

4.09.99 - Educação Física

ESTUDO DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DE ALUNOS DO ENSINO BÁSICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO

Vitiriano O. Xisto¹, Nicolás C. Freitas¹, Iranira G. de Melo²

1. Estudante do curso técnico integrado ao ensino médio no IFRO
2. Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO) Grupo de Estudos Saúde, Sociedade e Tecnologia (GESSTEC)

Resumo:

A presente pesquisa tem por objetivo analisar o perfil do estilo de vida de estudantes do ensino básico, técnico e tecnológico. Os conceitos que envolvem esse tema são essenciais para o entendimento da importância desse estudo. Cada vez mais os jovens vêm se tornando sedentários à medida que a tecnologia avança e eles vão aderindo a ela. Com o aumento do sedentarismo cresce proporcionalmente a diminuição da qualidade de vida, dessa forma, faz-se necessário que o jovem entenda a influência disso na sua vida e tenha o conhecimento necessário para corrigir suas atitudes. Com o objetivo de avaliar o estilo de vida dos estudantes foi criado um sistema web, nesse sistema foi disponibilizado o instrumento de pesquisa: o questionário "Perfil de estilo de vida". Os dados da pesquisa mostraram em alerta 40,71% da amostra em atividade física, 31,43% em alimentação, 32,14% em Controle do estresse, 12,86% em Relacionamentos e 2,86% em Comportamento preventivo. A pesquisa considerou que, os alunos estudados, de modo geral, estavam sedentários, apresentavam hábitos alimentares que precisavam melhorar, estavam estressados e com dificuldades de relacionamentos, tendo como componente positivo o comportamento preventivo. Nesse último componente precisavam melhorar no uso de equipamentos de segurança e de protetor solar.

Autorização legal: Parecer: 1.166.549, de 31 de Julho de 2015, do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (CEP/IFRO).

Palavras-chave: Desenvolvimento de sistemas; Qualidade de vida; Informática na saúde.

Apoio financeiro: Fundação Rondônia de Amparo ao Desenvolvimento das Ações Científicas e Tecnológicas e à Pesquisa do Estado de Rondônia - Fapero e Conselho Nacional de Pesquisas - CNPq.

Introdução:

O estilo de vida é um termo amplamente usado na área da saúde, tem a sua importância na ciência e serve como base para estudos em diversas áreas, dessa forma a avaliação do estilo de vida de um indivíduo deve ser feita levando em consideração diversas variáveis (CAVALCANTI, 1996). O comportamento habitual, decisões, cultura, gostos, costumes, atitudes e ações do cotidiano que define o ser humano, estão associados ao estilo de vida, determinando assim para o indivíduo as suas chances de ser doente ou saudável (NAHAS, 2013; JOIA, 2010; SANTOS; ALVES, 2009).

A qualidade de vida é composta de dois parâmetros nos quais ela pode ser analisada, o primeiro é o comportamento individual que é reflexo do estilo de vida. O segundo é o meio, esse envolve fatores externos ao indivíduo como educação, segurança, moradia, lazer, trabalho e meio ambiente (MOREIRA *et al.*, 2010). Para esse estudo, interessa em particular o primeiro parâmetro, uma vez que tem relação direta com os hábitos das pessoas.

Quando se fala em estilo de vida com relação à qualidade de vida se avalia cinco componentes: Atividade física, Alimentação, Controle do estresse, Relacionamentos e Comportamento Preventivo. Especificamente considerando o primeiro componente é importante destacar que o sedentarismo é um problema atual enfrentado por muitos jovens brasileiros, é um dos principais causadores de mau funcionamento do sistema circulatório, esse problema muitas vezes pode estar relacionado a popularidade da tecnologia da informação, games e mídias digitais (GAIO, GOIS & BATISTA, 2010).

Para um estilo de vida saudável é ideal a prática de atividades físicas de forma conjunta a uma alimentação adequada, dessa forma diminuindo a possibilidade do desenvolvimento de obesidade ou outras doenças crônicas (VICENTE, PICOLO, GOMES & VIEBIG, 2015). Nesse sentido, são avaliados os hábitos alimentares no componente "Alimentação" e o comportamento cotidiano no tópico "Atividade Física", para que assim seja analisado se o respondente da pesquisa é sedentário ou não. No "Controle de Estresse" são obtidas informações a respeito das ações realizadas, pelo respondente da pesquisa, a fim de ter um momento de relaxamento durante o dia. Em "Relacionamentos" as informações são a respeito da relação com a sociedade e atitudes com outras pessoas. E por fim, o "Comportamento Preventivo" trata de assuntos como fumar, ingerir bebidas alcoólicas que são atos que diminuem a qualidade de vida com o tempo.

