

**Correlações entre hábitos de lazer e estilo de vida de universitários de Educação Física**  
**Correlations between leisure habits and lifestyle of Physical Education university**  
**students**

**Correlaciones entre hábitos de ocio y estilo de vida de estudiantes universitarios de**  
**Educación Física**

Recebido: 03/08/2020 | Revisado: 10/08/2020 | Aceito: 19/08/2020 | Publicado: 23/08/2020

**Louise Harumi Valentim Hocama**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9157-6595>

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

E-mail: [louisehocama@gmail.com](mailto:louisehocama@gmail.com)

**Danielli Aparecida Dias Camargo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0007-036X>

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

E-mail: [danielli\\_dias@msn.com](mailto:danielli_dias@msn.com)

**Saulo Testa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5898-1305>

Prefeitura Municipal de Paiçandu/ Universidade Estadual de Londrina, Brasil

E-mail: [saulo.testa@hotmail.com](mailto:saulo.testa@hotmail.com)

**Jorge Both**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8238-5682>

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

E-mail: [jorgeboth@yahoo.com.br](mailto:jorgeboth@yahoo.com.br)

**Resumo**

É comum que jovens passem adotar comportamentos negativos a saúde por causa das mudanças do estilo de vida e dos hábitos de lazer. Estudantes de Educação Física aparentam adotar comportamentos de risco à saúde mesmo adquirindo conhecimentos sobre hábitos saudáveis durante a graduação. Assim, o objetivo do estudo foi de relacionar os hábitos de lazer com os comportamentos do estilo de vida de universitários. A amostra foi constituída por alunos dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Londrina. Os instrumentos de coleta de dados foram: Questionário Sociodemográfico, a Escala de Hábitos de Lazer e Questionário Estilo de Vida Fantástico. A

análise das características sociodemográficas caracterizou a amostra. Para a verificação das relações entre hábitos de lazer e o estilo de vida dos estudantes, empregou-se o coeficiente de Correlação de Spearman. Em todas as análises foi adotado o nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ). Os índices de correlação entre os hábitos de lazer e o estilo de vida demonstraram que a escolha dos hábitos de lazer interfere significativamente nas dimensões do estilo de vida e foi possível observar que há distinções entre os comportamentos dos estudantes de bacharelado em comparação aos de licenciatura.

**Palavras-chave:** Lazer; Estilo de vida; Saúde; Universitários; Educação Física.

### **Abstract**

It is common for young people adopt negative health behaviors because of changes in lifestyle and leisure habits. Physical Education students appear to adopt health risk behaviors even acquiring knowledge about healthy habits during graduation. Thus, the objective of the study was to relate leisure habits with the lifestyle behaviors of university students. The sample consisted of students from bachelor's and undergraduate degrees in Physical Education at the Londrina's State University. The instruments for data collection were: Sociodemographic Questionnaire, Leisure Habits Scale and Fantastic Lifestyle Questionnaire. The analysis of sociodemographic characteristics characterized the sample. To verify the relationship between leisure habits and the students' lifestyle, Spearman's correlation coefficient was used. In all analyzes, the 95% significance level was adopted ( $p < 0.05$ ). The correlation indexes between leisure habits and lifestyle showed that the choice of leisure habits significantly interferes with the dimensions of lifestyle and it was possible to observe that there are distinctions between the behaviors of bachelor's students compared to undergraduate students.

**Keywords:** Leisure; Lifestyle; Health; University; Physical Education.

### **Resumen**

Es común que los jóvenes adopten comportamientos negativos de salud debido a los cambios en el estilo de vida y los hábitos de ocio. Los estudiantes de Educación Física parecen adoptar comportamientos de riesgo para la salud incluso adquiriendo conocimiento sobre hábitos saludables durante la graduación. Por lo tanto, el objetivo del estudio fue relacionar los hábitos de ocio con los comportamientos de estilo de vida de los estudiantes universitarios. La muestra consistió en estudiantes de grado de bachiller y licenciatura en Educación Física de la Universidad Estatal de Londrina. Los instrumentos para la recolección de datos fueron: Cuestionario Sociodemográfico, Escala de Hábitos de Ocio y Cuestionario de Estilo de Vida

Fantástico. El análisis de las características sociodemográficas caracterizó la muestra. Para comprobar la relación entre los hábitos de ocio y el estilo de vida de los estudiantes se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. En todos los análisis, se adoptó el nivel de significación del 95% ( $p < 0,05$ ). Los índices de correlación entre los hábitos de ocio y el estilo de vida mostraron que la elección de los hábitos de ocio interfiere significativamente con las dimensiones del estilo de vida y fue posible observar que existen diferencias entre los comportamientos de los estudiantes de grado de bachiller en comparación con los de los estudiantes de pregrado.

**Palabras clave:** Ocio; Estilo de vida; Salud; Universidad; Educación Física.

## 1. Introdução

Os Hábitos de Lazer apresentam-se como um tema muito recorrente em estudos, tanto da área de Educação Física quanto das áreas da Sociologia, Psicologia e Economia (Nunes et al., 2014). Os hábitos de lazer, segundo Formiga, Melo e Lima (2013), são definidos por atividades escolhidas pelo indivíduo para ser exercida em seu tempo livre, quando cumpridos os afazeres e compromissos cotidianos.

