

ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA MINEIRA

LIFESTYLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS FROM OF A PUBLIC SCHOOL

ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES DE LA ENSEÑANCIA MEDIO DE UNA ESCUELA PÚBLICA MINEIRA

Gabriel Gomes de Oliveira

gabriel.g.oliveira@ufv.br

Lara Quintão Vidigal

lara.vidigal@ufv.br

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

deyliane.pereira@hotmail.com

Doiara Silva dos Santos

santosdoiara@ufv.br

Alyne Aparecida Dos Anjos Rodrigues

alyne.rodrigues@ufv.br

Thalia Miranda Rufino

thalia.rufino@ufv.br

Universidade Federal de Viçosa (UFV)

PALAVRAS-CHAVE: *Qualidade de Vida; Saúde; Educação.*

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é um conceito que engloba “o conjunto de ações habituais que refletem os valores, as atitudes e as oportunidades de um indivíduo” (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000, p.50). Tais ações, atitudes e oportunidades, somadas, resultam em influências positivas ou negativas para a saúde. Os adolescentes merecem atenção, pois, observam-se mudanças no comportamento e estilo de vida nesta faixa etária.

A tecnologia presente no cotidiano dos adolescentes contribui para comportamentos e atitudes negativas quanto à prática de atividade física. Tais mudanças podem acarretar prejuízos ao desenvolvimento motor, psicológico e dificuldades de socialização (SANTOS et al, 2010). Diante disso, a idade escolar é período crucial para o desenvolvimento de ações educativas para fomentar a adoção de um estilo de vida saudável (BENEDITO et al, 2013).

A Educação Física, compreendida como disciplina escolar responsável por tematizar a cultura corporal de movimento, contribui para o conhecimento e promoção de hábitos de vida saudáveis. Este estudo objetiva descrever o estilo de vida de adolescentes de uma escola pública mineira em uma ação de educação para a saúde no ensino médio.



MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, do tipo descritivo, realizado com 221 alunos do segundo e terceiro ano do ensino médio. Aplicou-se o questionário Pentáculo do Bem-estar (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000), que avalia cinco dimensões da qualidade de vida: alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Os dados foram coletados em março de 2019, durante as aulas de educação física, nas quais foram desenvolvidas a temática Estilo de Vida e Saúde, com a conscientização para a adoção de um estilo de vida mais saudável. Estas intervenções ocorreram como parte das ações do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência. A análise dos dados se deu pela estatística descritiva, calculando-se a média de resposta nas dimensões e a frequência do comportamento no dia a dia do jovem. Os dados foram digitados no Microsoft Excel, versão 2016, e analisados no Software SPSS, versão 23.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos respondentes estão matriculados no 2º ano do ensino médio (53,8%), sendo (57,0%) do sexo feminino, o que corresponde a maior parcela dos adolescentes naquele contexto.

O maior número dos alunos apresentou índices negativos para alimentação (57,0%), atividade física (42,1%), comportamento preventivo (41,2%); e índices positivos para relacionamentos (53,4%) e controle do estresse (38,6%).

O índice geral foi classificado como regular, correspondendo a (71,4%) dos adolescentes. Esses componentes permitem notar fatores associados à qualidade de vida de estudantes. Os dados obtidos possibilitam o norteamo de futuras intervenções para a promoção do estilo de vida na escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados obtidos, percebe-se que há um número considerável de alunos apresentando comportamentos negativos quanto aos componentes do estilo de vida. O intuito foi inteirá-los para reduzir, mesmo que minimamente, os hábitos negativos que impactam sua qualidade de vida e saúde, sobretudo aqueles relacionados ao sedentarismo. Os dados foram utilizados para encorajar a participação nas aulas de Educação Física, bem como a prática de atividade física regular fora da escola.

REFERÊNCIAS

- BENEDITO, L. S. *et al.* Educação física escolar: no combate a obesidade infantil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.28. n.3, 2013.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentáculo do bem estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 5, n.2, p. 48-59, 2000.
- SANTOS, M.S. *et al.* Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista brasileira de epidemiologia*, Paraná, v.13. n.1, p. 94-104, 2010.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Disponível em: <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>>. Acesso em: 3 de abril de 2019.

