

6CCADCFSMT01

HÁBITOS DE RISCO À SAÚDE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS DA UFPB

Thiago Siqueira Paiva de Souza⁽²⁾, Silvan Gomes de Brito⁽¹⁾

Centro de Ciências Agrárias/Departamento de Ciências Fundamentais e Sociais/MONITORIA

RESUMO

Esse trabalho teve o objetivo de analisar a prevalência do sedentarismo no lazer e do consumo de álcool e do tabaco no Centro de Ciências Agrárias (CCA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Dessa forma, desenvolveu-se um estudo descritivo do tipo Survey com os estudantes residentes neste Centro. Os resultados encontrados mostraram que 73,36% desses estudantes são sedentários no lazer, estando esse hábito mais presente nas mulheres do que nos homens; 73,83% mencionaram ingerir bebidas alcoólicas e 14,49% fumam cigarro. Sendo nesses últimos dois casos os homens os maiores usuários dessas drogas lícitas. Concluiu-se que se faz necessário a aplicação de programas de incentivo à adoção de um estilo de vida ativo e saudável, esclarecendo os benefícios da prática de atividade física, principalmente no lazer, e os riscos do sedentarismo, do etilismo e do tabagismo. Para isso é necessária a construção de espaços para a vivência de um lazer ativo (como quadras, salas de musculação, pistas para caminhada e corrida, etc.), além de palestras e campanhas que objetive o combate aos hábitos de risco à saúde.

Palavras chave: Sedentarismo, etilismo, tabagismo.

INTRODUÇÃO

Os índices de morbi-mortalidade de doenças crônico-degenerativas, em especial as arteriais coronarianas, tem se elevado significativamente nos últimos anos nos países industrializados. Parece ser consensual, entre os especialistas da área da saúde, que o estilo de vida, caracterizado por um conjunto de hábitos e comportamentos, adotado pelos indivíduos da sociedade moderna, tanto por jovens quanto por adultos, representa um dos principais responsáveis pelas alterações relacionadas à esse perfil nas últimas décadas (FARIAS Jr, 2002).

Dentre esses comportamentos, os que recebem maior destaque são: sedentarismo, tabagismo, etilismo, uso de drogas ilícitas, hábitos alimentares inadequados, comportamento sexual de risco e sobrepeso/obesidade (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2000b). Nesse estudo iremos nos referir somente aos três primeiros.

No que concerne aos hábitos de Atividade Física, os benefícios advindos dessa prática para a saúde já são aceitos por uma imensa maioria da comunidade científica e popularizou-se de tal modo que se vêem comumente nos jornais, revistas e, inclusive, nas conversas do cotidiano do público em geral comentários sobre esse tema. Já a insuficiência de níveis de

¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.

atividade física, conhecido como sedentarismo e que tem grande facilitador o estilo de vida moderna, torna-se preocupante uma vez que vários estudos demonstraram associação entre sedentarismo e câncer (FRIEDENRICH, 2001; THUNE E FURBERG, 2001) cardiopatias (OLIVEIRA, 2005) diabetes (HU et al, 2001) e problemas de saúde mental (YAFFE et al, 2001).

Uma gama de estudos científicos tem demonstrado grande sedentarismo principalmente em população adulta, como é o caso do estudo de Pitanga e Lessa (2005), realizada na cidade de Salvador, onde relataram sedentarismo no lazer¹ em 72,5% da população; enquanto Costa et al (2003), quando analisou 4.030 funcionários de uma determinada Universidade do Estado do Rio de Janeiro, encontrou prevalência de 47,8% em homens e 59,2% em mulheres.

No que se refere ao hábito de consumir drogas entre os jovens (no caso desse estudo o álcool e a nicotina), tem sido considerado, em dias atuais, como um dos maiores problemas da sociedade contemporânea, tendo em vista que além dos efeitos deletérios à saúde e à dimensão social, tem sido apontado como uma das principais causas indiretas de morte em adolescentes e adultos jovens, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento (FARIAS JR, 2002).

Nessa perspectiva, esse trabalho tem o objetivo de analisar a prevalência do sedentarismo no lazer e do consumo de álcool e do tabaco no Centro de Ciências Agrárias (CCA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) onde não há relatos da prevalência desses hábitos de risco à saúde entre os estudantes. A análise da mesma é de suma importância para verificar a necessidade de desenvolvimentos de programas de incentivo à prática de atividade física e incentivo a adoção de um estilo de vida sem o consumo de drogas, uma vez que, devido à carência de espaços disponíveis para a vivência de um lazer saudável, parece ser costume por parte de alguns desses estudantes aproveitarem seu tempo livre para ingerirem bebidas alcoólicas e consumirem outras drogas.

