

APLICAÇÃO DO PENTÁCULO DO BEM ESTAR EM UM GRUPO DE ATIVIDADES FÍSICAS*

APPLICATION OF THE PENTACLE OF WELFARE IN A GROUP OF PHYSICAL ACTIVITIES

APLICACIÓN DEL PENTÁCULO DEL BIENESTAR EN UN GRUPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Sabrina Raquel de Lima Andrade¹

sabrina_rla@yahoo.com.br

Neires Alves de Freitas²

neiresfreitas@hotmail.com

¹Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

²Universidade Estadual do Ceará (UECE)

PALAVRAS-CHAVE: *Atividade Física; Estilo de Vida; Qualidade de Vida.*

INTRODUÇÃO

Agregado ao envelhecimento, a busca de um local para se viver com melhor qualidade de vida, índices de boa segurança, oferta de saúde, educação, cultura e lazer reflete na completude da saúde, bem-estar e qualidade de vida (NAHAS, 2001).

As mudanças comportamentais auxiliam no repensar de atitudes tomadas cotidianamente e suas constantes mudanças para melhoria a condição atual de vida proporcionam efeitos colhidos a curto e longo prazo, sejam em fatores sócio ambientais ou individuais. Logo, objetivou analisar o perfil do estilo de vida através do pentáculo do bem-estar, de um grupo de práticas corporais em uma cidade interiorana cearense.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como descritivo investigativo a partir do qual se coletou os dados com a aplicação do questionário proposto por Nahas (2001) intitulado como "Perfil do Estilo de Vida Individual" composto por 15 questões divididas uniformemente em cinco componentes. O público alvo para a pesquisa foram 42 idosos participantes de um grupo de atividades físicas sistemático. O questionário interpretado de maneira individual e compilado para um que sintetizasse o perfil do grupo.

A tabulação de dados alcançou variáveis (moda, erro padrão) para apresentar e discutir a variabilidade e confiabilidade dos dados obtidos.

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



A ideia geral foi permitir que o grupo identificasse aspectos positivos e negativos do estilo de vida, recebendo informações e oportunidades para tomada de decisões que pudessem mudar de atitudes ou aperfeiçoar pontos realizados no dia a dia que proporcionasse uma vida com mais qualidade.

Esse estudo foi previamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS), com número de protocolo 20100104.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No preenchimento do pentágulo, utilizou-se das respostas mais aparentes apresentadas em cada componente. Associada à moda, o erro padrão foi calculado para garantir a confiabilidade da amostra obtida. Os valores apresentados variaram entre 0,10 a 0,15, para mais ou para menos, tornando-os aceitáveis, pois a referência equivale ao intervalo 0 a 3 pontos.

Quando levado em consideração os valores propostos para cada componente, segundo a referência de Nahas (2001), produziu-se equivalências na busca da adoção de um estilo de vida saudável por parte de todos participantes da pesquisa. Com a moda, pode-se detectar os perfis claros acerca de relacionamentos, controle do estresse, comportamento preventivo, atividade física e nutrição.

Dentre eles, podemos destacar o máximo de cuidados com o comportamento preventivo e com os relacionamentos sociais. Em justificativas conseguidas observar durante o responsório das questões, podemos destacar o baixo custo financeiro para manter-se em níveis adequados de comportamentos. O mesmo poderia ter acontecido com o controle do estresse, podem fatores ponderais como alterações nas mudanças de humor e autoconhecimento contribuíram para que esse componente não estivesse na mesma classificação dos citados anteriormente, porém, com bastante proximidade.

Descrevendo sobre os itens nutrição e atividade física, pode-se destacar que, apesar de indicador inferior aos demais, quanto ao estilo de vida positivo, ambos ainda se encontram na classificação. Porém, o aspecto financeiro foi demonstrado como empecilho para aquisição de uma alimentação mais saudável conforme orientações nutricionais; enquanto a prática de atividades físicas, se restringiam, basicamente, às aulas sistemáticas no grupo, pois levavam em consideração as atividades diárias realizadas no domicílio. A falta de transporte automobilístico próprio também os conduzia ao deslocamento a pés ou de bicicleta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das evidências encontradas, relatos associados à melhoria do quadro geral dos participantes estão ligados aos componentes do estilo de vida positivo. Prova, essa, que bem trabalhados e administrados os fatores relacionados de ordem individual, sócio-cultural, ambiental e cultural resultam na harmonia de todos os componentes para adoção de um bem-estar.

REFERÊNCIAS

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.

