



Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física

João Pedro Cunha e Fábio Mesquita

ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS ATLETAS DE CLUBES DESPORTIVOS
DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Brasília
2017



ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS ATLETAS DE CLUBES DESPORTIVOS
DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

João Pedro Cunha e Fábio Mesquita

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Bacharelado em Educação
Física da Universidade de
Brasília – UnB.

Orientadora: Júlia Aparecida Devidé Nogueira

DEDICATÓRIA

Aos meus pais Valterlindo Camelo Cunha e Lúcia Helena Chaves Costa Cunha, ao meu irmão Lucas Chaves Costa Cunha que desde o início do curso estiveram ao meu lado me apoiando, incentivando e confiando em mim. Dedico também aos meus amigos que sempre compartilharam conhecimento e momentos especiais durante o curso.

João Pedro Costa Cunha

Dedico ao meu pai Fábio Carneiro Mesquita e a minha mãe Marize Teixeira Martins Mesquita, aos meus irmãos Matheus Martins Mesquita e Fabiola Teixeira Martins Albuquerque, e a todos os meus amigos por seu amor e apoio.

Fábio Mesquita

AGRADECIMENTOS

A Deus primeiramente por estar ao nosso lado em todos os momentos de nossas vidas, nos dando sabedoria e competência para finalizamos mais uma etapa importante de nossas carreiras.

Agradecemos aos atletas que aceitaram participar de nossa pesquisa, algumas vezes cansados dos treinamentos, mas sempre dispostos a contribuir para o desenvolvimento de conhecimento.

Aos técnicos dos clubes também que nos apoiaram e disponibilizaram um tempo do seu treino para realizamos a nossa pesquisa.

Agradecemos a nossa orientadora Júlia Nogueira por tirar as nossas dúvidas sempre com paciência e clareza em todas as etapas e por confiar no nosso trabalho.

A mestre Francilene Madeira por nos dar apoio estatístico e nos transmitir conhecimento.

A todos nossos professores que ao longo de toda graduação compartilharam com nós seus conhecimentos e nos mostraram a importância que o profissional de educação física tem na sociedade.

A Universidade de Brasília que nos deu a oportunidade de concluir o curso de graduação em bacharel de Educação Física.

Lista de tabelas, figuras, apêndices e anexos

Tabela 1. Distribuição da amostra quanto as características sócio-demográficas	16
Figura 1: Prevalência de inadequação do estilo de vida global e por domínios dos atletas universitários da Universidade de Brasília	17
Tabela 2 de adequação e inadequação por domínio e sexo	19
Apêndice 1: Termo de Consentimento Livre Esclarecido	32
Apêndice 2: Questionário sócio-demográfico	33
Apêndice 3: Questionário Estilo de Vida Fantástico	34
Anexo 1: Processo de análise de projeto de pesquisa	37
Anexo 2: Lista de contato dos clubes desportivos da Universidade de Brasília.....	38

Lista de siglas

CBDU – Confederação Brasileira de Desporto Universitário

DEA – Diretoria de Esporte, Arte e Lazer

DEX – Decanato de Extensão

EV – Estilo de Vida

PIBIC – Programa Institucional de

SM – Salário Mínimo

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UnB – Universidade de Brasília

RESUMO

Objetivo: Investigar o estilo de vida (EV) de atletas universitários da Universidade de Brasília desvelando diferenças por sexo. **Metodologia:** Participaram da amostra 72 atletas universitários, 44 homens e 28 mulheres de 6 modalidades diferentes. Foi aplicado um questionário para obtenção dados sociodemográficos e o questionário EV FANTÁSTICO para analisar o EV global e seus nove domínios. Dados descritivos de média, desvio padrão e frequência relativa foram reportados. Utilizou-se o teste Qui-quadrado de Pearson e o teste exato de Fisher para verificar significância entre as variáveis sócio-demográficas e as questões do EV por sexo. O teste t de Student foi utilizado para verificar a diferença entre a média dos valores do EV global por sexo. **Resultados:** Temos que 8,3% da amostra foi classificada com EV global inadequado, e os domínios com maior prevalência de inadequação foram: atividade física, nutrição, álcool e comportamento. Na comparação por sexo foi observado com significância que: as mulheres são menos ativas nas atividades físicas moderadas que homens ($p = 0,01$); as mulheres não dormem bem e se sentem mais cansadas que os homens ($p = 0,02$); as mulheres aparentam estar com mais pressa e se sentem mais tensas e desapontadas ($p = 0,00$ e $p = 0,01$ respectivamente). **Conclusão:** O EV de atletas universitários se aproxima do EV reportado por outros estudantes de graduação no geral e em alguns domínios. O fato de serem atletas não garante a adoção de comportamentos e EV mais adequados que seus pares não atletas, inclusive para a atividade física. As mulheres aparentam maior vulnerabilidade para EV inadequados do que os homens. Tais iniquidades e vulnerabilidades precisam ser mais estudadas a fim de que possam ser minimizadas no ambiente universitário.

Palavras chave: atleta universitário, desporto universitário, comportamento, saúde.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the lifestyle of university athletes of the University of Brasilia and compare the lifestyle of men and women. **Methods:** The sample consisted of 72 college athletes, 44 men, 28 women of 6 different sports. A questionnaire were used to obtain data on sociodemographic conditions and the questionnaire “Style life Fantastic” were used to analyze 9 lifestyle domains. Pearson's Chi-square test and the Fisher's exact test were used to verify significance between the socio-demographic variables and the questions of the questionnaire by sex. Student's t test was used to verify the difference between the mean of the global lifestyle values by sex. **Results:** From the results obtained, it was observed that 8.3% of the sample has an inadequate lifestyle. The domains with the highest prevalence of inadequacy are: physical activity, nutrition, alcohol and behavior. When we compared the genders it was observed with significance ($p \leq 0.05$) that women are moderately less active than men ($p = 0.01$), that women do not sleep well and feel more tired than men ($p = 0.02$), women appear to be in a hurry and feel more tense and disappointed ($p = 0.00$ and $p = 0.01$ respectively). **Conclusion:** The lifestyle of college athletes is similar to the lifestyle of graduate students in some domains. The fact that they are athletes does not guarantee the adoption of behaviors and lifestyle more adequate than their non-athletic peers, including for physical activity. Women appear to be more vulnerable to inadequate lifestyles than men. Such vulnerabilities need to be further studied so that can be minimized in the university environment.

Key words: college athlete, lifestyle, healthy, college sport.

Sumário

1.Introdução	9
2.Materiais e métodos.....	12
2.1. População e Amostra	12
2.2. Coleta de dados.....	12
2.3. Análises Estatísticas dos dados.....	14
3. Resultados.....	15
4. Discussão	20
5. Conclusão	26
6. Referências Bibliograficas.....	27
APÊNDICIE 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	32
APÊNDICIE 2 – Questionário Sóciodemográfico	33
APÊNDICIE 3 – Questionário de Estilo de Vida Fantástico	34
ANEXO 1 - Processo de análise de projeto de pesquisa	37
ANEXO 2 – Lista de Contato dos Clubes	38

1. Introdução

O estilo de vida (EV) pode ser caracterizado através de padrões identificáveis de hábitos e comportamentos, os quais são determinados pela interação entre as características pessoais, sociais e as condições de vida socioeconômicas e ambientais. A adoção de um EV saudável é componente essencial para a obtenção e a manutenção da saúde e a prevenção de doenças¹.

Na contemporaneidade, os processos de globalização e homogeneização de comportamentos bem como a expansão de novas tecnologias vem contribuindo para a ocorrência de EV pouco saudáveis em diversas populações². No caso de jovens, as mudanças inerentes à esta etapa da vida, tais como o aumento da autonomia e da independência, além da vontade de experimentação, do desejo de aprovação pelos pares e da formação de sua identidade, somadas às novas responsabilidades, impactam fortemente na construção dos EV^{3,4}.

