

ANÁLISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DAS BENEFICIÁRIAS DA ACADEMIA BOA FORMA DE SÃO JOSÉ DO INHACORÁ-RS¹

Andréia Nair Fritzen Griebler², Luiz Serafim De Mello Loi³

¹ Pesquisa realizada no CC Atividade Física e Promoção à Saúde II – Curso de Educação Física - UNIJUI

² Acadêmica do Curso de Educação Física

³ Professor Mestre do Curso de Educação Física - UNIJUI

INTRODUÇÃO

Atualmente, o estilo de vida tem causado comprometimentos à saúde humana que refletem diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. Neste sentido, os modos de produções adotadas pelas sociedades modernas motivam o próprio modo de vida das pessoas, configurando assim, o trabalho como um dos alicerces sociais de relevância científica, tornando-o co-responsável por inúmeras mudanças no comportamento humano, afetando as mesmas nos seus aspectos fisiológico, psicológico e sociológico (FORATTINI, 1992; MINAYO, 1992).

Entende-se que o estilo de vida está diretamente ligado ao conceito moderno de saúde, não compreendido somente como a ausência de doenças, mas uma preocupação com a qualidade de vida, com a integridade psico-corporal, com preocupações na condução de uma vida saudável (LOPES e PIRES NETO, 2001).

Para Nahas, (2006), o estilo de vida é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Esses hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Apesar disso, os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente avistar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Nahas (2006) afirma também, que a qualidade de vida está ligada com a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Desta forma, compete destacar o Pentágono do Bem-Estar, o qual propõe justamente observar se a vida do indivíduo está em equilíbrio, de acordo com os fatores de Nutrição, Atividade Física, Relacionamentos, Comportamento Preventivo e controle do estresse. Através da relação e ligação destes cinco fatores presentes no Pentágono do Bem-Estar é possível estabelecer hábitos essenciais a mudanças na Qualidade de Vida e aumentar a perspectiva de longevidade (SENE; PORTO, 2010). Isso é de suma importância para que haja uma constante conscientização do valor de se cultivar hábitos saudáveis e valorização da vida desde a infância.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

De acordo com Caspersen et al. (1985), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Assim, a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deverá traduzir o nível de prática da atividade física exigido por esse mesmo movimento.

O objetivo deste estudo foi analisar o perfil de estilo de vida das mulheres que frequentam a academia Boa Forma de São José do Inhacorá-RS. Para isso foram observado os seguintes fatores: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse, os quais são propostos no questionário do Pentáculo do Bem-Estar, de forma a propagar a necessidade de práticas de hábitos saudáveis para manutenção da saúde e boa qualidade de vida.

METODOLOGIA

Caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa que teve como objetivo analisar o perfil de estilo de vida das mulheres que frequentam a academia Boa Forma de São José do Inhacorá-RS. A amostra constou de 17 mulheres, com idades entre 16 e 37 anos. O instrumento de coleta de dados foi o questionário Perfil de Estilo de Vida Individual (Nahas, Barros & Francalacci, 2001) que está subdividido em 15 (quinze) perguntas que devem ser respondidas da seguinte forma: 0 (absolutamente não faz parte do seu estilo de vida); 1 (às vezes corresponde ao seu comportamento); 2 (quase sempre verdadeiro no seu comportamento); ou 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida), sendo que ponto negativo se referia ao predominante de 0 a 1 e ponto positivo 2 a 3. A análise dos dados deu-se através da estatística descritiva com distribuição em frequência percentual (f%).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A seguir são apresentados os resultados considerando a positividade ou negatividade dos componentes do questionário.

Gráfico 1 - Perfil de Estilo de Vida Geral

No Gráfico 1 observa-se que as mulheres apresentam maior positividade no componente relacionamentos, seguido da atividade física, comportamento preventivo e controle do stress, ficando o fator nutrição em ultimo lugar, indicando que esse componente deve ser melhorado. Com esses resultados pode-se considerar que no geral o perfil do estilo de vida das mulheres que frequentam a academia é positivo. O resultado corrobora estudos nacionais e internacionais que afirmam que sujeitos praticantes de exercícios físicos regulares apresentam positividade nos vários componentes do estilo de vida que levam há uma melhor saúde e qualidade de vida (NAHAS, 2006).

Gráfico 2 - Perfil de Estilo de Vida estratificado por faixa etária: Idades de 16 a 20 anos

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

O Gráfico 2 apresenta dados referente aos componentes do estilo de vida na faixa etária de 15 a 20 anos, percebendo-se que nessas idades nos componentes atividade física e relacionamentos a positividade foi relatada pela totalidade das mulheres, já o componente controle do estresse apresenta um pequeno percentual de mulheres que tem comportamento negativo, sendo necessário um trabalho específico para que possam melhorá-lo. Quanto aos componentes nutrição e comportamento preventivo, que apresentam alto percentual de mulheres que relataram negativo é importante que haja preocupação e que sejam informadas da necessidade de melhoria desses componentes. Isso é corroborado por Pereira et. al. (2008), que fazem referência sobre o comportamento preventivo dizendo que o mesmo deve ser habitualmente praticado, tanto em aspectos de saúde como em outras áreas do bem-estar social com intuito de evitar moléstias traumáticas, mantendo um nível de estilo de vida seguro. Também Coelho e Santos, (2006), dizem que deve haver preocupação com a alimentação, evitando hábitos alimentares prejudiciais, pois a alimentação correta é considerada como um dos principais fatores para a prevenção de doenças degenerativas.

