



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ANALISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DO
FUNDAMENTAL II DO CENTRO EDUCACIONAL TEREZA DE LIZIEUX.**

NATAL/RN

2018

SAMARA FERNANDES LEÃO

**ANALISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DO
FUNDAMENTAL II DO CENTRO EDUCACIONAL TEREZA DE LIZIEUX.**

TCC II apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito para obtenção do Título em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Marcos Aurélio De Albuquerque Costa

NATAL/RN

2018

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Leão, Samara Fernandes.
Análise do perfil de estilo de vida dos alunos do Fundamental
II do Centro Educacional Tereza de Lizieux / Samara Fernandes
Leão. - 2018.
30f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde,
Departamento de Educação Física. Natal, RN, 2018.
Orientador: Prof. Dr. Marcos Aurélio De Albuquerque Costa.

1. Estilo de vida - TCC. 2. Escola - TCC. 3. Saúde - TCC. I.
Costa, Marcos Aurélio De Albuquerque. II. Título.

RN/UF/BSCCS CDU 796.011.1

Elaborado por Adriana Alves da Silva Alves Dias - CRB-15/474

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

A comissão examinadora, abaixo assinada, aprova o trabalho de conclusão de curso II:

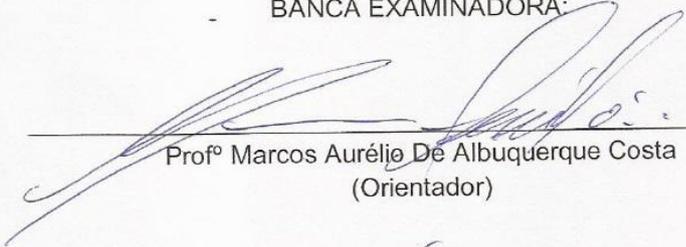
**ANALISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DO
FUNDAMENTAL II DO CENTRO EDUCACIONAL TEREZA DE LIZIEUX.**

Elaborado por

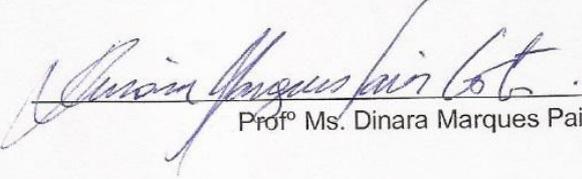
SAMARA FERNANDES LEÃO

Como requisito parcial para obtenção do título Licenciatura em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:



Profº Marcos Aurélio De Albuquerque Costa
(Orientador)



Profº Ms. Dinara Marques Paiva

Natal, 12 de dezembro de 2018.

“A primeira meta da educação é criar homens que sejam capazes de fazer coisas novas; homens que sejam criadores, inventores, descobridores. ”

Jean Piaget

DEDICATÓRIA

Dedico em primeiro lugar a Deus, a minha família em especial os meus pais a quem Ele o confiou a minha educação, e a minha amada filha Luiza.

AGRADECIMENTO

Agradeço em primeiro lugar a Deus pela oportunidade em esta concretizando mais este sonho que me dediquei por tanto tempo e aos meus pais que se esforçaram para contribuir com essa realidade.

Aos meus familiares e amigos que torceram e oraram por esse processo.

Ao meu orientador **Marcos Aurélio De Albuquerque Costa**, que com paciência e dedicação contribuiu de forma direta para essa realização.

A minha professora e amiga **Dinara Marques Paiva Costa** que sempre se dispôs a ajudar quando precisei.

A minha querida amiga de infância **Tiane Katiuce Silva, de Souza** pela gentileza e colaboração para a conclusão deste estudo.

Aos amigos e orientadores de campo **Arthur Medeiros Ataliba de Sousa, Laissa Christina Cavalcante Arruda Marinho e Sergio Luís Abath Ataliba** pela oportunidade de aprendizagem junto a vocês.

A todos os professores e alunos do Centro Educacional Tereza De Lizieux na qual disponibilizaram espaço e tempo para que este estudo pudesse ser realizado, além de ter contado com meus serviços neste local durante o estágio obrigatório. Aos mestres que se esforçaram em nos passar o melhor dos seus conhecimentos.

Aos colegas de turma que levarei para a vida e que deixaram essa caminhada mais leve e divertida.

E a todos que de forma direta ou indireta contribuíram para a realização deste trabalho.

LEÃO, Samara Fernandes. Análise do perfil de estilo de vida dos alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza De Lizieux. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, 2018.

RESUMO

Os hábitos adotados pelos indivíduos determinam o seu estilo de vida e este reflete na sua saúde, o que torna importante a análise deste perfil nas diversas populações. O objetivo deste estudo foi verificar o estilo de vida de crianças e adolescentes frequentadoras do Centro Educacional Tereza de Lizieux, por meio da aplicação do questionário “Perfil do Estilo de Vida Individual” – PEVI. Os resultados mostraram que entre os cinco componentes analisados (Relacionamento Social, Atividade Física, Controle do Estresse, Comportamento Preventivo e Nutrição), Nutrição com um percentual de 64,3%, seguido pelo componente Atividade Física com 57,5%, Comportamento preventivo com 56,9%, Controle do stress com 46,5%, e Relação Social com 17,2% de comportamento inadequado.

Palavra-chave: Estilo de Vida, Escola, Saúde.