Tais mudanças tornam-se ainda mais evidentes com a entrada do jovem no ensino superior. Pesquisadores analisaram e concluíram que universitários calouros tendem a começar a fumar, podendo manter esse hábito para o resto de suas vidas^{5,6}. Em adição, o consumo de álcool com regularidade tende a iniciar por volta dos 17 anos, aproximadamente a idade em que se inicia a graduação^{7,8}. As demandas acadêmicas de aulas, trabalhos e estudos contribuem também para a cessação das práticas regulares de atividades físicas⁹; e estudos indicam que em torno de 15% ou mais dos universitários são sedentários¹⁰.

Diante da relevância em se mapear os EV de populações ou grupos, foram desenvolvidos diversos instrumentos, tais como Heath promoting lifestyle profile¹¹ e perfil de estilo individual de Nahas (2000)¹². Um dos instrumentos bastante utilizados nas pesquisas científicas com jovens universitários é o questionário do EV FANTÁSTICO, um acrônimo para os domínios de: Família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; carreira e trabalho¹³. Apesar da inter-relação entre os diversos domínios, a realização de análises segmentadas pode favorecer a identificação de domínios do EV que tendem a ser mais adequados ou inadequados à saúde numa determinada população¹⁴.

Conhecer os padrões de EV em um grupo populacional pode favorecer a elaboração de políticas, programas e estratégias para a adoção de EV mais saudáveis¹⁵.

Diversos estudos científicos recentes apresentam resultados sobre o EV de jovens universitários¹⁴⁻¹⁷. No entanto, poucos são os estudos sobre o EV de atletas universitários¹⁸⁻²⁰. Considerando que a atividade física é um elemento central na promoção da saúde, e que estudos apontam que pessoas mais fisicamente ativas tendem a ter outros comportamentos mais saudáveis, tais como melhor alimentação e menor uso de tabaco e álcool^{21,22}, nos interessa conhecer o padrão de EV dos jovens atletas universitários.

Em adição, a literatura científica aponta que atletas de alto rendimento, além de praticarem elevados níveis de atividade física, em geral tem acompanhamento nutricional e psicológico, apresentando rotinas rígidas de treinamento, alimentação e descanso²³. No entanto, pouco se sabe sobre o EV de atletas do desporto universitário.

Segundo o ranking nacional da Confederação Brasileira de Desporto Universitário (CBDU) a Universidade de Brasília (UnB) ocupou, em novembro de 2017²⁴, o terceiro lugar na classificação do troféu eficiência, um ranking que visa premiar as cinco Instituições de Ensino Superior com maior participação em todos os eventos do calendário de eventos da entidade.

Os representantes da UnB nos eventos da CBDU são atletas universitários que são caracterizados por serem federados na confederação e participarem de alguma modalidade esportiva que ofereça aos alunos um programa de treino da modalidade desenvolvido de maneira sistematizada. Existe entre os clubes diferenças entre a frequência semanal de treino e o tempo de duração de cada sessão, mas todos os clubes incluídos nesta pesquisa possuem uma frequência mínima de 2 treinos presenciais por semana.

Em relação a estrutura do esporte universitário brasileiro pode-se dizer que atualmente não se baseia em um modelo de gestão e definir a estrutura organizacional da Confederação Brasileira do Desporto Universitário, um propósito para essa organização e traçar um planejamento estratégico podem ser os fatores que faltam para a Confederação continuar e potencializar o seu crescimento e desenvolvimento que começou em 2013. É válido destacar que a Confederação Brasileira do Desporto Universitário está em processo de estruturação da organização, e que a definição das áreas de trabalho, as ferramentas de gestão que utilizam, e quantidade de eventos no calendário anual mostram

que a Confederação tem autonomia para desenvolver a sua gestão e melhorar sua estrutura de forma geral²⁵.

Considerando a participação ativa da UnB no desporto universitário e o pouco conhecimento sobre o EV desse grupo populacional, o presente estudo buscou descrever o EV de académicos atletas dos clubes desportivos da UnB, buscando identificar padrões por sexo, e compará-los aos resultados de outros estudos com universitários não atletas.

2. Materiais e métodos

A presente pesquisa é parte de um estudo maior sobre o EV de estudantes universitários aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da UnB em 02 de dezembro de 2015 com parecer nº 1.347.305 (ANEXO 1). Esse estudo é exploratório e analítico pois se refere a uma primeira aproximação ao objeto de estudo - o EV de atletas universitários – visando descrever os resultados encontrados. Buscou-se também investigar algumas possíveis associações por sexo e outros dados sociodemográficos.

2.1. População e Amostra

A população do estudo foi composta por estudantes da UnB que fazem parte de algum clube desportivo que representa a universidade em competições regionais e nacionais. Segundo a Diretoria de Esporte, Arte e Lazer (DEA) da UnB, existem atualmente 25 clubes desportivos federados junto à CBDU, com um total aproximado de 270 atletas.

A amostra do estudo foi composta a partir da seleção por conveniência de seis clubes desportivos. O critério de inclusão era ser estudante de graduação da UnB e ser atleta de um clube desportivo universitário cujo técnico consentiu com a realização da pesquisa.

A grande maioria dos atletas da presente pesquisa são federados à CBDU e participam de competições de nível regional e nacional. Pode se destacar o time de rugby feminino (amostra do estudo) que durante a coleta de dados estavam em preparação para participar dos Jogos Sul-americanos 2017 – Bogotá-Colômbia e o time futebol masculino (amostra do estudo) que participa da segunda divisão do Campeonato Candango de Futebol.

A frequência de treinamento varia de acordo com o clube. A grande maioria treina 2 vezes por semana com a carga horária de 2 horas por treino e alguns clubes treinam 3 vezes por semana. Com exceção do clube de futebol masculino que treina no período da tarde, todas as outras modalidades treinam no turno da noite.

2.2. Coleta de dados

Foi disponibilizado pelo DEA da UnB a lista de clubes existentes no segundo semestre de 2017 (ANEXO 2) e os nomes dos técnicos em atuação na UnB. Contatos

iniciais com os técnicos foram realizados a fim de explicar o propósito e os procedimentos da pesquisa e agendar uma visita dos pesquisadores ao treino da equipe. No dia agendado os pesquisadores compareceram a um treino regular de cada clube.

As visitas e coleta de dados ocorreram entre os dias 20 de setembro e 10 de outubro de 2017, e geralmente os questionários foram aplicados no fim do treino. Após uma breve explanação sobre a pesquisa cada atleta recebeu um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), informando os objetivos e procedimentos da pesquisa, e garantindo o sigilo quanto a identidade dos participantes.

Após a leitura e assinatura do TCLE, os atletas receberam dois questionários de questões fechadas (APENDICES 1, 2 e 3, respectivamente): um sobre dados demográficos (sexo, idade, estado civil, raça/cor e nível socioeconômico; curso, período, estágios, trabalhos e bolsas; e frequência ao treinamento); e o questionário “Estilo de Vida FANTÁSTICO”, desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster no Canadá²⁶ e traduzido e validado no Brasil por Añes, Reis e Petroski¹³, composto por 25 questões que exploram nove domínios: 1- Família e amigos; 2- Atividade física; 3- Nutrição; 4- Tabaco (cigarro) e drogas; 5- Álcool; 6- Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7- Trabalho; 8- Introspecção; 9- Comportamento.

As respostas a cada questão estão dispostas na forma de escala Likert com cinco opções, sendo que a codificação das questões é realizada por pontos. A pontuação das respostas é realizada da seguinte maneira: zero pontos para a primeira coluna, um ponto para a segunda coluna, dois pontos para a terceira coluna, três pontos para a quarta coluna e quatro pontos para a quinta coluna. As questões (uso de drogas e dirigir após beber) que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e quatro pontos para a última coluna.

A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos). Em adição, os resultados foram analisados de forma dicotômica considerando o EV “Adequado” os sujeitos das categorias “Excelente”, “Muito bom” e “Bom”, e como “Inadequado” os da categoria “Regular” e “Necessita melhorar”¹³.

