvolver trabalhos educativos e preventivos com os estudantes.

A ideia que fundamenta o programa é a criação de um espaço no site da Universidade, com formato de um portal, para tratar da saúde dos estudantes e dicas em geral (economia, lazer, direito), que auxiliem no desenvolvimento de atividades acadêmicas e pessoais.

As inovações tecnológicas têm possibilitado o surgimento de novas relações, sobretudo, nos processos de ensino e aprendizagem, desafiando o ensino superior a utilizar os espaços virtuais como fontes ricas de formação pessoal e profissional. No caso da saúde dos universitários, as tecnologias de informação e comunicação serão extremamente úteis e

acessíveis, possibilitando um incremento e atualização constante de informações, bem como permitirá um diálogo com os estudantes, em nível de sugestões, discussões e novas propostas.

Há necessidade de intervenções no espaço acadêmico para a obtenção de saúde e qualidade de vida dos estudantes, no sentido da Universidade ir além de ser provedora de conhecimento e de intelectuais para a sociedade, mas pensar em ser provedora de caminhos na busca de saúde e bem-estar para a sua comunidade.

Essas e outras perspectivas vão beneficiar não somente os estudantes, no sentido de que condutas saudáveis repercutirão para a própria Universidade no seu objetivo em minimizar os efeitos da evasão, justificativa que atende aos interesses dos cursos de graduação e da Instituição como um todo.

Finalizando, acreditamos que a manifestação de preocupação da Universidade com a saúde de seus estudantes trará benefícios para o indivíduo enquanto pessoa e para a vida acadêmica, considerando que a saúde e o bem-estar influenciam sobremaneira a aprendizagem.

Referências

- Alves, A.S. & Lopes, M.H.B.M. (2008). Uso de métodos anticoncepcionais entre adolescentes universitários. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61(2), 170-7.
- Alves, H.J. & Boog, M.C.F. (2007). Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*, 41(2), 197-204.
- Brandão, M.P., Pimentel, F.L. & Cardoso, M.F. (2011). Impacto de exposição acadêmica no estado de saúde de estudantes universitários. *Revista de Saúde Pública* [on line], 45(1), 49-58.
- Bustamante, I. V., Carvalho, A.M.P., Oliveira, E.B., Oliveira Júnior, H.P., Figueroa, S.D.S., Vásquez, E.M.M., Cazenave, A., Chaname, E., Matallana, L.S.M. & Castillo, J.R. (2009). Normas percebidas por estudantes universitários sobre seus companheiros e uso de drogas: um estudo multicêntrico em cinco países da América Latina. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 17(n.esp.), 838-843.
- Colares, V., Franca, C. & Gonzalez, E. (2009). Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(3), 521-528.
- Franca, C. & Colares V. (2008). Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista de Saúde Pública*, 42(3), 420-7.
- Marcondelli, P., Costa, T.H.M. & Schmitz, B.A.S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1), 39-47.
- Matias, W.B. (2008). Nível de atividade física e composição corporal referenciada no IMC de universitários da UESB-Jequié/BA. *Revista Digital*, 13(124), 1-5.

- Petroski, E.L., Silva, D.A.S., Quadros, T.M.B. & Gordia, A.P. (2011). Associação de sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(11). Disponível em: http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/artigo_int.php4407.
- Veras, V.S., Monteiro, L.Z., Landim, C.A.P., Xavier, A.T.F., Pinheiro, M.H.N.P. & Montenegro Junior, R.M. (2007). Levantamento de fatores de risco para doenças crônicas em universitários. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 20(3), 168-172.

Autores:

Maria Aparecida Vivan de Carvalho. Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas, docente da Universidade Estadual de Londrina. Áreas de conhecimento e investigação: anatomia humana; avaliação; ensino superior; universidade. Líder de grupo de pesquisa do CNPq desde 1998: Educação em Ciências e Saúde. mvivancarvalho@gmail.com

Mab Pereira Corrêa. Graduada em Bacharelado em Biomedicina na Universidade Estadual de Londrina. Área de conhecimento e investigação: farmacologia e patologia. mabiic@gmail.com

Thamile Luciane Reus. Graduação em Biomedicina pela Universidade Estadual de Londrina; mestranda em Biociências e Biotecnologia pelo Instituto Carlos Chagas Fiocruz (Curitiba – Paraná). Área de conhecimento: células-tronco, regeneração tecidual, cardiomiogênese, matriz extracelular, citocinas e fatores solúveis. Linhas de investigação: células-tronco e cardiomiogênese. thamilelreus@gmail.com

Adeline Limberger. Graduação em Bacharelado em Biomedicina na Universidade Estadual de Londrina. Área de atuação: Biomedicina estética. Atuação profissional na Clínica Magrass na cidade de Toledo, estado do Paraná. adeline.limberger@gmail.com