

# ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL, HÁBITOS ALIMENTARES E PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE - UNIPLAC, LAGES. S.C

Originais



CRISTINA BRANCO SIMÃO<sup>1</sup>  
MARKUS V. NAHAS<sup>2</sup>  
ELUSA SANTINA A. DE OLIVEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Planalto Catarinense – Lages – SC

<sup>2</sup>Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis – SC

## Resumo

Palavras-Chave  
Atividade física,  
Universitários,  
Hábitos  
Alimentares,  
Obesidade.

Este estudo teve como objetivo verificar os níveis de atividade física, hábitos alimentares e controle de peso corporal em universitários. A amostra incluiu 357 universitários (40,4% homens). O critério utilizado para avaliação do nível de atividade física foi o IPAQ (2001), e o IMC (índice de massa corporal) serviu para classificar os níveis de sobrepeso e obesidade. A idade média foi de 25,8 anos, sendo 48,4% deles solteiros. O IMC mostrou que 69,2% estavam na faixa recomendada (18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>) e, destes, 56,1% praticavam algum tipo de atividade física. Os homens (41,5%) e os casados (41,4%), aparecem com maiores índices de sobrepeso e obesidade, e tendem a aumentar o peso com o aumento da idade ( $p < 0,01$ ). Entre as áreas de estudo na universidade, a prevalência de sobrepeso/obesidade foi maior entre os homens da área econômico-jurídica (46,9%) e entre as mulheres da área de letras e artes (37,7%). A prevalência de universitários ativos fisicamente foi maior entre os homens (73,6%) com idade entre 18 a 29 anos, solteiros (69,5%), e nas áreas da saúde (90,9%) e exatas 88,0%. Entre as mulheres, as mais ativas fisicamente estavam nas áreas econômico-jurídica e ciências humanas (72,7%) e saúde (59,1%). O consumo regular de refrigerantes (69,9%) foi maior que o consumo de frutas (59,7%), sugerindo uma dieta inadequada, a qual foi confirmada por outros indicadores negativos de hábitos alimentares. Nos demais indicadores, a proporção de sujeitos que apresentou um comportamento alimentar positivo foi sempre menor em relação ao comportamento negativo.

## Abstract

Keywords  
Physical activity,  
College students,  
Eating habits,  
Obesity.

### HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITIONAL HABITS AND PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS FROM UNIPLAC – LAGES. S.C.

In this study the involvement of university students in different levels of physical activity, eating habits, body mass index (BMI) and weight control programs are examined. The sample comprises 357 undergraduate students, 40.4% men and 59.6% women, randomly selected from the student population at UNIPLAC, a Regional University in Santa Catarina. Physical activity was assessed by the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), whereas the Body Mass Index (BMI) served to establish the prevalence of overweight and obesity in this sample. The mean age was 25.8 years, and 48.4% of the students were single. BMI data revealed that 69.2% were at the ideal range - BMI between 18.5 and 24.9. kg/m<sup>2</sup>. Men, and those who were married exhibited higher indexes of overweight and obesity, reaching 41.5% and 41.14 % respectively. BMI tends to be higher at increasing ages ( $p < 0.01$ ). Prevalence of overweight/obesity was found to be higher (46.9%) for men majoring in Law and Economics and for female students a value of 37.7% was found among Literature and Fine Arts majors. Some type of physical activity was practiced by 56.1 % of the students. Male students tend to be more active than females, and also those aged between 18 and 29 years and unmarried are more active than their counterparts. Students majoring in Health Sciences programs are considered physically active (90.9% and 88.0%, respectively), significantly more than others ( $p < 0.05$ ). Active female students predominate in the areas of Law, Economics and Social Sciences (72.7%) as well as in Health Sciences (59.1%). Regular consumption of soft drinks (69.9%) was higher than regular consumption of fruits (59.7%), suggesting inadequate diet, which was confirmed by other negative indicators of eating habits.

## Introdução

Considerando o conceito de estilo de vida como um “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” parece, neste caso, não haver mais dúvida de que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades (NAHAS, 2003).

Está bem documentado que grande parte dos fatores de risco podem ser modificados através de alterações no comportamento individual. Assim, o estabelecimento de hábitos de vida saudável, como alimentação adequada, controle dos níveis de estresse e prática regular de atividade física aliados a um comportamento preventivo geral tem registrado efeitos positivos sobre a saúde.

Estudos mostram que uma alimentação saudável pode reduzir o risco de muitas doenças, como o câncer e as doenças cardiovasculares. Por outro lado, o excesso de peso, associado à inatividade física, contribui para a obesidade, câncer, doenças cardiovasculares e diabetes (USDHHS, 1996). O excesso de peso está ligado não somente à alta ingestão de alimentos, mas também, às influências genéticas e ambientais, ao nível de atividade física, à imagem corporal e, em alguns casos, às anormalidades glandulares (BOUCHARD, 1997).