Em adição, as respostas a cada uma das 25 questões também foram classificadas como “inadequadas” (respostas da primeira e segunda colunas) ou “adequadas” (respostas da terceira, quarta e quinta colunas). Embora essa não seja a proposta original de análise do questionário, acreditamos que essa perspectiva de análise por cada questão isolada

pode auxiliar a identificar comportamentos específicos que mais contribuam para a inadequação de determinado domínio do EV.

2.3. Análises Estatísticas dos dados

Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva para verificar a distribuição da amostra em cada variável analisada. Para tal, utilizou média, desvio padrão (DP), valores mínimos e máximos, e frequência relativa (%). O teste t de Student foi utilizado para verificar a diferença entre a média dos valores do EV global por sexo. Utilizou-se o teste Qui-quadrado de Pearson para verificar significância entre as variáveis sócio-demográficas e as questões do EV por sexo, quando as frequências esperadas foram menores que 5, foi utilizado o teste exato de Fisher²⁷. O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0,05$ e o software utilizado para análise foi o Pacote Estatístico para Ciências Sociais (versão 20.0).

3. Resultados

Um total de 81 atletas responderam aos questionários. Desses, nove foram considerados perdas amostrais por não responderem os questionários corretamente. Assim 72 atletas universitários responderam os questionários de forma completa, sendo 28 do sexo feminino (39%) e 44 do sexo masculino (61%). O maior número de atletas homens se dá pela existência de mais clubes masculinos na universidade, 6 clubes masculinos, 4 femininos e 20 mistos. Os clubes que participaram do estudo (e seu respectivo número amostral) foram: basquete masculino (n=13), futebol masculino (n=6), handebol masculino (n=17), futsal feminino (n=12), rúgbi feminino (n=12) e *cheerleader* (n=12), um misto de dança, ginástica e acrobacias realizadas em grupos. A idade média (DP) dos participantes foi de 21,1 (2,4) anos. Dados descritivos adicionais sobre essa população total e separada por sexo encontram-se na Tabela 1.

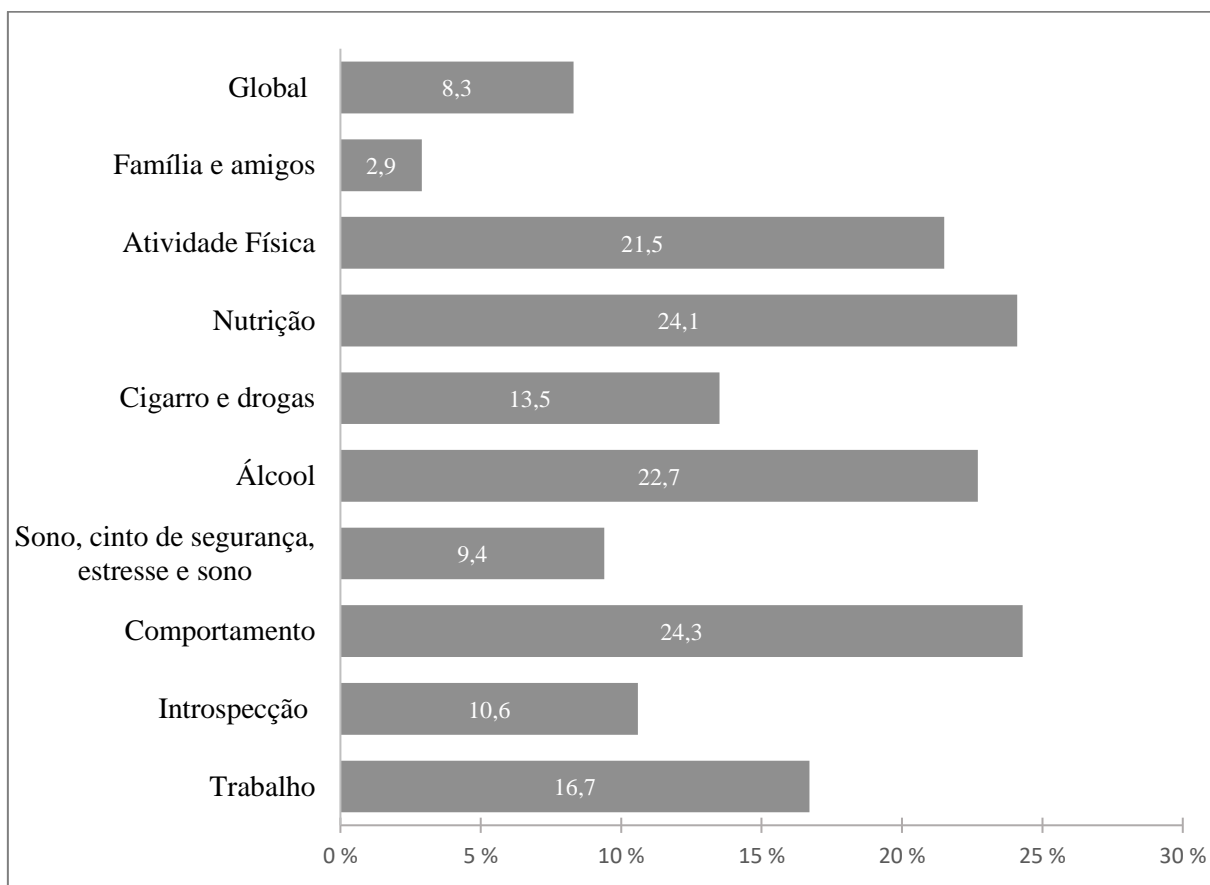
Tabela 1: Distribuição da amostra quanto as características sócio-demográficas.
DEX, decanato de extensão; PIBIC, programa institucional de bolsas de iniciação científica; SM,

Variáveis	Feminino		Masculino		TOTAL		p
	N	%	n	%	n	%	
Raça							
Branca	14	50,0	23	52,3	37	51,4	0,89
Parda	12	42,9	19	43,2	31	43,1	
Outras (Negro, Índio, Amarelo)	02	7,1	02	4,5	04	5,5	
Recebe bolsa							
Sim	17	60,7*	13	29,5	30	41,7	0,00*
Não	11	39,3	31	70,5*	42	58,3	
Tipo de bolsa (n=30)							
Atleta	10	58,8	12	92,3*	22	73,3	0,04*
Outras (DEX, PIBIC)	07	41,2*	01	7,7	08	26,6	
Frequência nos treinos							
De 76% até 100%	23	82,1	37	84,1	60	83,3	0,52
De 51% até 75%	04	14,3	06	13,6	10	13,9	
Até 50% %	01	3,6	01	2,3	02	2,8	
Faz estágio							
Sim	11	39,3	12	27,3	23	31,9	0,28
Não	17	60,7	32	72,7	49	68,1	
Trabalha							
Sim	05	17,9	05	11,4	10	13,9	0,49
Não	23	82,1	39	88,6	62	86,1	
Renda							
Até 4 SM	07	25,0*	02	4,5	09	12,5	0,00*
Mais que 4 até 10 SM	16	57,1*	12	27,3	28	38,9	
Mais que 10 até 20 SM	04	14,3	16	36,4*	20	27,8	
Mais de 20 SM	01	3,6	14	31,8*	15	20,8	
Situação de moradia							
Com Pais	24	85,7	38	86,4	62	86,1	0,57
Sozinhos	02	7,1	01	2,3	03	4,2	
Outros (Avós, Amigos, Irmãos)	02	7,1	05	11,4	07	9,7	

salário mínimo no valor de R\$ 937,00 no ano de 2017; *p<0,05, teste Qui-quadrado de Pearson e teste exato de Fisher.

