

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA FEDERAL DE SANTA MARIA

TATIANE MINUZZI¹
KELLY CHRISTINE MACCARINI PANDOLFO²
RAFAELLA RIGHES MACHADO³
CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴
DANIELA LOPES DOS SANTOS⁵

RESUMO

O objetivo foi avaliar o Perfil do Estilo de Vida (PEV) de escolares do ensino médio. Participaram 116 alunos do 2º ano da rede pública federal de Santa Maria, RS, com idade média de $16,57 \pm 0,64$ anos. Foi utilizado o questionário PEV, adaptado para adolescente que possui 15 itens chamados hábitos de estilo de vida (NAHAS et al., 2000). A análise dos resultados foi realizada por meio de estatística descritiva. Observou-se que o estilo de vida, dos adolescentes estudados, é positivo, porém na nutrição e em um dos itens da atividade física (caminhar ou pedalar no seu deslocamento diário) foi identificado comportamento negativo para ambos os sexos. Através deste estudo evidencia-se a necessidade de intervenção nos hábitos que priorizem a promoção de saúde e qualidade de vida, principalmente incentivar uma educação alimentar e estimular a prática de atividade física regular.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida ativo é um dos fatores que influenciam e que compõe uma rede de fenômenos e situações, que abstratamente pode ser chamada de qualidades de vida, que hoje também está ligada a felicidade do ser humano (NAHAS, 2013). O estilo de vida é

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: tatiane.minuzzi@gmail.com

² Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: kellypandolfo@hotmail.com

³ Mestre em Educação Física. E-mail: rafaellarighes@hotmail.com

⁴ Profª Drª do Curso de Educação Física da FAMES (Co-orientadora). E-mail: cati.razambuja@hotmail.com

⁵ Profª Drª do Curso de Educação Física da UFSM (Orientadora). E-mail: lopesdossantosedaniela@gmail.com

caracterizado como um padrão de comportamento que pode ter profundo efeito na saúde dos seres humanos e está relacionado a aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (WHO, 1998).

Os hábitos e comportamentos que definem o estilo de vida de um indivíduo são estabelecidos e consolidados antes da vida adulta. Como os padrões culturais são uma construção social, faz-se necessário considerar que as escolhas dos jovens são influenciadas pelo ambiente no qual vivem. Isto é, um ambiente mais saudável proporcionará um estilo de vida com mais qualidade (CÂMERA et al., 2012). Em contrapartida, quando as propriedades do ambiente são adversas, determinam estilos de vida menos saudáveis (BALAGUER et al., 2002).

A Educação Física escolar deve primar pelo envolvimento dos adolescentes em atividades físicas regulares, sendo um dos meios que pode contribuir positivamente os indivíduos a adquirir habilidades e hábitos necessários para prosseguir com um estilo de vida ativo, alimentação saudável, controle de estresse para a conquista de uma boa qualidade de vida por toda a vida.

Em virtude da importância da atividade física, alimentação saudável e dos outros componentes necessários para o bem-estar dos indivíduos, e considerando que a adolescência é um período da vida no qual ocorrem intensas mudanças físicas e psicológicas, o presente estudo tem por objetivo avaliar o perfil do estilo de vida de alunos do 2º ano do ensino médio do Colégio Militar de Santa Maria-RS.

METODOLOGIA

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, reconhecida pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, sob o protocolo nº 45388715.0.0000.5346 CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética).

Participaram deste estudo 116 alunos do 2º ano do ensino médio, sendo 60 do sexo masculino e 56 do sexo feminino, matriculados em uma escola pública federal de Santa Maria, RS. A média de idade foi de $16,57 \pm 0,64$ anos. Utilizou-se o questionário Perfil do Estilo de Vida, adaptado para Adolescentes (NAHAS et al., 2000).

O instrumento possui 15 itens de perguntas fechadas, os chamados hábitos de estilo de vida. Estes 15 hábitos constituem cinco componentes do estilo de vida: nutrição, estresse, atividade física, relacionamento social e comportamentos preventivos. As respostas correspondem a uma auto avaliação do tipo escalar, em que 0 (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, 1 (um) às vezes corresponde ao comportamento, 2 (dois) quase

sempre verdadeiro e 3 (três) completa realização do comportamento considerado (NAHAS, 2000). Um estilo de vida negativo foi considerado dentro do intervalo de 0 a 1,50 e, o positivo, de 1,51 a 3. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura 1 apresenta as 15 hábitos que compõem dentro dos cinco componentes do estilo de vida com a média e desvio padrão.

Tabela 1 – Estilo de vida dos escolares do CMSM

Hábitos	Sexo	Masculino		Feminino	
		X	DP	X	DP
Nutrição					
Refeições em <i>fast food</i>		1,56	0,80	2,07	0,82
Ingestão de frutas e verduras		0,96	0,77	1,12	0,75
Sentar à mesa e comer com calma		1,26	0,94	1,50	1,06
Atividade Física					
Participação nas aulas de educação física		2,76	0,49	2,75	0,50
Prática de exercícios físicos ou esportes		2,16	0,98	1,96	1,06
Você costuma caminhar ou pedalar no seu deslocamento diário		1,21	0,96	1,00	0,90
Comportamento Preventivo					
Informação e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis		2,91	0,27	2,89	0,36
Comportamentos violentos		2,03	0,87	2,44	0,75
Uso de cigarros, álcool e outras drogas.		2,76	0,55	2,75	0,57
Relacionamentos					
Satisfação com os relacionamentos		2,51	0,71	2,53	0,56
Lazer com amigos e atividades em grupo		2,11	0,87	2,16	0,84
Ambiente escolar e relacionamentos com professores		2,31	0,76	2,50	0,59
Controle do Estresse					
Satisfação corporal		1,83	0,87	1,60	0,81
Cobrança dos pais nos resultados escolares		1,85	0,89	2,12	0,90
Preocupação com o futuro		2,21	0,89	2,30	0,82

Legenda: X: média; DP: desvio padrão.