A obesidade é considerada uma doença, segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS (1998) e atinge 300 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, num universo de 95,5 milhões de pessoas de 20 anos ou mais de idade há 3,8 milhões de pessoas (4,0%) com déficit de peso e 38,8 milhões (40,6%) com excesso de peso, das quais 10,5 milhões são consideradas obesas (IBGE, 2004). O problema se acentua na faixa de 25 a 64 anos. Os dados são baseados no índice de massa corporal (IMC), calculado pelo peso em quilogramas dividido pela estatura em metros ao quadrado. Segundo a OMS, um IMC abaixo de 18,5 kg/m<sup>2</sup> indica déficit de peso; igual ou acima de 25 kg/m<sup>2</sup> aponta excesso de peso e igual ou acima de 30 kg/m<sup>2</sup>, obesidade.

Na atualidade, as mudanças impostas pela tecnologia e pela estrutura das sociedades têm contribuído para que as pessoas adotem um estilo de vida caracterizado por um predomínio das ativida-

des de lazer de natureza intelectual ou fisicamente passivas (HEALTHY PEOPLE 2010; NAHAS, 2003; USDHHS, 2000). A relação entre um comportamento excessivamente sedentário e o ganho de peso, em adultos, possui evidência científica apesar da complexidade dos fatores que estão associados.

Estudos epidemiológicos da população norte americana indicam que apenas 15% da população adulta está engajada em algum tipo de atividade física de intensidade vigorosa, podendo alcançar um percentual de 40% de acordo com as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) e mais de 25% são completamente sedentárias. (AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE, 1996; FRANKISH et al., 1998, CDC, 2000).

No Brasil, apesar de algumas limitações metodológicas empregadas nos estudos para determinar o nível de atividade física da população, os dados indicam que cerca de 70% da população adulta praticam pouca ou quase nenhuma atividade física regular no lazer (IBGE, 2004).

Um estilo de vida fisicamente inativo e a obesidade são dois dos fatores de risco mais prevalentes para as doenças crônicas não transmissíveis (DANT) comuns do mundo ocidental, sendo reconhecidos como fatores de risco importantes para as doenças cardiovasculares, o diabetes tipo 2, a hipertensão e outras condições debilitantes (PAFFENBARGER et al., 1993).

A inatividade física é um fator de risco para o ganho de peso com a idade; é, também, um dos preditores de ganho de peso subsequente, tanto em homens quanto em mulheres e os estudos na área salientam que o excesso de gordura corporal é um obstáculo para a adoção de um estilo de vida fisicamente mais ativo, aumentando a probabilidade de morbidades ou de morte prematura.

Os resultados do estudo realizado nos Estados Unidos por FRENCH et al. (1994) são sugestivos de que a atividade física vigorosa tem relação inversa com o IMC, tanto em homens como em mulheres. Tanto caminhar quanto as atividades de alta intensidade, foram significativa e negativamente associados com o ganho de peso, mas os esportes de grupo e as atividades profissionais não foram.

BOUCHARD (2003) ressalta de que, apesar de todas as limitações metodológicas e a qualidade relativamente baixa dos dados disponíveis, há ainda uma situação extraordinária favorável à conclusão de que a atividade física (e especialmente a atividade física preventiva nos períodos de lazer e as recreativas) está fortemente relacionada ao sucesso na manutenção do peso a longo prazo e que os exercícios físicos revelaram-se componentes importantes do comportamento nos programas de controle de peso. Experimentos randomizados indicaram que a combinação de dieta mais exercícios acarreta perdas de peso mais eficientes, a curto e longo prazo, do que qualquer destas intervenções aplicadas isoladamente.

Diversos estudos norte-americanos têm descrito o perfil do comportamento da população universitária naquele país. No entanto, até o momento, dispõe-se de poucas informações sobre o nível de prática de atividade física, hábitos alimentares e controle de peso corporal em universitários, em amostras representativas, no Brasil.

## Objetivos

Os objetivos deste estudo estão centrados basicamente na investigação dos seguintes pontos:

- Analisar o nível de atividade física habitual e atividade de lazer passivo entre alunos da UNIPLAC.
- Verificar os hábitos alimentares e a prevalência de sobrepeso e obesidade nesta população.

## Materiais e Métodos

Participaram do estudo 357 sujeitos (231 mulheres e 144 homens), estudantes da UNIPLAC. O grupo apresentou uma idade média de 25,8 anos (DP= 8,22). A amostra por conglomerados (turmas) foi determinada de forma estratificada, em quatro áreas de conhecimento (saúde; exatas e tecnológicas; econômico-jurídica e ciências humanas; letras e artes).

O questionário utilizado para a coleta de dados, validado para universitários catarinenses, foi elaborado para avaliação do estilo de vida e outros

comportamentos de saúde, proposto por NAHAS e ASSIS (2001). Foram coletados dados referentes à idade cronológica, nível socioeconômico, características alimentares e controle do peso corporal, ocupação do tempo livre e nível habitual de prática de atividade física.