De acordo com Formiga, Ayroza e Dias (2005) o lazer pode ser avaliado considerando três fatores distintos: o fator hedonista, que diz respeito ao prazer imediato e individual como ir ao cinema, shows, teatro e navegar na internet; o lúdico, com o caráter instrumental de lazer, dizem respeito à utilização de jogos, brinquedos e passeios no geral (exemplo: jogar videogame, assistir televisão, praticar esportes); e o fator instrutivo, caracterizado pelas experiências de aperfeiçoamento e crescimento como ler livros, revistas e visitar familiares pode estar ligada a atividades de transmissão, habilitação e ensino de conhecimentos.

Por outro lado, o estilo de vida pode influenciar os comportamentos de lazer por estar associado a comportamentos relacionados às atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas e que podem ter efeito na saúde da população. Destaca-se que o estilo de vida pode ser avaliado considerando as dimensões família, atividade física, nutrição, drogas ilícitas, álcool, segurança, estresse, comportamento, introspecção e trabalho (Rodríguez-Añez, Reis e Petroski, 2008).

Os hábitos de lazer e o estilo de vida tendem a se alterar no desenvolvimento da vida do indivíduo e, uma mudança contumaz da rotina se desenvolve com o ingresso na vida universitária. Balthazar et al. (2018) descreveram que o ingresso na universidade representa um momento de vulnerabilidade para os jovens estudantes por proporcionarem novas relações

sociais e comportamentos que nem sempre contribuem para a obtenção e manutenção da saúde. Tal fato se deve ao contexto universitário, o qual exige novas demandas sociais e acadêmicas que podem se tornar estressantes, o que pode acarretar em problemas de saúde física, psicológica e ao seu desempenho acadêmico. Silva et al. (2011) apontaram também que é neste momento que surgem dúvidas acerca das crenças e valores estabelecidos pelo processo de educação da família podendo culminar na adoção de novos comportamentos. Assim, a adoção de novos comportamentos pode estar associada também a fragilidade emocional e imaturidade da faixa etária do aluno, o que faz com que os jovens estejam mais suscetíveis ao uso de substâncias lícitas e ilícitas, insuficiência de atividade física, comportamentos agressivos, entre outros (Faria, Gandolfi e Moura, 2014; Colares, Franca e Gonzales, 2009).

Estudos que buscaram investigar os estudantes que são vinculados à área da saúde evidenciaram diversos resultados frente aos comportamentos saudáveis (Resende et al., 2010; Silva et al., 2012), principalmente os universitários de Educação Física, que em sua formação profissional adquirem conhecimentos relacionados ao desenvolvimento de comportamentos saudáveis (Cruz et al., 2013). Embora os alunos adquiram conhecimentos sobre os hábitos saudáveis no decorrer de sua formação profissional, Belem et al. (2016) constataram a existência de elevado número de estudantes com comportamentos de risco à saúde.

Considerando as mudanças ocorridas nos hábitos de lazer e no estilo de vida do indivíduo com a entrada no meio universitário, faz-se necessário elucidar a associação entre os hábitos de lazer, os comportamentos voltados aos hábitos saudáveis e a adoção de um estilo de vida positivo. Especificamente neste trabalho, o objetivo do estudo foi verificar a existência de correlação entre os hábitos de lazer com os comportamentos do estilo de vida dos estudantes de Educação Física, uma vez que esta é uma das principais áreas do conhecimento que permitem a aquisição e divulgação de conhecimentos de boas práticas de saúde.

## **2. Metodologia**

### ***Tipo de Pesquisa e Amostra***

A pesquisa descritiva correlacional foi de corte transversal e de abordagem quantitativa. A amostra do estudo foi selecionada por conveniência, sendo que foi constituída por 208 universitários vinculados aos cursos de Licenciatura (51 estudantes) e de Bacharelado (157 estudantes) em Educação Física do Centro de Educação Física e Esporte da

Universidade Estadual de Londrina. Destaca-se que 85 estudantes estavam matriculados no 1º Ano (68 no Bacharelado e 17 na Licenciatura), 52 no 2º Ano (40 no Bacharelado e 12 na Licenciatura), 29 no 3º Ano (18 no Bacharelado e 11 na Licenciatura), e 42 no 4º Ano (30 no Bacharelado e 12 na Licenciatura).

### ***Instrumentos***

Para a pesquisa, os alunos preencheram quatro instrumentos, os quais foram: Questionário Sociodemográfico construído para a pesquisa, Critério de Classificação Econômica Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2019), Escala de Hábitos de Lazer (Formiga, Ayroza e Dias, 2005) e Questionário Estilo de Vida Fantástico (Rodríguez-Añez, Reis e Petroski, 2008).