Dos atletas universitários analisados 66 (91,7%) apresentaram EV global adequado e seis (8,3%) apresentaram EV global inadequado, sendo dois homens e quatro mulheres. A média (DP) do escore do EV global dos homens foi de 72,6 (11,0), classificando os homens como estilo de vida “Muito Bom”, e das mulheres foi de 65,5 (11,3), classificando as mulheres com o estilo de vida “Bom”, essa diferença no escore do EV global entre homens e mulheres foi significativa (p=0,01). A figura 1 descreve a prevalência dos acadêmicos atletas com EV inadequado no geral e por domínios.

Figura 1: Prevalência de inadequação do estilo de vida global e por domínios dos atletas universitários (n= 72) da Universidade de Brasília.



Os resultados de inadequação para cada questão separados por sexo estão disponíveis na tabela 2. A análise de inadequação por questão deve ser realizada com ressalvas uma vez que não é a proposta original do instrumento. No entanto, essa forma de olhar os dados pode contribuir para identificar aspectos específicos do comportamento que mais contribuem para a inadequação ou adequação de determinado domínio do EV.

Tais resultados apontam que, apesar de serem atletas, a amostra não é moderadamente ativa para atividades cotidianas como jardinagem, caminhada e trabalho de casa, com resultados significativamente piores para as mulheres ($p=0,01$). Outro destaque negativo é que 38,9% da amostra total reportou ingerir em excesso açúcares, sal, gordura animal e salgadinhos. E ainda, 34,7% dos atletas universitários reportaram fazer o uso de maconha ou cocaína, com maior prevalência (não significativa) entre os homens. Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, 26,4% da amostra total reportou beber mais de quatro doses por ocasião, com maior prevalência (não significativa) entre os homens, e 25% da amostra informou que dirige após beber.

Outro aspecto negativo é que 25% dos atletas universitários reportou não dormir bem e não se sentir descansado, com resultados significativamente piores ($p=0,02$) para as mulheres. Da mesma forma, significativamente ($p=0,00$) mais mulheres reportaram aparentar estar com pressa do que homens. No domínio introspecção as mulheres apresentaram maior inadequação do que os homens, incluindo piores resultados (não significativos) nas questões sobre pensar de forma positiva e otimista; se sentir triste e deprimido; e se sentir tenso e desapontado ($p=0,02$). No domínio trabalho, novamente a prevalência de insatisfação foi maior (não significativamente) entre as mulheres.

Como aspecto positivo de comportamento nessa população temos que a totalidade dos participantes da pesquisa reportou usar o cinto de segurança.

Tabela 2: Prevalência de inadequação por cada questão, separada por sexo masculino (n= 44) e feminino (n= 28), e no total (n=72).

Questões	Masculino	Feminino	TOTAL	p
	%	%	%	
1. Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	2,3	7,1	4,2	0,55
2. Dou e recebo afeto	2,3	00	1,4	1,00
3. Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta)	4,5	3,6	4,2	1,00
4. Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	27,3	57,1	38,9	0,01*
5. Como uma dieta balanceada	20,5	25	22,2	0,77
6. Frequentemente como em excesso açúcar, sal, gordura animal e salgadinhos	31,8	50	38,9	0,12
7. Estou no intervalo de X quilos do meu peso considerado saudável	6,8	17,9	11,1	0,24
8. Fumo Cigarros	15,9	7,1	12,5	0,46
9. Uso drogas como maconha e cocaína	38,6	28,6	34,7	0,38
10. Abuso ou exagero nos remédios	2,3	3,6	2,8	1,00
11. Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou “colas”)	6,8	00	4,2	0,27
12. Minha ingestão média por semana de álcool é: X doses	20,5	10,7	16,7	0,34
13. Bebo mais de quatro doses em uma ocasião	27,3	25,0	26,4	0,83
14. Dirijo após beber	22,7	28,6	25,0	0,57
15. Durmo bem e me sinto descansado	15,9	39,3	25,0	0,02*
16. Uso cinto de segurança	0,0	0,0	0,0	1,00
17. Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia	4,5	7,1	5,6	0,64
18. Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	4,5	10,7	6,9	0,37
19. Pratico sexo seguro	6,8	14,3	9,7	0,41
20. Aparento estar com pressa	18,2	71,4	38,9	0,00*
21. Sinto-me com raiva e hostil	9,1	10,7	9,7	1,00
22. Penso de forma positiva e otimista	4,5	14,3	8,3	0,19
23. Sinto-me tenso e desapontado	6,8	28,6	15,3	0,01*
24. Sinto-me triste e deprimido	4,5	14,3	8,3	0,19
25. Estou satisfeito com meu trabalho ou função	13,6	21,4	16,7	0,38

4. Discussão

No presente estudo, o maior número de investigados foi do gênero masculino $n = 44$ (61%). Tal achado não corroboram com os dados da população universitária brasileira registrados no Censo da Educação Superior do Brasil 2016, que mostra que 56% da população universitária é feminina²⁸. Porém no âmbito do esporte universitário a população masculina é mais presente como mostra os estudos de Barroso²⁹, e Ibrahim²⁰. O maior número de homens participantes na atual pesquisa também pode explicar-se pela modalidade futebol de campo possuir somente categoria masculina e pela modalidade de basquete feminino, apesar existir, não está tendo treinamento pela falta de atletas. O esporte feminino universitário ainda enfrenta mais desafios como mostra o estudo de Hillebrand³⁰ feito com atletas universitárias mulheres que reportaram sofrerem com o preconceito e com a dificuldade de receber patrocínio comparado com os atletas masculinos.

Em relação à distribuição étnica, a amostra foi constituída por grande parte branca (51,4%) e parda (43,1%), apenas 5,5% se auto classificaram como negros, indígena ou amarelo. Essa maior concentração de brancos e pardos no esporte universitário da UnB é decorrente da prevalência de brancos e pardos na universidade em geral e também na região Centro Oeste. Os resultados da IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação de 2014⁴ mostraram que na região Centro Oeste 41,7% e 39,6% dos estudantes são brancos e pardos, respectivamente, e que 10,5% são negros, 3% amarelos e 0,63% indígenas. Esses números mostram que o sistema de cotas é importante para o ingresso de diversas etnias na universidade e conseqüentemente importante também para ingresso no esporte universitário.

A ampla maioria dos atletas (95,8%) reportou morar com pais ou outros familiares. No quesito se trabalha ou faz estágio o percentual de mulheres e homens foram próximos. Isso mostra que os atletas universitários de ambos os sexos, além de estudarem, estão inseridos no mercado de trabalho ou de estágio e conseqüentemente possuem uma jornada quadrupla de trabalho, estudo, treino e, muitas vezes, ainda cuidam das tarefas de casa. Essa jornada ampliada pode afetar alguns domínios do EV. Em adição, pode-se perceber que mais homens atletas recebem bolsa e que o tipo de bolsa difere entre os sexos. Tais aspectos podem ser aprofundados em futuros estudos.

Outro resultado do presente estudo que chama atenção é que apenas 17,9% das mulheres têm uma renda familiar de mais de 10 salários mínimos e que 68,2% dos homens possuem a renda familiar maior do que 10 salários mínimos. Magalhães³¹ aponta que essa diferença salarial está associada a desqualificação da ocupação e que a desigualdade salarial está entre os principais problemas descritos pelas mulheres universitárias no âmbito do trabalho. Esse estudo com mulheres universitárias mostrou que na área das Ciências Exatas e Tecnológica, há diferença significativa entre a área de qualificação e a área de trabalho em que as mulheres estão inseridas, pois 31% das estudantes ocupam cargos que não necessitam do nível de instrução alcançado, e que estão aquém das formações às quais estão se dedicando³¹.

