

## Actividade física e consumo de substâncias tóxicas em estudantes universitários

### AUTORES:

José Vasconcelos-Raposo <sup>1</sup>

Pedro Silva <sup>1</sup>

Carla Maria Teixeira <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade de Trás-os-Montes  
e Alto Douro — ECHS – Polo 1.  
Vila Real, Portugal

### KEYWORDS:

Substâncias tóxicas. Droga. Consumo.  
Género. Actividade física.

SUBMISSÃO: 20 de Maio de 2015  
ACEITAÇÃO: 22 de Agosto de 2015

### RESUMO

A população universitária tende a ser vista como estando acima da média no que se refere aos consumos de substâncias tóxicas. Alguma literatura sugere que a prática de actividade física é um factor de prevenção no consumo de substâncias tóxicas. No entanto, outros estudos indicam que os jovens envolvidos em práticas desportivas apresentam maior tendência para consumirem álcool, tabaco e outras substâncias. Com o propósito de confirmar estes dados levamos a cabo o presente estudo tendo como amostra estudantes universitários que frequentaram regularmente a biblioteca da Universidade. Foi aplicado um questionário a 209 indivíduos, (115 do sexo feminino e 94 do sexo masculino). Através da aplicação de um teste de *Mann-Whitney*, constatou-se regularidades nos consumos de cerveja, bebidas destiladas e derivados da *cannabis* significativamente superiores nos praticantes de actividade física. Os resultados apontam para uma relação positiva entre o consumo de determinadas substâncias tóxicas e a prática de actividade física na forma de recreação e lazer. A comparação por sexo evidenciou os indivíduos do sexo masculino como consumidores mais regulares de vinho, cerveja, bebidas destiladas, *cannabis* e de outras substâncias declaradas. Os indivíduos do sexo feminino, apresentaram consumos mais regulares de apenas medicamentos.

Correspondência: José Vasconcelos-Raposo, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro  
ECHS – Polo 1.5000 – 881. Vila Real, Portugal. (jvraposo@utad.pt).

Ademais, aos académicos, cientistas, intelectuais e teóricos deve servir de arrimo, de bengala e bússola esta passagem, da autoria de António Risério, que brilha esplendorosa no Museu da Língua Portuguesa, em São Paulo: “Nossa matéria-prima é a palavra. A palavra, como som, como sentido, como prática, como senha, como signo cultural distintivo, como argamassa social, como história, como objeto, como entidade mutável e mutante.”

Falada ou escrita, se for certa, culta, pertinente e elevada, a palavra continua a ser a espada mais afiada e cortante para abater a escuridão e abrir caminhos de luz. É essa espada que os académicos têm o dever indeclinável e irrecusável de erguer e brandir convicta e insistentemente contra o desconhecimento, contra a ignorância, contra a má-fé, contra a baixaza e a vulgaridade, contra o descaso e o destrato, contra tudo o que avilta, ofende e rebaixa, atrapalha, escurece e entorpece o desejável, aprumado, nobre, reto e decente curso da cidadania e da dignidade da vida humana.

Enfim, a linguagem é verdadeiramente materna e o nosso lídimo berço parturiente. Dá-nos o inestimável e insubstituível leite de integração no mundo: os valores, princípios, sonhos e ideais, as atitudes, inclinações e predisposições; as fórmulas e os modos de perguntar e responder, de observar e entender, de aperceber e valorar, de ser e estar. Mediante a linguagem somos, estamos e cooperamos na construção do mundo.

*Escrever e publicar, pensar, agir e intervir* são, muito justamente, modalidades que se inscrevem na acurada e sensata, equilibrada e bem proporcionada ementa de imperativos profissionais, éticos, morais e sociais dos docentes académicos. É esse precisamente o desporto árduo e imprescindível que lhes compete treinar e praticar. Como no palco desportivo, eles expõem-se aos julgamentos dos ouvintes e leitores, sabendo que a palavra, dita ou escrita, é como a pedra atirada: uma vez arremessada, já não pode ser corrigida ou recolhida, ficando entregue à sorte da avaliação crítica e inclusive desabonadora. Porém não têm alternativa; é este o fado livremente escolhido pelos que optam e lutam por ter lugar e assomar na varanda da carreira académica e intelectual.

## Physical activity and use of drugs among university students

### ABSTRACT

The university student population tends to be seen as being above the average in what refers to drugs use. Some literature suggests that the practice of physical activity is a prevention factor for substance abuse. However, other studies indicate that young adults involved in sports present a larger tendency to consume alcohol, tobacco and other substances. With the purpose of confirming these data we carried out the present study. The sample consisted of university students that used the University library services on regular basis. 209 individuals (115 female and 94 male) voluntarily collaborated in this study. Through the application of the Mann-Whitney test it was verified regularities in the beer consumptions, distilled beverages and other products derived from cannabis were significantly superior among those who were physically active. The results present a positive relationship between the consumption certain substances and the practice of physical activity in the recreation and leisure form. The comparison between, males and females evidenced the males are more regular consumers of wine, beer, distilled beverages, cannabis and of other declared substances. The female individuals presented more regular consumptions of prescribed medicines.

### KEY-WORDS:

Substance abuse. Drug consumption.  
Gender. Physical activity.

### INTRODUÇÃO

Pretendemos esclarecer desde já que qualquer referência a “droga” ou “substância tóxica” encontrada ao longo deste artigo, significa toda a substância que, quando introduzida no organismo vivo, pode modificar uma ou mais das suas funções <sup>(17)</sup>. Assim, por substâncias tóxicas entendemos todas as substâncias com propriedades psicoativas.

