

**A construção de um padrão de escolhas de modo de vida saudável
entre estudantes de pedagogia e sua relação
com o processo educativo**

**The construction of a pattern of choices of healthy life
among students of pedagogy and its relationship
with the educational process**

**La construcción de un estándar de opciones de vida saludable
entre estudiantes de pedagogía y su relación
con el proceso educativo**

Lisiane Goetz

Universidade do Estado do Pará (Uepa), Belém/PA – Brasil

Renato da Costa Teixeira

Universidade do Estado do Pará (Uepa), Belém/PA – Brasil

Resumo

Este estudo acompanhou a construção de um estilo de vida saudável entre estudantes de pedagogia, em resposta às ações realizadas por meio de uma disciplina de tema transversal durante a graduação. Os dados foram obtidos através do registro diário de hábitos de vida sobre dez aspectos relacionados à saúde. Os resultados apontam uma influência positiva com significância estatística dos conteúdos da disciplina sobre as escolhas dos alunos, ao longo do estudo. O registro dos hábitos por parte dos alunos demonstrou ser uma eficiente estratégia para avaliar a efetividade da abordagem dos conteúdos, indicando ao professor da disciplina, os pontos a serem retomados ou fortalecidos para o desenvolvimento da autonomia e autorregulação do estudante. Além do benefício pessoal, os futuros pedagogos são preparados para difundir a cultura da saúde entre os alunos da educação básica quando adentrarem ao mercado de trabalho.

Palavras-chaves: Estilo de vida, Autocontrole, Autonomia pessoal, Pedagogia, Cultura de saúde

Abstract

This study followed the construction of a healthy lifestyle among pedagogy students, in response to actions carried out through a cross-cutting theme discipline during graduation. The data were obtained through the daily record of lifestyle habits on ten health-related aspects. The results point to a positive influence with statistical significance of the discipline contents on the students' choices throughout the study. The students' record of habits proved to be an efficient strategy to evaluate the effectiveness of the content approach, indicating to the teacher of the subject, the points to be resumed or strengthened for the development of student autonomy and self-regulation. In addition to personal benefit, future educators are prepared to spread the health culture among basic education students when they enter the labor market.

Keywords: Lifestyle, Self-control, Personal autonomy, Pedagogy, Health culture.

Resumen

Este estudio siguió la construcción de un estilo de vida saludable entre los estudiantes de pedagogía, en respuesta a las acciones realizadas a través de una asignatura con un tema transversal durante la graduación. Los datos se obtuvieron mediante el registro diario de hábitos de vida en diez aspectos relacionados con la salud. Los resultados apuntan a una influencia positiva con significación estadística de los contenidos de la asignatura en las elecciones de los estudiantes a lo largo del estudio. El registro de los hábitos por parte de los estudiantes resultó ser una estrategia eficaz para evaluar la efectividad del abordaje de los contenidos, indicando al docente de la asignatura los puntos a ser retomados o fortalecidos para el desarrollo de la autonomía y autorregulación del estudiante. Además del beneficio personal, los futuros pedagogos están preparados para difundir la cultura de la salud entre los estudiantes de la educación básica cuando ingresen al mercado laboral.

Palabras clave: Estilo de vida, Autocontrol, Autonomía personal, Pedagogía, Cultura de la salud

1. Introdução

Cientes de que “a promoção da saúde não é o *core business*” da universidade, conforme citam Ferreira, Brito e Santos (2018, p.1815), buscamos desbravar um tema de relevância social, visto que o desenvolvimento de hábitos saudáveis entre estudantes universitários de pedagogia é fundamental para a questão de saúde comunitária, uma vez que esses profissionais podem cooperar na promoção da saúde, dentro do seu espectro de ação.

Este artigo tem por objetivo examinar o impacto de uma disciplina voltada para educação em saúde de discentes de pedagogia, na manutenção e incorporação de bons hábitos para formação de um estilo de vida saudável, comparando os hábitos de vida desses estudantes, desde o início até o término da disciplina.

Para guiar essa investigação estabelecemos as seguintes questões norteadoras: a disciplina princípios de vida saudável, inserida na matriz curricular do curso de pedagogia da Faculdade Adventista da Amazônia, destinada à promoção da saúde, poderá impactar positivamente as escolhas dos alunos por hábitos de vida saudáveis? Será possível verificar o desenvolvimento ou a melhora do componente atitudinal por parte dos alunos, após a realização dessa disciplina?

Consideramos que a hipótese deste estudo é que os estudantes de pedagogia, ao se apoderarem do que vem a ser um estilo de vida saudável, através das ações educacionais significativas, realizadas durante a disciplina de promoção à saúde, mudarão seus hábitos de vida.

Este artigo é resultado de uma pesquisa de mestrado e foi atestado pelo comitê de ética e por banca examinadora da Universidade do Estado do Pará, conferindo credibilidade aos dados apresentados a seguir. Sua estrutura é composta por uma introdução ao tema, fundamentação que sustenta o contexto e a problemática investigada, detalhamento dos procedimentos e metodologia que guiaram o estudo, dos resultados e sua respectiva discussão e, por fim, a conclusão que responde aos questionamentos propostos neste artigo.

2. Fundamentação

Há um crescente interesse sobre a relação entre estilo de vida e a saúde do público universitário. Mesmo considerando as variações individuais, os estudantes de todos os cursos universitários tendem a vivenciar uma adaptação desafiadora ao novo ambiente acadêmico e na vida social, próprios dessa nova etapa (CHOI, 2016). Pesquisas revelam que os anos equivalentes ao ensino superior conferem um período de amadurecimento, no qual o aluno precisa administrar sua autonomia com as obrigações acadêmicas, sociais e profissionais (BISTRICKY *et. al.*, 2017; GAVIRIA *et. al.*, 2017).