O questionário sociodemográfico buscou identificar os seguintes aspectos: Sexo, vínculo empregatício, estado civil, ano do curso, turno que frequenta o curso e faixa etária. O Critério de Classificação Econômica Brasil (Associação Brasileira De Empresas De Pesquisa, 2019) buscou identificar as classes econômicas dos participantes da amostra. A Escala de Hábitos de Lazer abordou as dimensões: Lazer Hedonista, Lazer Lúdico, Lazer Instrutivo. O instrumento foi validado em uma amostra de jovens brasileiros, sendo que o mesmo é composto por 23 questões que são respondidas com o auxílio de uma escala do tipo Likert que varia de 5 pontos, sendo o valor “0” corresponde a “nunca” e o valor “5” corresponde a “sempre”. A análise fatorial exploratória evidenciou as três dimensões, sendo que a variância explicada do instrumento foi de 27,9%, e a consistência interna do instrumento foi boa ( $\alpha=0,82$ ) (Formiga, Ayroza e Dias, 2005). Por fim, o Questionário Estilo de Vida Fantástico avalia o estilo de vida a partir dos componentes: Família, Atividade Física, Nutrição, Drogas Ilícitas, Álcool, Segurança, Estresse, Comportamento, Introspecção e Trabalho. O instrumento foi criado no Canadá, sendo que foi validado para a realidade brasileira em uma amostra de estudantes universitários brasileiros. O questionário é composto por 25 questões, sendo que 23 questões são respondidas com o auxílio de escalas de respostas individuais de cinco pontos, e duas questões são respondidas com o auxílio de escalas de respostas individuais de dois pontos. O instrumento apresentou índices de consistência interna ( $\alpha=0,69$ ), reprodutibilidade ( $R=0,92$ ) e de concordância aceitáveis ( $K$  entre 0,58 e 0,70) (Rodríguez-Añez, Reis e Petroski, 2008).

### ***Procedimentos de Coleta de Dados***

Os questionários foram entregues aos estudantes, os quais receberam orientação verbal sobre as características do estudo. O preenchimento dos questionários ocorreu no final das aulas. Destaca-se que os estudantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para autorizar a sua participação voluntária no estudo. Ressalta-se que o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CAAE: 60569416.7.0000.5231).

### ***Análise dos Dados***

As características sociodemográficas foram analisadas por meio da estatística descritiva através de frequência absoluta (n) e relativa (%) e pela análise inferencial de qui-quadrado. Para a análise da estatística inferencial foi empregada a análise não-paramétrica de correlação de spearman para identificar a associação entre lazer e o estilo de vida dos estudantes. Ressalta-se que todas as análises adotaram um nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ).

## **3. Resultados e Discussão**

Ao avaliar a caracterização da amostra dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física (Tabela 1), observou-se que apenas a variável sexo apresentou associação significativa na comparação entre os cursos ( $p = 0,002$ ), sendo que no curso de licenciatura existiam mais alunos do sexo feminino, enquanto no curso de bacharelado evidenciou-se maior contingente de alunos do sexo masculino. Além disso, constatou-se que a maioria dos alunos nas demais variáveis possuíam as seguintes características: trabalhavam, não possuíam companheiro, estavam no 1º ano do curso, frequentavam o curso no período matutino, possuíam nível socioeconômico equivalente ao estrato B e tinham até 21 anos.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas dos alunos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física.

Variáveis	Categorias	Total n(%)	Licenciatura n(%)	Bacharelado n(%)	p
Sexo	Masculino	126(60,6)	21(41,2)	105(66,9)	<b>0,002</b>
	Feminino	82(39,4)	30(58,8)	52(33,1)	
Trabalho	Sim	139(66,8)	33(64,7)	106(67,5)	0,842
	Não	69(33,2)	18(35,3)	51(32,5)	
Estado Civil	Com companheiro	28(13,5)	9(17,6)	19(12,1)	0,440
	Sem companheiro	180(86,5)	42(82,4)	138(87,9)	
Ano do Curso	1º ano	79(38,0)	17(33,3)	62(39,5)	0,642
	2º ano	53(25,5)	12(23,5)	41(26,1)	
	3º ano	34(16,3)	11(21,6)	23(14,6)	
	4º ano	42(20,2)	11(21,6)	31(19,7)	
Turno	Matutino	109(52,4)	27(52,9)	82(52,2)	0,930
	Noturno	99(47,6)	24(47,1)	75(47,8)	
Nível Econômico	Estrato A	54(26,0)	11(21,6)	43(27,4)	0,178
	Estrato B	115(55,3)	26(51,0)	89(56,7)	
	Estrato C	39(18,8)	14(27,5)	25(15,9)	
Faixa Etária	Até 21 anos	114(54,8)	28(54,9)	86(54,8)	0,634
	De 22 a 24 anos	45(21,6)	13(25,5)	32(20,4)	
	25 anos ou mais	49(23,6)	10(19,6)	39(24,8)	

Fonte: Elaborado pelos autores.

