

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE CRIANÇAS ENTRE 11 E 12 ANOS DA ESCOLA AMÁLIA GERMANO DE PAULA¹

Vivian Souza Nascimento².

¹ Experiência Realizada no componente curricular Atividade Física e Promoção da Saúde I no curso de Educação Física Bacharel da Unijui

² Aluna do curso de Educação Física Bacharel da Unijui

O Perfil do Estilo de Vida de Crianças entre 11 e 12 anos da Escola Amália Germano de Paula Vivian Nascimento¹, Luiz S. de Mello Loi²

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da UNIJUI – Trabalho apresentado no componente curricular Atividade Física e Promoção à Saúde I

² Professor do Curso de Educação Física - UNIJUI

Evento: XVII Jornada de Extensão

Resumo

O objetivo da pesquisa é avaliar o estilo de vida de crianças com idades entre 11 e 12 anos da escola Amália Germano de Paula da cidade de São Luiz Gonzaga. O tipo de pesquisa é descritiva com abordagem quantitativa. A amostra constou de 18 sujeitos, sendo que 8 eram do sexo feminino e 10 sexo masculino. O instrumento utilizado foi o questionário Perfil do estilo de vida individual (Nahas, Barros e Francalacci,2000). Após a aplicação do questionário verificou-se que praticamente todos os fatores ficaram com resultado positivo e que apenas o controle preventivo obteve resultado negativo. Na comparação do sexo masculino e feminino, obtiveram-se resultados positivos em praticamente todos os componentes do sexo feminino e do sexo masculino foi apenas no controle preventivo e nutrição. Concluindo que, as meninas cuidam e mantem mais hábitos saudáveis e os meninos deixam um pouco de lado o fator saúde.

Introdução

A saúde é uma das questões mais primordiais do ser humano, com ela podemos realizar as atividades rotineiras e conseguir gerenciar nossas vidas. Um período histórico ocorreu junto ao conceito de saúde. Até meados dos anos 80, a saúde apenas deveria ser tratada como algo que pudesse melhorar apenas o corpo ou aspecto biológico dos indivíduos. Mas, uma nova proposta foi sendo encaminhada, agora vários aspectos estão envolvidos com a temática da saúde. O ser subjetivo passa a incorporar neste ambiente. Várias questões norteiam em relação a estes indivíduos. Verifica-se a existência de outros comportamentos para chegar ao conceito saúde. O estilo entra como um grande norteador para as questões da saúde, pois a partir do que o indivíduo realiza no seu dia-a-dia e que trará como resultados aspectos positivos ou negativos. O objetivo do presente estudo é avaliar o estilo de vida de crianças com idades entre 11 e 12 anos da escola Amália Germano de Paula da cidade de São Luiz Gonzaga.

Revisão Bibliográfica
Estilo de Vida

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XVII Jornada de Extensão

O estilo de vida consiste nas práticas que cada indivíduo faz para se manter em atividade corporal e mental. Pode ser tanto negativamente quanto positivamente. Conforme Nahas (apud FREITAS; NANDI E SENE, 2008, p.8) “em uma visão holística, considera-se qualidade de vida como sendo uma condição humana resultante de um conjunto de aspectos individuais e o meio em que o mesmo vive podendo se modificar ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

O estilo de vida depende então do próprio ser e do meio que o cerca. Então para Nahas(2003) temos na questão estilo de vida como os 5 componentes sendo eles: atividade física, comportamento preventivo, nutrição, relacionamentos e controle do stress.

Atividade Física

A atividade física é qualquer movimento praticado que possui um gasto energético acima dos níveis de repouso, os movimentos que são realizados na rotina diária de uma pessoa considera-se atividade física, já exercício físico caracteriza-se por movimentos pré estabelecido, regulares e que tenham um objetivo final, pode ser a melhora ou manutenção de aspectos envolvidos com a aptidão física.