Nesse período de transição, estudos apontam os frequentes obstáculos vivenciados pelos estudantes para obter ou manter um estilo de vida saudável: a administração do tempo, o alto nível de estresse, a privação de sono, o aumento de peso, a alimentação de reduzido valor nutricional, a ausente ou insuficiente atividade física regular e o consumo de substâncias nocivas (ARMSTRONG; BURCIN, 2016; BARSELL, J. *et al.*, 2018; CALAMIDAS; CROWELL, 2018). Ademais, pesquisadores, ao examinarem as escolhas e comportamentos de alunos universitários, observaram que a inclusão de hábitos prejudiciais é proeminente ao final do primeiro ano do curso superior (CHOI, 2016; SIMONS-MORTON, 2017).

Esse panorama mostra que a saúde do jovem universitário está atrelada a seu modo de vida, em especial aos hábitos de vida adotados (BIKTAGIROVA; KASIMOVA, 2016). Como indicado em diversos estudos, é comum haver uma combinação de hábitos que sejam deletérios à saúde, os quais são um estímulo para o surgimento de mudanças metabólicas e fisiológicas que intensificam o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT (PÔRTO *et al.*, 2015; GUERRA; FARIAS; FLORINDO, 2016; CABALLERO *et al.*, 2018). As DCNT estão intimamente

vinculadas ao estilo de vida, sendo, portanto, possível evitar a enfermidade e a morte decorrente desse grupo de doenças (WHO, 2015; TASSINI *et al.*, 2017).

Em concordância com pesquisas científicas direcionadas à epidemiologia dos comportamentos de risco associados as DCNT e à necessidade de educação em saúde para o público do ensino superior, a International Conference on Health Universities & Colleges (Ichpuc) defende que a universidade é um ambiente privilegiado para o ensino e propagação de boas práticas de saúde (ICHPUC, 2019).

Nesse sentido, Chen *et al.* (2020) chamam a atenção para ações eficientes à promoção da saúde no ambiente da universidade, destacando o uso da aprendizagem significativa, a qual pavimenta o desenvolvimento de habilidades e mudanças persistentes até que um novo padrão de comportamento se torne estável.

Na trajetória de construção de um estilo de vida saudável, Çakir e Kalkavan (2020) mencionam os bons hábitos como resultado da aquisição de autocontrole ou autorregulação sobre suas escolhas comportamentais, o que habilita o indivíduo a viver em sintonia com uma elevada qualidade de vida.

Na elaboração do conjunto de bons hábitos, é preciso considerar que a perspectiva de vida de cada pessoa orienta a escolha de seus hábitos e comportamentos, de modo que é fundamental, entender como estimular a aprendizagem autorregulada dos estudantes universitários (TEZCI *et al.*, 2016).

Para haver aprendizagem, Chen *et al.* (2020) destacam a importância de despertar o interesse do aluno, ao deixar claro o porquê aprender, como aprender e, por fim, com que frequência irá se efetuar a nova prática, para que se alcance o objetivo da aprendizagem.

Como mediador do processo de aprendizagem de um novo hábito de vida, Tezci *et al.* (2016) trazem à tona o papel significativo do professor na estruturação do estilo de vida adotado pelos alunos, de modo que esse profissional busque conhecer os fatores que influenciam a tomada de decisão dos seus alunos.

Estudos apontam que o ambiente da sala de aula associado a estratégias como apresentação de temas relevantes ao público, atividades práticas, *feedback* e reflexão para correção de escolhas, estão entre os fatores que interferem diretamente no processo de aprendizagem (LIMA FILHO; LIMA; BRUNI, 2015; SLETTEN, 2015; CHEN *et al.*, 2020). Nesse contexto, o professor que estimula uma aprendizagem significativa, por meios de ações práticas para o autocontrole, constrói um caminho

para o aluno desenvolver a autonomia e o protagonismo em sua vida (TEZCI *et al.*, 2016, CHEN *et al.*, 2020).

É interessante destacar que as vivências e os conhecimentos aprendidos e incorporados nos anos universitários potencializam mudanças substanciais na vida do estudante e tendem a permanecer ativas durante os anos seguintes (ÇAKIR; KALKAVAN, 2020).

Para Choi (2016, p.3), o estilo de vida é “uma coleção sistematizada de ocupações individualmente significativas e valorizadas” e cabe ao estudante exercer sua liberdade, ao definir o tipo de ocupação, a sua intensidade e sua frequência. O autor continua a afirmar que essas ocupações precisam cooperar para melhorar a saúde e promover bem-estar.

Nessa perspectiva, Chen *et al.* (2020, p.2) destacam que “os hábitos são construídos por meio de atividades orientadas a interesses e realizadas como rotinas de aprendizagens diárias”. Nesse contexto, é válido lembrar a frase do filósofo grego Aristóteles: “Nós somos o que fazemos repetidamente”. Assim, escolhas ruins são passíveis de serem consolidadas como hábitos de vida, da mesma forma que as boas escolhas. As pessoas que optam por desenvolver bons hábitos de vida têm maior probabilidade de destaque em diversas áreas da vida (CHEN *et al.*, 2020).

A incorporação de um novo hábito de vida requer do estudante a capacidade de gerenciar tempo para a prática do hábito escolhido com as demais atividades de estudo, vida pessoal e, às vezes, de trabalho (CHOI, 2016). Para suavizar essa etapa de construção de hábito de vida, o estudante precisa ser orientado a planificar as mudanças dentro de sua realidade, a fim de que cada novo hábito de vida saudável seja inserido e contribua para melhorar a sensação de bem-estar e saúde (CHOI, 2016).