Para entrada dos dados, utilizou-se o programa Epi Info 6.04b e, na análise dos dados, utilizou-se o pacote estatístico SPSS for Windows, versão 10.0. Foram realizados os procedimentos: distribuição de frequência, cálculo de medidas de tendência central (média) e de dispersão (amplitude de variação, desvio padrão e intervalo de confiança). Para medida de associação entre variáveis categóricas, recorreu-se ao teste Qui-quadrado ( $\chi^2$ ). Foi adotado nível de significância de 5%.

## Resultados e Discussão

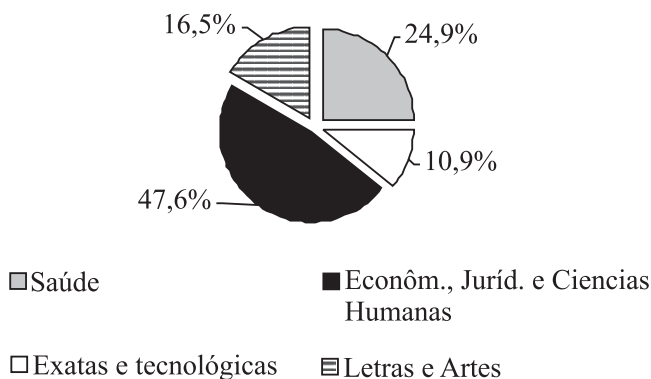
Características demográficas e informações pessoais

Verificou-se que a maioria dos estudantes universitários era do sexo feminino (59,4%), solteira (62,9%), residia com os pais (48,4%), trabalham e estudam (52,5%). Dados da população brasileira indicam que o número de jovens com idade entre 20 a 24 anos, que trabalham e estudam cresceu 9,6% em 2000 e tende a aumentar nos próximos 10 anos (IBGE, 2000).

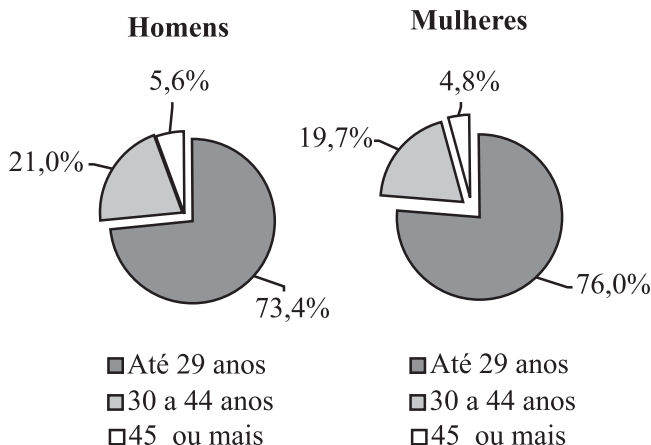
O meio de transporte mais utilizado foi carro ou moto (40,6%), seguido do transporte coletivo (34,6%), sendo que 24,5% caminham ou pedalam até a Universidade.

No que diz respeito à participação das áreas de estudo, a (**figura 1**) mostra um predomínio das áreas econômico jurídica e ciências humanas, seguida dos cursos da área da saúde e um equilíbrio entre as áreas de letras e artes e exatas e tecnológicas, que contribuíram com 16,5% e 10,9% dos participantes, respectivamente.

Em relação à amostra, pode-se observar na (**figura 2**) a distribuição de acordo com a idade dos participantes, por sexo. Nota-se que a faixa predominante ficou entre 18 e 26 anos (67%), sendo que, nos sexos masculino e feminino, as médias foram, respectivamente, 26,4 (DP=8,3) e 25,3 (DP=8,0).



**FIGURA 1**  
Distribuição da amostra de acordo com a área de estudo

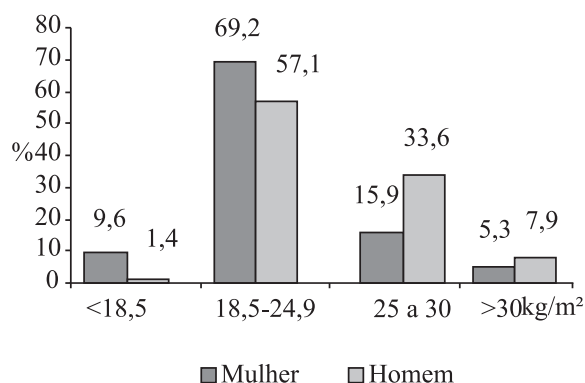


**FIGURA 2**  
Distribuição da amostra por sexo e faixa etária

A idade média geral dos participantes foi de 25,8 anos (DP=8,22). Estes dados diferem do perfil populacional brasileiro, onde a média de idade dos estudantes universitários fica entre 18 a 24 anos (IBGE, 2000).