Conforme Barros et al. (2007, p.78)

a aptidão física tem sido definida como a capacidade de realizar as atividades físicas, sendo dependente de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo (Caspersen, et al.,1985). Portanto, ela é abordada de duas formas: aptidão física relacionada à saúde e aptidão física relacionada às capacidades esportivas, sendo que cada esporte tem exigências específicas. Em geral, os componentes que fazem parte da aptidão física relacionada às capacidades esportivas são: velocidade, potência, agilidade, equilíbrio, coordenação e tempo de reação. A maioria dos especialistas considera que, estes componentes repercutem pouco quando o fazem, na saúde e na prevenção de doenças.

Diante da realização de atividade ou exercícios, os indivíduos estariam desenvolvendo suas aptidões físicas, diminuindo drasticamente a incidência de doenças. Seu corpo estaria preparado e fortalecido para combater as doenças que surgem. Com o aumento de suas capacidades físicas, as pessoas tendem a se aproximar mais do polo positivo e tardando a sua expectativa de vida. A promoção da saúde entra neste campo, pois ela é o meio facilitador para chegar o conhecimento e a vivência das práticas que os indivíduos devem fazer. Com o conhecimento de que medidas devem tomar ele se encaminha para longe do sedentarismo e passa o movimento para dentro de sua rotina, como parte de sua vida.

Comportamento Preventivo

O comportamento preventivo nos sugere a ideia de anteceder algo que possa vir a ocorrer. São medidas tomadas para que as doenças não se instalem no organismo. Para Pender (apud FREITAS; NANDI E SENE, 2008, p.1) “o comportamento preventivo é definido como: ações individuais ou coletivas, executadas voluntariamente pelo indivíduo em estado assintomático em relação a uma doença específica com o objetivo de minimizar o potencial de ameaça percebido em relação à mesma”.

Então, os indivíduos passam a tomar certos cuidados para que não haja o processo doença. Não deixar que ela se instale, mas prevenir e tomar certas atitudes para que não ocorra.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

As pessoas devem se unirem para que ocorra o processo de mudança, pois a prevenção e a mudança de hábitos são difíceis de serem trabalhadas. O mais comum, é após a doença aparecer, os indivíduos daí sim começam a fazer certas mudanças em seus planejamentos.

Nutrição

A nutrição é um fator importante dentro do estilo de vida individual. A alimentação equilibrada e adequada torna o sujeito mais apto e saudável para gerenciar a sua própria vida. Ela garante ao ser humano, todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, desde que bem balanceada.

Para conquistar um bom estilo de vida, o fator alimentação é primordial. Pois, algumas medidas são tomadas a partir da boa alimentação. A prevenção começa quando a alimentação está aliada a outros aspectos importantes para uma vida saudável. Uma boa educação nutricional traria bem mais adeptos, do que apenas dizer o que pode e o que não pode comer.

Segundo Ferreira e Magalhães (2007, p.5)

a educação nutricional a qual nos referimos, diz respeito a um processo de aprendizagem e não de adestramento. Educar no sentido de um processo amplo de desenvolvimento da pessoa, na busca de sua integração e harmonização, nos diversos níveis do físico, do emocional e do intelectual. Deve envolver metodologia de ensino-aprendizagem para o desenvolvimento de habilidades individuais, que permitam enfrentar as questões relacionadas à alimentação e nutrição.

Relacionamentos

A base da vida do ser humano são as relações que ele constrói durante a sua trajetória. As questões sociais estão muito interligadas com os indivíduos. Uma boa qualidade de vida significa ter bom relacionamentos. As pessoas precisam umas das outras para compartilhar sentimentos e emoções. Os relacionamentos bem equilibrados constroem um psicológico forte.

Conforme Porto e Sene (2010, p.1) “o relacionamento do indivíduo consigo mesmo, com as pessoas e a natureza a sua volta é responsável por um bem estar espiritual essencial a qualidade de vida”.