Na educação contemporânea, Biktagirova e Kasimova (2016) defendem a promoção e adequação de programas que promovam uma vida saudável para estudantes universitários, dentre os quais, eles chamam a atenção para os alunos do curso de pedagogia. Esse grupo, especificamente, após concluir sua formação superior, poderá ser um agente propagador e promotor de hábitos saudáveis para crianças na educação básica, interagindo com engajamento em prol da construção de uma população culturalmente preparada para valorizar o papel da saúde na vida pessoal e coletiva (FANE; SCHULZ, 2017).

A ênfase na formação de um estilo de vida saudável entre os universitários da área de educação básica, além do benefício individual, deve-se à necessidade de garantir que as novas gerações previnam as doenças que surgem como efeito de um modo de vida descuidado, além de garantir um desenvolvimento integral e harmonioso (BIKTAGIROVA; KASIMOVA, 2016).

A revisão da literatura voltada para a educação em saúde e formação de estilo de vida saudável para estudantes do curso de pedagogia é escassa, no entanto, parece haver um consenso sobre a necessidade de programas universitários para formação de professores da educação básica a respeito de aspectos de uma vida saudável (PICKETT *et al.*, 2017; VAMOS; XIE; YEUNG, 2019).

3. Procedimentos metodológicos

Este estudo apresenta uma pesquisa realizada no ano de 2020, de natureza quantitativa, do tipo longitudinal e com desenho descritivo analítico. Desde a coleta até o tratamento das informações, a pesquisa quantitativa propiciou uma análise e interpretação mais objetiva e com menor distorção (CRESWELL, 2021).

O desenvolvimento longitudinal prospectivo permitiu a coleta de dados repetidamente durante um período mais prolongado de tempo (FONTELLES *et al.*, 2009). No que concerne ao objetivo, configurou-se como uma pesquisa descritiva analítica, por descrever um fenômeno ocorrido em relação a uma amostra Gil (2009) e por realizar uma análise dos dados coletados, por meio de inferências estatísticas (FONTELLES *et al.*, 2009).

O estudo foi realizado com autorização da Faculdade Adventista da Amazônia (Faama) e da aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado do Pará (Uepa), segundo parecer CAAE: 25974646.0000.5174, como parte do mestrado profissional ensino em saúde na Amazônia.

3.1 participantes

Foi realizado no curso de pedagogia da Faculdade Adventista da Amazônia, estabelecida no estado do Pará, região norte do Brasil. A amostra deste estudo foi por conveniência, composta por estudantes da área de educação, sem distinção de sexo e incluiu 26 participantes, 24 do sexo feminino e dois do sexo masculino, matriculados

na disciplina princípios de vida saudável. Os participantes assinaram o Termo Livre de Consentimento Esclarecido, para participar, voluntariamente, da pesquisa.

3.2 Procedimentos

A pesquisa ocorreu entre os meses de março e maio de 2020, para a coleta dos dados. Cada participante recebeu orientação sobre o acesso e utilização do diário digital, avaliando o impacto do aprendizado ocorrido na aula semanal sobre suas escolhas, além de responder diariamente o conjunto de perguntas sobre aspectos relacionados a seus hábitos de vida.

As aulas da disciplina ocorreram uma vez por semana, durante uma hora e dez minutos, seguindo os temas propostos na ementa do curso de pedagogia da Faculdade Adventista da Amazônia: (1) princípios de vida saudável e suas implicações bíblicas de saúde; (2) princípios bíblicos de saúde; (3) saúde física; (4) saúde mental; (5) saúde espiritual; (6) alimentação saudável; (7) lazer e recreação; (8) vida familiar; (9) a problemáticas das drogas; (10) filosofia adventista de saúde e (11) promoção da saúde.

As aulas foram ministradas por professor definido pela instituição, sem nenhuma interferência dos pesquisadores quanto à metodologia e estratégias adotadas. Até a segunda semana da pesquisa, as aulas ocorreram no modo presencial, mas, em decorrência do contexto da pandemia do Covid-19, a partir da terceira semana, todas as demais aulas até a conclusão da disciplina se deram no modo remoto, com aulas síncronas.

3.3 Análise de dados

As informações da caracterização amostral foram registradas em planilha do *software* Microsoft® Office Excel® 2016.

Na aplicação da estatística descritiva, foram construídos tabelas e gráficos para apresentação dos resultados e calculadas as médias aritméticas dos registros semanais. A estatística descritiva foi realizada no *software* BioEstat® 5.4. Para a tomada de decisão, foi adotado o nível de significância $\alpha = 0,05$ ou 5%, sinalizando com asterisco (*) os valores significantes.

3.4 Instrumento

3.4.1. Site responsivo

Essa ferramenta tecnológica, preparada para uso em *desktop*, *tablets* e *smartphones*, permite que estudantes cadastrados na turma interajam com as informações sobre hábitos de vida saudável estruturadas no diário digital de registro dos hábitos de vida, em consonância com a ementa da disciplina princípios de vida saudável.

Trata-se de um painel de perguntas, estruturado para coletar dados sobre dez aspectos relacionados com as escolhas individuais quanto ao estilo de vida dos estudantes universitários: influência do conteúdo trabalhado nos hábitos de vida, atividade física, alimentação, recreação e lazer, ingestão de água, sono, tempo de uso de TV, Internet e videogame, tempo de uso de mídias sociais, exposição ao sol e relação com Deus.

Através do registro semanal durante doze semanas, buscou-se o delineamento da linha sequencial de escolhas do grupo de participante da pesquisa.