Dados da OMS (1998), estimavam que 7% da população mundial adulta era obesa. Entretanto, na maioria dos países, a prevalência de sobrepeso é cerca de duas a três vezes maior do que prevalência da obesidade. Se as tendências forem mantidas, poder-se-á observar um aumento drástico na prevalência de obesidade em décadas futuras (BOU-CHARD, 2003).

Quanto aos índices de sobrepeso, os achados estão de acordo com os dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2003), cujo relatório refere que a população masculina é mais atingida pelo sobrepeso do que as mulheres. Em 2003, o excesso de



**FIGURA 3**  
Distribuição da amostra de acordo com o IMC, por sexo.

peso afetava 41,1% dos homens e 40% das mulheres brasileiras. Ao analisarmos a amostra com relação aos índices de sobrepeso, observou-se que 15,9% das universitárias e 33,6% dos universitários tinham sobrepeso.

Quanto aos índices de obesidade, os dados desta pesquisa diferem do relatório de Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF 2002-2003 realizada pelo IBGE (2004). Enquanto este apontava que a obesidade afetava 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres adultas do país, nota-se que entre os universitários pesquisados os homens aparecem como mais obesos (7,9%) do que as mulheres (5,3%).

Sendo assim, os obesos representavam 20% do total de homens e um terço das mulheres com excesso de peso no Brasil. Em estudos epidemiológicos realizados em países com economia de mercado estabelecida, a prevalência da obesidade parece ser maior nos homens do que nas mulheres (SEIDELL, 1997).

Um aspecto interessante de se observar é a prevalência de sobrepeso/obesidade entre as áreas de estudo. A **tabela 1** apresenta a distribuição da amostra de acordo com este fator. Pode-se observar que a prevalência foi maior entre os homens em relação as mulheres em todas as áreas de estudo ( $p < 0,05$ ), exceto na área de letras e artes.

Com relação à faixa etária, os resultados indicaram diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) entre os grupos, com os mais velhos demonstrando valores superiores de IMC. O aumento do IMC com o passar da idade é descrito na literatura, sendo comum a ambos os sexos O

**TABELA 1**

Prevalência de sobrepeso/obesidade nos universitários da UNIPLAC por área de estudo sexo

Área de estudo	Homens (%)	Mulheres (%)	Total (%)
Saúde	37,6	9,1	18,4
Exatas e tecnológicas	32,0	25,0	29,7
Humanas e econômico-jurídica	46,9	19,5	33,1
Letras e artes	25,0	37,7	36,8

**TABELA 2**

Prevalência de sobrepeso/obesidade de acordo com a idade e estado civil dos estudantes

Variáveis	Homens (%)	Mulheres (%)	Total (%)
Idade (anos) ( $\chi^2 = 31,933$ ; $p < 0,01$ )			
18 a 29	30,1	16,8	22,1
30 a 44	67,8	29,3	44,9
acima de 44	87,5	44,4	61,1
Estado Civil ( $\chi^2 = 20,020$ ; $p < 0,01$ )			
Solteiro	33,3	14,2	22,2
Casado/parceiro fixo	57,5	32,9	41,4
Outro	57,2	27,3	38,9

excesso de peso tende a aumentar com a idade, de modo mais rápido para os homens e, de modo mais lento, porém, mais prolongado para as mulheres. A partir dos 55 anos para os homens e dos 65 para as mulheres, observa-se que o excesso de peso tende a cair. Dos 20 aos 44 anos, o excesso de peso é mais freqüente em homens, invertendo-se a situação nas faixas etárias mais altas (DUARTE; NAHAS, 1995).

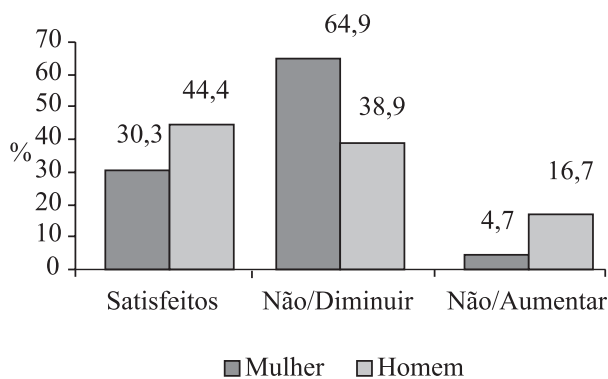
Observou-se que 54,4% (n=193) dos universitários não estão satisfeitos com seu peso corporal e gostariam de diminuir, 36,1% (n=128) estão satisfeitos e, somente 9,6% (n=34), gostariam de aumentar. Dentre os que não estão satisfeitos com seu peso e gostariam de diminuir encontram-se 64,9% das mulheres e 38,9% dos homens ( $p < 0,05$ ). Está mencionado na literatura que a insatisfação feminina com o peso corporal pode ser explicada devido ao fato de que as mulheres têm uma auto-percepção corporal maior do que os homens; no entanto, sentir-se fora do peso considerado como ideal está associado a presença de sofrimento psicológico em homens e mulheres (VEGGI, 2001).