A justificativa para o número de alunos do sexo feminino ser maior no curso de licenciatura encontra-se na historicidade da profissão docente e dos papéis sociais de homens e mulheres ao longo da história. O estudo de Ataíde e Nunes (2016) discute a predominância dos homens em cargos de poder ou que tenham maior prestígio, enquanto que às mulheres as funções mais elementares na educação. Segundo as autoras este processo discriminatório na profissão docente ainda perdura atualmente o que nos dá artifícios para compreender o porquê as mulheres procuram a área da docência.

Em relação à análise do estilo de vida dos estudantes de Educação Física dos cursos de licenciatura (Tabela 2) e bacharelado (Tabela 3), constatou-se que a dimensão introspecção se apresentou como principal ponto de correlação da avaliação geral do estilo de vida dos estudantes nos dois cursos. Assim, observou-se que os sentimentos dos alunos estavam intimamente ligados com o estilo de vida da pessoa. Portanto, quanto maior for o sentimento positivo, melhor era o estilo de vida, por outro lado, quanto maior o sentimento negativo, pior será o estilo de vida dos discentes.

**Tabela 2.** Correlação interna do constructo do estilo de vida dos estudantes do curso de licenciatura em Educação Física.

Dimensões	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Global
<b>1.Família</b>	1									
<b>2.Atividade Física</b>	0,15	1								
<b>3.Nutrição</b>	0,03	0,15	1							
<b>4.Drogas Ilícitas</b>	-0,08	0,03	0,13	1						
<b>5.Álcool</b>	0,18	0,08	0,10	0,17	1					
<b>6.Segurança e Estresse</b>	0,27	-0,21	-0,04	0,10	0,29*	1				
<b>7.Comportamento</b>	0,05	-0,07	0,10	0,24	0,00	0,44*	1			
<b>8.Introspecção</b>	0,39*	0,17	0,04	0,13	0,19	0,43*	0,12	1		
<b>9.Trabalho</b>	0,21	-0,11	0,24	-0,03	0,17	0,18	0,02	0,31*	1	
<b>Global</b>	0,50*	0,35*	0,42*	0,25	0,44*	0,44*	0,42*	0,62*	0,53*	1

Legenda: \*p<0,05. Fonte: Elaborado pelos autores.

**Tabela 3.** Correlação interna do constructo do estilo de vida dos estudantes do curso de bacharelado em Educação Física.

Dimensões	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Global
<b>1.Família</b>	1									
<b>2.Atividade Física</b>	0,09	1								
<b>3.Nutrição</b>	0,06	0,18*	1							
<b>4.Drogas Ilícitas</b>	0,24*	-0,10	0,02	1						
<b>5.Álcool</b>	0,05	0,19*	0,03	0,05	1					
<b>6. Segurança e Estresse</b>	0,16*	0,03	-0,04	0,16*	-0,07	1				
<b>7.Comportamento</b>	0,13	0,02	0,03	0,17*	0,00	0,26*	1			
<b>8.Introspecção</b>	0,31*	0,08	0,20*	0,22*	0,06	0,34*	0,42*	1		
<b>9.Trabalho</b>	-0,02	0,02	-0,04	-0,05	0,05	0,34*	0,12	0,25*	1	
<b>Global</b>	0,41*	0,43*	0,35*	0,26*	0,27*	0,46*	0,51*	0,68*	0,48*	1

Legenda: \*p<0,05. Fonte: Elaborado pelos autores.

A dimensão introspecção está relacionada aos sentimentos e as formas de pensar, se são mais otimistas e positivas ou mais deprimidas e tristes. Segundo Brito, Gordia e Quadros (2016), universitários com comportamentos pouco saudáveis nesta dimensão tendem a manter este comportamento por todo o processo acadêmico. Para os autores a manutenção de uma forma de pensar positiva está ligada a maneira com que os jovens estudantes lidam com as novas demandas sociais e acadêmicas com que se deparam no ingresso na universidade, pelo fato de que tais demandas tendem a acarretar em situações estressantes.

A universidade se caracteriza para muitos estudantes como um momento de mudanças e conflitos. Muitos jovens universitários se encontram em período de transição da adolescência para a vida adulta. Assim, se distanciam de seu convívio familiar pela primeira vez, e por isso, pode ser um período de confusões e ansiedades. O ingresso na universidade favorece a construção de novas relações sociais, de maior autonomia do estudante e também

de questionamentos acerca de valores, crenças e atitudes provenientes do processo de educação de suas famílias. Relacionando todos estes fatores, a literatura aponta os jovens universitários como grupo vulnerável à adoção de comportamentos de risco para a saúde (Brito, Gordia e Quadros, 2016; Santos et al., 2014).

Corroborando os resultados obtidos no presente estudo, Vargas et al. (2015) apresentaram que pensar de forma positiva e otimista tem forte relação com adoção de um estilo de vida adequado. Ou seja, indivíduos que controlam a raiva e hostilidade, bem como, desenvolvem o pensamento positivo e otimista frente às expectativas de vida e novas experiências do ingresso à vida acadêmica tendem a manter um estilo de vida mais adequado.