4. Resultados e discussão

Os resultados do estudo e a sua discussão são apresentados por meio da análise de dez aspectos relacionados às escolhas dos participantes da pesquisa.

Os registros das atividades diárias foram analisados, utilizando a média aritmética alcançada durante uma semana regular, ao longo de 12 semanas, entre os meses de março e maio de 2020.

A primeira análise do registro diário avaliou a opinião sobre a influência positiva do tema trabalhado na semana, quanto às escolhas dos hábitos de vida, quando os discentes podiam optar pelas opções: nenhuma, parcialmente e totalmente.

Observou-se um crescimento estatisticamente significativo na opção “Totalmente” com um valor ($p < 0.0001$), com o passar do tempo. Esse aumento confirma a tese de Chen *et al.* (2020), de que o ensino que desperta o interesse do estudante e promove adesão a novas práticas, nesse caso, por influência dos temas voltados ao estilo de vida saudável.

A semana em que se observou maior proporção de avaliação positiva por parte dos discentes, foi aquela em que foi discutido o tema sobre alimentação saudável (78.0%), seguido pelo conjunto de temas princípios bíblicos de saúde/filosofia

adventista de saúde e saúde espiritual (73.3%), como mostram a Tabela 1 e o Gráfico 1. Esses dados apontam que os participantes do estudo veem uma associação clara entre estilo de vida saudável e a alimentação escolhida, bem como consideram as indicações bíblicas de saúde como referência para tomada de decisão nessa área.

Tabela 1 - Influência positiva nos hábitos de vida diários, Pedagogia, FAAMA, I semestre/2020

Influência positiva do conteúdo trabalhado quanto as suas escolhas dos hábitos de vida*				
Sem	Conteúdo trabalhado	Nenhuma	Em parte	Totalmente
01	Vida saudável e implicações no desenvolvimento do aluno	14.5%	31.3%	54.2%
02	Saúde mental	8.9%	23.8%	67.3%
03	Promoção da saúde/ lazer e recreação	4.2%	23.2%	72.6%
04	Princípios bíblicos de saúde/Filosofia adv. de saúde/Saúde espiritual	7.1%	19.6%	73.3%
05	Vida Saudável e Implicações no Desenvolvimento do Aluno	7.7%	22.6%	69.7%
06	Alimentação saudável	7.7%	14.3%	78.0%
07	Problemática das drogas	10.7%	18.5%	70.8%
08	Vida familiar	10.7%	17.9%	71.4%
09	Vida familiar/lazer e recreação	11.3%	17.9%	70.8%
10	Saúde física/ Promoção da saúde	10.1%	17.9%	72.0%
11	Alimentação saudável/ Promoção da saúde	6.5%	24.4%	69.1%
12	Filosofia adventista de saúde/ Promoção da saúde	10.7%	22.0%	67.3%

Fonte: Elaboração própria, a partir dos dados coletados na pesquisa

*p < 0.0001 Teste Qui-Quadrado Partição

O segundo aspecto avaliado através dos registros diários dos hábitos de vida, foi a prática de atividade física. Esse hábito apresentou aumento estatisticamente significativo (*p < 0.0001) nas semanas registradas pelos discentes. Esse crescimento é fundamental para a consolidação de um hábito que contrapõe o índice de mortalidade de 6% atribuído ao sedentarismo WHO (2010).

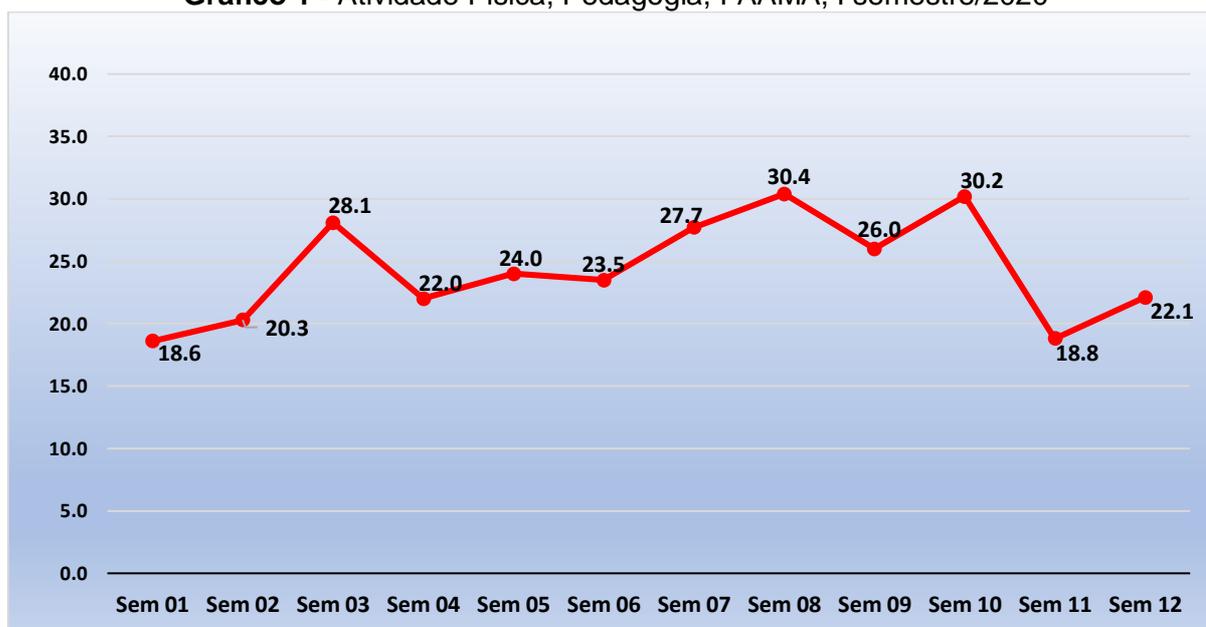
Vale destacar que a redução do sedentarismo significa combater a causa primária de 27% dos casos de diabetes e 30% dos casos de isquemia no mundo, segundo WHO (2010). É importante salientar que a prática de atividade física está relacionada à qualidade do sono, redução de estresse, ingestão de água e percepção de bem-estar.