ARAÚJO (2001), relata que os níveis de insatisfação corporal são maiores entre mulheres do que entre homens, e que, o modelo de corpo desejado está distante da realidade para ambos.

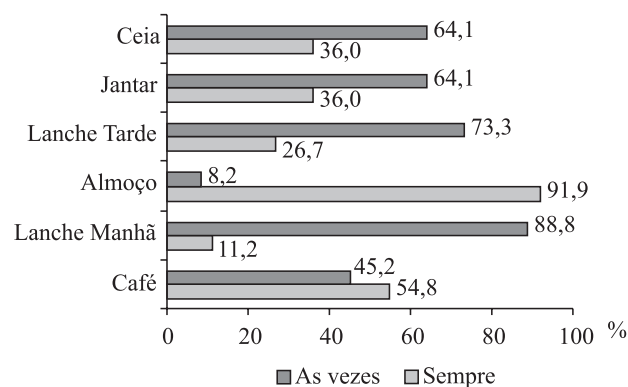
De uma forma geral (**figura 5**), os universitários não têm uma alimentação considerada saudável, ou seja, além, de reduzir alimentos muito calóricos, é recomendável que exista um equilíbrio adequado da dieta e uma distribuição da ingestão calórica em quatro ou cinco refeições diárias equitativamente (NAHAS, 1999). E isto não ocorreu com os universitários pesquisados, observando-se que apenas 54,8% tomam o café da manhã regularmente; 91,9% almoçam, e 36% relataram que jantam com regularidade, sendo que entre as três refeições uma pequena porcentagem faz um lanche.

A freqüência das refeições é diferente entre os sexos, com os homens fazendo mais refeições diárias do que as mulheres ( $p < 0,05$ ).

A adoção de uma alimentação saudável contribui para a prevenção de doenças cardíacas, obesidade alguns tipos de câncer, além de outras enfer-



**FIGURA 4**  
Nível de satisfação com o peso corporal, por sexo



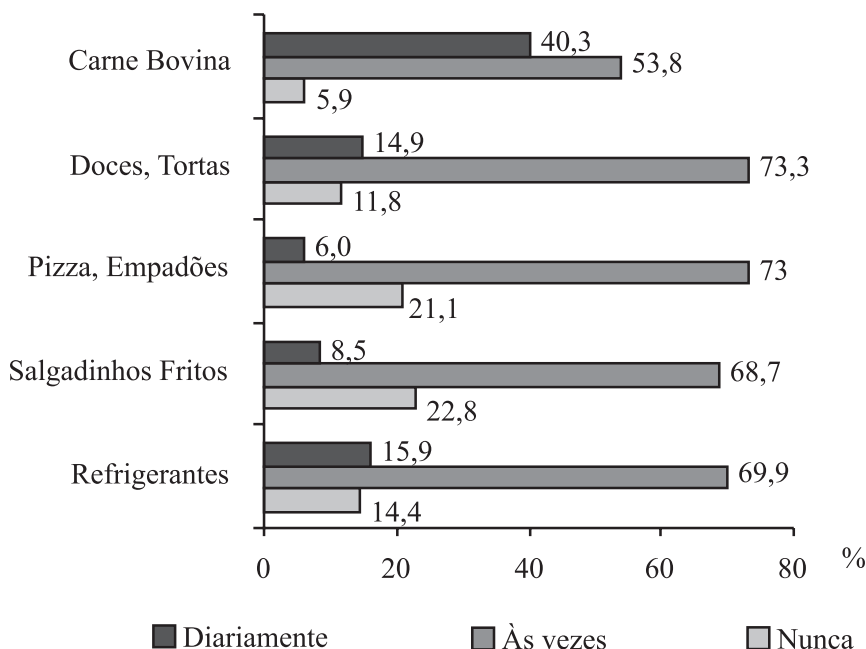
**FIGURA 5**  
Frequência das refeições diárias entre os universitários

midades crônicas, como o diabetes. A relação entre o consumo de certos alimentos e o risco de câncer possui evidência científica apesar da complexidade dos fatores que estão associados à ingestão dos alimentos (INCA, 2005).