O ser humano precisa de um tempo para si, e para cultivar amizades. A troca é uma maneira de compartilhar felicidade e prazer. Pessoas que não interagem com outras pessoas, passam a carregar dentro de si amarguras e solidão, podendo levar a doenças. A troca gera uma qualidade de vida melhor e consequentemente uma resistência maior do organismo

Controle do Stress

O stress tem aumentado a cada dia que passa na vida das pessoas. Mas, nem sempre o stress foi considerado algo ruim, antes era tratado apenas como um mecanismo de alerta para o corpo. Com o passar dos tempos, o stress tornou-se um grande vilão para a saúde dos indivíduos. Ele contribuem para o aumento de doenças ou até surgimento delas, muitas vezes, o stress contribuem para um abalo não somente fisiológico, como também, psicológico.

Para Castro, Nobrega e Souza (2007, p.1)

o estresse é um elemento natural da vida e nossa capacidade de reagir do ponto de vista motor e autonômico caracteriza um importante mecanismo homeostático e de sobrevivência¹. Com o passar dos anos, a sociedade modificou-se e as situações de estresse hoje são muito diferentes daquelas enfrentadas pelos nossos ancestrais. De qualquer forma, não existe problema no estresse em si, mas

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

na forma com que lidamos com ele. Se nos colocamos, ou somos colocados, permanentemente em situações perigosas ou desafiadoras, ou, mais importante ainda, se reagimos exageradamente diante de desafios comuns, podemos desenvolver o chamado distresse.

Várias doenças são associadas ao stress, então o controle deste é fundamental para o indivíduo conseguir manter um estilo de vida saudável partir do controle deste mecanismo, o organismo passa a trabalhar com mais eficiência.

Metodologia

Uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, que teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida individual de crianças com idades entre 11 e 12 anos da escola Amália Germano de Paula da cidade de São Luiz Gonzaga. A amostra constou de 18 sujeitos, sendo que 8 eram do sexo feminino e 10 sexo masculino. O instrumento utilizado foi o questionário Perfil do estilo de vida individual (Nahas, Barros e Francalacci, 2000). O questionário consta de 15 questões que abordam cinco componentes: atividade física, comportamento preventivo, nutrição, relacionamentos e controle do stress.

No questionário abordamos os 5 componentes, contendo em cada item 3 perguntas quanto ao cotidiano da vida dos sujeitos envolvidos. A cada resposta colocada pelo indivíduo podemos destacar como: 0 (nunca) quer dizer nunca fez parte do seu estilo de vida, 1 (raramente) as vezes corresponde ao comportamento, 2 (quase sempre) quer dizer quase sempre verdadeiro no seu comportamento e 3 (sempre) a afirmação é sempre verdadeira em seu comportamento.

Os dados foram analisados mediante as respostas assinaladas no questionário impresso. Segundo as respostas dos alunos se fosse 0 e 1 o comportamento tornaria se negativo e 2 e 3 seria positivo. A soma seria feita mediante as três alternativas de cada componente, se tivéssemos a maioria 0 e 1 como respostas teríamos resultados negativos, se a maioria fosse 2 e 3 resultaria em positivo.

Procedimentos

A pesquisa foi desenvolvida na escola Amália Germano de Paula, a escolha foi por motivos pessoais, pois nunca tinha feito trabalho na escola. E como opção de conhecer resolvi desenvolver a pesquisa naquele espaço. Primeiramente, permissão foi pedida a diretora, no dia 12 de maio de 2016, que indicou a turma do 5 ano para aplicar o questionário. No mesmo dia, foi pedido permissão a professora responsável. Foi feito com 18 sujeitos, no horário das 13:30 as 14:30. Foi explicado como era para fazer e depois aplicado o questionário. Depois da entrega foi dito que traríamos os dados, analisaríamos eles e após a conclusão seria feito uma intervenção para melhorar certos aspectos.

Análise e Discussão dos Resultados

Mediante o questionário, passamos a analisar os resultados. Uma primeira tabela foi feita com os dois gêneros, para analisarmos quais os componentes estavam bem e os que precisariam melhorar.

A segunda tabela foi distribuída e avaliada apenas com o sexo feminino. Para notarmos o que há de melhorar e o que está bem.