Os maiores aumentos foram observados durante a abordagem sobre Vida familiar (30.4%), Saúde física/Promoção da saúde (30.2%) e Promoção da saúde/Lazer e recreação (28.1%). Essas temáticas, trouxeram a reflexão sobre o valor da saúde como indivíduo e como membro de uma família.

Foi observada uma queda nos valores registrados nas duas últimas semanas do estudo (18.8% e 22.1%), que coincidiu com o final do semestre letivo, como mostra o Gráfico 1.

Devido ao contexto de pandemia do Covid-19, a modalidade de ensino presencial foi adaptada para o ensino remoto. Professores e estudantes precisaram reorganizar a maneira de ensinar e a aprender. Com isso, houve uma demanda de atividades assíncronas a serem realizadas no final do semestre, o que pode ser entendido como a justificativa para redução da atividade física.

Gráfico 1 - Atividade Física, Pedagogia, FAAMA, I semestre/2020



Fonte: Elaboração própria, a partir dos dados coletados na pesquisa
* $p < 0.0001$ Teste Qui-Quadrado Partição

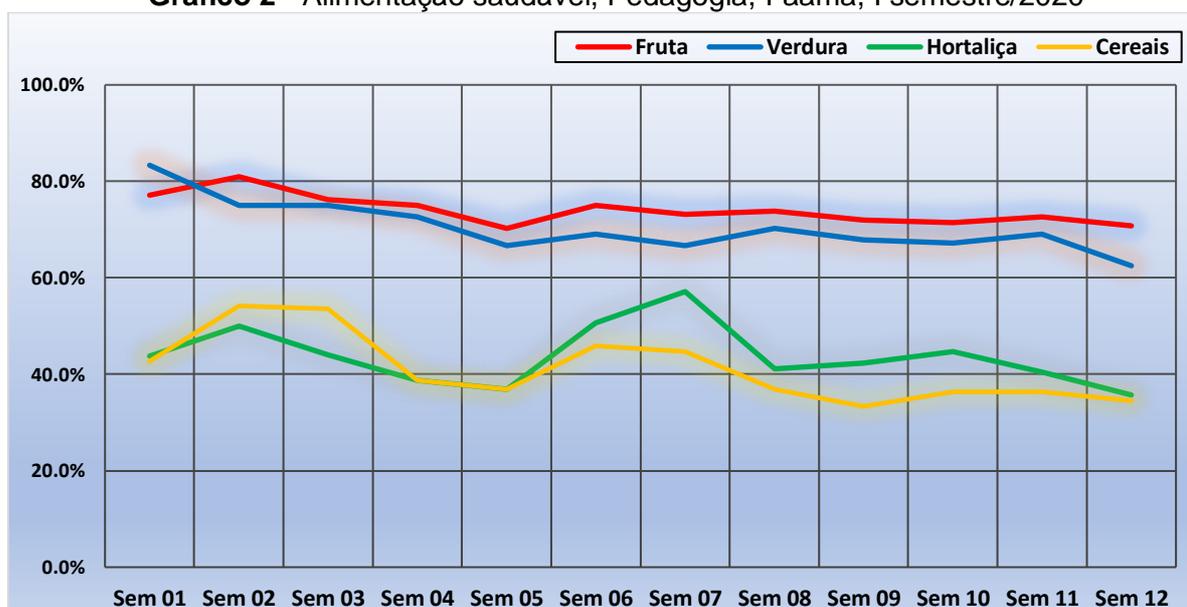
O terceiro aspecto dos registros diários de hábitos de vida tratou sobre o consumo de alimentos saudáveis, em quatro grupos: frutas, verduras, hortaliças e cereais. Foi observado um aumento estatisticamente significativo ($*p = 0.0192$) no consumo de hortaliças durante o período estudado, com maior relevância nas semanas 06 e 07.

Os consumos de frutas e verduras se mantiveram constantes, havendo uma queda não significativa ($p = 0.8777$), na última semana, conforme o Gráfico 2.

Esses índices, demonstram que os estudantes universitários possuem conhecimento sobre a relação do tipo de alimento que promove saúde, como frutas e verduras. O crescimento no consumo das hortaliças pode ser atribuído a uma melhor compreensão do que vem a ser esse grupo de alimentos e a seu fácil acesso.

O consumo de cereais e grãos integrais não obteve crescimento significativo, pois a substituição de alimentos refinados pelos alimentos integrais requer maior tempo para adaptação da cultura alimentar.

Gráfico 2 - Alimentação saudável, Pedagogia, Faama, I semestre/2020



Fonte: Elaboração própria, a partir dos dados coletados na pesquisa
*p = 0.0192 Teste Qui-Quadrado Partição

O Gráfico 3, a seguir, demonstra a realização de atividades de recreação e lazer, com um crescimento estatisticamente significativo (*p = 0.0230), a partir da semana 4 até o final do período da pesquisa. Com a publicação do Decreto nº 609, em 16 de março de 2020, houve a suspensão das aulas e atividades presenciais nas instituições de ensino. Se considerarmos que lazer é entendido, por muitos, como um tempo gasto em família, podemos atribuir ao isolamento social, maior tempo para estar junto da família e fazer atividades recreativas. Muitos estudantes que trabalham tiveram redução da jornada de trabalho, aumentando seu tempo para atividades, como assistir a um filme com a família.