LEÃO, Samara Fernandes. Analysis of the lifestyle profile of the students of the fundamental II of the Educational Center Teresa De Lizieux. Course Completion Work (Graduation in Physical Education) - Federal University of Rio Grande do Norte - UFRN, 2018.

ABSTRACT

The habits adopted by individuals determine their lifestyle and this reflects on their health, which makes it important to analyze this profile in different populations. The objective of this study was to verify the lifestyle of children and adolescents attending the Teresa de Lizieux Educational Center, through the application of the questionnaire "Individual Lifestyle Profile" - PEVI. The results showed that among the five components analyzed (Social Relationship, Physical Activity, Stress Control, Preventive Behavior and Nutrition), Nutrition with a percentage of 64.3%, followed by the Physical Activity component with 57.5%, Preventive Behavior with 56.9%, Stress Control with 46.5%, and Social Relation with 17.2% behavior.

Keyword: Lifestyle, School, Health.

SUMÁRIO

RESUMO	7
ABSTRACT	8
1. INTRODUÇÃO	11
1.1 O PROBLEMA	11
1.2 OBJETIVOS.....	13
1.2.1 Objetivos Gerais	13
1.2.2 Objetivos Específicos	13
1.3 JUSTIFICATIVA	14
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1 ESTILO DE VIDA	15
2.2 NUTRIÇÃO E ESTILO DE VIDA.....	15
2.3 ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA	16
2.4 COMPORTAMENTO PREVENTIVO E ESTILO DE VIDA	17
2.5 RELACIONAMENTO SOCIAL E ESTILO DE VIDA	17
2.6 CONTROLE DO ESTRESSE E ESTILO DE VIDA	18
3. METODOLOGIA	20
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	20
3.2 POPULAÇÃO.....	20
3.3 AMOSTRA	20
3.4 INSTRUMENTO DE MEDIDA	20
3.5 TRATAMENTO DOS DADOS	20
4. APRESENTAÇÕES E ANÁLISE DOS RESULTADOS	22
4.1 ANÁLISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS QUE FREQUENTAM O CENTRO EDUCACIONAL TEREZA DE LIZIEUX	22
4.1.1. Analisando o Componente Nutrição	22
4.1.2. Analisando o Componente Atividade Física	23
4.1.3. Analisando o Componente Comportamento Preventivo	23
4.1.4. Analisando o Componente Relacionamento Social	24
4.1.5. Analisando o Componente Controle do Estresse	24
5. CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	27
ANEXO	28

1. INTRODUÇÃO

1.1 O PROBLEMA

Estilo de vida é uma expressão moderna que se refere a camadas da sociedade por meio de perspectiva comportamentais, expressos geralmente sob a forma de padrões de consumo, rotinas, hábitos ou uma forma de vida adaptada ao dia-a-dia.

Ela abrange vários seguimentos que compõe a vida dos indivíduos como alimentação, as escolhas pessoais como: os serviços da comunidade, familiares, com demais grupos sociais (vizinhança; amigos; conhecidos e desconhecidos) e com o tempo livre individual e lazer profissão, condições de trabalho, tabagismo, drogas ilícitas, bebidas alcoólicas, entre outros. Hoje está estampado em sites, revista e jornais os padrões específicos: de conduta, alimentação, roupas, espaços de esporte- lazer etc.

O estilo de vida está relacionado às escolhas de cada um influenciando o bem estar e a qualidade de vida de cada indivíduo. De acordo com Both (2008, p. 6) “[...] saúde é mais que a mera ausência de doenças, é uma condição humana com dimensões física, social e psicológica.”

Iniciei o interesse em pesquisar sobre o assunto ao me deparar com o estágio na área de educação física escolar, e observar um pouco a rotina dos alunos. O Centro Educacional Teresa de Lisieux, situado na Rua Nísia Floresta, nº 149, em Nova Parnamirim, Cidade Parnamirim/RN. Telefones: (84) 3208-3825/ (84) 3208-3827/ (84) 99157-3563, onde estagiei. É uma instituição privada e foi fundado em 1993, há vinte e cinco anos, por Lenina Soares e Silva, Pedagoga, e Maria Ferreira Melo de Azevedo, Psicopedagoga e professora de Educação Física, e em 1994 teve sua estrutura física concluída. Hoje funciona nos dois turnos e atende o público desde Educação Infantil (a partir de 2anos) ao Ensino Médio (até os 17 anos).

A escola busca em oferecer uma educação de qualidade ligada a valores como cultura, lazer, esporte, ética e cidadania, proporcionando à comunidade de Parnamirim mais uma opção de Serviços Educacionais com qualidade, competência e objetividade, com uma proposta de transmitir valores morais e éticos a todos os alunos para que, além da formação intelectual, eles sejam formados como cidadãos. E assim inclui a disciplina de educação física como contribuição desses valores para o ensino infantil, ensino fundamental I, ensino fundamental II e ensino médio.

A proposta pedagógica tem como uma metodologia dinâmica com qualidade dos seus projetos educacionais vem sendo reconhecidos a cada dia

e sendo requisitados pela população. E missão de prestar serviço educacional acolhedor e eficaz, pautado no processo da aprendizagem, desenvolvendo habilidades, competências e o compromisso social do cidadão.

Segundo Michel Montaigne (1987), O estar vinculado, e necessariamente obrigado, a um único estilo de vida não é viver, é ser. As almas mais belas são as que têm mais variedade e flexibilidade.

