



Nível de atividade física relacionado aos hábitos tabagísticos e alcoólicos de estudantes universitários.

Talarico Neto, T.; Hahns Júnior, H. C.; Fernandes, L. A., Vela, G. O.; Teixeira-Arroyo, C.; Pedicini, T. F. S.

Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro, São Paulo, Brasil.

É conhecido que a atividade física apresenta relação inversa com as doenças degenerativas, uma vez que indivíduos ativos apresentam menores índices de morbimortalidade em doenças cardiovasculares, respiratórias e diabetes. No entanto, alguns estudos têm apontado que a rotina acadêmica tende a ocupar boa parte do tempo dos universitários, levando a redução do nível de atividade física. Esse fato associado a alguns vícios como uso abusivo de álcool e o tabagismo, poderiam comprometer a saúde desses jovens. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o nível de atividade física e a dependência da nicotina e do álcool em estudantes de uma Instituição de Ensino Superior Privada, no interior de São Paulo. Participaram do estudo 204 universitários (49,5% homens e 50,5% mulheres) com uma média de idade de 22 ± 5 anos, de 14 diferentes cursos de graduação. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Form*, e o alcoolismo e tabagismo foram avaliados por meio de dois questionários: o CAGE e o FAGERSTROM respectivamente. Para obter outras informações sobre o perfil dos participantes, foi utilizado um questionário desenvolvido para o estudo. A aplicação dos instrumentos foi feita online, por meio da plataforma *Google docs*. A maioria dos participantes relataram condições de saúde entre excelente, muito boa e boa (93%). Com relação a rotina diária, observou-se que além do estudo, a maioria dos participantes tinha um trabalho remunerado (71%). Apesar da dupla jornada, a maioria dos estudantes apresentaram níveis de atividade física entre Alto (64,21%) e Moderado (24,01%). Em relação ao consumo de álcool, todos os avaliados relataram consumir álcool em algum grau. Entretanto, 91,7% apresentaram classificação “Não Abusiva” de álcool e apenas 8,3% apresentaram uso “Abusivo”. Porém, 24,5% afirmaram ter aumentado o consumo de álcool após a entrada no Ensino Superior (ES). Em relação ao uso de Nicotina, 96,5% dos participantes declararam não fumar. Dentre os fumantes, 42,85% apresentam nível de dependência “alta”, 14,28% “moderada” e 42,87% “baixa”, sendo que 32% dos estudantes fumantes aumentaram o uso após o ingresso no (ES). Nesse sentido, pode-se concluir que os estudantes avaliados são em sua maioria ativos e apresentam boa saúde. Embora todos façam uso de álcool, a maioria não apresenta um uso abusivo. Ainda, apesar de o número de fumantes ser pequeno entre a amostra, o consumo é alto entre os que fumam e preocupante pelo fato de 32% desses fumantes terem aumentado o uso após o ingresso no (ES). Os resultados destacam a importância de programas que visem conscientização para manutenção desses bons hábitos apresentados, uma vez que se tem um público jovem, idade média (22) anos, e estudos tem mostrado correlação entre avanço de idade e tabagismo, constando que após 25 anos tais índices tendem a aumentar. Fato esse que ressalta a importância da conscientização neste público jovem.

E-mail: thomaz.talarico.edf@gmail.com