Desde há muito tempo que as sociedades se debatem com o problema do abuso de substâncias tóxicas que, sendo universal, constitui uma preocupação para os jovens e para as famílias. O consumo de substâncias ilícitas constitui um dos grandes flagelos sociais e humanos vai para mais de um século, porém, nos meados do século passado (XX), tomou dimensões diferentes passando a constituir um problema de saúde pública.

Numa breve resenha da história da utilização das substâncias tóxicas, Morel, Boulanger, Hervé e Tonnelet <sup>(21)</sup>, entre outros aspectos, descrevem-nos como o consumo das substâncias em causa não é uma questão individual mas sim colectiva. Mais que o consumo e as dimensões que este assume nas múltiplas sociedades, o consumo abusivo não é uma questão exclusivamente biológica ou psicológica, mas também, e talvez fundamentalmente, uma dimensão cultural. Por esta razão, os autores defendem que qualquer intervenção requer o envolvimento alargado de vários grupos sociais, entre eles os políticos, os profissionais da saúde, e nós acrescentaríamos os da doença (médicos e enfermeiros), os educadores e os indivíduos que tenham vivido as consequências do consumo abusivo. Entre os profissionais da saúde nós incluímos os professores de Educação Física e Desporto.

Num comunicado à imprensa em 2002, o Director-Geral e Alto-Comissário da Saúde <sup>(11, 27)</sup> em Portugal afirmou que a prática de actividade física regular surge como um factor de prevenção de comportamentos de risco, entre os quais o tabagismo, o alcoolismo e o abuso de substâncias tóxicas. Estas afirmações levam-nos, de certo modo, a pensar que os praticantes de actividade física regular consomem menos substâncias tóxicas que os indivíduos sedentários. No entanto, outros estudos levados a cabo pela *American Psychological Association* <sup>(4)</sup> e pelo *National Institute on Drug Abuse* <sup>(23)</sup> mostraram que os jovens que estavam envolvidos em práticas desportivas apresentavam maior tendência para consumir álcool, tabaco e outras drogas.

O consumo de substâncias tóxicas, apesar de representar um problema social e de saúde pública de grandes dimensões, tem merecido pouca atenção por parte dos investigadores na área da psicologia do desporto e do exercício. Esta escassez é, ainda, mais acentuada quando a população alvo são os estudantes universitários.

A pouca investigação levada a cabo nesta área parece sugerir que na realidade a prática de actividade física não tem os benefícios que *a priori* se poderia imaginar ter. No que se refere ao consumo de substâncias tóxicas entre estudantes universitários, há relatos que indicam que este é comum e a sua incidência é variável em função do tipo de substância em causa <sup>(15)</sup>. Por sua vez, Dunn e Wang <sup>(12)</sup> afirmam que o padrão ou tendência para o consumo não tem sofrido alterações ao longo dos últimos dez anos.

Tradicionalmente, na opinião de Pate <sup>(26)</sup>, o envolvimento em actividades físicas e desportivas tem estado associado à ideia de que estas exercem um efeito preventivo no âmbito da saúde, uma vez que são referidas como comportamentos promotores de hábitos de saúde, assim como minimizadores da adesão a comportamentos de risco <sup>(19, 24, 25, 26)</sup>. Este tipo de crença, na ausência de investigação científica, tem-se reproduzido ao longo dos anos, apesar de existir um conjunto de estudos que sugere que os indivíduos com maior envolvimento em actividades recreativas tendem a ter maiores consumos <sup>(12, 16, 18)</sup>.

No estudo de Pate <sup>(26)</sup> foram comparados dois grupos em função do nível de envolvimento em actividades físicas: baixo e elevado. Os resultados obtidos evidenciaram que " ... *little or no involvement in physical activity was associated with cigarette smoking, marijuana use, poor dietary habits, television viewing, failures to wear a seat belt, and perception of low academic performance* (p. 1579). No entanto, não foi encontrado qualquer tipo de relação entre um nível baixo de actividade física e consumo de cocaína, prática sexual, actos de violência e auto-percepções relativamente ao peso. No caso das mulheres, a baixa actividade física estava positivamente relacionada com o consumo de álcool.

Dunn e Wang <sup>(12)</sup> estudaram 2.436 estudantes com o objectivo de identificar o tipo de relação entre actividade física e uso de substâncias tóxicas. Os resultados evidenciaram que a participação poderá servir como factor protector ou preventivo no que se refere ao consumo de tabaco e álcool. No entanto, não foi encontrada qualquer relação estatisticamente significativa que permita afirmar que a actividade física reduz as possibilidades de envolvimento em comportamentos de consumo de outras substâncias tóxicas.

Num estudo que envolveu 5.065 estudantes do ensino superior <sup>(5)</sup>, verificou-se que 44% dos estudantes inquiridos praticavam alguma actividade desportiva ocasionalmente, sendo as actividades de maior adesão os desportos de equipa (21%) e a ginástica ou atletismo (15%). Não possuímos, no entanto, dados relativos ao tipo de prática de actividade física ou desportiva destes estudantes – desporto federado ou de recreação. Se tivermos em conta os motivos enunciados por Vasconcelos-Raposo e Figueiredo <sup>(29)</sup>, considerados como os mais importantes para a participação dos jovens nas actividades desportivas, verificamos que estão incluídos, para além do aperfeiçoamento de habilidades (*skills*) e do desenvolvimento do *fitness*, os motivos: "divertimento" e "estar com os amigos". Ainda de acordo

com os mesmos autores, são vários os estudos que revelam ser considerados como importantes, para a prática de actividade física, os motivos de ordem social para a prática de actividade física e desportiva, como o divertimento, fazer novas amizades e o estar com os amigos. Um desses estudos está representado no Quadro 1.