O estudo de Santos et al. (2014) evidenciou diferença entre o estilo de vida dos universitários ingressantes em relação aos concluintes, pode-se notar que no que tange a esta pesquisa, verificou-se que os alunos concluintes demonstraram maior pressa e agitação do dia-a-dia, bem como apresentaram visão mais otimista sobre a vida, fato que pode ser justificável devido ao início de uma fase com maiores responsabilidades sociais, familiares e profissionais. Por outro lado, os alunos ingressantes demonstram maior interesse e preocupação com a vida social e as novas atividades e com o desenvolvimento das capacidades pessoais, buscando autonomia, amor e amizades.

A dimensão relacionada com aos comportamentos de segurança e estresse, juntamente com a introspecção apresentaram maiores índices de correlação com as demais dimensões, o que demonstra que existe relação entre estar de bem consigo e os aspectos relacionados ao sono e estresse. De fato, como mencionado anteriormente, o ingresso ao contexto universitário pode apresentar situações estressantes, como a cobrança pelo bom desempenho acadêmico e outras demandas de ordem social, as quais o indivíduo não esteja preparado para lidar. Tais cobranças podem resultar no comportamento hostil e sentimentos de raiva, ansiedade e angústia, bem como, em uma aparente pressa no cotidiano dos universitários (Brito, Gordia e Quadros, 2016).

Castro et al. (2017) afirmaram que a dificuldade em conciliar as atividades acadêmicas como estágios, o trabalho de conclusão de curso (TCC) e demais atividades interferem no tempo dedicado ao sono, conforme o indivíduo avança o período acadêmico e aumentam as demandas, menor é o tempo de sono. Os autores também afirmaram que um fator a ser considerado relativo ao tempo de sono são os eventos sociais como ir a festas ou bares que ocorrem normalmente à noite podendo se estender até a madrugada, prejudicando assim o sono dos estudantes. As desordens no sono acarretam em alterações físicas, cognitivas e sociais que podem comprometer a qualidade de vida. A irregularidade do sono

umenta os índices de depressão, menor controle do estresse, irritabilidade, relatos de saúde precária, comportamentos de risco no trânsito, entre outros. (Coelho et al., 2010; Irish et al. 2015)

Em relação à correlação dos hábitos de lazer dos estudantes universitários, os resultados evidenciaram que enquanto os estudantes de licenciatura apresentaram maior correlação entre os hábitos de lazer instrutivos e a avaliação global do lazer (Tabela 4), nos alunos do curso de bacharelado os hábitos lúdicos sobressaíram na representação da avaliação global dos hábitos de lazer (Tabela 5). Ressalta-se que se observou uma correlação moderada entre os hábitos de lazer lúdicos e instrutivos entre os alunos do bacharelado. Ou seja, para os alunos do bacharelado, existe uma tendência entre considerar as atividades instrutivas como atividades lúdicas, tendo um caráter funcional para promoção da saúde e de lazer ao mesmo tempo.

**Tabela 4.** Correlação interna do constructo dos hábitos de lazer dos estudantes do curso de licenciatura em Educação Física.

Dimensões	1	2	3	Global
<b>1.Hedonista</b>	1			
<b>2.Lúdicos</b>	-0,07	1		
<b>3.Instrutivos</b>	0,19	0,27	1	
<b>Global</b>	0,53*	0,62*	0,73*	1

Legenda: \* $p < 0,05$ . Fonte: Elaborado pelos autores.

**Tabela 5.** Correlação interna do constructo dos hábitos de lazer dos estudantes do curso de bacharelado em Educação Física.

Dimensões	1	2	3	Global
<b>1.Hedonista</b>	1			
<b>2.Lúdicos</b>	0,25*	1		
<b>3.Instrutivos</b>	0,21*	0,41*	1	
<b>Global</b>	0,62*	0,78*	0,72*	1

Legenda: \* $p < 0,05$ . Fonte: Elaborado pelos autores.

Diferentemente dos alunos do bacharelado, quando comparado os domínios de hábitos de lazer dos discentes da licenciatura, os comportamentos de lazer não se relacionaram. A justificativa para tal resultado pode ser a distinção na formação dos dois grupos. Os estudantes de bacharelado têm sua formação voltada para analisar criticamente a realidade social e utilizar da atividade física e prática esportiva para a promoção da saúde, enquanto os

estudantes de licenciatura são preparados para atuar nas diferentes etapas e modalidades da educação básica (Silva et al., 2012).

Embora não existam estudos que comprovem, pode-se inferir empiricamente pela experiência pessoal dos autores que os estudantes do curso de bacharelado encaravam as atividades obrigatórias do contexto universitário de forma mais prazerosa e lúdica, por isso havia a correlação dos domínios lúdicos e instrutivos nesta amostra. Por outro lado, os estudantes do curso de licenciatura evidenciaram que as demandas do curso se relacionam mais com a vida profissional destes indivíduos, o que resulta na não correlação entre os domínios dos hábitos de lazer para esse grupo.