METODOLOGIA DA PESQUISA

Com o objetivo de analisar entre os estudantes residentes no CCA da UFPB, localizado na cidade de Areia, cuja amostra foi selecionada de forma aleatória, a prevalência do sedentarismo, e o hábito de uso de drogas lícitas (álcool e cigarro) desenvolveu-se uma pesquisa descritiva que, segundo Thomas e Nelson (2002), é um estudo de status onde o seu valor está baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio da observação, análise e descrição objetivas e completas. Esta pesquisa é do tipo survey por procurar determinar as práticas presentes (ou opiniões) de uma população específica (THOMAS e NELSON, 2002).

¹ De acordo com Pitanga e Lessa (2005) o sedentarismo pode ser dividido em quatro facetas: sedentarismo no trabalho, nas atividades domésticas, nos deslocamentos e no lazer, sendo o sedentarismo no lazer é um recorte do sedentarismo quando analisado globalmente.

INSTRUMENTO DE PESQUISA

O instrumento utilizado foi um questionário com perguntas fechadas abordando as seguintes variáveis: gênero; idade; hábito de consumo de álcool e tabaco e suas respectivas frequências; hábito de praticar atividade física no lazer atualmente e há seis meses; e intenção de tornar-se mais fisicamente ativo.

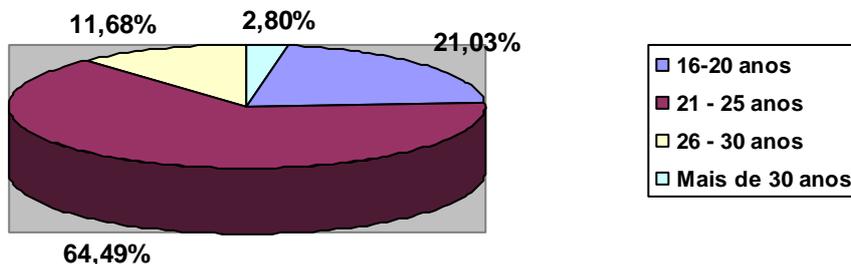
PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Essa pesquisa foi realizada no âmbito da disciplina de Educação Física dos cursos de Agronomia e Zootecnia, com o intuito dos estudantes matriculados nesta pudessem perceber a prevalência de hábitos de vida que podem trazer riscos à saúde existentes no ambiente de convívio ao qual eles pertencem. Esses alunos foram coordenados pelo monitor e supervisionados pelo Professor da supracitada disciplina durante o mês de Outubro. Foi apresentado a todas as pessoas que participaram da pesquisa, que foram abordadas em suas próprias residências universitárias, um termo de consentimento livre e esclarecido e, se ele estivesse de acordo, logo em seguida seria apresentado o questionário.

RESULTADOS

Ao término da coleta de dados, foram contabilizados 214 estudantes, com idade entre 16 e 62 anos, média de 23,06 anos (DP=4,36), estando a grande maioria compreendida na faixa etária entre 21 e 25 anos (gráfico 1), que optaram por responder o questionário, sendo 72 do sexo feminino e 172 do sexo masculino. Trata-se, como era de se esperar, de uma população jovem, visto que quase que em sua totalidade é composta por pessoas com menos de 30 anos.