QUADRO 1 – Motivos apresentados no estudo Buonamano, Cei e Mussimo <sup>(6)</sup> retirado de Vasconcelos-Raposo e Figueiredo <sup>(28)</sup>

MOTIVOS	PERCENTAGEM
Divertimento (necessidade de gozo, jogar e experienciar momentos de prazer)	49.2%
Motivos de ordem física (ter saúde, ser mais forte)	32%
Razões sociais (estar com os amigos, realização pessoal pelos outros)	8.9%
Competição (competir consigo mesmo e com os outros)	4.2%
Competências (aprender novos "skills", improvisar "skills")	2.9%
Estatuto social (ganhar um estatuto social, ganhar dinheiro e ser popular entre os outros)	2.8%

Estes resultados obtidos num estudo realizado em Itália por Buonamano <sup>(6)</sup> com uma amostra de 2.589 rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os 9 e os 18 anos de idade de diferentes zonas de Itália, aos quais foi aplicado um questionário de resposta aberta, elaborado pelos próprios autores. Em relação à população universitária, Balsa e col. <sup>(5)</sup> constataram ainda que as actividades que assumiam maior importância no contexto das actividades de lazer dos estudantes eram as que se relacionavam com as sociabilidades, entre as quais, passar tempo no café, cervejaria ou pastelaria (43%) e a frequência de bares e discotecas (36%). No entanto, apesar de 44% dos estudantes terem elegido a prática de actividade física e desportiva como uma das suas actividades de lazer, estes autores parecem não as ter associado às actividades que se relacionavam com sociabilidades. Acharmos que a prática de actividade física é uma actividade que, quando realizada em equipa ou em grupo, provoca por si só a sociabilidade, para além de esta última ser um factor de motivação para a procura de actividade física e desportiva. E o facto de a sociabilização proporcionar o convívio, poderá aumentar significativamente a promiscuidade para o consumo de certas substâncias. Tendo estes aspectos em mente as perguntas orientadoras do nosso projecto foram: Há diferenças entre praticantes e não praticantes de actividade física ao

nível do consumo de substâncias tóxicas? Serão essas diferenças significativas entre género? O interesse e a curiosidade de caracterizarmos os padrões de consumo de substâncias psicoactivas em estudantes universitários, relacionando-os com os seus hábitos de prática de actividade física, resultaram da controvérsia de factos sobre a real influência que actividade física pode desempenhar na prevenção das toxicodependências.

As substâncias seleccionadas e os motivos que nos levaram a inclui-las no questionário que apoia o nosso estudo foram: (1) no que diz respeito às substâncias ilícitas: as mais consumidas pelos Portugueses verificadas no Relatório Anual de 2001 do Centro de Informação sobre a Droga e a Toxicodependência <sup>(7,15)</sup> – *LSD*, heroína/ opiáceos, cocaína/ *crack*, *ecstasy*, derivados da *cannabis*; (2) no que diz respeito às substâncias lícitas: o tabaco, pelo facto de ser responsável por cerca de 20% da mortalidade total <sup>(11)</sup> e também porque os agregados familiares portugueses têm vindo a afectar um peso crescente da sua despesa em tabaco <sup>(14)</sup>; a cafeína, vulgarmente designada por café, que costuma também fazer parte dos padrões de consumo dos Portugueses; o álcool, pelo facto de, segundo a DGS <sup>(10,11)</sup>, Portugal ser o 3.º país da União Europeia (EU) com maior consumo *per capita* de álcool puro, e os fármacos ou medicamentos porque se tem verificado um consumo crescente de medicamentos por parte das populações.

Em relação à substância álcool, decidimos especificá-la no questionário em vinho, cerveja e bebidas destiladas, uma vez que num estudo de Correia e Negreiros <sup>(8)</sup> sobre o consumo de substâncias lícitas e ilícitas por jovens estudantes das escolas profissionais do distrito da Guarda se verificaram padrões de consumo diferentes relativamente a estas bebidas alcoólicas.

De acordo com o *Center for Disease Control* <sup>(15)</sup>, existem seis factores de risco para a saúde que contribuem para a morbilidade e mortalidade, são eles: inactividade física, consumo de tabaco, álcool, droga, comportamentos sexuais de risco, maus hábitos alimentares e lesões (acidentais ou não). Tendo em consideração que os comportamentos e hábitos de saúde tendem a estabelecerem-se nas primeiras duas dezenas de anos, o presente estudo apresentou-se-nos como relevante na medida em que, no contexto universitário onde nos inserimos, sabe-se muito pouco sobre esses hábitos entre os estudantes de ambos os sexos.

Averiguámos os tipos de consumo que pressupunham o uso contínuo de pelo menos uma vez por mês de cada uma das seguintes substâncias: cafeína, vinho, cerveja, bebidas destiladas, *LSD*, heroína/ opiáceos, cocaína/ *crack*, *ecstasy* e derivados da *cannabis*. Em relação ao tabaco, considerámos os tipos de consumo que pressupunham pelo menos o uso de um maço de tabaco durante o período de um mês. Quanto aos fármacos/ medicamentos, achámos que só seria pertinente analisar os tipos de consumo que se verificassem pelo menos uma vez por dia e que fossem de carácter permanente.