Quanto à classificação do EV, temos que, da amostra total (n= 72), 91,7% possuem um EV global adequado e 8,3% possuem um EV global inadequado. No Brasil há uma escassez de trabalhos que avaliaram o EV na população de atletas universitários, porém há uma grande gama de estudos com indivíduos universitários. Tendo em mente essa diferença na seleção amostral, temos que um estudo com 62 estudantes de graduação e pós-graduação que responderam o questionário FANTÁSTICO apresentou 98% de adequação do EV global (escores acima de 55)¹³. No estudo de Vargas¹⁴ com estudantes do curso de educação física (n=189), usando também o questionário Fantástico, o percentual de EV adequado foi de 95% da amostra. Dados de um estudo de doutorado ainda não publicados com 626 estudantes de graduação dos cursos de saúde da UnB que responderam ao questionário FANTÁSTICO apontam que 11% dos estudantes possuem um EV global inadequado. Temos assim que os resultados dos estudos recentemente realizados na UnB apresentaram uma tendência de maior prevalência de inadequação do EV que outros estudos. Diferenças na população estudada ou no período de realização do estudo podem ter contribuído para essas tendências.

Quando comparados a média do escore do EV global entre homens (72,6) e mulheres (65,8) há uma diferença significativa a favor dos homens ($p = 0,01$). Ambos os sexos ficaram com EV global classificado como adequados, porém os homens ficaram com classificação “Muito Bom”, porque ficaram com escore entre 70 e 84 pontos e as mulheres ficaram com a classificação “Bom” por possuírem pontuação entre 55 e 69 pontos. Tais resultados vão de acordo com o estudo Pacheco³¹ que também reportou um EV mais saudável para o sexo masculino. A análise somente do EV global pode mascarar a prevalência de inadequação do estilo, portanto é necessária seja feita uma análise por domínio, pois são eles que determinam o EV do indivíduo.

Ao analisar os resultados do EV por domínios temos que diferenças significativas por sexo foram encontradas para qualidade do sono e descanso, comportamento e pressa, introspecção e se sentir triste e desapontada, com piores resultados para as mulheres. Outros estudos também reportam que mulheres apresentam maiores níveis de inadequação quanto a essas questões de sono, pressa e desapontamento³². Lopez³³ em 2010 encontrou que jovens do sexo feminino apresentam 3 vezes mais probabilidade de depressão do que os jovens do sexo masculino. Estudos como o de Furegato³⁴ e Santos³⁴ também encontraram inadequação para o domínio de introspecção, porém sem diferença significativa.

Embora não tenhamos como afirmar o motivo desse pior EV feminino, podemos ter como hipótese as questões relacionadas à quadrupla jornada de trabalho, onde o trabalho doméstico fica concentrado com o sexo feminino; além das diferenças salariais, do pouco reconhecimento profissional, e de ocupar postos e áreas de atuação diferentes do esperado, fazendo com que elas se sintam tensas e desapontadas. Somadas às demandas acadêmicas e de treinamento, o acúmulo de tarefas podem fazer com que elas se sintam apressadas e também podem prejudicar o sono³¹.

Felizmente, um domínio com elevada taxa de adequação foi família e amigos, com os atletas universitários reportando não ter problemas em ter alguém para conversar e em dar ou receber afeto. Um estudo recente feito por Edward Chang³⁶ evidenciou que universitários que relataram possuir alto apoio familiar apresentaram menores sintomas de depressão em comparação com aqueles com menor apoio; evidenciando a importância dos laços familiares para combater o suicídio de estudantes universitários. Em adição à família, a nova rede de amizades feita na universidade e também o convívio semanal de colegas de time pode ter contribuído para o alto índice de adequação neste domínio. Ter alguém para dividir os seus sentimentos de felicidade ou tristeza e ser integrante de uma equipe, que muitas vezes compartilha de sentimentos comuns, pode favorecer para um melhor EV.

Além do domínio de comportamento, os maiores resultados de inadequação estiveram em nutrição, álcool e atividade física. Em relação a este último domínio, mesmo a amostra sendo composta por atletas universitários, e a grande maioria (96%) relatar ser vigorosamente ativa por pelo menos 30 minutos por dia, e no mínimo três vezes por semana, um percentual alto (39%) é classificado abaixo do nível ideal de atividade física moderada, que se refere às atividades cotidianas como jardinagem, caminhada e trabalho de casa. Quanto a esses resultados é importante destacar que o questionário não segue as

recomendações de atividade física de OMS que é de 150 minutos de atividade física moderada por semana ou 75 minutos de atividade física rigorosa por semana¹, o questionário também não foi desenvolvido para estimar o nível total de atividade física nem para ser aplicado em atletas. Em adição, quando comparado por sexo, as mulheres apresentam prevalências significativamente piores de inadequação na atividade física moderada que os homens. Outro estudo que analisou o nível de atividade física de universitários em 2012 também aponta níveis piores de atividade física em mulheres universitárias³⁷.

No domínio de nutrição, os resultados obtidos no presente estudo são corroborados por outros estudos que observaram que os hábitos alimentares ruins e abuso de açúcar, sal, e gordura animal e salgadinhos são recorrentes entre os universitários³⁴. Mais uma vez, observa-se piores prevalências de inadequação nessa questão entre as mulheres. Com relação à massa corporal, é reportado que 11% indicam precisar de redução para estar no intervalo de quilos do peso considerado saudável. Tais resultados foram condizentes com a literatura científica¹⁷ e indicam que existe uma forte correlação entre inatividade física, inadequações alimentares e sobrepeso³⁹.

Outro domínio que merece destaque é a elevada inadequação no consumo de álcool, maior até do que o encontrado em estudos com universitários. Estudos apontaram prevalências de *binge drinking* (o consumo de mais de quatro doses de álcool em uma ocasião) variaram de 15 a 20% em universitários^{14,40,41}. No presente estudo esse resultado foi de 26,4%. Em adição, 25% dos atletas desta pesquisa reportaram dirigir após beber. Ford⁴² fez um estudo comparando o consumo de álcool entre atletas universitários e estudantes não atletas, e indicou que atletas são mais propensos a praticar o *binge drinking* por considerarem o consumo de álcool como sendo algo normativo. É possível que atletas consumam grande quantidade de álcool em uma única ocasião nas comemorações após suas vitórias e também na tentativa de superar a tristeza de um resultado ruim. Mais estudos são necessários para comprovar essa hipótese.

Cabe destacar que é possível encontrar muitos atletas que tiveram a carreira mais curta por ter problemas com o consumo de álcool; e que esse consumo excessivo pode gerar problemas para o indivíduo, sua família e para a sociedade como um todo, porque este estimula comportamentos de risco com uma maior frequência dentro de um contexto cotidiano⁴³. Como exemplo temos a elevada quantidade de óbitos no trânsito causados pelo excesso de álcool: só no Distrito Federal foram 120 em 2014; 99 em 2015; e 79 óbitos em 2016⁴¹. Apesar dos dados do Detran⁴⁴ apontarem que a maior parte de

vítimas mortas e de condutores embriagados no DF com consumo excessivo de álcool em 2016 são do gênero masculino, os resultados do presente estudo não identificaram diferença significativa entre homens e mulheres na inadequação do consumo de álcool.

Em adição, chama a atenção o elevado percentual (35%) de consumo de drogas ilícitas entre os atletas universitários, sem diferença significativa entre os sexos. Esse resultado acompanha os números da IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação de 2014⁴ em que 20% dos estudantes consomem drogas ilícitas. Não obstante, essa pesquisa apontou diferença por sexo, com homens consumindo mais drogas que as mulheres⁴. Estudos como o de Santos¹⁷ e França⁴⁵ apontam que o maior o consumo de drogas ilícitas é encontrado em estudantes do último semestre.

É possível que demandas acadêmicas, rotinas estressantes, somadas à pressão de treinamentos e competições favoreçam o uso de drogas e o álcool como forma de espalhar; uma hipótese que carece de mais estudos para sua comprovação. No entanto, os resultados do presente estudo apontam uma lacuna importante no discurso socialmente vigente de que o esporte favorece o “combate às drogas”. Embora, em determinadas condições, o esporte seja um importante meio de socialização e inclusão que pode minimizar o apelo às drogas; cabe destacar que as mesmas podem ser uma importante válvula de escape e recreação para a juventude, mesmo atletas. E que o convívio em times pode favorecer a similaridade no comportamento coletivo de usá-las. Tais aspectos precisam ser melhor investigados e essa discussão precisa ser encarada pela universidade de forma séria e complexa, uma vez que não há soluções simples e milagrosas para o problema social do uso abusivo de drogas, sejam elas lícitas ou ilícitas.