O PCN de Educação Física dá o devido valor ao ensino das atividades físicas sem restringi-lo apenas as habilidades motoras e as fundamentações esportivas. Ele vai além, incluindo nos conteúdos os temas transversais, (Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual, como também Trabalho e Consumo) de forma bastante simples, contemplam os problemas da sociedade brasileira, buscando em sua abordagem encontrar soluções e conscientizar os sujeitos acerca dessa necessidade. Além de conceitos básicos, regras, táticas e alguns dados históricos de modalidades. Tudo isso com base na vivência concreta dos alunos, o que viabiliza a construção de uma postura de responsabilidade perante um e outro aluno. Dessa forma, o aluno irá adquirir uma maior autonomia para aprender a aprender.

Por isso, é imprescindível que o educador reflita e considere a qualidade e a quantidade de experiências de aprendizagem oferecidas pela escola, em relação com o meio sociocultural vivido pelo aluno fora dela, no qual é bombardeado pela indústria de massa da cultura e do lazer com falsas necessidades de consumo, carregado de mitos de saúde, desempenho e beleza, de informações pseudocientíficas e falácias. Em suma, uma sociedade que promete para muitos e viabiliza para poucos.

Daí a necessidade de se identificar os valores, os preconceitos, e os estereótipos presentes no ambiente, que são o pano de fundo determinante para a geração de interesses e motivações dos alunos. Nesse contexto, o educador deve promover a função social da escola como espaço de experiências em que ampla parcela da população pode ter acesso à prática e à reflexão da cultura corporal de movimento.

Além disso, para os Parâmetros, o professor deve buscar meios para garantir a vivência prática da experiência corporal, incluindo o aluno na elaboração das propostas de ensino e aprendizagem, com base em sua realidade social e pessoal, sua percepção de si e do outro, suas dúvidas e necessidades de compreensão dessa mesma realidade. Só assim pode-se constituir um ambiente de aprendizagem significativa, que faça sentido para o aluno, no qual ele tenha a possibilidade de fazer escolhas, trocar informações, estabelecer questões e construir hipóteses na tentativa de respondê-las.

“Se alguém busca obter saúde, pergunte, em primeiro lugar, se futuramente ele está disposto a evitar as causas de sua doença – Só depois procure ajuda-lo.” Sócrates (469 – 399 a.C)

Hoje em dia com avanço tecnológico ocorreu a substituição do trabalho do homem, diminuindo o gasto energético através da redução de movimentos na realização de atividades do dia-a-dia. As diversas atividades do cotidiano limitaram o tempo disponível para a realização de uma alimentação saudável, levando-o a aumentar o consumo de alimentos industrializados, fast-foods, entre outros, limitando também seu tempo para o lazer e conseqüentemente para o bom desenvolvimento de relacionamentos sociais.

Conhecer o perfil de estilo de vida do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux é importante para a conscientização do profissional de Educação Física. Estes conhecimentos poderão vir a ser utilizados para modificar comportamentos que prejudicam o estilo de vida e conseqüentemente a saúde dos indivíduos, através de eventos e ações voltadas para a promoção da saúde.

Partindo do que foi pontuado acima, colocam-se as seguintes questões:

- Qual o estilo de vida de alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux?
- Qual o componente mais inadequado no estilo de vida desses indivíduos?
- Como o profissional de Educação Física pode intervir para reverter de forma positiva esta situação?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivos Gerais

Analisar o estilo de vida (Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Estresse) na perspectiva de crianças e adolescentes, alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux.

1.2.2 Objetivos Específicos

1. Verificar o estilo de vida de alunos crianças e adolescentes, alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux .
2. Identificar os componentes inadequados do estilo de vida.

1.3 JUSTIFICATIVA

O estudo justifica-se pela necessidade de conhecer o estilo de vida e os componentes mais adequados na vida de crianças e adolescentes, alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux para uma futura intervenção a favor de conhecer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos e a fim de contribuir para o conhecimento dos profissionais de educação física, como de outras áreas como a psicologia, a nutrição, a sociologia, entre outras.

Em relação à importância social, a pesquisa ajudará os profissionais a perceber as melhorias que ocorrem no corpo contribuindo para o planejamento de uma intervenção específica a favor da saúde e do bem-estar de indivíduos inseridos neste ambiente.

Sabe-se que um estilo de vida saudável é determinado por alguns fatores, entre eles estão: A Nutrição, a Atividade Física, o Comportamento Preventivo, o Relacionamento Social e o Controle do Estresse, analisados no presente estudo, contribuindo para o conhecimento e intervenção do profissional de Educação Física por meio de ações específicas nos componentes mais deficientes.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESTILO DE VIDA

Atualmente com o avanço da tecnologia na medicina estamos muito a frente, pois temos muito mais informações sobre a saúde. O estilo de vida é um fator fundamental para a manutenção da saúde. De acordo com a OMS (1998) apud Erlich (2010, p. 13):

O estilo de vida é um modo de viver, baseado em padrões de comportamento identificáveis, que são determinados pela relação entre as características pessoais individuais, interações sociais, condições socioeconômicas e ambientais.

O estilo de vida abrange desde a escolha da profissão do indivíduo, até as suas escolhas pessoais como alimentação, condições de trabalho, tabagismo, drogas ilícitas, bebidas alcoólicas, relacionamentos, entre outros. Nossas decisões individuais influenciam diretamente no nosso bem estar, ou seja, no nosso estilo de vida.