## METODOLOGIA

A nossa amostra foi constituída por 209 indivíduos. Estes frequentaram a biblioteca da Universidade onde o estudo se realizou no período das duas semanas durante as quais foi aplicado o nosso questionário. Dos estudantes que corporizaram a amostra, 45% (n = 94) foram do sexo masculino e 55% (n = 115) do sexo feminino. Existe um certo equilíbrio percentual entre os dois géneros, deduzindo-se, portanto, que esta variável não será indutora de variabilidade nos resultados. A média de idades dos estudantes foi de 23.1 anos, sendo 18 anos a idade mínima e 44 anos a idade máxima. Mais de metade da amostra concentrou-se na faixa etária 18 – 23 anos de idade.

Este estudo integrou três tipos de variáveis: (1) variáveis de caracterização que incluem o sexo e a idade; (2) variáveis relativas à prática e tipo de actividade física e desportiva, a saber, praticante ou não praticante e desporto federado ou desporto de recreação (incluímos no desporto de recreação o desporto universitário, o *jogging*, as actividades de academia, as danças sociais e os desportos praticados entre amigos) e (3) variáveis relativas ao consumo de substâncias tóxicas, nomeadamente, café, vinho, cerveja, bebidas destiladas, tabaco, *LSD*, heroína/ opiáceos, cocaína/ *crack*, *ecstasy*, derivados da *cannabis* e medicamentos ou fármacos.

As variáveis alusivas ao consumo de café, vinho, cerveja, bebidas destiladas, *LSD*, heroína/ opiáceos, cocaína/ *crack*, *ecstasy* e derivados da *cannabis* foram categorizadas em sete níveis de consumo: (1) não consumo; (2) uma vez por mês; (3) uma vez em duas semanas; (4) uma vez por semana; (5) duas a quatro vezes por semana; (6) uma vez por dia; e (7) mais que uma vez por dia. Uma vez que ao nosso estudo interessava averiguar a existência, ou não, de uma maior regularidade ao nível dos consumos, apenas constaram no nosso questionário opções de resposta que incluíam o “não uso” de uma qualquer destas substâncias ou o seu uso mínimo de uma vez por mês até mais do que uma vez por dia.

As variáveis alusivas ao consumo de tabaco foram também categorizadas em sete níveis de consumo: (1) não consumo; (2) um maço por mês ou menos; (3) um maço por semana; (4) um maço em cada três dias; (5) um maço em cada dois dias; (6) um maço por dia e (7) mais do que um maço por dia.

As variáveis relativas aos consumos de fármacos ou medicamentos foram classificadas em: (1) não consumo; (2) uma vez por dia e (3) mais do que uma vez por dia.

Portanto, as variáveis independentes estão relacionadas com os hábitos de prática de actividade física – “praticante de actividade física” e “não praticante de actividade física” – e com o género, e as variáveis dependentes dizem respeito ao consumo das substâncias psicoactivas cafeína, tabaco, fármacos/ medicamentos, vinho, cerveja, bebidas destiladas, *LSD*, heroína/ opiáceos, cocaína/ *crack*, *ecstasy*, derivados da *cannabis* e outras substâncias.

O questionário utilizado foi concebido pelos autores do presente estudo. O objectivo do questionário é identificar quais as substâncias psicoactivas que os estudantes consumiam actualmente, a regularidade do seu consumo e os seus hábitos de prática de actividade física – praticante ou não praticante, tipo de prática e número de sessões semanais. Todos os questionários incluíram uma pequena introdução inicial na qual garantimos total anonimato e confidencialidade, o que foi reforçado pelo método de amostragem e recolha de dados abaixo descritos. Nesse texto, apelámos ainda, de forma clara, para que o inquirido não considerasse como actividade física as formas de actividade laboral ou doméstica, nas suas respostas. Todas as respostas do questionário foram fechadas, à excepção de uma, na qual o inquirido poderia, eventualmente, mencionar uma outra substância consumida regularmente por si e que não constasse no questionário, bem como a sua regularidade de consumo.

A técnica de amostragem utilizada no presente estudo caracterizou-se pela ausência de qualquer tipo de contacto entre os autores do presente estudo e os sujeitos que, voluntariamente, preencheram os questionários. No local onde tinham acesso aos questionários não existia qualquer tipo de informação sobre o estudo, assim como também não se prestou qualquer informação sobre as pessoas que realizavam o estudo.

Quanto às condições de entrega e recolha dos questionários, optámos por colocar diariamente no balcão da biblioteca da Universidade onde o estudo se realizou 60 inquéritos e 60 envelopes. Cada leitor preenchia então o seu questionário, introduzia-o no envelope, lacrava-o e, seguidamente, introduzia este último numa caixa de cartão com uma ranhura na parte superior, disponibilizada para o efeito. Os inquéritos foram levantados diariamente ao fim da manhã (por volta das 13:00h) e ao fim do dia à hora de encerramento da biblioteca (23:30h). Deste modo, pudemos ter a certeza de que os inquéritos não foram preenchidos todos num só dia, num determinado período, e sim ao longo do dia, durante duas semanas (em dias úteis).

Para o tratamento de dados recorremos ao SPSS – 18. Para procedermos à análise descritiva dos nossos dados utilizámos as percentagens para quantificar os valores obtidos. Recorremos ainda à estatística indutiva, mais concretamente, ao teste de *Mann-Whitney* ( $p < .05$ ).

## RESULTADOS

### VARIÁVEIS RELATIVAS À PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA

Mais de metade dos estudantes da amostra (56.9%) possuem hábitos de prática de actividade física contra 43.1% dos inquiridos que responderam não possuir quaisquer hábitos de prática de actividade física. A recreação e o lazer foram a forma de actividade física preferida destes estudantes (87.7% do número de estudantes que pratica actividade física,  $N = 119$ ). Apenas 14 estudantes (11.8%,  $N = 119$ ) praticam desporto federado.