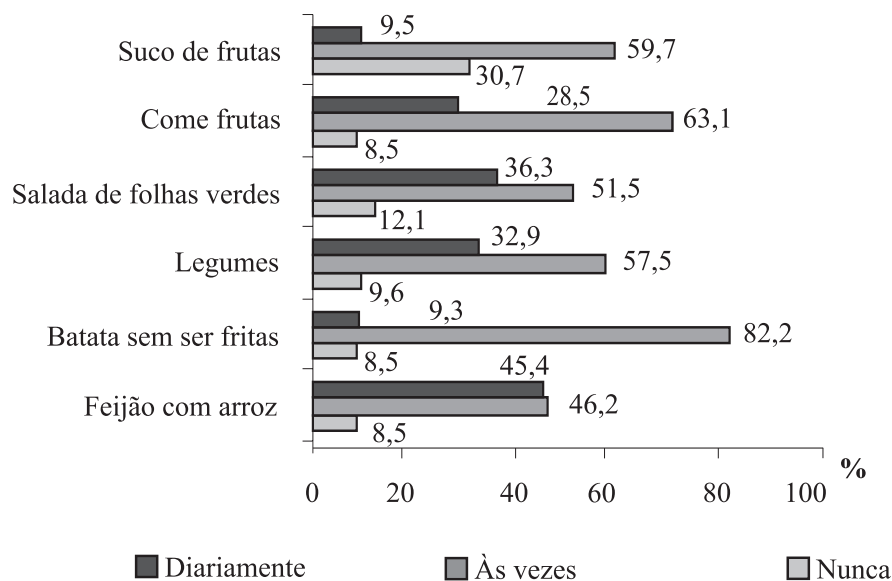
Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contém nutrientes, que auxiliam as defesas naturais do corpo. Esses tipos de alimentos devem ser consumidos com frequência, para funcionar como fator protetor. No entanto as verduras, frutas e legumes representam, em média, apenas 2,3% das calorias ingeridas pelo brasileiro ao dia, quando o mínimo recomendável é de 6% a 7% (ou 400 g/dia). Já o açúcar, cujo consumo é alto, equivale a

13,7% da refeição do brasileiro, sendo que a recomendação internacional é de até 10%.

Neste aspecto foi observado que os hábitos alimentares da população pesquisada possuem características de composição da dieta semelhante à dieta tradicional brasileira, com consumo mais elevado do feijão com arroz. Porém, a alimentação é deficiente em dois aspectos: há um alto consumo de açúcar, principalmente refrigerantes (69,9%) e doces e tortas (73,3%), e uma forte carência na ingestão de verduras, frutas e legumes tanto entre os homens como entre as mulheres. Somente 36,3% dos estudantes consomem salada de folhas verdes, 32,9% consomem legumes, 9,5% consomem suco



**FIGURA 6**  
Indicadores de alimentação negativa (frequência de consumo)



**FIGURA 7**

Indicadores de alimentação positiva

de frutas, 28,5% comem frutas e 9,3% ingerem batatas (não fritas) regularmente. Não houve diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres neste aspecto.

Ao relatarem o consumo diário de feijão com arroz, 45,4% disseram que consomem diariamente e observou-se diferença estatisticamente significativa ( $\chi^2 = 16,8$ ;  $p < 0,05$ ) entre homens e mulheres em relação ao consumo de feijão com arroz, com os homens referindo comer mais do que as mulheres.

Em relação aos macronutrientes, os resultados mostraram que o consumo de gorduras é alto - 73% dos pesquisados consomem diariamente alimentos ricos em gordura saturada, como salgadinhos fritos, empadões e pizzas.

Após a estratificação por sexo observou-se diferença significativa ( $\chi^2 = 11,5$ ;  $p < 0,04$ ) no consumo de doces e tortas, com os homens referindo comer menos doces do que as mulheres.

No caso das carnes bovinas, 53,8% dos universitários relataram que às vezes consome carne bovina, não se observando diferença significativa entre homens e mulheres.

A análise dos dados indicou que um percentual representativo dos estudantes pesquisados pratica atividade física, sendo considerados “ativos” (mais de 900 MET. min/semana – equivalente a

caminhar por uma hora cinco dias na semana). Pode-se notar também que os homens aparecem como mais ativos fisicamente (73,6%) do que as mulheres (63,6%). Os resultados indicam uma concordância mais próxima entre as pesquisas sobre padrões de atividade física em universitários, que demonstraram que a proporção de jovens que praticavam atividade física, entre duas a quatro vezes por semana, alcançava em torno de 60%, sendo os homens mais fisicamente ativos que as mulheres (ADAME et al., 1990).