Segundo Moragas (1997), o estilo de vida é entendido como uma necessidade que parte de cada pessoa e as levam a escolherem determinadas alternativas em seus hábitos. Ainda para o autor, a agressão sofrida pelo organismo humano devido ao estilo de vida das pessoas é maior do que todas as doenças infecciosas do passado.

Portanto, devemos entender que todas as nossas decisões tomadas desde a infância até os dias de hoje influenciam no nosso estilo de vida e sempre estaremos adquirindo ou mantendo um estilo de vida, já que tudo o que fazemos interfere drasticamente em nosso organismo biológico e em nossa mente.

Para Lopes e Pires Neto (2001) estilo de vida passa a ser um acréscimo no entendimento moderno no conceito do que é saúde, que anteriormente era apenas entendido como a ausência de doenças. Logo, tínhamos em mente que o entendimento para se ter uma vida saudável bastava apenas estar livres das doenças.

Hoje sabemos que não é bem assim, não se pode que a pessoas e saudável pelo simples fato dela não ter nenhuma patologia. Vimos anteriormente que as atitudes do nosso cotidiano e fundamental para definir o estilo de vida

2.2 NUTRIÇÃO E ESTILO DE VIDA

Se alimentar é uma necessidade básica na vida do ser humano, o qual tem uma grande capacidade de transformar e se adaptar aos seus alimentos, que podem ser de origem animal ou vegetal, levando em consideração q nem tudo faz bem para nossa saúde. Ela interfere de forma direta no estilo de vida

do indivíduo, o excesso ou a falta dela trazem prejuízos, ou até mesmo patologias, diante disso, deveríamos saber que uma alimentação saudável e fundamental.

Anteriormente as mesas eram recheadas com alimentos naturais e não processados, hoje e consumido muito mais produtos industrializados, pobre em nutrientes e ricos em componentes tóxicos.

Não é de hoje que sabemos os prejuízos baseadas em uma alimentação deficiente e insuficiente nutricionalmente, e claro com excesso de consumo alimentar (MONDINI e MONTEIRO, 1994).

De acordo com Mondini & Monteiro (1994) apud Abreu et.al. (2001, p. 8):
Mudanças nos hábitos alimentares têm sido observadas em diversos países. Essas mudanças estão associadas, entre outros fatores, com o sistema de desenvolvimento da distribuição e da produção de gêneros alimentícios e com o fenômeno da urbanização, influenciando o estilo de vida e a saúde da população.

A cada dia surge uma nova dieta milagrosa a ser seguida, onde o indivíduo adere a tal dieta muitas vezes sem ajuda de um profissional, na busca de conquistar o corpo ditado como perfeito,, desequilibrando a ingestão de nutrientes necessários ao seu organismo, por isso se faz necessário uma consulta a um nutricionista, pois um plano alimentar bem feito baseada em qualidade e quantidade correta suprem as necessidades básicas para um bom funcionamento do corpo, previne doenças e contribui para um estilo de vida mais saudável. As funções que precisamos para a manutenção de nosso corpo.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA

O homem desde os primórdios da humanidade dependeu de força, resistência e velocidade para sobreviver, logo se pode afirmar que era um ser ativo fisicamente. A prática da atividade física regular faz parte da história da humanidade, segundo Santos e Knijnik (2006, p.24) “na civilização ocidental, podemos ter registros mais sólidos a partir da Segunda Guerra mundial (1938-1945), com a massificação da atividade física”.

Porém com o avanço tecnológico esse trabalho corporal foi poupado e seus movimentos diminuíram drasticamente, e não parou por aí, hoje a tecnologia continua a criar e produzir objetos e meios de forma a poupar o homem moderno de qualquer esforço o levando a inatividade física, que comprovadamente gera consequências graves para a saúde.

Segundo Caspersen, Powell & Christenson (1985), (citado por Glaner, 2002) a atividade física é caracterizada sendo qualquer movimento do corpo realizado pela musculatura esquelética, na qual se tem um gasto energético acima dos níveis de repouso. Foss e Keteyian (2000) definem atividade física

como sendo o estar fisicamente ativo até haver um aumento significativo no consumo de energia durante o trabalho, nas atividades sistemáticas da vida diária, ou até mesmo por momentos de lazer. Logo, incluir a prática regular de esportes, exercícios físicos, lutas, danças, atividades ativas, entre outras são algumas opções existentes de atividades que tornam as pessoas mais saudáveis.

O maior desafio que se encontra nesta situação é tirar os benefícios destes avanços tecnológicos, sem perder a qualidade de vida que estes poupadores de energia musculares nos tornam menos ativos e favorecem a obesidade (Nahas, 2001).

A atividade física proporciona diversos benefícios, além de físicos, benefícios psicológicos e sociais. A modernização limitou nossos movimentos, e é comprovado que a inatividade física acarreta em diversos prejuízos à saúde do indivíduo, por isso há necessidade de se adotar o hábito de praticar atividades físicas regularmente. Soma-se a isso, a utilização de escadas ao invés de usar o elevador e com relação ao transporte, se as pessoas têm como costume usar a bicicleta ou a caminhada como meio de locomoção.