Gráfico 3 - Realização de atividade de recreação e lazer, Pedagogia, Faama, I semestre/2020



Fonte: Elaboração própria, a partir dos dados coletados na pesquisa
* $p = 0.0230$ Teste Qui-Quadrado Partição

Dentre os dez aspectos avaliados, os quatro anteriormente citados, apresentaram resultados estatisticamente significantes. Os demais, embora não tenham atingido um resultado estatístico expressivo, demonstraram achados interessantes. Assim, o comportamento dos oito aspectos restantes será descrito a seguir.

A ingestão de água, quinto aspecto observado, apresentou comportamento heterogêneo durante o período avaliado, aumentando na segunda e terceira semanas, caindo nas duas seguintes e voltando a crescer logo depois, ($p = 0.0035$). A partir da nona semana, manteve-se constante até o final dos registros. Isso aponta a necessidade de compreender os motivos dos estudantes para o diminuto crescimento na ingestão de água, a fim de definir uma nova estratégia de abordagem.

Considerando o tempo de sono, em horas, registrado durante o período estudado, não foi observado uma diferença estatisticamente significativa ($p = 0.8997$) nos valores. A média mínima foi de 6.6 horas e a máxima de 7.5 horas. Embora não tenha ocorrido um crescimento significativo, é possível observar que o tempo dedicado para o repouso é bom, ainda que possa melhorar. A literatura médica aponta o valor do repouso para a qualidade de vida, além de advertir que o comprometimento

das horas de sono, de modo regular, favorecem problemas como fadiga, irritabilidade, ansiedade, depressão, déficit de atenção e de memória e outros (LEÃO, *et al.*, 2018).

O sétimo aspecto analisou os registros a respeito do número de horas gastos com TV, Internet e videogame. As médias apresentaram crescimento constante, mas que não chegaram a alcançar diferenças estatisticamente significantes ($p = 0.0897$). Pode-se entender que a determinação para o *Lockdown*, levou os estudantes reclusos em seus domicílios a ocuparem seu tempo com atividades na TV, Internet ou videogame.

Ainda que o aumento não tenha sido significativo, ele é maior do que no início do estudo, quando não havia iniciado o contexto de isolamento devido à pandemia de Covid-19. O próprio sistema de ensino remoto, levou o estudante utilizar a Internet com maior intensidade, para desenvolver suas pesquisas, atividades e aulas síncronas.

Sobre o tempo médio de uso das redes sociais, oitavo aspecto, foi observado um crescimento até a semana 6, não chegando a ser estatisticamente significativo ($p = 0.9788$), vindo a cair nas semanas seguintes. Durante o período, ficou entre 2.5 e 3.6 horas diárias. Esse resultado está próximo ao demonstrado por Lima, Leiva e Lemes (2017), em que o tempo destinado diariamente às mídias sociais oscilava entre uma e três horas, entre estudantes universitários.

No que se refere a exposição a luz solar diária, foi observado um crescimento de 55.2% na primeira semana, para 71.4%, na última registrada. Este aumento não se mostrou estatisticamente significativo ($p = 0.1767$). O aumento da exposição ao sol, pode estar relacionado ao entendimento de que essa prática fortalece o sistema imunológico. Estudo demonstra que a radiação ultravioleta, entre 5 e 15 minutos ao dia, está associada ao metabolismo da vitamina D, a qual regula o sistema imunológico, previne afecções diversas, além de favorecer o combate a viroses, doenças crônicas e outras enfermidades (RODRIGUES *et al.*, 2019). As oscilações podem estar relacionadas a impossibilidades particulares que este estudo não tem como delimitar.

A conexão com Deus foi o décimo hábito avaliado no estudo. Essa relação não apresentou mudança estatisticamente significativa ($p = 0.9987$), foi iniciada já com um valor muito alto (96.9%) e permaneceu com valores entre 85.7% e 97.0%. Como a Faculdade Adventista da Amazônia é uma instituição de ensino confessional, os estudantes que buscam formação nela, se não tem uma prática religiosa regular,

apreciam a educação fundamentada nos valores bíblicos cristãos. Os números estáveis e elevados apontam para estudantes com um perfil de indivíduos que valorizam o relacionamento com Deus.

Na pesquisa bibliográfica desenvolvida para esta investigação, não identificamos um estudo de uma disciplina dessa natureza na matriz curricular de um curso de pedagogia. Portanto, esta pesquisa intencionou, dentro do possível, preencher essa lacuna, pois está claro que há necessidade de se formar uma geração de professores saudáveis e culturalmente preparados para propagar e promover hábitos saudáveis para alunos da educação básica. Para a Organização Mundial da Saúde, há evidências de que o acesso à informação e educação sobre saúde é um investimento-chave e relevante na promoção da saúde (BRASIL, 2020).

Este estudo alcançou seu objetivo, ao estabelecer a relação de influência da disciplina princípios de vida saudável sobre a construção da autonomia e protagonismo do estudante de pedagogia na escolha de um padrão de hábitos saudáveis. Mostrou que o ambiente universitário consegue prover oportunidades práticas para formar e preparar os futuros professores da educação básica.

A análise dos dados de cada aspecto avaliado evidencia que, ao tomarem conhecimento dos aspectos relacionados com uma vida saudável, os estudantes de pedagogia procuraram fazer escolhas coerentes com um estilo de vida mais saudável. As evidências apresentadas por esta investigação deixam claro que a universidade é um ambiente adequado para promover a saúde de um público suscetível a mudanças.