A terceira tabela ficamos com o público masculino para avaliarmos os resultados dos componentes do estilo de vida saudável.

Tabela 1. Estilo de vida do total da amostra.

Comportamento Positivo Negativo

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

Variáveis	f	f%	f	f%
NUTRIÇÃO	12	66,66	6	33,33
ATIVIDADE FISICA	13	72,22	5	27,78
COMPORTAMENTO PREVENTIVO			2	11,11
RELACIONAMENTOS	12	66,66	6	33,33
CONTROLE DO STRESS	14	77,77	4	22,23

Para os seguintes resultados temos a nutrição gerando um resultado positivo, sendo que analisando o questionário observamos que consomem as 5 porções de frutas e evitam ingerir alimentos gordurosos, segundo Nahas (2000).

Quanto a atividade física constatamos um feito positivo, sendo que a grande maioria dentro da escola consegue fazer exercícios regularmente. Os alunos conseguem durante as aulas de Educação Física trabalhar a questão do alongamento e flexibilidade.

Para o comportamento preventivo obtivemos um lado negativo bem acentuado. Os alunos não tem o devido entendimento do que seria a pressão arterial e nem colesterol, passando a não controlá-los.

No quesito relacionamentos também tivemos um resultado positivo, possuem amizades e ajudam na sua comunidade através da escola.

E, por fim, temos o componente controle do stress, ficando em boa referência, tendo como resultado positivo. Pois, a turma não trabalha, estão em idade de colegial, quase não tem stress, e dedicam seu tempos a brincadeiras e conseguem relaxar por seus ambientes não são formais.

Tabela 2. Estilo de vida dos alunos do sexo feminino

Comportamento Variáveis	Positivo		Negativo	
	f	f%	f	f%
NUTRIÇÃO	8	100,0	0	0,0
ATIVIDADE FISICA	6	75,0	2	25,0
COMPORTAMENTO PREVENTIVO			1	12,5,0
RELACIONAMENTOS	5	62,5	3	37,5
CONTROLE DO STRESS	7	87,5	1	12,5

Em relação a nutrição, nota-se que todo o público feminino conseguiu se alimentar corretamente, ingerindo as porções devidas de frutas e verduras, e conseguindo manter as refeições completas, conforme Nahas(2000).

Na atividade física obteve-se também um percentual positivo, por estarem dentro da escola conseguem executar trabalho de flexibilidade e alongamentos. E realizam atividade física por mais de 30 minutos nas aulas.

Quanto ao comportamento preventivo o foi o que teve um lado negativo, pois não tem conhecimento de sua pressão arterial, nem possuem controle sobre ela, e não controlam também o colesterol, nas outras duas questões não fazem parte do seu estilo de vida, pois ainda frequentam a escola.

Com relação aos relacionamentos, o lado positivo fica evidente, pois cultivam amigos e contribuem na sua comunidade para melhorias.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

E, por fim, temos o controle do stress, que obtivemos um resultado positivo. O tempo é praticamente dedicado apenas ao lazer e os trabalhos da aula, pouca se estressam. Conseguem ainda brincar e vivenciar seus tempos com amigos.

Tabela 3. Estilo de vida dos alunos do sexo masculino

Comportamento	Positivo		Negativo					
	f	f%	f	f%				
Variáveis								
NUTRIÇÃO	4	40	6	60				
ATIVIDADE FISICA	7	70	3	30				
COMPORTAMENTO PREVENTIVO			1	10	9	90		
RELACIONAMENTOS	7	70	3	30				
CONTROLE DO STRESS	7	70	3	30				

No componente nutrição, obtivemos nos dados uma variável negativa. Segundo Nahas(2000) as 5 porções de frutas e verduras indicadas no questionário não são realizadas pelos alunos. Consomem bastante doces e carnes gordas.

Quanto a atividade física, conseguimos um saldo bem positivo, pois as crianças praticam atividade durante as aulas de Educação Física e fazer trabalhos de alongamento e flexibilidade.