2.4 COMPORTAMENTO PREVENTIVO E ESTILO DE VIDA

Comportamento preventivo engloba hábitos adquiridos pelos homens no seu dia a dia, fazem enorme diferença para a longevidade de nossa espécie, pode ser do simples costume de lavar e cozinhar os alimentos antes de nós ingeri-los como até as consultas médicas mais modernas que a medicina atual possa nos oferecer.

Segundo o Pentáculo Bem-Estar (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000) os principais componentes que compõe o comportamento preventivo são com relação à Saúde, onde diz se o indivíduo conhece sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, o álcool e tabagismo onde questiona o uso de bebidas alcoólicas e se as pessoas possuem o vício de fumar e por último com relação as normas de segurança no trânsito, onde é realizado um questionário se as pessoas respeitam as leis de transito.

E de grande importância para a prevenção da saúde que as pessoas soubessem algumas dessas informações como pressão arterial e níveis de colesterol.

Segundo Nahas (2001), as pessoas só pensam em saúde quando se sentem ameaças e tem alguns sintomas já de alguma doença

2.5 RELACIONAMENTOS SOCIAIS E ESTILO DE VIDA

Relacionamento nada mais é que a forma como um indivíduo interage e se comunica com o outro, consigo mesmo e com o meio ambiente. Essas relações despertam nos indivíduos experiências positivas e negativas, porém é

preciso desenvolvê-las, pois relacionamento é necessário à vida de qualquer ser humano. O relacionamento social também é tido como uma das componentes para o estilo de vida das pessoas e que podem aumentar a expectativa de vida. O prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal e as amizades, são fatores em nossas vidas que certamente antecedem e superam a preocupação com a longevidade (NAHAS, 2001, p.15).

O autor citado acima mostra que a amizade é uma das principais características dos relacionamentos sociais, e se está satisfeito com elas, confraternizar com amigos para realização de atividades em grupos e o papel do indivíduo na sociedade realizando ou não atividades em que se sinta útil ao ambiente social em que vive. Para manter-se em um bom estilo de vida é necessário ainda, o apoio de amigos e familiares, e ajuda quando necessário, além de criar uma relação de confiança com eles.

O isolamento traz danos à saúde e caracteriza o componente relacionamento como fator importante para um estilo de vida saudável. Sherwitz et al. (1986) apud Nahas et al. (2000, p. 54) afirmou que “características como hostilidade, cinismo e excessivo individualismo mostraram-se como fortes indicadores de risco para novos eventos cardíacos[...].”

Sendo assim, uma boa interação familiar contribui de forma direta para um estilo de vida saudável, já que é necessário aprender a gerenciar, compreender e solucionar os problemas quando eles existem

2.6 CONTROLE DO ESTRESSE E ESTILO DE VIDA

O surgimento do termo stress ou estresse originou-se do latim stringere há quatro séculos na Inglaterra e tinha conceito de adversidade ou aflição.

De acordo com Hermógenes (1993, p. 54)

Se o stress ou a tensão perturbam de forma tão intensa e desastrosa a regulação neuro-hormonal; se acarreta tantos males é porque, quando estamos ligados, permanecemos engatilhados para a ação, mesmo que exaustos, nos desgastamos mais ainda, mesmo que não tenhamos razões objetivas e presentes para agir.

. Os agentes causadores do estresse são classificados como físicos que podem ser estímulos provocados do meio ambiente como luz, calor, frio, som, odor, fumaça, lesões e até mesmo esforço físico, ou podem ser causados também por agentes psicossociais que mudam de direção o curso de nossas vidas podendo ser negativo ou positivo.

De acordo com Murofuse (2005, p. 257)

[...] estresse é empregado como sinônimo de cansaço, dificuldade, frustração, ansiedade, desamparo, desmotivação. Tornou-se o responsável pela maioria dos males que nos afligem principalmente os relacionados ao estilo de vida urbano atual.

É comprovado cientificamente que o estresse gera danos à saúde do indivíduo, segundo Nahas et al. (2000, p.52) “[...] há evidências suficientes de que as emoções associadas ao de stress – agressividade e raiva principalmente – são extremamente prejudiciais à saúde e podem matar!”.

As responsabilidades adquiridas com o passar dos anos na vida de um indivíduo aumentam seus níveis de estresse, principalmente na fase adulta, pois estes se deparam com diversas situações estressantes, como relacionamento conjugal, criação de filhos e manutenção de emprego (MARGIS et al. 2003).

Nahas (2001) sugere que para controlar o estresse independente das características individuais de cada pessoa, deve evitar situações onde o confronto é inevitável, tentar melhorar a capacidade de tolerância, incluindo neste item, a melhora de aptidão física somado a uma boa alimentação e ajuda de familiares. A atividade física é a principal responsável pela alteração dos sistemas orgânicos.

Fica evidenciado que mudanças e novas experiências desencadeiam o estresse e gera necessidade de adaptação por parte do indivíduo, onde este precisa aprender a gerenciar e reagir aos acontecimentos da melhor forma, com o objetivo de minimizar os efeitos negativos causados pelo estresse.

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este trabalho caracteriza-se como um estudo descritivo do tipo transversal e não probabilística, com o objetivo de descrever o perfil do estilo de vida de crianças e adolescentes, alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux.

3.2 POPULAÇÃO

A população estudada foi composta por crianças e adolescentes, com faixa etária entre 11 a 14 anos de idade, alunos do fundamental II do Centro Educacional Tereza de Lizieux.

