



PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DE DISCENTES DO PRIMEIRO E DO ÚLTIMO ANO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

Letícia Gonçalves de SOUZA¹; Flávia Rodrigues da SILVA²; Renata Beatriz KLEHM³

RESUMO

Esta pesquisa objetivou investigar a prevalência de comportamentos inadequados no estilo de vida de discentes iniciantes e concluintes do curso de Educação Física (Licenciatura). Foi utilizado o instrumento denominado Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS *et al.*, 2000). Pôde-se concluir que os acadêmicos do último ano apresentaram um estilo de vida mais saudável. No entanto, em ambos os grupos, os componentes que mais necessitam de atenção são os hábitos alimentares e controle do estresse.

Palavras-chaves: Estilo de vida, Educação Física, graduandos

INTRODUÇÃO

O Estilo de vida individual tem se tornado um tema significativamente importante para a sociedade em geral, na literatura científica, e especialmente no

¹ Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG - E-mail: lelegoncalves_23@hotmail.com

² Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG. E-mail: rodriguesflavia83@yahoo.com.br

³ Docente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG. E-mail: renata.efisica@gmail.com

campo da saúde devido ao aumento significativo nos últimos anos da prevalência de doenças crônico-degenerativas em jovens e adultos (THOMAS e NELSON, 2002).

Segundo Nahas (2006), o estilo de vida individual é caracterizado como nosso padrão de comportamento, ou ainda, mais especificamente, como um conjunto de crenças, valores e atitudes que se reflete em nossos hábitos cotidianos e que apresenta um alto impacto sobre a saúde em geral, determinando para a grande maioria dos indivíduos, o quão doentes ou saudáveis serão a médio e longo prazo.

Assim, o objetivo do estudo foi investigar o perfil do estilo de vida individual de alunos, ingressantes e concluintes, do curso de Educação Física (Licenciatura) visando identificar comportamentos inadequados para promover orientações para um estilo de vida mais saudável.

MATERIAL E MÉTODOS

AMOSTRA

O estudo foi realizado com discentes do curso superior de Educação Física (Licenciatura) de uma Faculdade do Sul de Minas Gerais, matriculados no primeiro e no último ano do curso. Trata-se de 40 acadêmicos de ambos os sexos, nos quais 21 são ingressantes com média de idade de $19,23 \pm 2,28$ anos e 19 são concluintes com média de idade de $22,63 \pm 2,45$ anos.

A amostra foi definida por conveniência, sendo considerados elegíveis todos os estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física que estavam frequentando as aulas no dia da coleta de dados e que aceitaram participar da pesquisa.

MATERIAIS:

O instrumento utilizado foi o questionário “Perfil do Estilo de Vida Individual” de Nahas *et al.* (2000), o qual é composto por 15 questões que estão divididas de forma uniforme em cinco componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Cada questão possui uma escala *likert* de resposta que varia de “0” a “3”. Os valores “0” e “1” estão vinculados ao perfil negativo de Estilo de Vida, que correspondem respectivamente a:

- (0) absolutamente **não faz** parte do seu estilo de vida;
- (1) **às vezes** corresponde ao seu comportamento;

As respostas associadas ao perfil positivo são os valores “2” e “3”, as quais descrevem, respectivamente, que:

(2) **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento;

(3) a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Para a análise dos dados foi realizada análise descritiva de frequência simples utilizando-se as variáveis categóricas por meio de suas frequências absolutas (n) e relativas (%). Para a formação do banco de dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007, a fim de codificar as respostas obtidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando as respostas dos dois grupos pesquisados aos 15 itens do questionário chegou-se aos seguintes resultados como mostram os Gráficos 1 e 2.

Gráfico 1: Perfil do Estilo de Vida Individual dos discentes do primeiro ano



Gráfico 2: Perfil do Estilo de Vida Individual dos discentes do último ano



Pode-se observar nos Gráficos 1 e 2, que o estilo de vida positivo prevalece em ambos os grupos pesquisados (ingressantes e concluintes).

Entretanto, mesmo apresentando resultado positivo, o gráfico 1 nos mostra que grande parte dos acadêmicos do primeiro ano apresentam um estilo de vida negativo quando da análise dos componentes Nutrição (47,62%) e Atividade Física (39,69%). Segundo Nahas *et al.* (2000), altas porcentagens nos níveis zero e um (que representam o estilo de vida negativo), indicam que o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens avaliados, pois eles oferecem risco à sua saúde e afetam sua qualidade de vida.

Os resultados obtidos nos itens Comportamento Preventivo, Relacionamento Pessoal e Controle do Estresse foram semelhantes em ambos os grupos.

O Comportamento preventivo é definido como “as 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” (GORDIA *et al.*, 2011, p.43). Como demonstram os dados, verificou-se que os comportamentos de prevenção avaliados no questionário representaram uma média positiva, apresentando 68,25% para o grupo ingressantes e 69,44% para o grupo concluintes de prevalência para hábitos adequados segundo o modelo.

O item Controle do Estresse apresentou como resultados para o estilo de vida positivo: 63,49% para o grupo iniciantes e 63,89% para o grupo concluintes. De

acordo com Nahas (2006), diversas doenças e transtornos de saúde estão associadas a quadros de estresse excessivo como hipertensão arterial, infartos agudos do miocárdio, derrames cerebrais, câncer, úlceras, depressão/distúrbios nervosos, dores de cabeça, etc., o que pode comprometer a qualidade de vida do indivíduo.

O componente que apresentou maiores porcentagens para as respostas 2 e 3 (que representam um estilo de vida positivo) foi Relacionamento Social com 84,13% para os iniciantes e 83,33% para os concluintes. Assim, Nahas *et al.* (2000) menciona que respostas entre dois e três refletem um estilo de vida bastante positivo. O autor ainda relata que o relacionamento do indivíduo consigo mesmo e com as pessoas à sua volta representa um dos componentes fundamentais do bem estar individual e, conseqüentemente, da qualidade de vida de todos os indivíduos.

CONCLUSÕES

Considerando os achados desta pesquisa, conclui-se que o estilo de vida positivo prevalece em ambos os grupos pesquisados (ingressantes e concluintes).

Entretanto, os acadêmicos do último ano do curso de Educação Física apresentaram um estilo de vida mais saudável em comparação aos alunos do primeiro ano, principalmente em relação aos hábitos alimentares adotados e a prática regular de atividades físicas.

O item com maior avaliação positiva em ambos os grupos foi Relacionamento Social.

Tantos os acadêmicos ingressantes quanto os concluintes do curso de Educação Física necessitam de atenção em relação aos componentes Nutrição Saudável, Comportamento Preventivo e Controle do Estresse.

REFERÊNCIAS

GORDIA, et al. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**. Ponta Grossa, v.3, n.1, p.40-52, jan/jun. 2011.

NAHAS, M. V. *et al.* O pentáculo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 5(2):48-59. 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2006.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.