A proposta desse estudo é a análise do perfil de estilo de vida, dos alunos do ensino básico, técnico e tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), Campus Porto Velho Calama.

Metodologia:

Metodologicamente esta é uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, desenvolvida em um universo de estudo de aproximadamente 600 alunos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), Campus Porto Velho Calama, regularmente matriculados em Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio (Edificações, Eletrotécnica, Informática e Química). A amostra foi constituída por 140 estudantes, sendo 61 moças e 79 rapazes, na faixa etária de 14 a 20 anos de idade ($16,13 \pm 1,10$).

Para traçar o perfil do estilo de vida dos alunos foi adaptado o questionário de Nahas (apud BARROS, SOUZA & CARDOSO, 2008) a uma plataforma digital. Um Banco de dados foi criado a fim de fazer o cadastramento dos alunos participantes da pesquisa, assim como também armazenar os dados sobre o estilo de vida deles. Foram usadas as linguagens HTML (HyperText Markup Language), Java Script, CSS (Cascading Style Sheets), PHP (Hypertext Preprocessor) e SQL (Structured Query Language).

O questionário "Perfil do estilo de vida" tem as questões relacionadas ao conjunto de ações habituais, que têm influência na saúde geral e na qualidade de vida, organizadas em cinco tópicos: Atividade física, alimentação, controle de estresse, relacionamentos, e comportamento preventivo.

No sistema desenvolvido para a coleta de dados, quando o respondente concluía o preenchimento do questionário era gerado para ele o "Pentáculo do bem-estar", uma figura em que cada ponta corresponde a um dos componentes do estilo de vida. O preenchimento da figura se dava de acordo com as respostas e quanto mais colorido estivesse o pentáculo melhor eram os hábitos do respondente. Além desse resultado o participante da pesquisa conhecia a avaliação do estilo de vida dele para cada componente. Assim, ao mesmo tempo em que havia a coleta de dados existia também uma ação educativa, um retorno para o participante.

A avaliação do estilo de vida, de acordo com o instrumento utilizado, se dá em três categorias, são elas: "ALERTA!", "PODE MELHORAR" e "VÁ EM FRENTE!". As opções de resposta a perguntas são "Sempre", "Quase sempre", "Às vezes" e "Nunca".

Quando o respondente escolhe a opção "Sempre", por exemplo, na pergunta "Caminha ou pedala como meio de transporte?" são contabilizados para ele 3 pontos, já quando ele escolhe a opção "Quase sempre" são contabilizados a ele 2 pontos, quando ele escolhe a opção "Às vezes" são contabilizados a ele 1 ponto e, por fim, quando ele escolhe a opção "Nunca" nenhum ponto é contabilizado.

Desse modo, se o respondente obtiver até 6 pontos em um componente do estilo de vida ele se encaixa na categoria "ALERTA!", o que significa que ele não tem bons hábitos naquela área e que é recomendável que se faça uma mudança de comportamento em relação a isso. Caso ele atinja uma pontuação que seja maior que 6, porém menor que 13, ele se encaixa na categoria "PODE MELHORAR!", o que significa, como o próprio resultado já diz, que seus hábitos não são muito ruins, mas que também precisam de atenção pois não são tão favoráveis à saúde. Caso a pontuação dele esteja de 13 a 18 pontos, ele se encaixa na categoria "VÁ EM FRENTE!", ou seja, tem um perfil positivo para uma boa qualidade de vida e é incentivado a se manter assim.

As respostas aos questionários foram armazenadas em banco de dados automaticamente, constituindo os dados da pesquisa, que foram compilados e analisados a partir de estatística descritiva utilizando o suplemento do Excel chamado XLSTAT. Os resultados são apresentados em gráficos para uma melhor visualização. Além disso, com as médias dos alunos em cada componente foi feito o pentáculo do bem-estar, representando de forma gráfica o perfil de estilo de vida dos participantes da pesquisa.

Resultados e Discussão:

Ao se analisar os dados observou-se que 41,71% da amostra estudada está em situação de alerta no componente Atividade física, os demais 46,43% podem melhorar seus hábitos e, apenas 12,86% estão no caminho, pois apresentam hábitos ativos. Em relação à Alimentação 31,43% estavam em alerta, 52,86% precisavam melhorar e 15,71% apresentaram hábitos alimentares saudáveis. Quanto ao Controle de estresse, foram verificados 12,86% em alerta, 38,57% podem melhorar e 48,57 no caminho certo. E no componente Comportamento preventivo foram observados 2,86% em alerta, 35% podiam melhorar e 62,14% estavam em vá em frente (Figura 1).

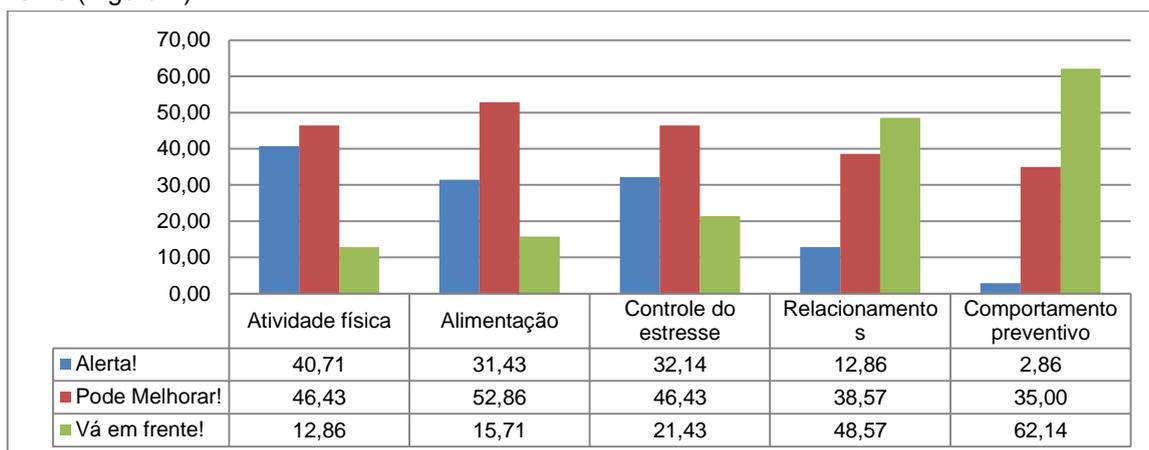


Figura 1: Perfil do estilo de vida de estudantes de curso técnico integrado ao ensino médio.

Esses dados tem um contraste em relação ao estudo de Gaio, Gois e Batista (2010), no qual o componente Comportamento preventivo estava comprometido em virtude do álcool e do fumo que eram bastante consumidos. Já no presente estudo esse era um hábito pouco comum, ou seja, são casos isolados que fazem o consumo dessas substâncias. Em relação à atividade física os dados apresentam semelhanças, pois naquele estudo 45% dos universitários não praticando nem 30 minutos de atividade física.

Ao se analisar o pentáculo do bem-estar dos estudantes pesquisados observou-se que, de modo geral eles estavam sedentários, apresentavam hábitos alimentares que precisavam melhorar, pois apesar de manterem uma alimentação razoavelmente adequada, muitos deles não tomam café da manhã e o sal e a gordura estão presentes nas refeições para além do esperado (Figura 2).

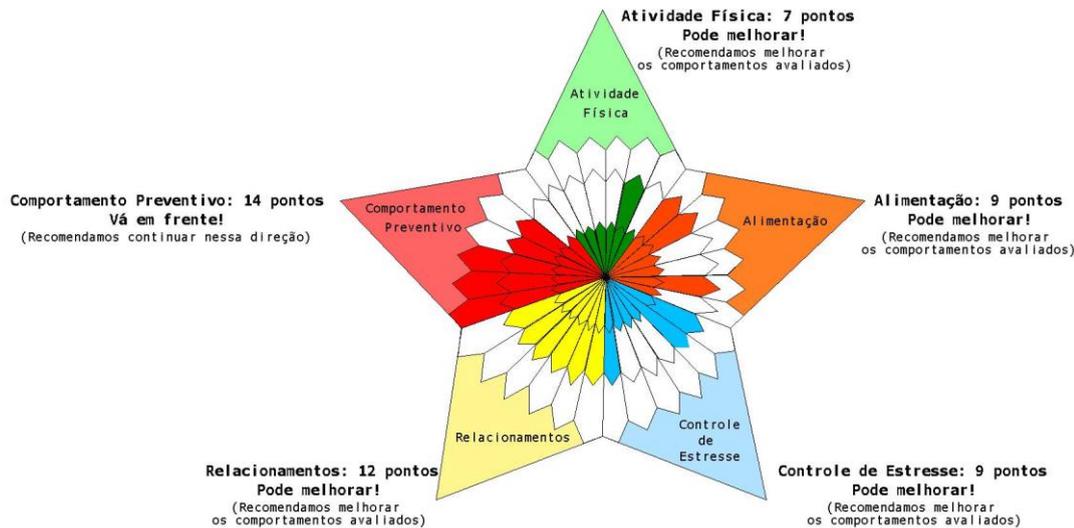


Figura 2: Pentáculo do bem-estar de estudantes de curso técnico integrado ao ensino médio.

Além disso, e ainda considerando o pentáculo do bem-estar, os alunos pesquisados estavam estressados e com dificuldades de relacionamentos, muitos deles não mantinham um contato com a natureza e não procuravam ser atuantes e presentes na comunidade, isso pode ser decorrência de uma vida dentro da zona urbana rodeado de tecnologia, onde os jovens buscam cada vez menos interação social direta (ROSADO; TOMÉ, 2015). Por outro lado, o componente Comportamento preventivo foi positivamente avaliado, nesse tópico houve necessidade de melhoria no uso de equipamentos de segurança e de protetor solar.

Conclusões:

A pesquisa sugeriu que os alunos de curso técnico integrado ao ensino médio mantêm Comportamento preventivo saudável, precisando melhorar o contato com a natureza e o uso de protetor solar. Nos outros componentes do estilo de vida há necessidade de melhorar os relacionamentos, o controle do estresse e a alimentação, estando em aleta no componente atividade física.

Resumidamente, pode-se sugerir que a maioria dos alunos estudados apresentaram hábitos sedentários, apesar de reconhecerem a importância de um estilo de vida ativo, eles procuram manter uma alimentação regularmente saudável, porém sem se livrar das comidas gordurosas e salgadas. Não fazem uso de técnicas de relaxamento, tendo assim indícios de estresse, porém apresentam resultados positivos no seu comportamento preventivo. Dessa forma, é importante a sensibilização dos alunos com relação à prevenção, sendo os principais pontos a realização de atividades físicas de forma regular, evitar alimentos salgados e gordurosos, reservar um tempo para relaxar, sentir-se útil no ambiente social e o manter contato com o meio ambiente.

Esse estudo disponibilizou uma ferramenta que pode ser empregada na gestão do estilo de vida, tendo assim uma importância social, uma vez que os participantes da pesquisa têm a oportunidade de se reavaliar sempre que julgarem necessário. Desse modo, espera-se que a estratégia de coleta de dados possa influenciar na vida dos estudantes participantes da pesquisa disseminando a ideia de que o estilo de vida é importante componente da qualidade de vida.

Referências bibliográficas

BARROS, Josilene Almeida de; SOUZA, Maria de Fátima B. de; CARDOSO, Sidomar Gomes. **Estilo de vida do profissional de saúde**. Monografia (Pós-Graduação). Universidade Federal de Rondônia, Núcleo de Saúde, Departamento de Enfermagem, Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva. Porto Velho, 2008.

CAVALCANTI, Katia Brandão. **Lazer, estilo de vida e longevidade**. Movimento (ESEF/UFRGS), v. 3, n. 5, p. 38-43, 1996.

GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angélica; BATISTA, José Carlos de Freitas. **Atividade física e saúde: estilo de vida e saúde**. São Paulo: Phorte editora, 2010. Pág121.

JOIA, Luciane Cristina. **Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários**. Revista Movimenta, v. 3, n. 1, 2010.

MOREIRA, H. D. R., NASCIMENTO, J. V. D., SONOO, C. N., & BOTH, J. (2010). **Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente**. Motriz rev. educ. fís.(Impr.), 16(4), 900-912.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013. 335 p. ISBN: 978-85-6059-85-5.

ROSADO, Luiz Alexandre da silva; TOMÉ, Vitor Manuel Nabais. **As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar**. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, v. 96, n. 242, 2015.

SANTOS, João Francisco Severo; ALVES, Viviane dos Santos. **Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos acadêmicos da unicentro, Campus Irati/PR**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 129 - Febrero de 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd129/perfil-do-estilo-de-vida-relacionado-a-saude-dos-academicos.htm>>. Acesso em: 23/02/2018.

VICENTE, A. N. D. C., Picolo, A. F. O., Gomes, C. M., & Viebig, R. F. (2009). **Aplicabilidade do pentágulo do bem-estar como ferramenta para nutricionistas**. Revista Digital-Buenos Aires, 13(1).