Ao avaliar as correlações entre os comportamentos do estilo de vida e os hábitos de lazer, observou-se que entre os estudantes de licenciatura os hábitos de lazer lúdicos apresentaram correlação com as dimensões: atividade física, drogas ilícitas, comportamento e avaliação global do estilo de vida (Tabela 6). Neste sentido observou-se que quando os hábitos de lazer lúdicos são negativos existe a tendência que o estilo de vida seja negativo ao ponto que os comportamentos de atividade física sejam baixos, o uso de drogas ilícitas seja presente, além dos comportamentos sociais sejam negligenciados.

**Tabela 6.** Correlação entre os constructos do estilo de vida e hábitos de lazer dos estudantes do curso de licenciatura em Educação Física.

Dimensões	Hedonista	Lúdicos	Instrutivos	Global
Família	0,24	-0,08	-0,01	0,07
Atividade Física	0,26	0,29*	0,20	0,41*
Nutrição	-0,04	0,07	0,07	0,08
Drogas Ilícitas	-0,12	0,36*	0,09	0,21
Álcool	0,01	0,14	0,17	0,20
Segurança e Estresse	-0,30*	0,24	-0,13	-0,12
Comportamento	-0,36*	0,29*	-0,21	-0,18
Introspecção	0,06	0,27	0,03	0,15
Trabalho	0,05	0,00	0,09	0,02
Global	0,02	0,29*	0,07	0,19

Legenda: \* $p < 0,05$ . Fonte: Elaborado pelos autores.

Os hábitos de lazer no geral apresentaram correlação com a atividade física, ou seja, quanto maior o nível de atividade física melhor foram os hábitos de lazer, sendo que tal perspectiva está muito presente na dimensão dos hábitos de lazer lúdicos. Por outro lado, os hábitos de lazer hedonistas demonstraram correlação negativa com a dimensão que trata sobre a segurança e o estresse e a dimensão comportamento. Ou seja, quanto maior a busca do prazer pessoal existe a tendência que apresente menor segurança e maior risco ao surgimento de estresse e comportamentos negativos.

Imagina-se que estudantes de Educação Física por terem conhecimento aprofundado dos benefícios da prática de atividade física sejam os principais adeptos destas práticas. Entretanto, na literatura especializada alguns estudos apontaram uma baixa adesão de tal prática por parte destes estudantes que serão futuros profissionais da área da saúde (Marcondelli, Costa e Schmitz, 2008; Silva et al., 2007). Ter conhecimento não implica em sua prática, e devido ao ingresso no contexto universitário favorecer novas interações sociais, adoção de novos comportamentos, e, instabilidades de cunho biopsicossociais, pode fazer com que os universitários se tornem vulneráveis aos comportamentos de risco para a saúde. E, apesar de estudantes universitários ou indivíduos graduados apresentarem hábitos alimentares mais saudáveis quando comparado com jovens que não estudam ou não possuem graduação, seu estilo de vida nem sempre é satisfatoriamente saudável (Paixão, Dias e Prado, 2010).

Muitas vezes, por considerarem o cotidiano universitário cansativo, monótono e irracional, os estudantes escolhem como prática de lazer festas em que se verificam os excessos e a efervescência, como o caso do abuso do uso de álcool em festas (Dutra e Menezes, 2017). A respeito do consumo de drogas ilícitas o estudo de Araujo, Vieira e Mascarenhas (2018) apontou que a autonomia que os discentes adquirem nesse período, favorece o surgimento de depressão, falta de convívio social e da família (pais), bem como, o anseio de novas sensações, sendo que a disponibilidade da droga são fatores preditores para o início do consumo.

No entanto, segundo Castro et al. (2017), a prática de atividade física se correlaciona positivamente com o controle do estresse ou modificação comportamental e com a alimentação. Ou seja, quanto maior o gasto energético por meio da atividade física melhor tende a ser a alimentação, da mesma forma com o controle do estresse que tem sido um dos fatores que mais motivam a prática regular de atividade física contribuindo para uma mudança comportamental, melhorando então os hábitos de lazer do indivíduo. O estudo de Santos et al. (2014) também apresentou resultados que correlacionam atividade física, alimentação e excesso de peso, em que a não adesão à prática de atividade física é proporcional as inadequações alimentares que implica em um estilo de vida não saudável.

Como mencionado anteriormente, a dimensão dos hábitos de lazer hedonistas diz respeito ao prazer imediato e individual, a busca por este prazer acaba resultando em comportamentos de risco, como aponta o estudo de Santos et al. (2014) sobre o consumo de bebidas alcoólicas associada à condução de veículo. Além disso, a prática de atividades de lazer individuais mesmo estando em grupo tem se mostrado preocupante já que a busca de convívio social tem diminuído (Formiga, Ayroza e Dias, 2005).

Quando há a prevalência dos hábitos de lazer hedonistas a justificativa para o surgimento dos comportamentos negativos e do estresse pode se dar pelo fato de que buscando a sensação de liberdade e satisfação em suas práticas de lazer, os jovens acabam conflitando com seus pares normativos que tentam regular seus hábitos (Formiga, 2009).