### VARIÁVEIS RELATIVAS À REGULARIDADE DE CONSUMO DAS SUBSTÂNCIAS LÍCITAS

*Café:* grande parte dos indivíduos consome café uma vez por dia, ou mais que uma vez por dia (22% e 28.2%, respectivamente) e 21.5% dos estudantes da amostra não consome café. As restantes formas de consumo assumiram proporções pouco significativas. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* não revelaram diferenças significativas na regularidade do consumo de café entre sexos ( $p = .751$ ) e entre praticantes e não praticantes de actividade física ( $p = .802$ ).

*Vinho:* mais de metade dos estudantes constituintes da amostra referiu não consumir vinho (52.6%), seguindo-se com 16.7% a quantidade de estudantes que respondeu consumir vinho apenas uma vez por mês, com 12% os que consomem apenas uma vez em duas semanas e com 10% a quantidade de estudantes que consomem vinho uma vez por semana.

As restantes formas de consumo não assumiram proporções significativas. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram não haver diferenças significativas na regularidade do consumo de vinho entre praticantes de actividade física e não praticantes ( $p = .490$ ). Em relação às diferenças entre sexos, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ( $p = .001$ ), que parecem indicar os indivíduos do sexo masculino como consumidores regulares mais expressivos de vinho.

*Cerveja:* o valor mais expressivo obtido no consumo de cerveja foi o dos não consumidores, com 45%. Seguem-se os consumos de cerveja de entre duas a quatro vezes por semana com 15.8%, os consumos de apenas uma vez por mês com 13.9%, os consumos de uma vez por semana com 11% e os consumos de uma vez em cada duas semanas com 9.1%. As restantes formas de consumo não pareceram ser suficientemente expressivas para merecerem o nosso destaque. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram existir diferenças significativas na regularidade do consumo de cerveja, quer em relação à variável sexo ( $p = .001$ ), quer em relação à variável prática de actividade física ( $p = .046$ ). Os indivíduos do sexo masculino consomem cerveja mais regularmente do que os indivíduos do sexo feminino e os praticantes de actividade física consomem cerveja mais regularmente do que os não praticantes.

*Bebidas destiladas:* a maioria dos estudantes inquiridos afirmou não consumir bebidas destiladas (49.8%). A seguir a este valor, destaca-se a percentagem de estudantes que consomem este tipo de bebida uma vez por mês (24.4%), os que consomem uma vez em cada duas semanas (12%) e os que consomem uma vez por semana (9.1%). As restantes formas de consumo sugerem valores pouco expressivos. Verificámos a existência de diferenças significativas na regularidade do consumo de bebidas destiladas em relação às variáveis sexo ( $p = .001$ ) e prática de actividade física ( $p = .003$ ). Os indivíduos do sexo masculino apresentam consumos mais regulares de bebidas destiladas do que os indivíduos do sexo feminino e os praticantes de actividade física também apresentaram consumos mais regulares do que os não praticantes.

*Tabaco:* na nossa amostra, 68.4% dos estudantes referiram ser não fumadores. Em relação às restantes formas de consumo, parece-nos que estas se encontram relativamente equilibradas em termos de percentagem, assumindo estas, isoladamente, valores pouco expressivos. No entanto, constatámos, ao analisar as frequências acumuladas, que 19.7% dos estudantes fumam um maço de cigarros em cada 3 dias, ou mais. Não se verificaram diferenças significativas na regularidade do consumo de tabaco em relação às variáveis sexo ( $p = .189$ ) e prática de actividade física ( $p = .650$ ).

*Medicamentos:* Registou-se uma elevada percentagem de estudantes que não consomem medicamentos (87.6%). No entanto, 11% dos estudantes inquiridos referiram consumir algum tipo de medicamento uma vez por dia e 1.4% referiram consumir algum tipo de medicamento mais do que uma vez por dia. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram existir diferenças significativas ( $p = .001$ ) no consumo regular de medicamentos entre os dois sexos, apresentando o sexo feminino consumos mais regulares de medicamentos. Em relação às diferenças entre praticantes de actividade física e não praticantes, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na regularidade do consumo de medicamentos ( $p = .881$ ). Tentamos agrupar os medicamentos referidos pelos estudantes constituintes da amostra, pelos subgrupos fármaco-terapêuticos com maior encargo financeiro no Sistema Nacional de Saúde (SNS) no ano de 1998 (os últimos dados disponíveis), de forma a podermos estabelecer comparações. No entanto, a dificuldade manifestada pelos próprios estudantes em especificar o tipo de medicamento que consumiam, dificultou este procedimento. Realçamos, no entanto, os medicamentos mais consumidos: a pílula contraceptiva, as vitaminas e os antidepressivos e psicotónicos foram os que apresentaram os valores mais expressivos.

#### VARIÁVEIS RELATIVAS À REGULARIDADE DE CONSUMO DAS SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS

*LSD:* a maioria esmagadora dos estudantes inquiridos declarou não consumir *LSD* (97.1%). Quanto às restantes formas de consumo, estas apresentaram-se inexistentes ou quase insignificantes. Em relação às diferenças entre sexo e entre prática de actividade física, estas também não se mostraram significativas.

*Heroína:* à semelhança dos consumos de *LSD*, os consumos de heroína são quase nulos. Apenas três indivíduos referiram consumir heroína, havendo, assim, uma percentagem de não consumidores de 98.6%. As restantes formas de consumo são inexistentes ou muito insignificantes. Tendo em conta o alto grau de dependência capaz de provocar a heroína, os estudantes que referiram consumir uma vez por mês e uma vez em duas semanas provavelmente falsearam as suas respostas ou encontram-se de momento, numa fase inicial de consumo desta substância. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram

não existir diferenças significativas em relação à regularidade do consumo de heroína/opiáceos na variável sexo ( $p = .441$ ) e na variável prática de actividade física ( $p = .400$ ).