NIEMAN (1999), relata uma análise dos melhores estudos sobre quem mais se exercita, entre homens e mulheres adultos. Foi observado que, atualmente, a quantidade de mulheres que se exercita é maior do que anteriormente. As mulheres contemporâneas participam de atividades físicas recreativas e competitivas extenuantes, anteriormente consideradas inaceitáveis para elas. Apesar dessas tendências, novamente os estudos ainda demonstram que mais mulheres do que homens são fisicamente inativas no lazer. Também, os homens apresentam uma tendência maior do que as mulheres de participar de atividades físicas vigorosas. Ao compara o nível de atividade física nas diversas faixas etárias da amostra, não se verificou diferenças significativas. No entanto, a prevalência de indivíduos ativos foi maior na faixa etária de 18 a 29

**TABELA 3**

Classificação do nível de atividade física

Variáveis	Inativo % (n)	Moderadamente ativo % (n)	Ativo % (n)
Sexo			
Masculino	16,0 (23)	10,4 (15)	73,6 (106)
Feminino	21,1 (44)	15,3 (32)	63,6 (133)
Idade (anos)			
18 a 29	16,1 (42)	13,4 (35)	70,5 (184)
30 a 44	26,8 (19)	14,1 (10)	59,2 (42)
Acima de 44	23,5 (04)	11,8 (02)	64,7 (237)
Área de estudo			
Saúde	20,2 (20)	10,1 (10)	69,7 (69)
Exatas e tecnológicas	15,8 (06)	7,9 (03)	76,3 (29)
Humanas e econômico- jurídico	17,5 (28)	14,4 (23)	68,1 (109)
Letras e artes	22,8 (13)	19,3 (11)	57,9 (33)
IMC			
Baixo peso	14,3 (03)	14,3 (03)	71,4 (15)
Peso normal	19,6 (44)	14,2 (32)	66,2 (149)
Sobrepeso	18,8 (15)	13,8 (11)	67,5 (54)
Obesidade	14,3 (03)	-----	85,7 (18)

anos, e o nível de atividade física foi menor com o aumento da idade entre os homens. Entre as mulheres, o grupo mais velho (> 44 anos) é mais ativo do que o grupo de 30 a 44 anos, com diferença significativa entre as idades dentro de cada sexo.

Através da análise da amostra detectou-se que os mais ativos fisicamente estavam na área de exatas (76,3%) e os mais inativos em letras (22,8%). Entretanto, após estratificação por sexo, os homens mais ativos estavam nas áreas de saúde (90,9%) e exatas (88,0%), os menos ativos estavam nas áreas de letras (25,0%) e humanas (23,2%). Entre as mulheres o maior nível de atividade física foi nas áreas de humanas (72,7%) e saúde (59,1%) e de inatividade foi nas áreas de exatas (30,8%) e saúde (28,8%).

Ao investigar a associação entre atividade física e níveis de obesidade, um dado surpreendente foi que, entre os “obesos”, 85,7% são considerados “ativos”. Para BOUCHARD (2003), o paradoxo resultante da obesidade contra um referencial de nível alto de atividade física pode indicar que, no caso da obesidade, a atividade física é certa-

mente protetora, mas a inatividade não é necessariamente um fator causal. Considera também, este autor, que a obesidade é particularmente difícil de ser analisada por contrastar com outros distúrbios fisiológicos.

De forma geral, muito estudos indicam que a atividade física diminui em relação direta com o grau de obesidade. No entanto, como já mencionado, os pesquisadores admitem que tem sido difícil de determinar se a inatividade causa a obesidade ou se a obesidade leva à inatividade. Os padrões de atividade física e as escolhas podem ser determinantes do peso, como o peso pode ser influenciado pela atividade física em ambos os sexos. Os dados deste estudo mostram que a prevalência de excesso de peso estava relacionada aos níveis de atividade física. Entre os homens que estavam com excesso de peso, 42,1% aparecem como ativos fisicamente (56,9% entre aqueles com peso normal). Já entre as mulheres fisicamente ativas, 67,7% possuíam peso normal e 21,8% estavam com excesso de peso.



## Conclusões e Recomendações

Pretendeu-se com este trabalho analisar o estilo de vida e comportamentos de risco da população universitária do planalto catarinense, particularmente o nível de atividade física, o IMC e hábitos alimentares.

Após a análise dos dados, pode-se concluir que a maioria dos universitários tinha idade entre 18 a 26 anos. A maioria, também, possuía índice de massa corporal considerado normal (64,9%). No entanto, 54,4% não estavam satisfeitos com seu peso corporal e gostariam de diminuir. A prevalência de insatisfação com o peso (64,9%) corporal, assim como valores superiores de IMC, eram maiores entre as mulheres. Com o avanço da idade, os homens tendem a ter IMC mais elevado. Entre as áreas de formação, a prevalência de sobrepeso e obesidade foi maior na área 3 (econômico-jurídica e ciências humanas - 33,1%) e na área 4 (letras e artes - 36,8%).

Quanto à alimentação, há maior consumo regular de alimentos ricos em gorduras e açúcar do que de frutas e verduras independentemente do sexo dos universitários. As mulheres ingerem mais doces do que os homens, mas esses ingerem mais refrigerantes.

Em relação à atividade física, os universitários são uma população com índices significativos de inatividade - um pouco menos da metade é insuficientemente ativa. Após estratificação por sexo, os homens aparecem como mais ativos do que as mulheres. Entre os mais jovens, o nível de atividade física é maior, mas não aparecem diferenças significativas entre as idades. O nível de atividade física foi diminuindo com o avanço da idade na amostra masculina, mas o contrário aconteceu com a população feminina.