Por outro lado, na amostra dos estudantes de bacharelado foi verificada correlação com a avaliação global do lazer com os comportamentos relacionados à atividade física e estresse, segurança e sono (Tabela 7). Ou seja, quanto melhor os hábitos de lazer, melhor eram os comportamentos de sono, segurança e controle do estresse. A avaliação global do estilo de vida apresentou correlação com os hábitos de lazer instrutivos. O que significa que quanto mais o indivíduo busca conhecimento no seu momento de lazer melhor era sua avaliação global de estilo de vida.

**Tabela 7.** Correlação entre os constructos do estilo de vida e hábitos de lazer dos estudantes do curso de bacharelado em Educação Física.

<b>Dimensões</b>	<b>Hedonista</b>	<b>Lúdicos</b>	<b>Instrutivos</b>	<b>Global</b>
<b>Família</b>	0,08	-0,06	-0,05	-0,02
<b>Atividade Física</b>	0,01	0,29*	0,15	0,22*
<b>Nutrição</b>	-0,18*	-0,03	-0,05	-0,11
<b>Drogas Ilícitas</b>	-0,03	-0,01	-0,04	-0,05
<b>Álcool</b>	-0,07	0,08	0,06	0,06
<b>Segurança e Estresse</b>	0,14	0,20*	0,21*	0,24*
<b>Comportamento</b>	-0,14	0,06	0,08	0,01
<b>Introspecção</b>	0,07	0,12	0,12	0,16
<b>Trabalho</b>	-0,01	0,04	0,18*	0,10
<b>Avaliação Global</b>	-0,04	0,14	0,20*	0,15

Legenda: \* $p < 0,05$ . Fonte: Elaborado pelos autores.

Além disso, constatou-se também que os aspectos relacionados ao estresse, segurança e sono apresentaram ligação com os hábitos de lazer lúdicos e instrutivos. Assim, observou-se que quanto mais seguro de si o indivíduo e baixo nível de estresse, maior a tendência que o sujeito busque atividades lúdicas e de aquisição de conhecimentos. Além disso, observou-se a correlação inversa entre comportamentos alimentares e os hábitos hedonistas. De fato, quanto maior os hábitos relacionados à busca de prazer, existe a tendência de que a alimentação não seja adequada. O estudo de Bosi et al. (2008) apontou que a relação com a autoimagem corporal interfere nos hábitos alimentares de estudantes universitários, principalmente do sexo feminino, o que provocava desordens como bulimia e anorexia. Mas, Castro et al. (2017) identificou a existência de um binômio alimentação-atividade física para a promoção da

saúde, sendo que o estudo aponta que a adoção da prática de atividade física está associada com a melhora dos hábitos alimentares dos indivíduos.

O trabalho de Souza Neto, Silva e Oliveira (2017) apresentou resultados similares às evidências obtidas nesta pesquisa, sendo que a prática de atividade física tanto como lazer como em sua rotina diária tem se mostrado um importante fator no controle do estresse, evitando o desgaste emocional e proporcionando bem-estar. Para Formiga (2009), quanto maior o aperfeiçoamento e crescimento social e cognitivo das pessoas, melhor estarão preparadas para a escolha das atividades de lazer que irão realizar, principalmente as atividades que apresentam atitudes favoráveis que enfatizam mais o ser do que o ter dos indivíduos.

Por fim, aliada à questão da atividade física enquanto comportamento de vida saudável está a alimentação, também objeto de conhecimento inerente à formação profissional em Educação Física. De acordo com Neto, Silva e Oliveira (2017) e Santos e Alves (2009) o perfil nutricional dos estudantes de Educação Física apresentou-se negativo, estando presente na dieta diária desses indivíduos doces e frituras. Isto pode estar vinculado ao pouco tempo que o universitário impõe para a alimentação, requerendo assim do estudante a busca de alimentos mais práticos e acessíveis como enlatados e lanches.

#### **4. Conclusão**

Por meio dos resultados obtidos pode-se concluir que durante a graduação em Educação Física os estudantes tanto do bacharelado quanto de licenciatura têm diferentes estratégias de promoção e manutenção da saúde, e que tais comportamentos não são observados em seu cotidiano. Sobre a relação entre hábitos de lazer e os comportamentos do estilo de vida, notou-se que a escolha pelo tipo de lazer (hedonista, lúdico ou instrutivo) altera comportamentos dos componentes do estilo de vida. Nesse sentido, é possível observar também que há distinções e particularidades nos perfis dos estudantes dos dois cursos, em relação aos seus hábitos de lazer, bem como, de seu estilo de vida.

Destaca-se que embora a pesquisa tenha se focado a investigar universitários de um curso e uma instituição específica, é importante que novos estudos sejam realizados para compreender os comportamentos adotados pelos estudantes frente ao estilo de vida e aos hábitos de lazer de jovens. Além disso, novos estudos são pertinentes para compreender se os comportamentos frente ao lazer e ao estilo de vida se mantem após a saída da universidade. Ou seja, é necessário também entender como os aspectos positivos e negativos de ambos os

constructos investigados nesse estudo se comportam no momento de transição dos novos egressos.

## Referências

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2019), *Critério de Classificação Econômica Brasil*.