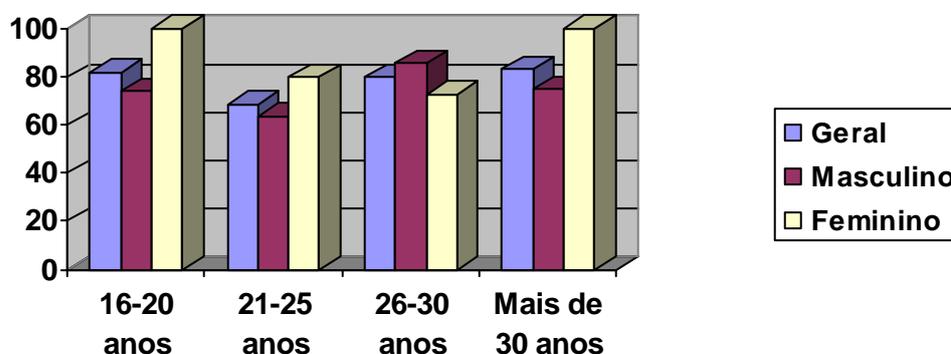
Gráfico 1 - Faixa etária



Diante da análise das atividades físicas realizadas no lazer pelos entrevistados, verificou-se que 73,36% responderam negativamente quando questionados se praticavam alguma atividade física regular no lazer, enquanto que apenas 26,64% responderam positivamente a mesma pergunta. Este sedentarismo está mais presente em pessoas de sexo feminino (83,33%) do que nas de sexo masculino (68,3%). Dentre as faixas etárias a que apresentou menor percentual de sedentarismo, de forma geral, foi a com idades

compreendidas entre 21 e 25 anos. Vejamos melhor o percentual de sedentarismo por faixa etária de acordo com o gênero no gráfico a seguir:

Gráfico 2 - Sedentarismo por faixa etária e gênero



Este resultado demonstrou, na população total do estudo, que o sedentarismo no lazer apresenta-se de forma elevada entre os estudantes residentes no CCA/UFPB, tornando-se ainda mais preocupante entre pessoas do sexo feminino e com idade de 20 anos abaixo e com mais de 30, já que não foram encontradas indivíduos com essas características que praticassem atividades físicas no lazer.

O resultado desse estudo mostrou-se semelhante ao encontrado por Pitanga e Lessa (2005) com adultos da cidade de Salvador e um pouco acima do que demonstrou Costa et al (2003). Mas comparados com o estudo desenvolvido por Martinez-Gonzalez, Varo, Santos, De Irala, Gibney, Kearney et al (2001) na União Européia, mostrou-se bem acima do normal. Este estudo apresentou sedentarismo no lazer de 24,2% para homens e 28,9% para mulheres.

Quando questionamos os estudantes do CCA se eles estavam envolvidos em atividade física regular no lazer há seis meses e se eles pretendiam se tornarem mais fisicamente ativos, os resultados obtidos foram de acordo com o quadro 1 que segue:

Quadro 1 - Sedentarismo e Pré-disposição para tornar-se mais fisicamente ativo

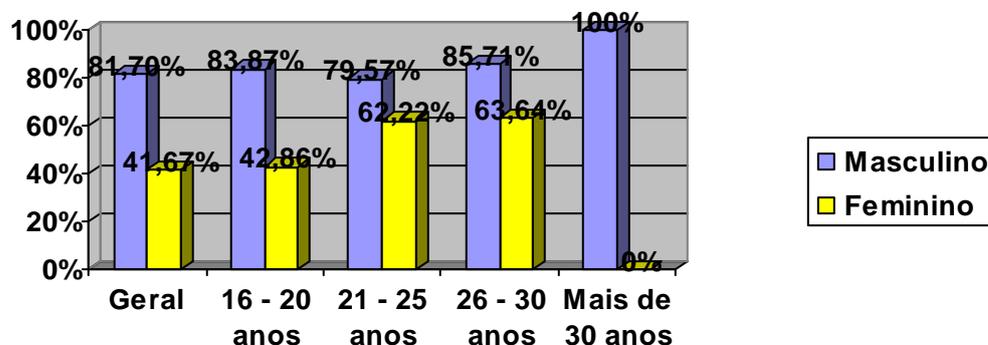
	SEDENTARISMO - ATUAL	HÁ SEIS MESES	PRÉ- DISPOSIÇÃO
GERAL	73,36%	56,54%	72,43%
MASCULINO	68,30%	53,52%	73,24%
FEMININO	83,33%	62,50%	70,83%

Ao observar esse quadro, podemos dizer que o sedentarismo no lazer parece estar crescente entre os estudantes no CCA/UFPB. Mas, como há um interesse de quase $\frac{3}{4}$ da população em se tornar mais fisicamente ativo, acredita-se que há boas chances dessa prevalência diminuir a níveis bem menores.