Futuras investigações poderão analisar o conteúdo de programa de ensino para uma abordagem que reflita a percepção do grupo de estudantes e suas necessidades quanto a estilo, saúde e qualidade de vida. Do mesmo modo, verificar o nível de consolidação de hábitos saudáveis em programas que ocorram em toda a graduação.

Como limitação do estudo, destaca-se o uso de uma amostra de conveniência, com um número reduzido de participantes, o que pode ser entendido como uma sub ou super-representação do grupo de estudo. Ainda, o fato de essa disciplina estar restrita a um semestre limita a influência sobre os alunos ao longo da graduação.

5. Conclusão

Este estudo demonstrou que uma disciplina planejada para promover a saúde, por meio do saber e do desenvolvimento da autonomia e autorregulação, pode influenciar de modo positivo a vida dos estudantes. Desse modo, a consolidação de um estilo de vida saudável, do estudante de pedagogia, beneficia o indivíduo com qualidade de vida, com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e o prepara para ser um difusor de boas práticas na sociedade.

A análise dos registros dos participantes do estudo mostrou uma relação de influência entre as temáticas trabalhadas na disciplina e a tomada de decisão dos estudantes, quanto aos aspectos avaliados. O aumento significativo da opção 'totalmente' mostrou que as ações realizadas na disciplina foram atrativas e promoveram a adesão a práticas que modelaram um estilo de vida mais saudável.

O crescimento da prática das atividades físicas foi um aspecto obtido neste estudo, o que é muito relevante, pois ele interfere em outros aspectos, como o sono e ingestão de água. Ainda, se praticado em ambiente externo, durante o dia, favorece a exposição ao sol, podendo ser realizado em coletividade, de modo integrado ao lazer e relacionamento social. O aumento significativo da alimentação com melhor qualidade e das atividades de lazer mostrou que os estudantes precisam de orientação e motivação para fazerem escolhas inteligentes.

Outra evidência importante deste estudo está no fato de que o acompanhamento semanal do professor sobre as escolhas da turma pode auxiliá-lo a retomar um tema que não apresentou crescimento esperado ou que efetivou uma perda em algum aspecto de saúde. Dessa forma, a influência seria potencializada com possibilidades de melhorar os resultados, principalmente, se a retomada do tema for feita sob uma perspectiva mais atrativa ao estudante. Para tal, será preciso ouvir os estudantes, inquirir sobre suas dúvidas ou dificuldades para mudar de hábito. Este estudo não se deteve a questionar os temas definidos na ementa da disciplina, nem as estratégias escolhidas pelo professor para trabalhar a promoção da saúde e o desenvolvimento atitudinal.

O mérito desta pesquisa está em demonstrar que o registro dos hábitos por parte dos estudantes de pedagogia demonstrou que o acompanhamento permanente é uma estratégia interessante para o professor avaliar a efetividade da abordagem dos temas de promoção à saúde. Além disso, o registro atua como mecanismo de

conscientização para o estudante, ao apresentar seu padrão de escolhas, principalmente, se ele for levado a refletir sobre os hábitos praticados.

Este estudo indica que é possível estabelecer uma modelagem do estilo de vida durante a graduação do estudante universitário de pedagogia e apresenta novas possibilidades de pesquisa sobre a escolha dos temas e de metodologias apropriadas para esse tipo de proposta educacional.

Por fim, confirma a hipótese de que os estudantes de pedagogia, ao se apoderarem do que vem a ser um estilo de vida saudável, através das ações educacionais realizadas durante a disciplina de promoção à saúde, escolheram mudar e melhorar seus hábitos de vida. Nesse sentido, a universidade contribui tanto para a formação do estilo de vida saudável dos seus alunos, como os habilita a cooperarem para a construção da cultura da saúde entre as novas gerações.

Referências bibliográficas

ARMSTRONG, S. N.; BURCIN, M. M. Digital health education for the fully online college student: an exploratory study. **American Journal of Health Education**. v.47, n.6, p. 385-393, out. 2016. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1117167>. Acesso em: 07 jul. 2020.

BARSELL, J. *et al.* Examining health behaviors, health literacy, and self-efficacy in college students with chronic conditions. **American Journal of Health Education**, v.49, n.5, p.305-311, jul. 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/326480676_Examining_Health_Behaviors_Health_Literacy_and_Self-efficacy_in_College_Students_With_Chronic_Conditions. Acesso em: 10 jul. 2020.

BIKTAGIROVA, G.F.; KASIMOVA, R.S. Formation of university students' health lifestyle. **International Journal of Environmental & Science Education**, v.11, n.6, p. 1159-1166, apr. 2016. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1114286>. Acesso em: 05 jul. 2020.

BISTRICKY, S.L. *et al.* Understanding and promoting stress management practices among college students through an integrates health behavior model. **American Journal of Health Education**, v. 49, p.12-27, out. 2017. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1169545>. Acesso em: 05 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para enfrentamento das doenças e agravos não transmissíveis no Brasil 2021-2030**. Brasília DF: Ministério da Saúde, 2020.