Araujo, C. M., Vieira, C. X., & Mascarenhas, C.H.M. (2018). Prevalência do consumo de drogas lícitas e ilícitas por estudantes universitários. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, 14(3),144-150.

Ataide, P. C., & Nunes, I. M. L. (2016). Feminização da profissão docente: as representações das professoras sobre a relação entre ser mulher e ser professora do ensino fundamental. *Revista Educação e Emancipação*, 9(1),167-188.

Balthazar, E. B., Gaino, L. V., Almeida, L. Y., Oliveira, J. L., & Souza, J. (2018). Fatores de risco para uso de substâncias: percepção de líderes estudantis. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(s5),2116-2122.

Belem, I. C., Rigoni, P. A. G., Santos, V. A. P., Vieira, J. L. L., & Vieira, L.F. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de Educação Física. *Motricidade*, 12(1),3-16.

Bosi, M. L. M., Luiz, R. R., Uchimura, K. Y., & Oliveira, F. P. (2008). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Educação Física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 57(1), 28-33.

Brito, B. J. Q., Gordia, A. P., Quadros, T. M. B. (2016). Estudo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina*, 49(4), 293-302.

Castro, J. B. P., Vale, R. G. S., Aguiar, R. S., Mattos, R. S. (2017). Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(2), 73-83.

Coelho, A. T., Lorenzini, L. M., Suda, E. Y., Rossini, S., & Reimão, R. (2010). Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. *Neurobiologia*, 73(1), 35-9.

Colares, V., Franca, C., & Gonzales, E. (2009). Conduas de saúde entre universitários: diferenças entre universitários. *Caderno de Saúde Pública*, 25(3),521-528.

Cruz, S. Y., Fabián, C., Pagán, I., Ríos, J. L., González, A. M., Betancourt, J., González, M. J., Rivera-Soto, W. T., & Palacios, C. (2013). Physical activity and its associations with sociodemographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress in students attending college in Puerto Rico. *Puerto Rico Health Sciences Journal*, 32(1), 44-50.

Dutra, R. G., & Menezes, M. L. P. (2017). O lazer dos estudantes universitários: o caso das festas universitárias. *Revista Presença Geográfica*, 6(1), 63-72.

Faria, Y. O., Gandolfi, L., Moura, L. B. (2014). Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(6),591-595.

Formiga, N. S. (2009). Valores humanos e hábitos de lazer: um estudo correlacional em jovens. *Psicologia Argumento*, 27(56),23-33.

Formiga, N. S., Ayroza, I., Dias, L. (2005). Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. *PSIC: Revista de Psicologia do Vetor Editora*, 6(2),71-79.

Formiga, N. S., Melo, G., Lima, S. F. C. (2013). Verificação empírica da escala das atividades de hábitos de lazer em jovens esportistas e não esportistas das cidades de Teresina - PI e João Pessoa – PB. *Licere*, 16(1),1-21.

Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36.

Marcondelli, P., Costa, T. H. M., Schmitz, B. A. S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1),39-47.

Nunes, M. F. O., Pires, J. G., Azevedo, C., & Hutz, C. S. (2014). Satisfação e autonomia nas atividades de lazer entre universitários. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 16(1), 91-103.

Paixão, L. A., Dias, R. M. R., & Prado, W. L. (2010). Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 15(3), 145-150.

Resende, M. A., Resende, R. B. V., Tavares, R. S., Santos, C. R. R., Barreto-Filho, J. A. S. (2010). Estudo comparativo do perfil pró-aterosclerótico de estudantes de Medicina e de Educação Física. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 95(1), 21-29.

Rodriguez-Añez, C. R., Reis, R. S., Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para jovens adultos. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, 91(2), 102-109.

Santos, J. F. S., & Alves, V. S. (2009). Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de acadêmicos da Unicentro, Campus, Irati, PR. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(129).

Santos, J. J. A., Sarcini, N., Silva, W. C., Guilherme, J. H., Costa, T. A., Silva, M. R. A. G. (2014). Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. *ABCS Health Sciences*, 39(1), 17-23.

Silva, D. A. S., Pereira, I. M. M., Almeida, M. B., Silva, R. J. S., & Oliveira, A.C.C. (2012). Estilo de vida de acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(1), 53-67.

Silva, D. A. S., Quadros, T. M. B., Gordia, A. P., Petroski, E. L. (2011). Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(11),4473-4479.

Silva, G. S. F., Bergamaschine, R., Rosa, M., Melo, C., Miranda, R., & Bara Filho, M. (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13(1),39-42.

Souza Neto, J. M., Silva, S. S., & Oliveira, M. S. (2017). Estilo de vida de estudantes de Educação Física. *Educación Física y Ciencia*, 19(2),1-11.

Vargas, L. M., Redkva, P. E., Cantorani, J. R. H., & Gutierrez, G. L. (2015). Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de Educação Física. *Revista de Atenção à Saúde*, 13(44), 17-26.

**Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Louise Harumi Valentim Hocama: 30%

Danielli Aparecida Dias Camargo: 20%

Saulo Testa: 20%

Jorge Both: 30%