Saindo da esfera da Atividade Física e entrando no que concerne ao uso do álcool, foi referido por 73,83% da amostra o uso desse, sendo este uso mais presente nos homens (81,7% destes responderam afirmativamente) do que nas mulheres (58,33%). Em relação à

faixa etária, todas apresentaram, de forma geral, percentuais entre 66,67% (mais de 30 anos) e 76% (entre 26 e 30 anos). Esses dados estão expressos no Gráfico 3:

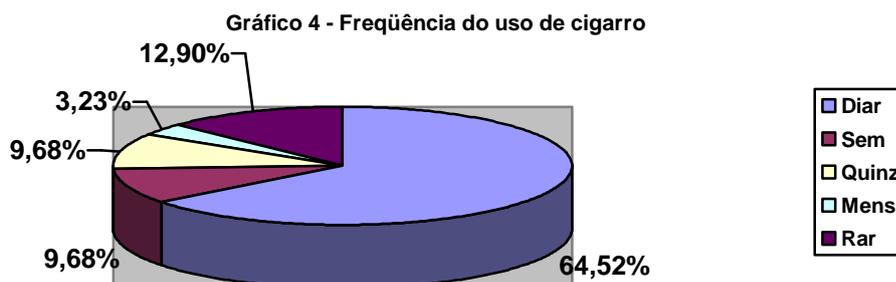
Gráfico 3 - Uso de álcool por faixa etária e gênero



Em relação à frequência habitual de consumo do álcool, 3,16% (n=5) referiram consumo diário; 39,87% (n=63) afirmaram que possui o hábito de utilizar-se de bebidas alcoólicas semanalmente; 17,09% (n=27) consomem em média a cada quinze dias; 15,19% (n=24) em média uma vez por mês; enquanto que 24,68% (n=39) raramente (menos de uma vez por mês) ingerem bebidas alcoólicas.

Se a alta prevalência do sedentarismo já se demonstrava um problema de saúde coletiva, somados a alta prevalência de indivíduos que consomem bebidas alcoólicas, tornou-se um agravante ainda maior. O consumo elevado de bebidas alcoólicas (maior ou igual a 5 doses/mesma ocasião e/ou maior ou igual a 14 doses/semana) tem sido associado aos acidentes de trânsito, comportamentos agressivos e comprometimento das funções hepáticas, renais, irritabilidade miocárdica e hipertensão (Jayasinghe apud Farias Jr., 2002). No Brasil, as bebidas alcoólicas são responsáveis por mais de 90% das internações por dependência as drogas, além de aparecer em cerca de 70% dos casos de mortes violentas e acidentes de trânsito (Jackson & Sampaio apud Farias Jr, 2002).

Quanto ao tabagismo, o hábito de fumar foi mencionado por 31 (14,49% do total) estudantes, sendo 26 do sexo masculino (representando 18,3% de toda a amostragem do sexo masculino) e 05 do sexo feminino (representando 6,94% da amostragem do sexo feminino). 64,52% desses estudantes que fumam cigarro estão compreendidos na faixa etária que compreende as idades de 21 a 25 anos. Em relação à frequência de consumo do tabaco, observemos os dados no gráfico a seguir:



Os resultados em relação ao tabagismo não foram tão preocupantes quanto os relatados aos outros hábitos tratados anteriormente nessa pesquisa, o que não quer dizer que não merece a atenção necessária visto que dentre os que fumam, a maioria o fazem diariamente, aumentando assim a probabilidade desses indivíduos adquirirem doenças como o câncer e o coração, pois, de acordo com o Ministério da Saúde (1988), o tabagismo, no Brasil, é responsável por cerca de 100 mil mortes por ano, sendo 30% delas por câncer e 25% por cardiopatias.

Farias Jr. (2002) afirma que, além dos efeitos deletérios à saúde, o hábito de fumar tem sido associado ao maior consumo de bebidas alcoólicas, o que corrobora com esse estudo uma vez que a totalidade dos fumantes também possui o hábito do etilismo e 75% dos que fumam diariamente consomem bebida alcoólica pelo menos uma vez por semana.

Após a análise desses dados, decidiu-se verificar se aqueles que estavam engajados em práticas de atividade física no lazer não possuíam hábitos como o etilismo e o tabagismo, mas o resultado, no CCA da UFPB, demonstrou que os fisicamente ativos possuem mais pessoas com esses hábitos de risco à saúde do que os sedentários, apesar das diferenças não serem grandes na maioria dos casos.