3.3 AMOSTRA

A amostra foi formada por 73 participantes ($n=73$), que frequentam o ensino fundamental II, com faixa etária entre 11 e 14, $\pm 12,5$ anos, $DP \pm 1,29$, escolhidos de forma não probabilística no Centro Educacional Tereza de Lizieux.

3.4 INSTRUMENTO DE MEDIDA

Para a análise do perfil do estilo de vida dos indivíduos, foi utilizado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI. O questionário é composto por cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Stress. Cada componente possui três questões, totalizando 15 afirmativas no questionário. Cada questão possui uma *Escala Likert* de resposta que vai de “0” a “3”, os valores “0” e “1” estão vinculados a um perfil inadequado de estilo de vida, já os valores “2” e “3” estão associadas a um perfil adequado de estilo de vida.

Os critérios estabelecidos de inclusão no estudo aos quais os indivíduos foram submetidos foram: Responder a todos os itens do questionário, a série do indivíduo e se é frequentador da escolas. Já o critério de exclusão se deu pelo não preenchimento de todas as questões inclusas no questionário ou não ser do nível a ser pesquisado.

3.5 COLETA DOS DADOS

A direção do Centro Educacional Tereza de Lizieux autorizou que a pesquisa fosse realizada nesta instituição, sendo agendadas as entrevistas para os

horários anteriores ao início das aulas de educação física. Após esta autorização a coleta de dados foi realizada no próprio estabelecimento privado, realizada com a presença do pesquisador, buscando sanar possíveis dúvidas que surgissem pelos entrevistados e assim reproduzir de forma fidedigna o questionário. Foi utilizada a estatística descritiva. Os resultados estão apresentados em tabelas e gráfico, com valores expressos em números inteiros, percentuais média e desvio padrão.

4. RESULTADOS E DISCURSÕES

4.1 ANÁLISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ALUNOS QUE FREQUENTAM O CENTRO EDUCACIONAL TEREZA DE LIZIEUX.

Tabela 1. Classificação do comportamento de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux por componente e percentual do comportamento inadequado

	ADEQUADA	INADEQUADA	TOTAL DE AVALIADOS	PERCENTUAL INADEQUADO
NUTRIÇÃO	26	47	73	64,3%
ATIVIDADE FÍSICA	31	42	73	57,5%
COMPORTAMENTO PREVENTIVO	31,3	41,6	73	56,9%
RELAÇÃO SOCIAL	60,3	12,6	73	17,2%
CONTROLE DO STRESS	38,9	34	73	46,5%

De acordo com a (Tabela 1) verificou-se que entre todos os cinco componentes presentes no questionário, aplicado em 73 adolescentes frequentadores do Centro Educacional Tereza De Lizieux o que apresentou um maior percentual de comportamento inadequado entre eles foi o componente Nutrição com um percentual de 64,3%, seguido pelo componente Atividade Física com 57,5%, Comportamento preventivo com 56,9%, Controle do stress com 46,5%, e Relação Social com 17,2%. O componente em que os comportamentos tiveram um maior índice de inadequação foi Nutrição o que já era esperado pois é um dos fatores com os quais os adolescentes hoje em dia tem mais dificuldade.

4.1.1 Analisando o Componente Nutrição

Tabela 2. Percentual do comportamento do grupo de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux por afirmativa no componente Nutrição.

NUTRIÇÃO	INADEQUADO		ADEQUADO	
	0 (NUNCA)	1 (ÁS VEZES)	2 (QUASE SEMPRE)	3 (SEMPRE)
Q - 1	35,6%	42,4%	17,8%	4,1%
Q - 2	27,3%	43,8%	20,5%	8,2%
Q - 3	24,6%	19,1%	23,2%	32,8%

Analisando a (Tabela 2), verifica-se que das três questões relacionadas à nutrição dos indivíduos, a questão (Q - 1) que trata da ingestão de pelo menos cinco porções de frutas e verduras diariamente, apenas, 4,1% dos alunos afirmaram consumir pelo menos 5 porções de frutas e verduras diariamente, e 17,8% quase sempre consomem esta quantidade. Podemos considerar então que mais da metade alunos que frequentam o Centro

Educacional Tereza De Lizieux precisam se conscientizar da necessidade e importância da ingestão de frutas e verduras e adicioná-las à sua dieta com mais frequência.

4.1.2 Analisando o Componente da Atividade Física

O componente da Atividade Física é responsável por avaliar o nível de atividade física realizada pelo indivíduo. No grupo alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux este foi um dos componentes que apresentaram um melhor índice.

Tabela 3. Percentual do comportamento do grupo de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux por afirmativa no componente Atividade Física.

ATIVIDADE FÍSICA	INADEQUADO		ADEQUADO	
	0 (NUNCA)	1 (ÁS VEZES)	2 (QUASE SEMPRE)	3 (SEMPRE)
Q - 1	26%	16,4%	21,9%	35,6%
Q - 2	12,3%	15%	24,6%	47,9%
Q - 3	27,3%	30,1%	12,3%	30,1%

Analisando a (Tabela 3), verificou-se que a Q-3 foi a que apresentou entre alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux um maior comportamento inadequado, 27,3% delas, afirmaram nunca caminhar ou pedalar como meio de transporte e utilizar escadas ao invés de elevador e 30,1% só adotam esse comportamento de forma intermitente, ou seja, menos da metade apenas 30,1% delas dão preferência por utilizar escadas em vez de utilizar as elevadores, e escolhem um meio de transporte que não envolvam caminhada ou pedalada. Diante disso, devemos recomendá-las a optar por escadas e deslocamentos a pé ou de bicicleta, explicando os benefícios de tal prática para a melhoria da sua aptidão física e conseqüentemente da sua saúde.