Como aspecto positivo, a presente pesquisa indica que a totalidade dos participantes reportou usar o cinto de segurança. Esses números mostram que campanhas de conscientização coletiva podem ser bastante efetivas, mesmo entre uma população recém habilitada para dirigir, com idade média de 21,1 anos.

Longe de se pretender conclusiva, a presente pesquisa contribui para a identificação do perfil do EV em atletas universitários, uma população pouco estudada nesse aspecto. Estamos cientes das limitações de um estudo realizado em seis meses, como Trabalho de Conclusão de Curso; sem cálculo de representação amostral e, portanto, com resultados não generalizáveis à população de atletas da UnB; que utilizou questionários para a coleta de dados, estando, portanto, sujeito à falhas de memória e falsas respostas; e que foi aplicado ao fim do treino, momento em que os atletas já estavam cansados e querendo ir embora, porém percebeu-se um grande comprometimento da

grande maioria dos atletas no momento de responder os questionários porque em momentos de dúvidas eles solicitaram o esclarecimento dos pesquisadores.

No entanto, consideramos de extrema relevância apresentar tal estudo e sua temática, ambos de extrema pertinência à área da educação física, como uma forma de dar visibilidade ao tema e de “desmistificar” o senso comum de que atletas possuem, naturalmente, EV mais saudáveis que o restante da população. Em adição, destacamos um número razoável de participantes, de ambos os sexos, e de seis modalidades diferentes.

Por fim, o estudo corrobora que o período de ingresso e permanência na universidade é uma fase repleta de mudanças, tanto em decorrência natural dos aspectos etários na passagem da juventude para a vida adulta e o amadurecimento pessoal, quanto pelas transformações na rotina e no ciclo social¹⁷. Tais mudanças favorecem diversas alterações comportamentais nos estudantes que, independente de estarem afiliados a um clube esportivo ou não, aparentam apresentar diversos problemas comuns em seus comportamentos e EV. A avaliação detalhada e cuidadosa do EV dos jovens universitários, incluindo os atletas, pode favorecer a identificação de aspectos centrais que deflagram os comportamentos de risco e as populações mais vulneráveis a eles.

Essas adversidades que se encontram nessa fase de transição, causam estas podem surgir em função de uma possível experiência de solidão e/ou uma maneira alternativa e paliativa para minimizar os impactos deste atual momento não prazeroso e estressante no qual a pessoa se encontra.

5. Conclusão

Diante do exposto pode-se concluir que, em geral, o padrão de inadequação do EV de atletas universitários é similar (ou até maior) do que dos demais estudantes universitários. Em adição, os atletas apresentam elevada prevalência de inadequação para os domínios de comportamento, nutrição, álcool e atividade física. Tais achados divergem do senso comum de que atletas possuem melhores hábitos ou EV que seus pares. Em adição, há diferenças ou tendências de comportamentos diferentes entre os sexos em alguns domínios do EV; aspecto que pode favorecer a identificação de populações alvo para determinadas campanhas e projetos de conscientização dentro da universidade. Futuros estudos, com representatividade amostral e questões qualitativas, devem ser desenvolvidos para ajudar a esclarecer aspectos relacionados ao EV de atletas universitários descritos no presente estudo.

6. Referências Bibliográficas

1. World Health Organization (WHO). The World health report 1998: Life in the 21st century: a vision for all. Geneva: WHO; 1998.
2. Ferreira, MS, Castiel LD, Cardoso MHCA. Sedentarismo mata? Estudo dos comentários de leitores de um jornal brasileiro on-line. Saude soc. [online]. 2017, vol.26, n.1, pp.15-28. ISSN 0104-1290.
3. Schleich AL. (2006). Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas: Campinas.
4. Brasil. IV Pesquisa do perfil do socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE). Uberlândia - 2014.
5. Tercyak KP, Rodriguez D, Audrain-McGovern J. High school seniors' smoking initiation and progression 1 year after graduation. Am J Public Health. 2007; 97(8):1397-8.
6. Wetter DW, Kenford SL, Welsch SK, Smith SS, Fouladi RT, Fiore MC, et al. Prevalence and predictors of transitions in smoking behavior among college students. Health Psychol. 2004;23(2):168-77.
7. Brasil. Secretaria Nacional Antidrogas. I Levantamento Nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira. Brasília: Senad; 2007.
8. Ham LS, Hope DA. College students and problematic drinking: a review of the literature. Clin Psychol Rrev. 2003;23(5):719-59.
9. Rigoni PAG et al. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. Ver Bras Ativ Fís Saúde. 2012; 17(2): 87-92
10. Quadros TMBD, Petroski EL, Santos-Silva DA, Pinheiro-Gordia A. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. Rev Salud Pública. 2009;11(5):724-33.
11. Walker SN, Sechrist KR, & Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile:Development and psychometric characteristics. Nursing Research. 1987. 36(2), 76-81.

12. Nahas MV, Barros MV, Francalacci VL. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida dos indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.
13. Añez CR, Reis R, Petroski E. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol*. 2008;91(2):102-9.
14. Vargas LM, Redkva PE, Cantorani JR, Gutierrez GL. Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de educação física. *Revista de Atenção à Saúde*, V. 13, N. 44, p. 17-26, 2015.
15. Silva DA, Pereira IM, Almeida MB, Silva RJ, Oliveira Antônio CC. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte [Internet]*. 2012 Mar [cited 2017 Nov 23] ; 34(1): 53-67.
16. Martins A, Pacheco A, Jesus S. Estilos de vida de estudantes do ensino superior. *Mudanças: psicologia da saúde*, São Bernardo do Campo, v. 16, n. 2, p. 100-105, 2008.
17. Santos JJ, Saracini N, Silva WC, Guilherme JH, Costa TA, Silva MR. 94 Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. *ABCS Health Sci*. 2014;39(1):17-23.
18. Oliveira MA. A influência do desporto universitário na promoção de estilos de vida saudáveis. *Dissertação (mestrado) – Faculdade de medicina de Coimbra*, 2014.
19. Corte-Real N, Dias C, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T, Fonseca AM. Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Rev Port Ciências do Desporto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*;8(2):219–28.
20. Ibrahim JM. Qualidade de vida dos atletas bolsistas da universidade católica Dom Bosco. *Dissertação (mestrado) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande*, 2008.
21. Meurer ST, Antes DL, Ferrari EP, Silva DA, Benedetti TR. Perfil do estilo de vida de idosos atletas. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 401-9, 2013.

22. Bueclher L.O., Rossi L. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Num. 27. p.236-242. 2011.
23. Antonelli M, Leonardi TJ, Traancrêli DAP, Castilho V, Balbino HF, Paes RR. Equipe multidisciplinar e centro de treinamento do esporte de alto rendimento: estudo de caso no voleibol brasileiro. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista V.15, n.03*, p.87-94, 2016. ISSN; 1981-4313.
24. Confederação brasileira do desporto universitário, classificação parcial do troféu eficiência [online]. 03/11/2017. Brasil. Disponível em: https://www.cbdu.org.br/wp-content/uploads/2017/05/TE_IES_03_11.pdf
25. Xavier, L. C. Comparação entre o modelo de gestão do esporte universitário brasileiro e o dos estados unidos da américa, 2016. (Monografia do trabalho de conclusão de curso) – Bacharelado em Educação física da Universidade de Brasília. 2016.
26. Wilson D, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle assessment: testing the FANTASTIC instrument. *Can Fam Physician*. 1984;30:1863.
27. Field A. *Descobrimos a estatística usando SPSS/Andy Field*; tradução Lorí Viali. – 2.ed.- Artmed, 2009. p 688,
28. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisa Educacionais Anísio Teixeira. *Censo da Educação Superior: 2016 – Resumo técnico*, Brasília: MEC 2016.
29. Barroso ML, Araújo AG, Van Keulen GE, Braga RK, Krebs RJ. Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. 6º Fórum Internacional de Esportes. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/283530018_UNIVERSITARIOS_EM_SANTA_CATARINA.
30. Hillebrand MD, Grossi PK, Moraes JF. Preconceito de gênero em mulheres praticantes do esporte universitário. *PSICO* 2008; 39(4): 425-430.
31. Magalhães B, Silva G. a mulher no trabalho, na família e na universidade. *Revista Eletrônica Arma da Crítica*. Ano 2. Número 2. Mar/2010. p.177-193.
32. Pacheco R. *Estilo de Vida de Acadêmicos de Educação Física da UFSC*. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2013.