Dentre os estudantes que utilizam parte do seu tempo de lazer para se exercitar regularmente, 80,7% ingerem bebidas alcoólicas com 41,3% destes fazendo isto com uma frequência semanal; já entre os sedentários, 71,34% possuem esse hábito, tendo 39,29% com frequência semanal. Quanto ao hábito de fumar, 15,79% dos ativos possuem este hábito, estando 88,89% destes com frequência de consumo diário; no grupo dos sedentários, 14,01% possuem o hábito do tabagismo, sendo a frequência de uso mais comum igual a do grupo dos ativos, mas nesse caso o percentual é bem menor, 54,55%.

Diante desses dados, parece ser plausível afirmar que o quesito saúde não está muito em voga na comunidade acadêmica residente no CCA/UFPB. Parece que os benefícios da atividade física à saúde como também os riscos proporcionados pelo consumo de drogas lícitas, como o álcool e o tabaco, não são muito bem compreendidos por esses estudantes, o que demonstra a necessidade de programas de conscientização e de incentivo à prática de atividade física nesse Centro Acadêmico.

CONCLUSÃO

Após apresentar e discutir os resultados dessa pesquisa pode-se concluir que estão presentes entre os estudantes residentes no CCA/UFPB dois hábitos de vida que agravam o estado de saúde humano: o sedentarismo no lazer e o etilismo. O sedentarismo esteve mais presente em estudantes do sexo feminino, enquanto que o etilismo em estudantes do sexo masculino. O tabagismo, apesar de só ter sido mencionado por menos de 15% da amostra, tornou-se preocupante visto que, além dos efeitos danosos à saúde causados pelo fumo, este hábito esteve associado ao etilismo.

Conclui-se, também, que os estudantes envolvidos em atividades físicas no lazer não adotam, em sua plenitude, um estilo de vida saudável, já que em torno de 80% dos fisicamente ativos ingerem bebida alcoólica e, pouco mais de 15% destes fumam, ambos percentuais são maiores do que o subgrupo dos sedentários.

Dessa forma, faz-se emergente a aplicação de programas de incentivo à adoção de um estilo de vida ativo e saudável, esclarecendo os benefícios da prática de atividade física, principalmente no lazer, e os riscos do sedentarismo, do etilismo e do tabagismo. Para isso é necessária a construção de espaços para a vivência de um lazer ativo (como quadras, salas de musculação, pistas para caminhada e corrida, etc.), além de palestras e campanhas que objetive o combate aos hábitos de risco à saúde.

REFERÊNCIAS

FARIAS JR, José Cazuza de. **Estilo de vida escolares do Ensino Médio no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil**. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal de Santa Catarina – Centro de Desporto, Florianópolis – SC.

U. S. Department of Health and Human Services. Center for Disease Control and Prevention. www.cdc.gov/needphp/dash/yrbs/yrbsaag.htm. Acesso em 14/03/2000.

FRIEDENREICH, CM. Physical activity and cancer prevention: from observational to intervention research. **Cancer Epidemiol Biomarkers Prev** 2001; 10:287-301.

THUNE, I; FURBERG, AS. Physical activity and cancer risk: dose-response and cancer, all sites and site-specific. **Med Sci Sports Exerc**, 2001; 33:530-50.

HU, FB; LEITZMANN, MF; STAMPFER, MJ; COLDITZ, GA; WILLET, WC; RIMM, EB. Physical activity and television watching in relation to risk for type 2 diabetes mellitus in men. **Arch Intern Med**, 2001; 161: 1542-8.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

YAFFE, K; BARNES, D; NEVITT, M; LUI, LY, CONVINSK, K. Prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women: women who walk. **Arch Intern Med**, 2001; 161: 1703-8.

PITANGA, Francisco José Gondim; LESSA, Inês. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 21(3): 870-877, mai/jun, 2005.

COSTA, RS; WERNECK, GL; LOPES, CS; FAERSTEIN, E. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no estudo Pró-saúde. **Cad Saúde Pública**, 2003; 19:1095-105.

THOMAS, J R; NELSON, J R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3º ed. Artmed, 2002.

Martinez-Gonzalez MA, Varo JJ, Santos JI, De Irala J, Gibney M, Kearney J, et al. Prevalence of physical activity during leisure time in the Europe Union. **Med Sci Sports Exerc**. 2001; 33:1142-6.

Ministério da Saúde (1988). **Divisão nacional de doenças crônico-degenerativas**. Projeto saúde: Estudo sobre o estilo de vida. São Paulo: Levantamentos pesquisas e marketing, 122p.