

# RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DE VIDA DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Tamires Maciel de Araújo - bolsista PIBIC - CNPQ – ProFIS

Orientador: Prof. Dr. Roberto Vilarta - Profº Titular da Área de Qualidade de Vida, Saúde Coletiva e Atividade Física

Co-orientação de Dra. Jaqueline Girnos Sonati e Dr. Denis Marcelo Modeneze

Disciplinas PF093 - Introdução à Prática de Ciências e Artes 1 e PF094 - Introdução à Prática de Ciências e Artes 2

E-mail: tamires.araujoh@gmail.com; roberto@fef.unicamp.br

Palavras-Chave: Universitários, Qualidade de Vida, Nível de Atividade Física e Alimentação.



## RESUMO

A Qualidade de Vida, segundo a OMS, é a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e percepções. (Fleck MPA, et al., 1999)

A pesquisa tem como objetivo avaliar o Nível de Atividade Física (NAF) e sua relação com a Qualidade de Vida (QV) dos alunos do Programa de Formação Interdisciplinar Superior (PROFIS) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

Espera-se como resultados obter uma relação positiva entre nível de atividade física e qualidade de vida, principalmente nas questões relativas aos domínios físicos e de relações sociais.

## APROXIMAÇÃO ENTRE O PROJETO E MINHA EXPERIÊNCIA COM O BADMINTON

A primeira tarefa referente à Iniciação Científica, partindo do tema pelo qual demonstro maior interesse, o badminton, e visando uma melhor aproximação com a pesquisa, foi a composição de um texto de, no máximo, duas páginas e uma apresentação de Power Point.

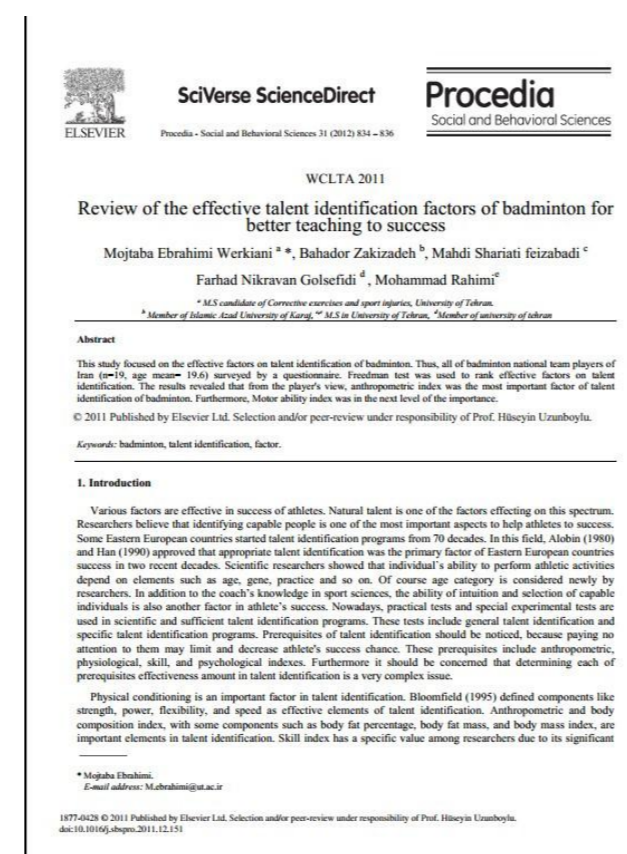
A composição do texto era baseada em projetos sociais que tinham o badminton como instrumento de inclusão social e integração de jovens e adolescentes carentes. A partir de uma pesquisa feita na internet, os projetos que foram mencionados como exemplo de tal iniciativa foram a *Miratus* do Rio de Janeiro e a *Sankalp* de Campinas, as quais vêm cumprindo o objetivo de inclusão e integração dos jovens e adolescentes desde sua criação.

A apresentação de Power Point foi direcionada para a questão técnica do badminton, e para sua criação foi usado como base o artigo científico *Werkiani ET al.. Review of the effective talent identification factors of badminton for better teaching to success. Procedia – Social and Behavioral Science 31 (2012) 834 – 836*. Tal artigo tratava dos aspectos considerados importantes para que os atletas da modalidade pudessem ter um bom desempenho na prática. Segundo a pesquisa, os atletas deveriam apresentar certos ‘pré-requisitos’ como: índices antropométricos, psicológicos, fisiológicos, habilidades, condicionamento físico, potencia, flexibilidade, velocidade e agilidade.

No que diz respeito ao grau de importância de cada índice, a pesquisa mostrou que o mais importante são os índices antropométricos, cujos componentes de maior importância foram força, percentual de massa corpórea e tamanho da mão; em seguida na escala de importância está o índice de habilidades motoras, cujos componentes são balanço dinâmico, estático e força nas mãos; em seguida está capacidade psicológica e por fim, o índice de habilidades. Segundo os pesquisadores, ao apresentarem esses índices os atletas estarão mais suscetíveis a aprenderem e usar suas habilidades.