33. Lopez MRA, Ribeiro JP, Ores LC, Jansen K, Souza LDM, Pinheiro RT, et al. Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. *Rev Psiq Rio Gd Sul*. 2011; 33(2):103-8.
34. Furegato ARF, Silva EC, Campos MC, Cassiano RPT. Depressão e auto estima entre acadêmicos de enfermagem. *Rev. psiq.*, 33 (5): 239-44, 2006.
35. Santos TM, Almeida AO, Martins HO, Moreno V. Aplicação de um instrumento de avaliação do grau de depressão em universitários do interior paulista durante a graduação em Enfermagem. *Acta Sci Health Sci*. 2003; 25(2):171-6.
36. Edward CC, Olivia DC, Tamás M, Viola S, Jerin L, Kayla RS et al. Family Support as a Moderator of the Relationship Between Loneliness and Suicide Risk in College Students: Having a Supportive Family Matters! *The Family Journal*. Vol 25, Issue 3, pp. 257 – 263. 2017.
37. Cieslak F, Cavazza JF, Lazarotto L, Titski ACK, Stefanello JMF, Leite N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Rev. Educ. fis. UEM*; 23 (2): 251-260.
38. Peixoto MRG, Benicio MHD'A, Jardim PCBV. The relationship between body mass index and lifestyle in a Brazilian adult population: a cross-sectional survey. *Cad Saúde Pública* 2007; 23:2694-740.
39. Seo DC, Torabi MR, Jiang N, Fernandez-Rojas X, Park BH. Cross-cultural comparison of lack of regular physical activity among college students: universal versus transversal. *Int J Behav Med*. 2009;16(4):355-9.
40. Bonfim RA, Mafra MAS, Gharib IMS, De-Carli AD, Zafalon Edilson J. Fatores associados ao estilo de vida fantástico de universitários brasileiros - uma análise multinível. *Rev. CEFAC*. 2017 Set; 19 (5): 601-610.
41. Cardoso FM, Barbosa HA, Costa FMd, Vieira MA, Caldeira AP. Factors associated with practice of binge drinking among students of health. *Rev. CEFAC*. 2015;17 (2):475-84.
42. Ford, J. 2007. Alcohol use among college students: A comparison of athletes and nonathletes. *Jounal Substance Use & Misuse*, 2007, vol. 42: 1367–1377.
43. Silva LVER, Malbergier A, Stempliuk VA, Andrade AG. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. *Rev Saúde Pública*. 2006;40(2):280-8.

44. Brasil. Informativo nº 03/2017 - 09 anos de Lei Seca, Distrito Federal. Departamento de Trânsito do Distrito Federal. 2016. Disponível em: <http://www.detran.df.gov.br/o-detran/estatisticas-do-transito.html>
45. França C, Colares V. Comparative study of health behavior among college students at the start and end of their courses. Rev Saúde Pública. 2008;42(3):420-7.

APÊNDICIE 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a),

Você é convidado(a) a participar de um estudo sobre O Estilo de Vida dos Atletas Universitários da Universidade de Brasília. O objetivo do estudo é verificar se os atletas que representam a Universidade de Brasília possuem um estilo de vida saudável. Sua participação é voluntária e consiste em responder a um questionário com duração aproximada de 15 minutos. Todas as informações coletadas são anônimas e os dados serão analisados de forma sigilosa. Os resultados gerais da pesquisa serão divulgados em publicações científicas. Não há riscos previstos por sua participação, mas caso haja algum desconforto causado por qualquer pergunta do questionário você pode não responde-la. Você pode ainda se recusar ou desistir de participar a qualquer momento sem que ocorra nenhum prejuízo ou punição. Este estudo foi aprovado pelo Comitê em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da UnB. Qualquer dúvida ou informação sobre essa pesquisa pode ser esclarecida através de contato com o pesquisador responsável: João Pedro Costa Cunha [e-mail: jpcostacunha@gmail.com e celular (61) 99942-4460] e Fábio Henrique Martins Mesquita [e-mail: fhmesquita.edf@gmail.com e celular (61) 99986-0507]. Qualquer dúvida sobre o preenchimento do TCLE ou dos seus direitos como participante da pesquisa podem ser esclarecidos pelo CEP/FS [telefone (61) 3107-1947 ou e-mail: cepfs@unb.br]. Caso esteja de acordo, por favor assine abaixo:

Assinatura do(a) Participante	Assinaturas do Pesquisador

APÊNDICIE 2 – Questionário Sociodemográfico

I. QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO				
POR FAVOR RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO.				
ORIENTAÇÕES GERAIS:				
<ul style="list-style-type: none"> • Marque com um (X) a alternativa que mais se identificar com você nesse último mês. • Nas respostas cursivas use letra legível. • Responda todas as perguntas. • Em caso de dúvida chame o pesquisador. 				
Idade: anos				
Raça/Cor:	<input type="checkbox"/> Preta	<input type="checkbox"/> Branca	<input type="checkbox"/> Indígena	<input type="checkbox"/> Parda <input type="checkbox"/> Amarela
Estado civil:	<input type="checkbox"/> Solteiro(a)	<input type="checkbox"/> Casado(a) ou mora junto		<input type="checkbox"/> Divorciado(a) ou Viúvo(a)
Qual seu Curso Atual na UnB?				
Nível:	<input type="checkbox"/> Graduação		<input type="checkbox"/> Mestrado	<input type="checkbox"/> Doutorado
Semestre de ingresso no curso atual: <input type="checkbox"/> 1º. <input type="checkbox"/> 2º. Ano de ingresso curso atual:				
Recebe alguma bolsa da UnB?		<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não → pule a próxima pergunta	
Qual bolsa?	<input type="checkbox"/> Atleta	<input type="checkbox"/> PIBIC	<input type="checkbox"/> PIBITI	<input type="checkbox"/> DEX Outra. Qual?
Qual sua frequência nos treinos?		<input type="checkbox"/> Até 25%	<input type="checkbox"/> 26 a 50%	<input type="checkbox"/> 51 a 75% <input type="checkbox"/> 76 a 100%
Faz estágio?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	Carga horária semanal (em horas):	
Trabalha?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	Carga horária semanal (em horas):	
Mora Sozinho(a)?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	Mora com Quem?	
Qual sua renda familiar? Soma da renda de todas as pessoas que moram com você e/ou que te sustentam.				
<input type="checkbox"/> Até R\$ 1.874,00	<input type="checkbox"/> De R\$ 1.874,01 a R\$ 3.748,00	<input type="checkbox"/> De R\$ 3.748,01 a R\$ 9.370,00	<input type="checkbox"/> De R\$ 9.370,01 a R\$ 18.740,00	<input type="checkbox"/> Acima de R\$ 18.740,00