*Cocaína:* à semelhança das duas substâncias anteriores, o consumo de cocaína revelou-se praticamente inexistente. A percentagem de não consumidores atingiu os 98.1%, apresentando-se as restantes formas de consumo como nulas ou muito pouco significativas. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram não haver diferenças significativas ( $p = .767$ ) na regularidade do consumo de cocaína/ *crack* entre praticantes de actividade física e não praticantes. Em relação às diferenças entre sexos, também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $p = .827$ ).

*Ecstasy:* o *ecstasy* apresenta a taxa mais elevada de estudantes não consumidores – 99%. Na nossa amostra, apenas dois indivíduos referiram consumir *ecstasy* uma vez por mês. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram não haver diferenças significativas ( $p = .218$ ) na regularidade do consumo de *ecstasy* entre praticantes de actividade física e não praticantes. Em relação às diferenças entre os dois sexos, também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $p = .200$ ).

*Cannabis:* apesar de a grande maioria dos estudantes inquiridos não consumir derivados da *cannabis* (84.7%), esta apresentou-se como a substância ilícita consumida mais regularmente pelos estudantes universitários. A forma de consumo com maior percentagem é a que se reporta aos consumos de *cannabis* uma vez por mês (5.7%). Segue-se a percentagem de indivíduos que consome de entre duas a quatro vezes por semana (3.3%) seguida pela percentagem de indivíduos que consome mais do que uma vez por dia (2.9%). A percentagem de indivíduos que consome *cannabis* ou derivados uma vez em duas semanas ou uma vez por dia é de 1.9% e 1.4%, respectivamente. Os resultados obtidos com o teste de *Mann-Whitney* revelaram existir diferenças significativas ( $p = .009$ ) na regularidade do consumo de *cannabis* ou derivados entre praticantes de actividade física e não praticantes, apresentando os praticantes consumos mais regulares de *cannabis*. Em relação às diferenças entre sexos, também se verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $p = .020$ ), que indicaram os indivíduos do sexo masculino como consumidores regulares mais expressivos.

Em relação às diferenças de regularidade de consumo das substâncias ilícitas *LSD*, heroína, cocaína e *ecstasy* entre sexos e praticantes e não praticantes de actividade física, pretendemos reforçar o número demasiado reduzido de consumidores. No futuro, outros estudos deverão assumir o consumo de *ecstasy* como seu objecto de estudo. Esta é uma substância que promove a sociabilidade e o seu consumo tende a ocorrer em momentos específicos do dia e da semana, assim como em alguns lugares, nomeadamente em discotecas, onde hoje surge um movimento no sentido de serem criadas condições para um consumo em condições de segurança para os próprios indivíduos.

## OUTRAS SUBSTÂNCIAS

As outras substâncias referidas que não constavam no nosso questionário, foram os cogumelos mágicos, a gasolina e o chá, mas em proporções bastante reduzidas. A regularidade de consumo dessas substâncias assumiu diferenças estatisticamente significativas ( $p = .026$ ) em relação ao sexo, sendo os indivíduos do sexo masculino os consumidores mais regulares de outras substâncias. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $p = .774$ ) entre os praticantes de actividade física e os não praticantes em relação à regularidade do consumo de outras substâncias. Relativamente a este tipo de substâncias também deverão ser realizados estudos especificamente desenhados para o efeito.

## DISCUSSÃO

Antes de darmos início à discussão dos dados, importa lembrar que a amostra do nosso estudo é tendenciosa na medida em que visou estudar os comportamentos de consumo entre os estudantes que, à partida, foram definidos como aqueles em que o consumo deveria ser muito reduzido ou nulo, uma vez que satisfaziam o critério de estudantes empenhados: frequentar a biblioteca, interesse pelos cartazes afixados na biblioteca (o que os levava a ler o cartaz por nós afixado, convidando ao preenchimento do questionário) e praticantes de actividade física, portanto aderentes a comportamentos de saúde.

Os participantes neste estudo apresentam índices bons de participação em actividade física (56.9%), quando comparados com a população portuguesa em geral que apresenta os maiores índices de inactividade da União Europeia <sup>(13, 20, 28)</sup>. A interpretação destes valores apresenta-se difícil, na medida em que os dados recolhidos não nos permitem tirar ilações suficientemente consolidadas para fazer qualquer tipo de sugestão, para além da constatação dos números. De qualquer forma, reforçam a validade dos critérios de ordem teórica que orientaram a inclusão na amostra de indivíduos com maior adesão a comportamentos de saúde e menor índice de consumo de substâncias tóxicas.

Os resultados do estudo permitiram-nos constatar que o álcool e o tabaco foram as duas drogas mais consumidas, aparecendo a *cannabis* como a droga ilícita preferida. Não foram reportados por parte da nossa amostra consumos significativos de substâncias ilícitas ou de outras substâncias. Os resultados do presente estudo apresentam valores de consumo superiores aos verificados em estudantes canadianos e idênticos aos padrões de consumo verificado nas instituições universitárias norte americanas <sup>(2)</sup>. De facto, num estudo levado a cabo por Adlaf, Gliskman, Demers e Newton-Taylor <sup>(2)</sup>, constatou-se que 17.1% dos estudantes canadianos inquiridos fumavam. Tal como no nosso estudo, não se verificaram diferenças entre os sexos. Os resultados do presente estudo não confirmam as interpretações de Pate <sup>(26)</sup>, que sugeriram que a actividade física se apresentava como

um elemento preventivo para o consumo destas substâncias. Apesar de na literatura da especialidade <sup>(19)</sup> se fazer constar que a participação em actividades físicas parece estar associada com bons hábitos alimentares, comportamentos sexuais em que os praticantes de desporto tendem a permanecer virgens até mais tarde (em especial as mulheres) e consumos reduzidos de álcool <sup>(1)</sup>, os nossos resultados sugerem que esta ideia (ou crença) não é tão linear como a sugestão é feita na literatura. Tal como se verifica nos estudantes norte americanos <sup>(19)</sup>, o consumo de tabaco e álcool são as substâncias tóxicas mais consumidas pelos sujeitos por nós estudados.