4.1.3. Analisando o Componente Comportamento Preventivo

O componente Comportamento Preventivo é responsável por avaliar medidas preventivas tomadas pelos indivíduos no dia-a-dia.

Tabela 4. Percentual do comportamento do grupo de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux por afirmativa no componente Comportamento Preventivo.

COMPORTAMENTO PREVENTIVO	INADEQUADO		ADEQUADO	
	0 (NUNCA)	1 (ÁS VEZES)	2 (QUASE SEMPRE)	3 (SEMPRE)

Q - 1	36,9%	23,2%	20,5%	19,1%
Q - 2	79,4%	9,5%	2,7%	8,2%
Q - 3	15%	6,8%	8,2%	69,8%

Analisando os resultados do componente Comportamento Preventivo na (Tabela 4), verificou-se que a afirmativa de maior inadequação entre os alunos foi a (Q - 2), onde 88,9% afirmaram consumir álcool e cigarros, e verificou na Q-1 que 36,9% afirmaram não ter nenhum conhecimento sobre sua pressão arterial e níveis de colesterol, e 23,2% ter pouco conhecimento e controle sobre essas informações, ou seja, 60,1% delas possuem pouco ou até nenhum conhecimento sobre seus níveis de pressão arterial e colesterol. O conhecimento e controle desses dados são importantes porque são fatores de risco que colaboram para o surgimento e desenvolvimento de doenças cardiovasculares podendo levá-las à morte.

4.1.4 Analisando o componente Relacionamento Social

O componente Relacionamento Social é responsável por avaliar a relação do indivíduo consigo e com o meio em que vive.

Tabela 5. Percentual do comportamento do grupo de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux por afirmativa no componente Relacionamento Social.

RELACIONAMENTO SOCIAL	INADEQUADO		ADEQUADO	
	<i>0 (NUNCA)</i>	<i>1 (ÁS VEZES)</i>	<i>2 (QUASE SEMPRE)</i>	<i>3 (SEMPRE)</i>
Q - 1	4,1%	13,6%	16,4%	65,7%
Q - 2	2,7%	9,5%	38,3%	49,3%
Q - 3	8,2%	13,6%	38,3%	39,7%

No componente “Relacionamento Social” de acordo com a (Tabela 5), a afirmativa (Q - 3) foi a que apresentou um maior percentual de comportamento inadequado, 8,2% delas afirmaram que nunca procuram ser ativos em sua comunidade, e 13,6% afirmaram adotar esse comportamento somente às vezes, ou seja, 21,8% dos alunos, de acordo com as respostas fornecidas ao questionário, não procuram ser sempre ativos em seu ambiente social. Ser ativo no ambiente social em que se vive é essencial para um bom desenvolvimento de relações saudáveis.

4.1.5 Analisando o componente Controle do Estresse

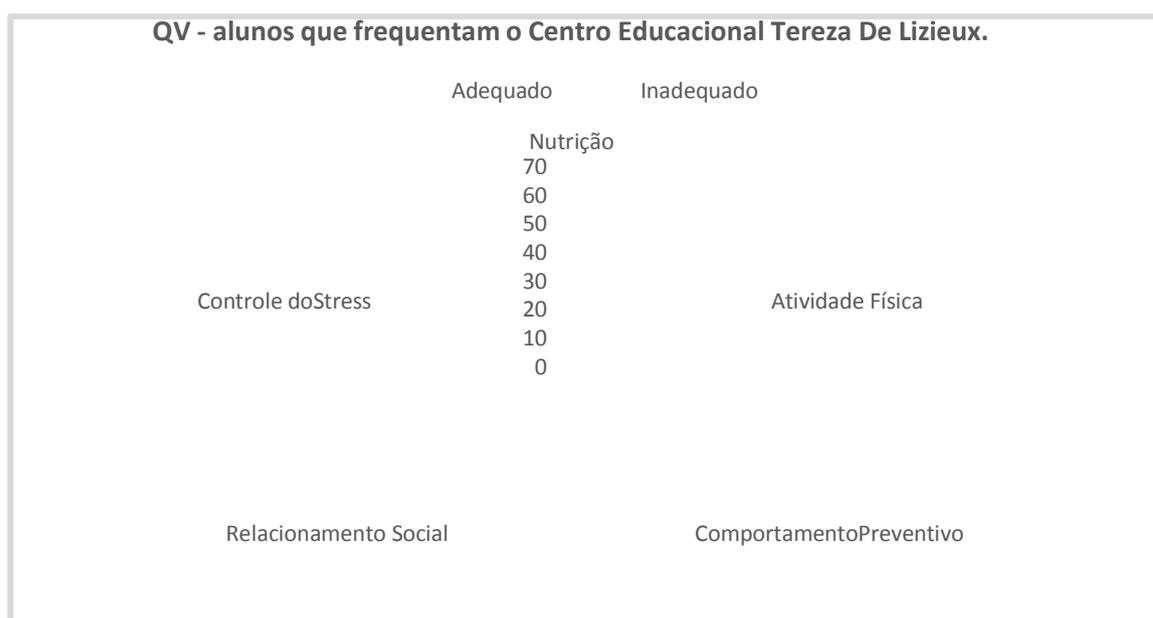
O componente Controle do Estresse é responsável por avaliar aspectos dos riscos de estresse de um indivíduo.