Gráfico 3 – Perfil de Estilo de Vida estratificado por faixa etária:
Idades de 21 a 25 anos

O Gráfico 3 apresenta os dados referente aos componentes do estilo de vida por faixa etária de 21 a 25 anos, onde percebe-se que no componente relacionamentos as mulheres estão na sua totalidade com positividade, no comportamento preventivo e controle do estresse percebe-se que grande percentual de mulheres apresenta comportamento negativo, já nos componentes nutrição, atividade física e controle do estresse encontra-se na amostra o mesmo percentual tanto positivo quanto negativo. Salienta-se a necessidade de informar e motivar as mulheres para que possam tomar atitudes de transformar fatores que hoje atuam como negativos, em atitudes e ações positivas, pois segundo Timossi et al., (2006) isso depende de uma mudança comportamental impulsionada pela motivação e pela definição de novas prioridades e valores de vida, onde o indivíduo deixa de olhar para o que é exterior, passando a valorizar o “cuidar de si”

Gráfico 4 – - Perfil de Estilo de Vida estratificado por faixa etária:
Idades de 26 a 37 anos

O Gráfico 4 apresenta dados referente aos componentes do estilo de vida na faixa etária de 26 a 37 anos, onde pode-se perceber que os componentes comportamento preventivo e relacionamentos foi relatado como positivo pela totalidade das mulheres pesquisadas. O componente atividade física teve pequeno percentual de mulheres que relatou ainda insuficiência de prática, quanto aos componentes nutrição e controle do estresse apresentam a mesma porcentagem, também com predomínio da positividade. Percebe-se na análise do gráfico que em comparação com as outras idades, as mulheres destas apresentam melhor estilo de vida. Quanto aos componentes que ainda

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

demandam atenção é importante salientar que os mesmos são importantes para a boa qualidade de vida das mulheres pesquisadas.

CONCLUSÃO

Após a análise dos dados pode-se concluir que no geral o estilo de vida relacionado à saúde das mulheres que frequentam a academia Boa Forma de São José do Inhacorá-RS é positivo, porém alguns componentes ainda são negligenciados, sendo eles a nutrição e o controle do estresse. Salienta-se a importância e os benefícios de se ampliar a compreensão sobre o estilo de vida positivo em todos os seus locais de vivências, e sua íntima relação com a saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde; atividade física; relacionamento social; estresse.

REFERENCIAS

- CASPERSEN, C. J. et al. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, v.100, n.2, p.126-131, 1985.
- COELHO, C.W; SANTOS, J.F.S. Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v.11, n.97, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd97/saude.htm> Acesso em: 03 de junho de 2014.
- FORATTINI, O. P. Ecologia, epidemiologia e sociedade. São Paulo, Ed. USP/Ed. Artes Médicas, 1992.
- LOPES, A. da S.; PIRES NETO, C. S. Estilo de Vida de Crianças com Diferentes Características Étnico-Culturais do Estado de Santa Catarina, Brasil. Revista de Atividade Física e Saúde, 2001. s.l. p. 6-15.
- MINAYO, M. C. de S. O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: HUCITEC; Rio de Janeiro: ABRASCO, 1992.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- SENE, F. R; NANDI, A. P.; FREITAS, L. Uma análise do perfil do estilo de vida de alunos da 8ª série do ensino fundamental do município de Tubarão, SC. Revista Digital Efdeportes. Buenos Aires, a.13 n. 126, novembro, 2008. Disponível em: www.efdeportes.com. Acesso em: 14 de julho de 2013.
- TIMOSSI, L. da S. et al. Diagnóstico do estilo e da qualidade de vida de trabalhadores em uma organização federal. XIII SIMPEP - Bauru, SP, Brasil, 6 a 8 de Novembro de 2006.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica



Gráfico 1 - Perfil de Estilo de Vida Geral

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

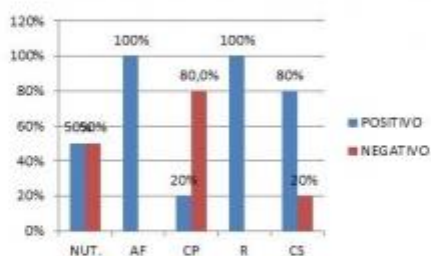


Gráfico 2 - Perfil de Estilo de Vida estratificado por faixa etária: Idades de 16 a 20 anos

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

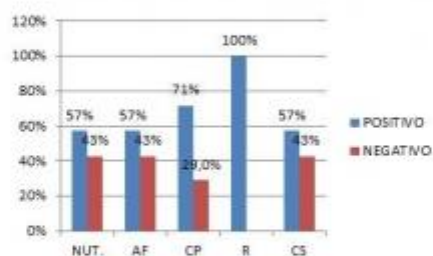


Gráfico 3 – Perfil de Estilo de Vida estratificado por faixa etária: Idades de 21 a 25 anos

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

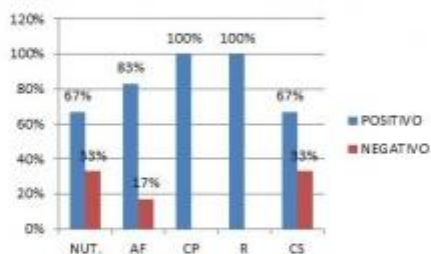


Gráfico 4 – - Perfil de Estilo de Vida estratificado por faixa etária: Idades de 26 a 37 anos