Os indivíduos do sexo feminino revelaram apenas superioridade nas regularidades dos consumos medicamentosos em relação aos indivíduos do sexo masculino. Em relação às restantes substâncias, verificaram-se regularidades superiores nos indivíduos do sexo masculino nos consumos de: vinho, cerveja, bebidas destiladas, *cannabis* e de outras substâncias. Quando analisámos os medicamentos em causa, constatámos que a maioria destes consistiu de suplementos alimentares, como vitaminas e psicotónicos e, no caso específico das mulheres, da pílula. Estes resultados, de alguma forma, expressam os cuidados que tivemos na constituição da amostra com a expectativa de integrarmos no estudo os indivíduos aparentemente mais empenhados na vida académica.

Constatamos que os consumos de cerveja, bebidas destiladas e derivados da *cannabis*, foram significativamente superiores nos praticantes de actividade física em relação aos não praticantes. Este facto dá ênfase às nossas presunções de que as actividades que promovem a sociabilidade e o convívio entre indivíduos aumentam significativamente o risco de consumo de substâncias como o álcool, o tabaco e outras drogas. Portanto, pensamos existir uma relação entre os dois seguintes factores: (1) o facto de as actividades que se relacionavam com sociabilidades terem assumido maior importância no contexto das actividades de lazer, como se sugere no estudo de Balsa et al. <sup>(5)</sup>, nas quais incluímos as actividades físicas e desportivas; (2) o facto de se ter verificado nos estudos da APA <sup>(4, 23)</sup> maior tendência para o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, por parte dos jovens praticantes de actividades desportivas. Verificámos em vários estudos <sup>(22, 29)</sup> que entre os principais factores de motivação para a prática desportiva, se situam os de natureza social: divertimento, necessidade de gozo, estar com os amigos e fazer novas amizades.

Não pretendemos, com este estudo, denegrir a imagem do desporto, mas apenas alertar os jovens, os pais e a população em geral para os possíveis "caminhos" que nos poderão surgir após a prática desportiva: os jantares da equipa, os encontros no café depois do "joguinho" de futsal com os colegas da firma, as saídas com os amigos do ginásio, entre outras, são formas de convívio proporcionadas pela prática da actividade física e do desporto que podem intervir como agentes facilitadores para o consumo de certas substâncias (lícitas ou ilícitas). De acordo com o *American College of Sports Medicine* <sup>(3)</sup>, praticar regularmente uma actividade física

com intensidade moderada a elevada, traz benefícios consideráveis para a saúde. No entanto, a prática desportiva por si só, despida de qualquer tipo de transmissão de valores não se apresenta como um bom promotor de comportamentos preventivos, antes pelo contrário.

A vida universitária segue-se a um dos períodos de maior exigência sócio-cultural para o adolescente e jovem adulto. É, caracteristicamente, uma fase da vida em que os indivíduos estão sujeitos a desafios novos e constantes e onde a experimentação, a todos os níveis, deve ser encarada como fazendo parte do desenvolvimento das múltiplas facetas que constituem a vida do estudante. Na Europa, construímos presentemente uma sociedade em que, de alguma forma, o culto do individualismo e do consumismo é uma consequência inevitável. Assim, quando nos deparamos com uma ausência de políticas que visem a promoção dos hábitos e comportamentos de saúde associadas ao desinvestimento no sistema educativo e à desvalorização da actividade física como promotora da saúde, é “natural” que até entre os estudantes mais aplicados academicamente, como aqueles que estudamos, prevaleça esta atitude para a experimentação assumindo comportamentos de risco para a saúde.

Por outro lado, ao longo das décadas assistimos a uma completa incapacidade por parte dos profissionais da educação física e desporto em fazerem prevalecer os seus contributos para a educação das classes dirigentes sobre o valor da actividade física como agente preventivo de um conjunto alargado de patologias. Devemos destacar que uma percentagem das verbas que os governos gastam no âmbito da saúde está directamente relacionada com as despesas com medicamentos, assim como no pagamento de serviços curativos para as chamadas doenças hipocinéticas (as que resultam da falta de movimento), como por exemplo doenças cardiovasculares, diabetes, depressão, ansiedade, perturbações renais e osteoporose.

Importa realçar que os sujeitos por nós estudados participavam em actividades físicas que ocorreram em contextos sem qualquer tipo de supervisão pela parte de profissionais da área das ciências do desporto, recreação e saúde. Este aspecto deverá ser devidamente considerado em estudos futuros, uma vez que o tipo de orientação cognitiva que é promovida durante os programas de exercício é determinante para a adesão aos comportamentos de saúde.