Fatores necessários para o sucesso de um atleta de Badminton  
por Tamires de Araújo



## APROXIMAÇÃO ENTRE O PROJETO E CONHECIMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E IMAGEM CORPORAL

Frente ao meu interesse em ingressar no curso de Educação Física, ampliei minha visão sobre as questões da qualidade de vida e a atividade física ao cursar a disciplina de Imagem Corporal com a professora Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares da FEF, partindo da ideia que Imagem corporal é o reflexo da história de vida de cada um, da forma como cada pessoa percebe seu corpo, a forma como cada um se coloca no mundo, enfim, é a forma que uma pessoa engloba todas as formas pelas quais experiência e conceitua seu próprio corpo.

Essa ideia de um padrão de corpo tem estado presente na educação física escolar, onde os professores estão preocupados com o padrão técnico de um movimento, com o desenvolvimento de certas habilidades, mas não se preocupam com quem faz o movimento, até porque nas escolas o movimento é tido somente como efeito de deslocamento do corpo e dos membros e não como o resultado da integração de um corpo singular, que se estrutura e se desenvolve em um permanente estado de relação como mundo e ‘entre corpos’, algo dinâmico e que mantém a Imagem Corporal em constante transformação.

## EXPERIÊNCIA EM ASSISTIR UMA DEFESA DE TESE DE DOUTORAMENTO SOBRE QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

A fim de aumentar o conhecimento acerca do tema do projeto de Iniciação Científica, foi proposto pelo orientador assistir a uma defesa de tese de doutorado, feita por Jaqueline Girnos, cujo título é Qualidade de Vida e Composição Corporal: Características do envelhecimento bem sucedido.

Este estudo tem como objetivo estudar a qualidade de vida e a composição corporal de indivíduos com mais de 40 anos de idade praticantes de atividade física, verificar a percepção que eles têm acerca dos domínios da qualidade de vida, verificar sua a composição corporal, verificar também o nível de atividade física feita por eles.

Pude perceber, ao final da defesa, a valorização da pesquisa de campo com idosos para a sugestão/implantação de políticas públicas que melhorem a qualidade de vida dos idosos, com, por exemplo, criar ambientes seguros para as atividades da vida diária e a prática de atividade física adaptada, também relacionados aos objetivos do meu trabalho de iniciação científica.



## MÉTODOS APLICADOS NA PESQUISA DA INICIAÇÃO CIENTÍFICA

O estudo é de caráter descritivo-correlacional, do tipo transversal e retro-analítico, com amostragem não probabilística por conveniência, sendo que todos os participantes do programa serão convidados, atualmente esse número corresponde a 100 estudantes. Para avaliar o NAF será utilizado a versão 8 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na forma curta e o WHOQOL-bref para mensurar a QV. Para a investigação de variáveis independentes, será utilizado um questionário pré-testado e padronizado contendo sexo, idade, cor da pele, estado civil, nível socioeconômico e estado de saúde auto-reportado. Na análise dos dados será utilizada a distribuição em frequências e percentuais e teste de associação, considerando o nível de significância  $p < 0,05$ . A análise descritiva incluirá cálculos de proporções e intervalos de confiança de 95%.

## RESULTADOS EM PROCESSO DE TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os resultados mostraram que o nível de atividade física não mostrou ter diferença significativa no período de 18 meses que os alunos estiveram na Universidade. No entanto, os escores de qualidade de vida foram menores após os 18 meses e para os domínios físico e psicológico foram observadas diferenças significantes.

Tabela 1. Variáveis sexo, idade, nível de atividade física e domínios da qualidade de vida dos alunos do PROFIS ingressantes no ano de 2011.

Variáveis	2011	2012	P
<b>Sexo</b>	66,7% FEM. 33,3% MASC.	53,6% FEM. 46,4% MASC.	
<b>Idade (anos)</b>	17,72 ± 0,65	18,60 ± 0,62	
<b>Muito ativo (%)</b>	36,1	10,7	0,9030
<b>Ativo (%)</b>	27,8	53,6	
<b>Insuf. Ativo (%)</b>	22,2	28,6	
<b>Sedentário (%)</b>	13,9	7,1	
<b>Domínio Físico</b>	15,19 ± 1,78	14,55 ± 2,44	0,0410
<b>Domínio Psicológico</b>	14,74 ± 2,28	13,97 ± 2,59	0,0290
<b>Domínio Meio ambiente</b>	15,66 ± 2,37	15,19 ± 3,25	0,7300
<b>Domínio Relações sociais</b>	13,08 ± 1,84	12,62 ± 2,50	0,1170
<b>Geral</b>	14,74 ± 2,33	14,35 ± 2,98	0,3640
<b>n</b>	36	28	

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA SANKALP disponível em: <http://www.sankalp.org.br/>. Acesso em 14 de março de 2012.
- FLECK MPA, ET AL.. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100) 1999. Rev Bras Psiquiatr 1999;21(1):19-28.
- MIRATUS CENTRO DE TREINAMENTO DE BADMINTON disponível em: <http://www.miratus.org/>. Acesso em 14 de março 2012.
- TAVARES, M. C. G. C. F. *O Dinamismo da Imagem Corporal*. 1ª edição. São Paulo. Phorte, 2007. 248 p.
- TAVARES, M. C. G. C. F. *Imagem Corporal – Conceito e Desenvolvimento*. Barueri. Manole, 2003. 150 p.
- WERKIANI, Majtaba Ebrahimi et al. Review of the effective talent identification factors of badminton for better teaching to success. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2012.