Tabela 6. Percentual do comportamento do grupo de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux por afirmativa no componente Controle do Estresse.

CONTROLE DO STRESS	INADEQUADO		ADEQUADO	
	0 (NUNCA)	1 (ÁS VEZES)	2 (QUASE SEMPRE)	3 (SEMPRE)
Q - 1	19,1%	19,1%	15%	46,5%
Q - 2	35,6%	28,7%	28,7%	6,8%
Q - 3	21,9%	13,6%	45,2%	19,1%

Analisando a (Tabela 6) verificou-se que os alunos apresentaram na afirmativa Q – 2 o um maior índice de comportamento inadequado, 35,6% dos de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux nunca mantêm uma discussão sem alterar-se e 28,7% nem sempre mantêm uma discussão sem se alterarem mesmo quando contrariadas. No total 64,3% dos alunos apresentaram em cada uma dessas afirmativas já citadas, um comportamento inadequado. O estresse desencadeia desordens físicas e psicológicas afetando um estilo de vida saudável, diante disso faz-se necessário.

Gráfico 1. Comparação do comportamento inadequado do grupo de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux.



5.CONCLUSÃO

Este trabalho descreveu o perfil de estilo de vida na perspectiva de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux. e verificou em quais componentes, relacionados a um estilo de vida saudável, apresentaram um maior índice de comportamento inadequado. Concluiu-se que o grupo de alunos que frequentam a escola e que participaram deste estudo demonstraram possuir um estilo de vida menos saudável a nível de Nutrição. Os componentes apresentaram os seguintes percentuais citados em seguida de acordo com os maiores índices comportamento inadequado: 64,3% de alunos que frequentam o Centro Educacional Tereza De Lizieux reportaram um comportamento inadequado no componente nutrição, seguido pelo Atividade Física com 57,5%, Comportamento Preventivo com 56,9% Controle do Estresse com 46,5%, e Relacionamento Social com 17,2% de comportamento inadequado., e considerando os comportamentos totais do grupo pesquisado. Considerando os gêneros de forma individual, o componente Nutrição foi o que apresentou um maior percentual de comportamento inadequado entre o grupo. Com os resultados obtidos podemos afirmar que a Nutrição e o aspecto mais deficiente relacionado à adoção de um estilo de vida saudável, onde o profissional de educação física junto com profissionais especializados podem intervir a favor, através das aulas de educação física voltadas para atividade física ,alimentação saudável, conscientização desses indivíduos por meio de ações específicas levando sempre em consideração a ética profissional, do tempo dedicado ao lazer e a atividades que tragam prazer e encaminhar quando necessário o indivíduo a um profissional competente da área para uma intervenção mais específica. Este estudo também é importante para que profissionais de outras áreas possam conhecer o perfil dessa população e intervir atuando na promoção de um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

BOTH, J. **Validação da Escala "Perfil do Estilo de Vida Individual"**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 13, p. 5-14, 2008. ISSN 2317-1634.

NAHAS, M. V. **O Pentágulo do Bem-Estar - Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 5, p. 49-59, 2000. ISSN 1413-3482.

NAHAS, M. V. et al. **O Pentágulo do Bem-Estar - Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 5, p. 49-59, 2000. ISSN 1413-3482

BRASIL, **Parâmetros Curriculares Nacionais: Primeiro e Segundo Ciclo do Ensino Fundamental**. Educação Física. Brasília: MEC/SEF,2002

BRASIL, **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC,2016

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

BOTH, Ivo José. **Avaliação planejada, aprendizagem consentida: é ensinando que se avalia, é avaliando que se ensina**. 2 ed. rev. ampl. Curitiba: Ibpex, 2008, p. 6.

MONTAIGNE, Michel. **Ensaio**. V. I, II, III. In. Os pensadores. Tradução Sergio Milliet. São Paulo: Nova Cultura. 1987

MONDINI, Lenise. MONTEIRO, Carlos A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). Rev. Saúde Pública [online]. 1994.

LOPES, A. S.; PIRES NETO, C. S. Estilo de Vida de Crianças com Diferentes Características. Étnico-Culturais do Estado de Santa Catarina, Brasil. Revista de Atividade Física e Saúde, 2001.sl

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. Relatórios de saúde pública, Boston.1985.

ANEXO

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores individuais. Estas ações sabem-se, tem grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionados ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida.
- [1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento.
- [2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento.
- [3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: **Nutrição**

- a. Sua alimentação diária inclui ao menos **5** porções de frutas e verduras. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz **4 a 5** refeições ao dia, incluindo café da manhã completo. []

Componente: **Atividade Física**

- d. Você realiza ao menos **30** minutos de atividades físicas moderadas/intensas. []
de forma contínua ou acumuladas, **5** ou mais vezes por semana.
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: **Comportamento Preventivo**

- g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los. []
- h. Você **NÃO FUMA** e ingere **ÁLCOOL** com moderação (menos de 2 doses ao dia). []
- i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir. []

Componente: **Relacionamento Social**

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: **Controle do Stress**

- m. Você reserva tempo (ao menos **5** minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []