

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI DA CIDADE DE CRATO- CE

Maria de Fatima Oliveira Santos (1); José André Matos Leal (2); Jéssica Ramos Santana (3); Naerton José Xavier Isidoro (4)

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI-URCA, E-MAIL: mariaoli9627@gmail.com

RESUMO

Estilo de vida refere-se a um conjunto de práticas cotidianas e habituais que expressam as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Este trabalho tem como objetivo identificar o perfil do estilo de vida dos alunos do curso de educação física da Universidade Regional do Cariri – URCA da cidade de Crato – CE. O presente estudo classifica-se como descritivo, exploratório e transversal. A amostra contemplou 40 alunos do sexo masculino e feminino do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o Pentáculo do Bem-Estar, proposto por Nahas (2010), que contém 15 itens relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Utilizou-se para a estatística o programa Microsoft Excel 2010, considerando médias conquistadas nos itens avaliados menor que 2 negativo e igual ou maior como positivo. Observou-se de maneira geral que o estilo de vida dos alunos é negativo, porém apresenta dois componentes satisfatórios. Os resultados apontam para a necessidade do grupo em questão: rever seus hábitos nutricionais, assim como adotar uma melhor postura diante das situações de estresse e no tocante uma maior preocupação com a prevenção de determinadas patologias e acidentes. Em relação aos componentes: atividade física e relacionamentos os resultados foram satisfatórios.

Palavras-chave: Estilo de vida, Estudantes, Educação física.

1. INTRODUÇÃO

Nahas (2010) define estilo de vida como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e oportunidades na vida das pessoas.

Os hábitos caracterizam o modo típico de viver de um indivíduo ou grupo associando-se às transformações sociais ocorridas ao longo do tempo, tais como os avanços tecnológicos, a crescente urbanização e a industrialização. Para USDHHS¹(2000) apud Marinho (2002), modificações ocorridas no estilo de vida moderno advindas da industrialização e urbanização têm proporcionado efeitos negativos à saúde, desencadeando um aumento do número de sedentários e um consequente aumento do peso corporal.

Muitos fatores podem influenciar no estilo de vida das pessoas: preferências dietéticas, quantidades de calorias ingeridas diariamente, o consumo de álcool e tabaco, o uso de medicação sem prescrição médica, a inatividade física, a opção pelo lazer sedentário e a não adoção de tratamentos ou medidas preventivas (NAHAS, 2010).

¹United States Department of Health and Human Services

Nahas (2010) relata que pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, têm mostrado que o estilo de vida passou a ser um dos importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades.

O estilo de vida é influenciado por fatores como nutrição, atividade física, comportamento preventivo, estresse e relacionamentos.

Brandão (2002) recomenda comer bastantes frutas, verduras e legumes, evitar doces e alimentos gordurosos, além de diminuir a quantidade de carboidratos, configurando assim uma dieta saudável capaz de evitar doenças como diabetes e hipertensão.

Matsudo (2009) afirma que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhorando a mobilidade, capacidade funcional e a qualidade de vida. Um programa de exercícios físicos deve contemplar aspectos como: fortalecimento muscular, equilíbrio, resistência, flexibilidade e coordenação motora.

Um comportamento preventivo relacionado a um positivo estilo de vida deve privilegiar as seguintes atitudes: uso de cinto de segurança; direção defensiva; cuidados com a pele antes de sair de casa a partir da adoção de protetor solar; uso de preservativos; uso de equipamentos de segurança e não utilização de drogas lícitas ou ilícitas (NAHAS, 2010).

Os seres humanos estão sempre se relacionando uns com os outros, seja no ambiente familiar, entre amigos e vizinhos ou na comunidade. Segundo Sanches (2016), o homem é um ser sociável que busca participar de grupos ou tribos no qual possa compartilhar afinidades em relação a determinados costumes e valores.

Segundo Damasceno (2014), estresse é um processo passageiro de adaptações que ocasionam mudanças físicas e mentais. O termo estresse expressa um conjunto de estímulos percebidos que provoca uma mudança emocional, e ao perturbar a homeostasia, inicia um processo de adaptações e alterações pelo aumento da secreção de adrenalina desencadeando várias manifestações sistêmicas com distúrbios fisiológicos e principalmente psicológicos.

O presente trabalho tem como objetivo geral identificar o perfil do estilo de vida dos alunos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri.

2. METODOLOGIA

2.1. Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, exploratório e transversal.

O estudo descritivo consiste em investigações de pesquisa empírica cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas, ou o isolamento de variáveis (TRIPODI et al, 1975 apud MARCONI; LAKATOS, 2003).

As pesquisas exploratórias dizem respeito às investigações empíricas cujo objetivo é a formulação de questões ou de um problema, com tripla finalidade: desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, fato ou fenômeno, para a realização de uma pesquisa futura mais precisa ou modificar e clarificar conceitos (TRIPODI et al, 1975 apud MARCONI; LAKATOS, p.186, 2003).

O estudo transversal, segundo Bastos e Duquia (2007), consiste em uma ferramenta de grande utilidade para a descrição de características da população, identificação de grupos de risco e para a ação e o planejamento em saúde.

2.2. População e amostra

O presente estudo foi realizado na Universidade Regional do Cariri da Cidade da Crato-CE, com 40 alunos, sendo 18 do sexo masculino e 22 do sexo feminino.

2.3. Critério de inclusão

Foram incluídos alunos de ambos os sexos devidamente matriculados no curso de Educação Física da URCA que previamente tivessem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE.

2.3. Instrumento da pesquisa

Foi utilizado como instrumento de pesquisa o Pentáculo do Bem-Estar proposto por Nahas (2010), que inclui cinco componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Cada componente compõem-se de três perguntas, cujas respostas são dadas por meio da enumeração que vai de 0 a 3, correspondendo ao nível de comprometimento com o estilo de vida. São nomeadas de acordo com a seguinte escala:

0. Absolutamente não fazer parte do 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 estilo de vida.

O questionário contém no geral cinco (5) componentes e 15 perguntas. Ao final do questionário, teremos uma representação imagética correspondente a uma estrela dividida de acordo com a disposição do questionário. Cada item respondido preenche uma parte da estrela. Se a resposta for zero, nada será marcado na parte da estrela correspondente a este item. A partir de uma média de todos os resultados delinea-se uma visão geral do estilo de vida dos alunos assim como médias para ambos os sexos.

2.4. Cenário

A pesquisa foi realizada no curso de educação física da Universidade Regional do Cariri – URCA, Crato/CE – Campus Pimenta.

2.5. Questões éticas

Os participantes do presente estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

2.6. Análise dos dados

A análise dos dados foi obtida a partir do questionário sobre o perfil do estilo de vida individual. Para identificar o perfil dos participantes, foi levada em consideração uma variável que vai de zero (0) a três (3), de acordo com a afirmação do participante com relação a cada componente pesquisado: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Convencionou-se que abaixo de 2 o resultado seria considerado negativo e igual ou acima deste valor, estabeleceu-se com positivo.

Utilizou-se o programa Microsoft Excel 2010 para obtenção das médias e desvios padrão dos itens.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo apresenta o estilo de vida dos alunos do curso de educação física em relação aos componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse.

Tabela 1 – Média e desvio padrão correspondente ao perfil do Estilo de Vida dos discentes do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA.

Itens	Média (Homens)±Desvio Padrão	Média (Mulheres)±Desvio Padrão	Média Geral±Desvio Padrão
A	0,7±0,5	0,8±0,6	0,8±0,6
B	1,4±0,8	1,3±0,8	1,4±0,8
C	1,6±0,9	2,0±0,7	1,8±0,8
D	2,5±0,5	1,7±1,0	2,1±0,9
E	2,4±0,8	2,4±0,8	2,4±0,8
F	1,9±0,9	2,4±0,7	2,2±0,8
G	1,4±1,3	1,6±1,3	1,5±1,3
H	1,3±1,1	1,9±1,1	1,6±1,2
I	2,1±0,6	2,3±0,8	2,2±0,7
J	2,6±0,6	2,8±0,4	2,7±0,5
K	2,0±1,0	2,5±0,6	2,3±0,8
L	1,5±1,0	2,0±0,9	1,8±1,0
M	2,6±0,5	2,5±0,8	2,5±0,7
N	1,8±1,0	1,2±0,9	1,5±1,0
O	1,6±0,9	1,5±0,6	1,5±0,8

Fonte: autoria própria.

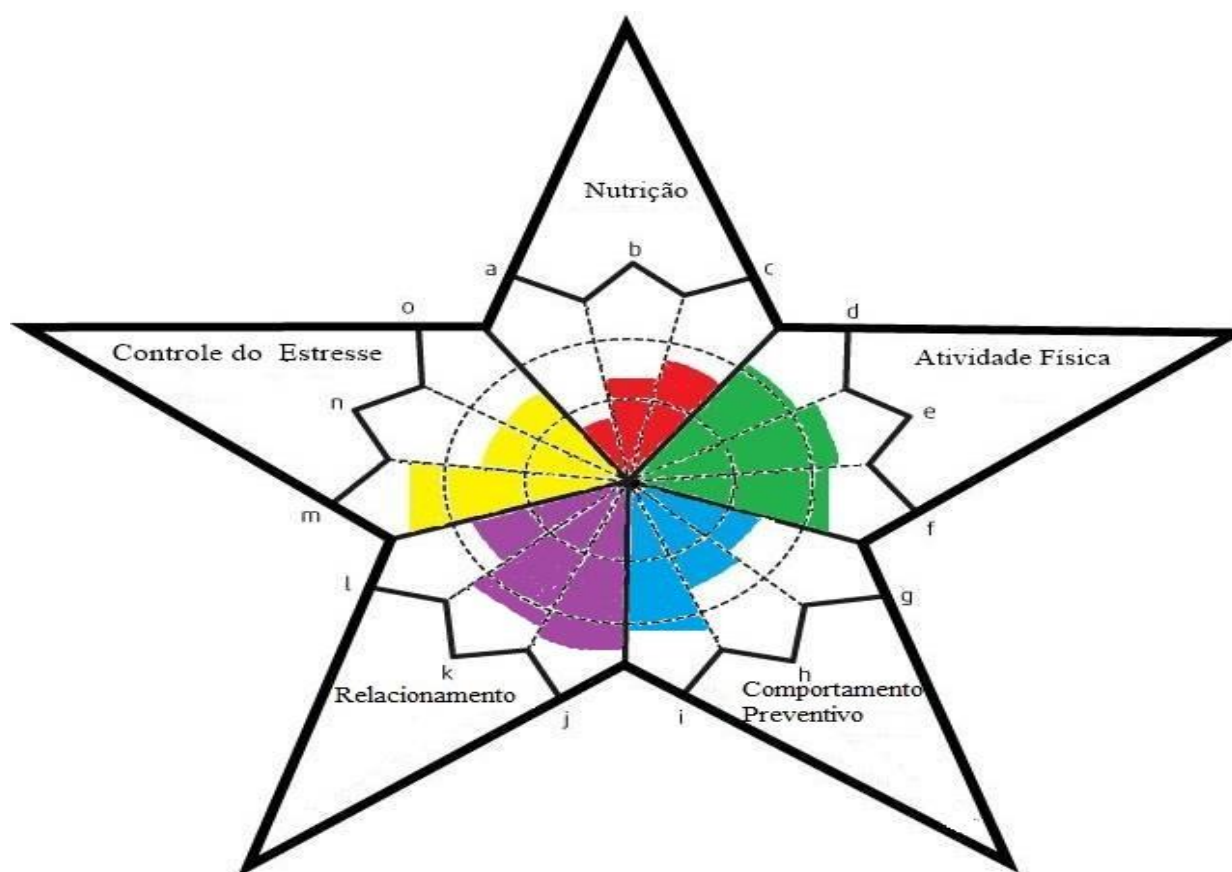


FIGURA 1- Pentáculo do Bem-Estar dos alunos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA.

Observaram em relação ao componente nutrição, respectivamente, as seguintes médias 0,8, 1,4, 1,8, considerados valores negativos.

Uma dieta saudável deve conter aspectos quantitativos (números de calorias ingeridas) e qualitativos (composição das refeições). Estas necessidades energéticas e de nutrientes são características individuais e, ainda que a composição (qualidade) da dieta recomendável siga um padrão geral para toda a população, quantidade (em quilocalorias-kcal) é extremamente variável, em função, principalmente, do tamanho corporal, da fase do desenvolvimento e das atividades físicas realizadas (NAHAS, 2017).

Com relação ao comportamento preventivo as médias obtidas foram 1,5, 1,6 e 2,2. Somente no item referente às normas de trânsito verificou-se um valor positivo. Segundo Policeno, Pagliari e Zawadzki (2013), o comportamento preventivo representa o primeiro passo para a mudança do estilo de vida tanto no que se refere à saúde como sobre outros aspectos inerentes ao bem estar, garantindo um estilo de vida seguro. Adquirir hábitos saudáveis tais como conhecer sua pressão arterial e o nível de colesterol e tentar controlá-los, evitar o consumo de drogas lícitas e ilícitas, fazer o uso de medicamentos apenas com orientação médica, procurar a prática de uma atividade física, são comportamentos essenciais para um modo de vida saudável.

As médias do componente controle do estresse foram 2,5, 1,5 e 1,5, exibindo somente um tópico cuja média ficou acima de 2 pontos referente ao tempo diário para relaxamento.

Está sujeito a uma situação de estresse não necessariamente irá provocar algo muito grave à saúde, mas segundo Filho (2017) o excesso de estresse agrava doenças como a hipertensão, acarreta problemas cardiovasculares, psoríase, alopecia areata (queda de cabelo) e gastrite, além de prejudicar o rendimento no trabalho, levando muitas pessoas a pedirem afastamento de suas funções. Há também um grande prejuízo nas relações interpessoais, pois pessoas estressadas tendem a ter maior dificuldades em lidar com situações conflituosas em seus relacionamentos.

Com relação ao componente atividade física as médias alcançadas foram 2,1, 2,4 e 2,2, resultados estes considerados positivos.

A prática da atividade física resulta em importantes benefícios psicológicos e fisiológicos, minimizando o estresse, reduzindo o peso corporal, melhorando a capacidade cardiorrespiratória e musculoesquelética, o que repercute na prevenção de disfunções

cardiovasculares e metabólicas ao longo da idade (LEGNANI, 2011).

A respeito do componente relacionamento foram encontradas às médias 2.7, 2.3 e 1,8. Nos itens referentes à satisfação com relacionamento e participação em atividades de grupos, associações e entidades sociais as médias dos valores obtidos foram positivas. Quanto ao quesito referente à participação nas atividades da comunidade a média alcançada evidenciou-se como insatisfatória.

4. CONCLUSÃO

Os resultados apontam para a necessidade do grupo em questão: rever seus hábitos nutricionais, assim como adotar uma melhor postura diante das situações de estresse e no tocante uma maior preocupação com a prevenção de determinadas patologias e acidentes. Em relação aos componentes: atividade física e relacionamentos os resultados foram satisfatórios. Perspectiva-se ampliar os estudos acerca desta temática em diferentes faixas etárias.

5. REFERÊNCIAS

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Rev. Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BRANDÃO, Juliana da Silva. Perfil do estilo de vida dos professores de educação física aposentados no vale do itajaí - s.c. p. 112 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos Coordenadoria de Pós-graduação em Educação Física, 2002.

BRITO, Sérgio Cronemberger; RODRIGUES, Eleonardo Pereira. O estresse e a ansiedade do século XXI: **um olhar cognitivo-comportamental**. Rev. FSA, Teresina, 2011.

BOURDIEU, P. **Gostos de classe e estilos de vida**. Goffts de classe et styles de vie. Actes de la Recherche en Sciences Sociales, n° 5, out. 1976. Extraído de: ORTIZ, Renato (org.). Bourdieu – Sociologia. São Paulo: Ática. Coleção Grandes Cientistas Sociais, vol. 39. 1983.

DAMASCENO, Gustavo de Paiva. **Fatores de pressão no Trabalho, estresse e estilo de vida: um estudo com educadores físicos do estado de Minas Gerais**. p. 116 Dissertação (mestrado) - Faculdade de Ciências Empresariais (FACE-FUMEC). Estratégia em Organizações e Comportamento Organizacional. Belo Horizonte, 2014.

FILHO, Jonas Fernando Mülle. **Estresse e qualidade de vida**. 2017. Disponível em: < <https://www.mbcv.org/single-post/2017/06/15/Estresse-e-qualidade-de-vida> >. Acesso em 19 de maio 2018.

JOIA, L.C. Perfil do Estilo de Vida Individual Entre Estudantes Universitários. **Revista Movimenta**, vol 3, n° 1, 2010.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5° ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEGNAN, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 33, n. 3, p. 761-772, 2011.

MARGIS, Regina et al. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. vol. 25, suppl.1, pp.65-74, 2003.

MARINHO, C.S. **Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC**. p.111 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. 2002.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. n. 47, São Paulo, 2009.

NAHAS, Markus. Vinícios. Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: **Conceitos e Sugestão para um Estilo de Vida Ativo**. 7° ed. Florianópolis, editora do autor, 2017.

NAHAS, Markus. Vinícios. Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: **Conceitos e Sugestão para um Estilo de Vida Ativo**. 5° ed. Londrina: Midiograf, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. FACAMP MODEL UNITED NATIONS-FAMUN-2015. Disponível em: <http://famun.com.br/2015/em/wp-content/uploads/2015/04/FAMUN-2015_OMS.pdf>. Acesso: 3 de março de 2018.

POLICENO, Ana Claudia; PAGLIARI, Paulo; ZAWADZKI, Patrick. Perfil do estilo de vida dos funcionários da UNOESC – Chapecó. **Rev. Biosáude**, v. 15, n. 2, 2013.

PORTAL DA EDUCAÇÃO. **Comportamento preventivo (tabagismo, álcool, drogas)**. 2013. Disponível em: < [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:H2p7JFAMwFcJ:https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/administracao/comportamento-preventivo-\(tabagismo-alcool-drogas\)/34163+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:H2p7JFAMwFcJ:https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/administracao/comportamento-preventivo-(tabagismo-alcool-drogas)/34163+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br) >. Acesso em 19 de maio de 2018.

SANCHES, Lilian . **Qual a importância de ter relacionamentos saudáveis?**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <https://www.intentus.me/qual-a-importancia-de-ter-relacionamentos-saudaveis/> >. Acesso em 07 de maio de 2018.

SCLIAR, Moacyr. História do Conceito de Saúde. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 17 n°1 p. 29-41, 2007.