Do presente estudo podemos concluir que o consumo de substâncias tóxicas é uma realidade para todos os tipos de estudantes, dos mais aos menos empenhados academicamente. Os valores por nós identificados sugerem que o consumo, neste grupo, tende a ocorrer em contextos de convívio sociais ou facilitadores deste. A literatura sugere que os comportamentos dos estudantes relativamente a estes consumos são transitórios e que tendem a diminuir com o passar dos anos. De qualquer forma, somos da opinião que instituições como são as universidades deverão ter o cuidado de proporcionar as oportunidades para os estudantes terem uma prática regular de exercício físico, mas em contextos devidamente supervisionados por profissionais devidamente treinados para o efeito.

## BIBLIOGRAFIA

1. Aaron D, Dearwater S, Anderson R, Olsen T, Kriska A, LaPorte R (1995). Physical activity and the initiation of high risk health behaviors in adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27 (2): 1639-1645.
2. Adlaf E, Gliskman L, Demers A, Newton-Taylor (2003). Cigarette use among Canadian undergraduates. *Canadian Journal of Public Health*. 94 (1): 22-24.
3. American College of Sports Medicine (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription* (4.ª Ed.). Londres: Lea Febiger.
4. American Psychological Association (1998). *High school athletes get good grades, but are more drawn to alcohol and drugs, study suggests*. Resumo retirado a 19-Abril-2003, de [www.apa.org/monitor/aug98/drug.htm](http://www.apa.org/monitor/aug98/drug.htm)
5. Balsa C, Simões J, Nunes P, Carmo R, Campos R (2001). *Perfil dos estudantes do ensino superior: Desigualdades e diferenciação*. Lisboa: Edições Colibri.
6. Buonamani, R., Cei, A., & Mussino, A. (1995). Participation motivation in italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265 – 281
7. Centro de Informação sobre a Droga e a Toxicodependência (2002). *Relatório anual 2001. A situação do país em matéria de drogas e toxicodependências: Informação Estatística 2001*. Retirado a 10-Dezembro-2002, de <http://www.ipdt.pt>
8. Correia R, Negreiros J (2000). *Consumo de substâncias lícitas e ilícitas por jovens estudantes das escolas profissionais do distrito da Guarda*. Tese de mestrado não publicada. Porto: FPCEUP.
9. Dinger M (2000). Health-risk behaviors of high school and college female. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(1): 19-29.
10. Direcção Geral da Saúde (2001). *Elementos estatísticos: Saúde 1998*. Lisboa: DGS.
11. Direcção Geral da Saúde (2002). *Ganhos de saúde em Portugal: Ponto de situação. Relatório do Director-Geral e Alto-Comissário da Saúde*. Lisboa: Ministério da Saúde.
12. Dunn M, Wang M (2003). Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*, 18 (2/3): 126-132.
13. Institute of European Food Studies (1998). *A pan-EU survey on consumer attitudes to physical activity, body-weight and health*. Dublin: Institute of European Food Studies.
14. Instituto Nacional de Estatística (2002). *Inquérito aos orçamentos familiares 2000: Despesas com tabaco*. Retirado a 21-Dezembro-2002, de [www.ine.pt](http://www.ine.pt)
15. Johnston L, O'Malley P, Bachman J (1998). *National survey results on drug use from monitoring the future study*. NIH – nº. 98-4346. Washington DC: Gov. Printing Office.
16. Kokotailo P, Henry B, Kosciak R, Fleming M, Landry G (1996). Substance use and other health risk behaviors in collegiate athletes. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 6: 183-189.
17. Kramer JF, Cameron DC (1975). *Manual sobre dependência de las drogas*. Genebra: Organización Mundial de la Salud.
18. Leichliter J, Meilman P, Presley C, Cashin M (1998). Alcohol use and related consequences among students with varying levels of involvement in college athletics. *Journal of American College health*. 46: 257-262.
19. Leonard W (1998). The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of Drugs: The deterrence hypothesis revisited. *Journal of Sport Behavior*. 21 (4): 421-434.
20. Marivoet S (2002). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.
21. Morel A, Boulanger M, Hervé F, Tonnelet G (2000). *Prevenção das toxicomanias*. Coimbra: CLIMEPSI.
22. Mota P, Gusmão J (1999). *Factores de motivação para a prática do exercício físico: Perspectivas do modelo transtédrico*. Monografia não publicada. Vila Real: UTAD.
23. National Institute on Drug Abuse (1996). *Women and gender research: Director's report to council*. Retirado a 19-Abril-2003, de [www.drugabuse.gov/WHGD/WHGDDirRep5.htm](http://www.drugabuse.gov/WHGD/WHGDDirRep5.htm)
24. Naylor A, Gardner D, Zaichkowsky L (2001). Drug use patterns among high school athletes and non-athletes. *Adolescence*. 36 (144): 627-639.
25. Parette-Watel P, Beck F, Legleye S (2002). Beyond the U-curve: The relationship between sport and alcohol, cigarette and cannabis use in adolescents. *Addiction*, 97: 707-716.
26. Pate R, Heath G, Dowda M, Trost S (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*. 86 (11): 1577-1581.
27. Pereira MJ (2002). *Dia mundial da saúde 2002*. Comunicado à imprensa, retirado a 1-Março-2003, de [www.dgsaude.pt/imprensa/com\\_3\\_4\\_02.htm](http://www.dgsaude.pt/imprensa/com_3_4_02.htm)
28. Varo J, Martínez-González M, Irala-Estevéz J, Kearney J, Gibney M, Martínez J (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32: 138-146.
29. Vasconcelos-Raposo J, Figueiredo A (1997/2002). *Factores de motivação para a prática desportiva em estudantes da UTAD*. Documento não publicado. Vila Real: UTAD.
30. Vasconcelos-Raposo J, Figueiredo A, Granja P (1996). *Factores de motivação dos jovens para a prática desportiva*. Documento não publicado. Vila Real: UTAD.