

ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO

JONAS BARROS COSTA¹
MARLON GONÇALVES FREITAS²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo avaliar a qualidade de vida de 20 estudantes de Ensino Médio do Colégio Tiradentes de Santa Maria através do questionário Perfil de Estilo de Vida Individual – PEVI, o qual é composto por 15 questões, que estão divididas em forma uniforme em cinco componentes, que são alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle de stress. Como resultados, foi verificado que o fator controle do stress obteve o melhor resultado, seguido da atividade física, relacionamentos, comportamento preventivo e finalizando com o pior resultado referente à qualidade de vida, a alimentação. Concluiu-se que a maioria dos estudantes participantes do estudo possui um perfil do estilo de vida individual positivo.

INTRODUÇÃO

Nesta perspectiva, a adolescência carrega a marca das instabilidades provocada pelos aspectos sociais, psicológicos, culturais e biológicos, notando-se que alguns jovens têm problemas em lidar com tantas mudanças de uma só vez. Estas mudanças têm alterado o estilo de vida dos adolescentes, tornando-os vulneráveis a maus hábitos (COLE e COLE, 2004; SINGH et al., 2006).

Além do estilo de vida tipicamente sedentário, outros comportamentos de risco têm sido considerados determinantes para comprometer a saúde de adultos, crianças e

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria: E-mail: jonasbcosta@live.com

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria: E-mail: marlon-freitas@hotmail.com

³ Orientadora e Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria: E-mail: cati.azambuja@metodistadosul.edu.br

adolescentes de ambos os gêneros, em diversas faixas etárias, como o consumo de álcool e cigarros, alimentação rica em gorduras, estresse emocional. Somados, representam um maior risco para o desenvolvimento de doenças (FARIAS JÚNIOR et al., 2009).

Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. As instabilidades marcadas na adolescência podem oferecer perigos ao estilo de vida, determinando hábitos que podem afetar a vida adulta. Com isso, o presente estudo teve como objetivo investigar o estilo de vida dos adolescentes estudantes do ensino médio do Colégio Tiradentes de Santa Maria, RS.

METODOLOGIA

A população de estudo foi composta por adolescentes, estudantes do ensino médio do Colégio Tiradentes de Santa Maria, sendo que 20 alunos fizeram parte da amostra. O instrumento compreende o “Perfil do Estilo de Vida Individual” (PEVI), proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), o qual é composto por 15 questões, que são divididas uniformemente em cinco componentes, que são alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle de stress.

Cada questão possui uma escala de *Likert* de resposta que varia de “0 a 3”. Os valores de 0 a 1 estão vinculados no perfil negativo, corresponde a “nunca” quando absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, “as vezes” quando corresponde ao seu comportamento esporádico. As respostas associadas ao perfil positivo são os valores de 2 e 3, os quais descrevem respectivamente, que: “quase sempre” quando verdadeiro no seu comportamento e “sempre” quando verdadeiro no seu dia-a-dia fazendo parte do seu estilo de vida (BOTH et al., 2008).

Após a tabulação dos dados, estes foram submetidos à análise estatística descritiva, apresentado por meio de frequência e percentual.

RESULTADOS

Os adolescentes que participaram deste estudo possuíam idade média de 16 anos. Os resultados encontrados na aplicação do PEVI para este grupo encontram-se descritos na tabela a seguir (TABELA 1).

Tabela 1 – Perfil do Estilo de Vida Individual de adolescentes de Santa Maria, RS (n=20)

QUESTÕES	0	1	2	3
Você costuma se alimentar bem no café da manhã?	5%	35%	45%	15%
Você ingere frutas e verduras diariamente?	0%	45%	35%	20%
Você evita frituras e outros alimentos gordurosos?	15%	70%	15%	0%
Você participa das aulas de educação física em sua escola?	0%	10%	20%	70%
Você pratica algum tipo de exercício físico, esporte, dança ou luta fora da educação física escolar?	5%	30%	30%	35%
Você costuma caminhar ou pedalar no seu deslocamento diário?	5%	15%	30%	50%
Você está informado e procura se prevenir de doenças sexualmente transmissíveis?	0%	0%	5%	95%
Você evita situações de risco e pessoas violentas?	0%	10%	40%	50%
Você conhece e evita os malefícios do fumo, álcool e outras drogas?	5%	10%	15%	70%
Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	0%	5%	45%	50%
Seu lazer inclui encontros com amigos ou atividades recreativas em grupo?	5%	20%	35%	40%
O ambiente escolar e seu relacionamento com professores são bons?	0%	5%	65%	30%
Você está satisfeito com seu corpo e com seu jeito de ser?	5%	30%	40%	25%
Você acha normal o nível de cobrança de seus pais por resultados escolares?	0%	25%	10%	65%
Imaginar como será seu futuro é uma coisa estimulante?	0%	0%	15%	85%

Valores apresentados em percentual sobre o n=20.

Tendo como base a tabela acima, analisamos que o fator Controle do Estresse obteve o melhor resultado geral, principalmente no que se refere à questão: “Imaginar como será seu futuro é uma coisa estimulante?” que atingiu 85,00%, em segundo lugar o fator que mais se destacou positivamente foi a Atividade Física dos entrevistados, onde pode se observar que 70% participam sempre das aulas de educação física. Na questão Comportamento Preventivo, 95% dos entrevistados demonstram estar interessados em adquirir informações e procurar prevenir-se contra DST's.

O fator que mais se destacou negativamente seria na questão da alimentação, onde 15% dos entrevistados alegam que nunca evitam frituras e outros alimentos gordurosos. Dada à escassez de estudos que abordem o estudo com adolescentes, tornou-se difícil a comparação com os estudos deste gênero. Mas observou-se que com relação ao artigo Maria et al. (2009) ambos destacaram a preocupação dos jovens com o futuro.

CONCLUSÃO

Por meio desta pesquisa, observamos que a maioria dos entrevistados possui uma qualidade de vida positiva. Tendo poucos com perfil de vida negativo, onde a menor qualidade é referente à alimentação. O melhor resultado do questionário foi referente ao Controle do Stress, onde a preocupação com o futuro foi considerada uma questão estimulante.

REFERÊNCIAS

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; LEMOS, C. A. F.; DONEGÁ, A. L.; RAMOS, M. H. K. P.; PETROSKI, E. C.; DUARTE, M. F. S. Qualidade de vida no trabalho percebida por Professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 45-52, 2006.

COLE, M.; COLE, S. **O desenvolvimento da criança e do adolescente**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MARIA, W. B.; GUIMARÃES, A. C. A.; MATIAS, T. S. Estilo de vida de adolescentes de escolas públicas e privadas de Florianópolis-SC. **Revista da Educação Física/UEM**, 20(4), 2009.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G; FRANCALACCI, V. L. O Pentágulo do bem – estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000

SINGH, K. P. et AL. Behavioral risk factors and sociodemographic characteristics: municipal community needs assessment data. **American Journal of Health Studies**, College Station, v. 21, no. 3-4, p. 182-197, June 2006.

FARIAS JÚNIOR JC, NAHAS MV, BARROS MVG, LOCH MR, OLIVEIRA ESA, DE BEM MFL, LOPES AS. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Rev Panam Salud Publica**, 25(4):344–352, 2009.