Curiosamente, ao contrário das evidências apresentadas na literatura especializada, encontrou-se um significativo índice de obesidade entre os mais ativos fisicamente. Essa dissociação pode ser resultante entre outros fatores, como o tipo de alimentação desta população.

Espera-se, portanto, que as análises aqui expostas possam contribuir na reflexão sobre os comportamentos de risco e possíveis mudanças no estilo de vida de estudantes universitários, como também subsidiar a implantação de programas de promoção da saúde dirigidos especificamente à população universitária.

## Referências Bibliográficas

- ADAME, D.; JOHNSON, T. C.; COLE, S. P.; MATTHIASSEN, H. Physical fitness in relation to amount of physical exercise, body image and locus of control among college men and women. *Perceptual and Motor Skills*, 70, p.1347-1350, 1990.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.
- ARAÚJO, D. S. M. **Autopercepção da aptidão física relacionada à saúde**. Tese de Doutorado: Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro, RJ, 2001.
- BOUCHARD, C. Obesity in adulthood – The importance of Childhood and parental Obesity (editorials). *The New England Journal of Medicine*. v. 337, n. 13, p. 926-927, 1997.
- BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer. Projeto Saúde: **Estudo sobre Prevenção e Detecção, Fatores de risco e Hábitos alimentares**: Levantamentos, pesquisas e marketing, 2003.
- CDC. **Youth risk behaviour surveillance – United States**, 1999. Atlanta: Center for Diseases Control and Prevention, v. 49, n. 5, p.1-98, 2000.

- DUARTE, M. F. S.; NAHAS, M. V. **Análise da composição corporal em servidores da Universidade Federal de Santa Catarina segundo idade, sexo, escolaridade e nível sócio-econômico**. Florianópolis: Centro de Desportos da UFSC, 1995.
- FRANKISH, J.; MILLIGAN, D.; RED, C. **A review of relationships between active living and determinants of health**. *Social Science Medicine*. 47 (3): 287-301, 1998.
- FRENCH, S. A., R. W.; JEFFERY, J. L.; FORTER, P. G. McGOVERN, S. H.; KELDER; BAXTER, J. E. **Predictors of weight change over two years among a population of working adults: the Healthy Worker project**. *International Journal of Obesity* 18:145-154, 1994.
- HEALTHY PEOPLE. 2010. **Leading Health Indicators**. Disponível em: <http://www.healthy.gov/healthypeople/html>. Acesso em: 22 jan 2002.
- IBGE. Pesquisa sobre o padrão de vida. 2000. Disponível: <http://www.ibge.gov.br/imprensa/noticias/ppv11.html>. Acesso em: 22 jan 2002.
- IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2002-2003). 2004. Disponível: <http://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 22 jan 2002.
- INCA. Instituto Nacional do Câncer. Rio de Janeiro: 1996-2004. Disponível: <http://www.inca.gov.br/estimativa/2005>.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina, PR: Midiograf, 2003.
- NAHAS, M. V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Editora Midiograf, (1999).
- NAHAS, M. V.; ASSIS, M. A. A. **Nível de informação e comportamentos relacionados à saúde dos alunos dos cursos de educação física e nutrição da UFSC: um estudo longitudinal**. (Relatório de Pesquisa), 2001.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Obesity – preventing and managing the global epidemic**. WHO consultation on obesity. Geneva: World Health Organization, 1998.
- PAFFENBARGER, R. S. Jr. R.T.; HYDE, A. L.; WING, I. M.; LEE, D. L.; JUNG; D. L.; KAMPERT, J. B. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. **New England Journal of Medicine**, v. 328, p. 538-545, 1993.
- SALMUSKI, D. M.; NOCE, F. A Importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5, n. 1, p. 5 - 21, 2000.
- SEIDELL, J. C. Assessing obesity: classification and epidemiology. **British Medical Bulletin**, 53, p.238-252, 1997.
- USDHHS. **Physical Activity and Health: a report of the surgeon general**. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, national Center for Chronic Disease prevention and Health Promotion, The Presidents Council on Physical Fitness and Sports, 1996.
- USDHHS (2000). **Measuring Healthy Days**. Atlanta, G.A: Center for Disease Control and Prevention. Disponível em: <http://www.cdc.gov/nccdphp/brfss/htm>. Acesso em: 10 dez 2001.
- VEGGI, A. B. **Índice de massa corporal, percepção corporal e morbidade psiquiátrica menor entre funcionários de uma universidade pública do Rio de Janeiro**. Dissertação de mestrado: Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, 2001.

## Endereço

Rua Vidal Ramos Jr, 340 - apto 54  
CEP 88502-140 - Lages - Sta Catarina  
Email: cristinasimao2003@yahoo.com.br