

"ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO" DE INDIVÍDUOS JOVENS E ADULTOS

LINDNAI LIMA DOS SANTOS¹
RAFAELA CESAR MACHADO²
RAFAELO CAMPOS DO NASCIMENTO³
CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴

RESUMO

Os estilos de vida podem ser definidos como o conjunto de hábitos e comportamento de resposta às situações do dia-a-dia, apreendidos através do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados ao longo do ciclo de vida em diferentes situações sociais. Sendo assim, objetivou-se investigar o estilo de vida de indivíduos jovens e adultos. Participaram do estudo 21 pessoas de ambos os sexos, com faixa etária compreendida entre 17 e 35 anos de idade. Para avaliar o estilo de vida, utilizou-se o “Questionário Estilo de Vida Fantástico” proposto pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício. A avaliação do estilo de vida do grupo apresentou uma média de $66,0 \pm 11,1$ pontos e classificação de estilo de vida “bom”. Conclui-se que a maioria dos entrevistados possui escore para estilo de vida “bom”, ou seja, possuem hábitos que ajudam em um melhor desenvolvimento de suas atividades diárias e um estilo saudável de viver.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e oportunidades na vida das pessoas

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: lindnaisantos@yahoo.com.br

²Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: rafaelaeerick.rc@gmail.com

³Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: rafaelocnascimento@gmail.com

⁴Orientadora. Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

(RODRIGUEZ-AÑEZ et al., 2008). O conceito de estilo de vida saudável adquiriu importância a partir de 1990 e está associado a hábitos de atividade física regular, entre outros cuidados com a saúde, relacionando-se a maior qualidade de vida geral, bem-estar físico e mental (RICHARDSON et al., 2005; TELEMA; NUPPONEN; PIÉRON, 2005).

Neste sentido, o estilo de vida, recentemente, passou a ser considerado como importante determinante na promoção da saúde (NAHAS, 2006). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001), a maioria das enfermidades é produzida pelos estilos de vida da população. Estudos recentes afirmam que 80% das doenças cardiovasculares, 90% das diabetes e 30% de alguns tipos de câncer podem ser prevenidos através da dieta saudável e do estilo de vida ativo (PICO, 2009).

Segundo Nahas (2006), apesar de muito se discutir sobre a importância de um estilo de vida saudável, e apesar de todas as evidências científicas acumuladas, muitas pessoas parecem ainda estar desinformadas ou desinteressadas a respeito da prática de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros componentes relacionados à saúde.

Sendo assim, foi proposto investigar o estilo de vida de indivíduos jovens e adultos.

METODOLOGIA

Participaram do estudo 21 pessoas de ambos os sexos, com faixa etária compreendida entre 17 e 35 anos de idade. Para avaliar o estilo de vida utilizou-se o “Questionário Estilo de Vida Fantástico” proposto pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício em 1998, traduzido e validado para o Brasil (RODRIGUEZ-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). O questionário possui vinte e cinco questões divididas em nove domínios: 1) Família e amigos; 2) Atividade Física; 3) Nutrição; 4) Tabaco e tóxicos; 5) Álcool; 6) Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) Tipo de comportamento; 8) Introspecção; 9) Trabalho.

O instrumento permite determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde através de escala do tipo *Likert* pontuadas conforme o valor de cada coluna, sendo: 0 (zero) para a primeira coluna; 1 (um) para a segunda coluna; 2 (dois) para a terceira coluna; 3 (três) para a quarta coluna; 4 (quatro) para a quinta coluna. Para questões binárias, a pontuação é 0 (zero) para a primeira e 4 (quatro) para a última coluna. Ao final do questionário, a soma de todas as pontuações permite que os participantes sejam classificados em cinco categorias: a) Excelente (85 a 100 pontos); b) Muito Bom (70 a 84 pontos); c) Bom (55 a 69 pontos); d) Regular (35 a 54 pontos); e) Necessita Melhorar (0 a 34 pontos).

O método de aplicação do questionário de Estilo de Vida Fantástico foi via internet, com a utilização da ferramenta Google Drive que dispõe o questionário em forma de formulário online, sendo assim possível enviá-lo via e-mail junto ao Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido (TCLE). No corpo do e-mail enviou-se um texto explicativo sobre a pesquisa e um convite à participação. Neste caso, o TCLE foi autorizado automaticamente assim no momento em que a pessoa inicia o processo para responder as questões. Registra-se que houve perda amostral de 58% (n=29 questionários) de um total de 50 instrumentos enviados. A análise dos resultados foi realizada por meio de estatística descritiva, em termos de médias, desvio padrão, frequência e percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas respostas fornecidas pelos entrevistados foi possível perceber que a maioria encontrava-se classificada como estilo de vida “bom”. A avaliação do estilo de vida do grupo apresentou uma média de $66,0 \pm 11,1$ pontos, o que pode ser creditado a bons hábitos alimentares e regulares práticas de atividades físicas, interferindo positivamente para uma boa autoestima e manutenção das atividades do dia-a-dia.

Na tabela 1 encontram-se descritos, o número de indivíduos e a porcentagem correspondente a cada classificação para o estilo de vida.

Tabela 1 – Pontuação obtida no Questionário Estilo de Vida Fantástico.

ESTILO DE VIDA	n	%
NECESSITA MELHORAR	1	4,8
REGULAR	1	4,8
BOM	12	57,1
MUITO BOM	7	33,3
EXCELENTE	0	0
TODOS	21	100,0

Legenda: valores apresentados em n (número de ocorrências) e % (percentual).

É importante destacar que nenhum dos indivíduos alcançou pontuação suficiente para classificá-lo como estilo de vida “excelente”. Porém, a maioria foi classificada como estilo de vida “bom”. Estes dados corroboram com o estudo realizado Fernandes et al. (2009) que através da aplicação do mesmo instrumento verificou que 55,3% possuíam “Bom” estilo de vida. Tais resultados sugerem que analisar os processos responsáveis pelas escolhas que levam a um determinado estilo de vida é fundamental e, este, torna-se decisivo para a saúde de um indivíduo.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados do questionário de “Estilo de Vida Fantástico” aplicado em indivíduos jovens e adultos, conclui-se que a grande maioria está na classificação estilo de vida considerado "bom", o que pode refletir positivamente para a aquisição de hábitos que

ajudem em um melhor desenvolvimento de suas atividades diárias e um estilo saudável de viver.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, M. H.; GOMES PORTO, G.; DIAS DE ALMEIDA, L. G.; ROCHA, V. M. Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. **Rev Bras Prom Saúde**; v.22, n.2, p.94-9, 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transtornos devido ao uso de substâncias. In: ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE & ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (Orgs.). **Relatório sobre a saúde no mundo**. Brasília: Gráfica Brasil, 2001.

PICO, M. Promoção de estilos de vida saudáveis e gente saudável na América Latina e Caribe. In: FISBERG, M. **Estilos de vida saudáveis**: revisão de programas de intervenção e ciência da América Latina. São Paulo: ILSI Brasil – International Life Sciences Institute do Brasil, 2009.

RICHARDSON, C. R.; AVRIPAS, S. A.; NEAL, D. L.; MARCUS, S. M. Increasing lifestyle physical activity in patients with depression or other serious mental illness. **J Psychiatr Practice**, v.11, n.6, p.379-88, 2005.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": Tradução e Validação para Adultos Jovens. **Arq Bras Cardiol**, v.91, n.2, p.102-9, 2008.

TELEMA, R.; NUPPONEN, H.; PIÉRON, M. Physical activity among young people in the context of lifestyle. **Eur Phys Educ Rev**, v.11, n.2, p.115-37, 2005.