Para o comportamento preventivo, foi alcançada um resultado negativo, pois como vimos não há conhecimento sobre pressão arterial e colesterol, sendo que não possuem conhecimento sobre isso e quase impossível ter controle sobre esses aspectos.

No quesito relacionamentos, tivemos um percentual positivo, eles cultivam amizades e procuram se manter em contato com a comunidade, ajudando-a e fazendo festas na escola pra contribuir para as pessoas que moram no local.

Finalizando, temos o controle de stress, ficando com um resultado positivo, eles conseguem ainda se manter em equilíbrio, como estão na escola, apenas estudam e brincam, cultivam seus momentos de lazer e diversão.

Considerações finais

Com o termino do estudo, concluímos que diante da realidade dos dados referentes ao questionário nos quesitos nutrição, atividade física, comportamento preventivo, controle do stress e relacionamentos, podemos verificar que os resultados foram bem adequados, e que apenas o comportamento preventivo no geral ficou bem abaixo do esperado nos níveis de saúde.

Evidenciamos que no sexo masculino apenas a nutrição e o comportamento preventivo tiveram resultado negativo. Ficando evidente que falta relação de conhecimento para tomar medidas antecipadas.

Em relação ao fator atividade física fica bem claro que tanto o sexo masculino quanto feminino sabem a importância dela, pois como são alunos de escola, conseguem se manter sempre ativos, fazendo aulas de Educação Física.

Um dado que foi bem obtido foi a questão nutricional no sexo feminino. Ficando claro segundo o autor que estas mantem hábitos saudáveis.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

A questão controle preventiva ficou bem negativa em ambos os sexos, compreendendo que a escola está deixando de lado o papel de alertar e mostrar como certas atitudes geram prevenção e antecipação de doenças.

Enfim, o papel da escola é fundamental tanto no reforço de atitudes positivas, quanto esclarecimento de assuntos não corriqueiros. Trazendo o seu papel como facilitador de conhecimento. Entendendo que, a prevenção pode começar com hábitos desenvolvidos dentro da escola e levando para fora dela por toda uma vida.

Palavras – chave: estilo de vida; qualidade de vida; perfil do estilo de vida individual

Referência

BARROS, Mauro Virgílio Gomes de; BEZERRA, Jorge; COLARES, Viviane; HALLAL, Pedro Curi; TASSITANO, Rafael Miranda; TENÓRIO, Maria Cecília Marinho. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Recife, v.9, n.1, p.55-60,2007.

CASTRO, Renata Rodrigues Teixeira de; NOBREGA, Antônio Cláudio Lucas da; SOUZA, Alexandro Coimbra de. Estresse mental e hipertensão arterial sistêmica. Revista Brasileira Hipertensão, v.14, n.2, p.94-97,2007.

FERREIRA, Vanessa A; MAGALHÃES, Rosana. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.23, n.7, p.1674-1681,2007.

FREITAS, Leslie; NANDI, Ana Paula; SENE, Richard Ferreira. Uma análise do perfil do estilo de vida de alunos da 8 série do ensino fundamental do município de Tubarão, SC.EFDeportes.Revista Digital, Buenos Aires, v.13, n.126, novem.2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd126/perfil-do-estilo-de-vida-de-alunos-do-ensino-fundamental.htm>>. Acesso em: 14 junh.2016.

NAHAS, Markus V., BARROS, Mauro V. G. de, FRANCALACCI, Vanessa, O Pentágulo do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde; 5 (2); Abril/Junho 2000.

OLIVEIRA, Dona Lúcia de. A “nova” saúde pública e a promoção da saúde via educação: entre a tradição e a inovação. Revista Latino-Americano Enfermagem, São Paulo, v.13, n.3, p.423-31,2005.

PORTO, Mayra Medeiros, SENE, Richard Ferreira. Qualidade de vida: conceitos e perspectivas.EFDeportes.Revista Digital, Buenos Aires, v.14, n.142, mar.2010.Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-e-perspectivas.htm>>. Acesso em: 14 junh.2016.