APÊNDICIE 3 – Questionário de Estilo de Vida

II- QUESTIONÁRIO DE ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO						
Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no MÊS passado.						
Família e Amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Dou e recebo afeto.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc).	Menos 1 vez Por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	Menos 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Como uma dieta balanceada (*explicação 1).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Frequentemente como em excesso: (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Estou no intervalo de “X” quilos do meu peso considerado saudável.	Mais de 8	8kg	6 kg	4 kg	2 kg
Cigarro e Drogas	Fuma cigarros.	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos 5 anos
	Uso drogas como maconha e cocaína.	Algumas vezes				Nunca
	Abuso de remédios ou exagero.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalment e	Quase nunca	Nunca
	Ingiro bebidas que contêm cafeína (ex.: café, chá ou “colas”).	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	Minha ingestão média por semana de álcool é: “X” doses. (**explicação 2).	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalment e	Quase nunca	Nunca

	Dirijo após beber.	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Uso cinto de segurança.	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Pratico sexo seguro. (***) explicação 3 .	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me com raiva e hostil.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Introspecção	Penso de forma positiva e otimista.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Sinto-me tenso e desapontado.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me triste e deprimido.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho ou função.	Quase nunca	Raramente	algumas vezes	Com relativa frequência	Quase Sempre

INSTRUÇÕES

***Dieta balanceada:** Pessoas diferentes necessitam de diferentes quantidades de comida dividida em quatro grupos de alimentos. A quantidade de porções por dia depende da idade, do tamanho corporal, do nível de atividade física, do sexo e do fato de estar grávida ou amamentando. Veja o número de porções mínimo e máximo de cada um dos grupos. Para a maioria das pessoas, o número intermediário será suficiente.

Grãos e cereais	Frutas e vegetais	Derivados do leite	Carnes e semelhantes	Outros alimentos
Escolha, com maior frequência, grãos integrais e produtos enriquecidos.	Escolha, com maior frequência, vegetais verde escuros e alaranjados.	Escolha produtos com baixo conteúdo de gordura.	Escolha, com maior frequência, carnes magras, aves e peixes, assim como ervilhas, feijão e lentilha.	Outros alimentos que não estão em nenhum dos grupos apresentam altos teores de gordura e calorias, e devem ser usados com moderação.
Porções recomendadas por dia				
5-12	5-10	Jovens (10-16 anos) 3-4 Adultos - 2-4 Grávidas e amamentando 3-4	2-3	
** 2) Álcool: 1 dose = 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 “curto” de cachaça ou tequila (42 ml).				
*** 3) Sexo seguro: Refere-se ao uso de métodos de prevenção de infecção e concepção.				

ANEXO 1 - Processo de Análise de Projeto de Pesquisa



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Universidade de Brasília
Faculdade de Ciências da Saúde
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/FS

PROCESSO DE ANÁLISE DE PROJETO DE PESQUISA

TÍTULO DO PROJETO: "SAÚDE, QUALIDADE E ESTILO DE VIDA: SITUAÇÃO, VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE UNIVERSITÁRIOS DE CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE.."

PESQUISADORA RESPONSÁVEL: FRANCIENE BATISTA MADEIRA

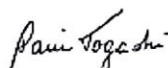
DATA DE ENTRADA: 09/11/2015

CAAE: 48415515.7.0000.0030

Com base na Resolução 466/12, do CNS/MS, que regulamenta a ética em pesquisa com seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, após análise dos aspectos éticos e do contexto técnico-científico, resolveu APROVAR o projeto intitulado "SAÚDE, QUALIDADE E ESTILO DE VIDA: SITUAÇÃO, VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE UNIVERSITÁRIOS DE CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE." Parecer nº 1.347.305, em 02 de Dezembro de 2015.

Notifica-se o(a) pesquisador(a) responsável da obrigatoriedade da apresentação de relatório(s) semestral(ais) e relatório final sobre o desenvolvimento do projeto a contar da data de aprovação do projeto inicial.

Brasília, 19 de setembro de 2016.


Prof. Dra. Marie Togashi
Coordenadora - CEP-FS/UNB

ANEXO 2 – Lista de Contato dos Clubes

Modalidade	Representante	E-mail	Telefone
Atletismo	Abner Felipe Costa	abnerfel@gmail.com	61) 9 8286-3775
	Juliana Pereira	julinha015@hotmail.com	(61) 9 9968-0464
Badminton	Guilherme Macedo	gmacnev@gmail.com	(61)9 8428-9698
Basquete	Douglas Paignez	ana.borges.costa@gmail.com	(61)981635373
Boxe Olímpico	Lilah Fialho de Lima	lilahfsimoes@gmail.com	
	Andrey Pereira Soares	andrey1934@gmail.com	(61)99296-6803
Canoagem	Amanda Karolinne	amandaks14@hotmail.com	(61) 992450940
	Terra Thaís Penha da	terrathaiscosta@gmail.com	(61) 99273-9944
Cheerleading	Achilles Khaluf Soares	akhaluf@hotmail.com	(61) 99663-5599
Futebol	Hugo Almeida	coachhugoalmeida@gmail.com	(61)98594-8098
Futebol Virtual	Marcello Sargaço	carrazza5@gmail.com	(61)99146-8874
	Guilherme Abelin	guilhermeabelin@hotmail.com	(61)99333-4188
Futemanobol	Henrique Augusto Chaves	haagro@yahoo.com	(61)99306-3354
Futsal Masculino	Raphael Thimotheo	rapha.fresh@gmail.com	(61)99184-4460
Futsal Feminino	Camila		(61)99999-3803
Handbol Masculino	Davi Cunha Sales Rizério	davirizerio@gmail.com	(61)99261-6108
Handbol Feminino	Luiza Saboya Hilgert	luizasaboya@hotmail.com	(61)98161-2322
Jiu Jitsu	Guilherme de Andrade	santos.guilhermedeandrade@gmail.com	(61)98127-3519
	Camila Fernandes	camilaf.letras@hotmail.com	(61)98119-4658
Judô	Beatriz da Silva	biaasmart@gmail.com	(61)99842-6497
Karatê	Marco Antônio Amado	marco-shotokan@hotmail.com	(61)98272-4212
	Amanda Monteiro	amandamonteirocja@gmail.com	(61)99830-4737
Kendo	Rebecca Lunieré Ricardo Meira	beccaluniere@gmail.com, meirar@yahoo.com.br	
Kung Fu/Wushu	Jhonatan Bezerra Leite	kungfujhonatan@gmail.com	(61)99372-1112
	Luísa Guimarães	luisatavg@gmail.com	(61)99963-2826
League of Legends	Henrique Augusto	haagro@yahoo.com	(61)99306-3354
Natação	Thiago Cantalogo Pereira	thiagocantalogo@gmail.com	(61)98524-8461
	Lucas Cantalogo Pereira	lucas_cpnkiller@hotmail.com	(61)98524-8462
Pólo Aquático	Vinícius Galvão Ferraz	viniciusgalvaoferraz@gmail.com	(61) 99977-1040
Rugby	Lucas Lopes dos Santos	lucas.lpsilva@gmail.com	(61)98116-4630
	Camila Ribeiro Civatti	camilla@civatti.org	(61)99424-2552
Taekwondo	Crisley Sales	crisley_sales@hotmail.com	(61)99309-2482
	Katielen Mendes	katielen.mendes@hotmail.com	(61)99136-1640

Tênis	Isaac Cardoso Ligabue	isaaciligabue@gmail.com	(61)99658-8383
	Bárbara Cristina Lopes Pereira Campos	barbaracris997@gmail.com	(61)99642-9917
Tênis de Mesa	Renato Rodrigues	renato292@hotmail.com	(61)98136-6666
	Carolina Soares	carolina_sob@hotmail.com	(61)99134-2380
Ultimate Frisbee	Nathália Almeida Lima	nalima1620@gmail.com	(61) 981161262
Vôlei Masculino	Thiago Rosa Sampaio	thiagorosa.sampaio@gmail.com	(61)98410-8429
Vôlei Feminino	Stefanie Katrin e Ana Beatriz Golveia	stefanie_henz@hotmail.com	(61)98262-7229
Xadrez	Arthur de Jesus Lima	batiavos@gmail.com	(61)98581-8731
	Priscila Andrade	priscilaandrade744@gmail.com	(61)98281-7043