- CABALLERO, L.G.R. *et al.* Actividad física em el tiempo libre y consumo de frutas y verduras em estudiantes universitários. **Hacia Promoc. Salud**, v.23. n.2, p.90-103, dez. 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309157826007>. Acesso em: 11 ago. 2020.
- ÇAKIR, G.; KALKAVAN, A. The relationship between healthy lifestyle behaviors and quality of life: an analysis on university students who are engaged in sports and who are not. **European Journal of Physical Education and Sport Science**, v.6, n.5, p. 17-33, 2020. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=ED605987>. Acesso em: 12 ago. 2020.
- CALAMIDAS, E. G.; CROWELL, T. L. A content analysis of college students' health behaviors. **American Journal of Health Education**, v.49, n.3, p.133-14, mar. 2018. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1176768>. Acesso em: 12 ago. 2020.
- CHEN, W. *et al.* IDC theory: habit and the habit loop. **Research and Practice in Technology Enhanced Learning**, v.15, p. 11-19, 2020. Disponível em: <https://telrp.springeropen.com/articles/10.1186/s41039-020-00127-7>. Acesso em: 04 jan. 2021.
- CHOI, Y. **Perceived lifestyle balance in college students**. 2016. Tese (Doutorado em Cinesiologia – Ciência Ocupacional) - University of Winsconsin, Madison (WI), 2016.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto [recurso eletrônico]** 5ª ed. Porto Alegre: Penso, 2021.
- FANE, J.; SCHULZ, S. Working against pedagogic work: Challenges to engaging pre-service teacher in critical health education. **Health Education**, v. 117, n.5, p. 511-528, ago. 2017. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1148346>. Acesso em: 04 abr. 2021.
- FERREIRA, F.M.O.B., BRITO, I.S., SANTOS, M.S. Programas de promoção da saúde no ensino superior: revisão integrativa da literatura. **Rev. Bras. Enferm**, , v. 71, supl. 4, p. 1814-1723, 2018. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001001714&lng=en&nrm=iso. Acesso em 28 mar. 2021.
- FONTENELLES, M.J. *et al.* Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Rev. Para. Med.** (impr.), v.23, n.3, jul./set. 2009.
- GAVIRIA, H.A.M. *et al.* Overweight and obesity conditions: prevalence and associated risk factors in nursing students in a public university in Medellín, Colombia. **Invest. Educ. Enferm**, v.35, n.2, p.191-196, mai. 2017. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072017000200191. Acesso em: 04 nov. 2020.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª ed. 12ª reimp. São Paulo: Atlas. 2009.
- GUERRA, P. H.; FARIAS, J. C.; FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v.50, n.9, p. 10, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rsp/v50/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872016050006307.pdf. Acesso em: 04 mai. 2021.

- ICHPUC- International Conference on Health Promoting Universities & Colleges. **Okanagan Charter: an international charter for health promoting universities and colleges** [Internet], v. 20, p.1-11, abr. 2019. Disponível em: <https://www.healthpromotingcampuses.org/>. Acesso em: 03 abr. 2020.
- LEAO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med.**, v. 42, n. 4, p. 55-65, dez. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022018000400055&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 25 abr. 2021.
- LIMA FILHO, R. N., LIMA, G. A. S. F., BRUNI, A. L. Aprendizagem autorregulada em contabilidade: diagnósticos, dimensões e explicações. **Brazilian Business Review**, v.12, n.1, p.38-55, 2015. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/34476>. Acesso em: 01 mai. 2021.
- LIMA, A. C. A.; LEIVA, J. C.; LEMES, S. S. Viver em rede: uma análise sobre as implicações do uso das mídias sociais por estudantes universitários. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, v.21, n. esp.1, p. 896–912, 2017. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/10459>. Acesso em: 25 abr. 2021.
- PICKETT, K. *et al.* Teaching health education: a thematic analysis of career teachers' experiences following pre-service health training. **Health Education**, v. 117, n.3, p. 323-340, apr. 2017. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1133399>. Acesso em: 04 abr. 2021.
- PÔRTO, E. *et al.* Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. **Acta Fisiátr.** [Internet], v. 22, n.4, p.199-05, dez. 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/122509>. Acesso em: 04 abr. 2021.
- RODRIGUES, B.B. *et al.* Vitamina D na regulação do organismo humano e implicações de sua deficiência corporal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 5, p. 4682-4692, out. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/4090>. Acesso em: 04 abr. 2021.
- SIMONS-MORTON B *et al.* Variability in measures of health and health behavior among emergent adults one year after high school according to college status. **Journal of American College Health**, v.65, p.58–66, jan. 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/308534442_Variability_in_Measures_of_Health_and_Health_Behavior_Among_Emerging_Adults_One_Year_After_High_School_According_to_College_Status. Acesso em: 04 jan. 2021.
- SLETTEN, S. R. Investigating self-regulated learning strategies in the flipped classroom. *In*. RUTLEDGE, D.; SLYKHUIS, D. (Eds.). **Proceedings of SITE 2015--Society for Information Technology & Teacher Education International Conference**. Las Vegas: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE), mar. 2015. p. 497-501. Disponível em: <https://www.learntechlib.org/primary/p/150041/>. Acesso em: 04 jan. 2021.

TASSINI, C.C. *et al.* Assessment of the lifestyle of university students in the healthcare area using the fantastic questionnaire. **Int. J. Cardiovasc. Sci.**, v. 30, n.2, p.117-122, mar. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-56472017000200117. Acesso em: 04 jan. 2021.

TEZCI, E. *et al.* Do lifestyles shape self-regulated learning strategies? **Eurasian Journal os Educational Research**, v. 65, p. 239-258, 2016. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1121906>. Acesso em: 24 fev. 2021.

VAMOS, S.D.; XIE, E.X.; YEUNG, P. Effects of a health education course on pre-service teachers' perceived knowledge, skills, preparedness, and beliefs in teaching health education. **Journal of School Health**, v.90, p.224- 233, nov. 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/337195531_Effects_of_a_health_education_course_on_preservice_teacher's_preparedness_knowledge_and_beliefs_in_teaching_health_education. Acesso em: 08 jan. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra: World Health Organization, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable diseases progress monitor**. Genebra: World Health Organization, 2015.