Os resultados mostraram que o estilo de vida dos alunos do 2º ano do CMSM é predominantemente positivo, porém observou-se nos hábitos nutricionais um comportamento negativo, tanto para o sexo masculino quanto para o feminino, sendo que os meninos parecem não se preocupar em controlar a ingestão de *fast food*, ao contrário das meninas que demonstraram ter uma maior preocupação. Esse dado é semelhante aos dos estudos de Triches e Giugliani (2005) e Bertin et al. (2007), em que, respectivamente, 90,5% e 90,0% dos escolares tinham práticas pouco saudáveis de alimentação, bem como um estudo recente realizado por Martins et al. (2014) que ao avaliar o consumo alimentar de estudantes de uma escola privada, observaram que um grande percentual (64%) de adolescentes consumiam alimentos não saudáveis em maior frequência. Outro estudo realizado por Vieira et al. (2014), demonstrou que o hábito alimentar dos adolescentes vem sendo modificado, com o consumo

cada vez maior de alimentos com pequena contribuição nutricional trazendo grandes prejuízos à saúde.

Com relação à atividade física, na maioria dos adolescentes (masculino e feminino) foi identificado um comportamento positivo, podendo se entender que sejam ativos, porém no item “caminhar ou pedalar no seu deslocamento diário”, ambos os sexos, demonstraram um aspecto negativo, podendo refletir um decréscimo na obtenção de um nível de atividade física adequada dos indivíduos. Isso, entretanto, pode ser o reflexo da localização do Colégio, que se encontra afastado do centro da cidade, bem como do aumento do número de atividades ocupacionais dos adolescentes referentes à entrada nas universidades e no mercado de trabalho (MATIAS et al., 2010).

Estudar o estilo de vida com os fatores que o cercam e sua relação com a saúde dentro de um quadro atual, de alta prevalência mundial de sedentarismo e obesidade em crianças e adolescentes, reveste-se de grande importância para o planejamento de intervenções de prevenção e saúde nesta população principalmente no âmbito escolar (ORSANO et al., 2010)

CONCLUSÕES

A avaliação do PEV serve como referência para programas de prevenção na escola e manutenção da saúde dos adolescentes mediante a criação de programas e políticas públicas que incentivem mudanças no estilo de vida. Em relação à comparação do estilo de vida entre as adolescentes dos sexos masculino e feminino, estes demonstram ter um estilo de vida, de um modo geral positivo, deixando em alguns casos a desejar quanto ao componente nutrição. Sendo assim, propõe-se a realização de mais atividades relacionadas à importância da alimentação saudável, convidando nutricionistas ou pessoas especializadas na área para realizar palestras e mostrar as consequências de uma alimentação inadequada.

Através deste estudo evidencia-se a necessidade de intervenção nos hábitos que priorizem a prevenção, promoção de saúde e qualidade de vida para as adolescentes. Por se tratar de fatores passíveis de intervenção, recomenda-se que estratégias de caráter educativo sejam adotadas, tanto em nível coletivo quanto individual, como forma de incentivar o consumo de alimentos saudáveis e estimular a prática de atividade física regular.

REFERÊNCIAS

BALAGUER, I.; CASTILLO, I.; PASTOR, Y.; BALAGUER, I. Los estilos de vida relacionados con la salud en la adolescencia temprana. **Estilos de vida en la adolescencia**, p. 5-26, 2002.

BERTIN, R. L. et al. Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes da rede pública de ensino. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 6., 2007, Florianópolis. **Anais...**Florianópolis: UFSC, n.6, p. 99, 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Marco teórico e referencial: saúde sexual e saúde reprodutiva de adolescentes e jovens.** Brasília, DF, 2006

CÂMARA, S. G., AERTS, D. R. G. C; ALVES, G. G. Estilos de vida de adolescentes escolares no sul do Brasil. **Aletheia**, n. 37, p. 133-148, 2012.

MARTINS, G. B.; FERREIRA, T. N.; CARVALHO, I. Z. Estado Nutricional e o Consumo Alimentar de Adolescentes de uma Escola Privada de Maringá-PR. **Saúde e Pesquisa**, v. 7, n. 1, 2014.

MATIAS, T.S.; ROLIM, M.K.; KRETZER, F.L.; SCHMOELZ, C.P.; ANDRADE, A. Satisfação corporal associada à prática de atividade física na adolescência. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 370-378, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6ª ed. Londrina: Midiograf, 2013.

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.

ORSANO, V. S. M; LOPES, R. S.; ANDRADE, D. T.; PRESTES, J. Estilo de vida e níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Demerval Lobão/PI. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento**, v.18, n.4, p.81-89, 2010.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n.4, p. 541-547, ago. 2005.

VIEIRA, M. V.; CIAMPO, D.; LOPES, I. R.; DEL CIAMPO, L. A. Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso. **Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, v. 24, n. 2, p. 157-162, 2014.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). The World Health report 1998 – life in the 21st century: a vision for all. **Geneva:** World Health Organization; 1998.

.