

# QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Eliete Fernandes de Chaves<sup>1</sup>

Poliana Piovezana<sup>2</sup>

## RESUMO

Com o objetivo de analisar a qualidade de vida dos alunos do ensino médio regular e seriado de uma escola pública, foi aplicado o questionário Pentáculo do bem-estar, com perguntas sobre nutrição, atividade física, controle do estresse, relacionamento social, comportamento preventivo. Esse estudo foi realizado com 60 discentes do ensino médio regular e seriado com a idade entre de 16 a 46 anos. Foi observado neste grupo de alunos que eles têm respostas positivas, para os quesitos relacionamento social e controle do estresse do questionário, porém nos outros três componentes há falhas na nutrição, atividade física e comportamento preventivo, mas são falhas que podem ser corrigidas com informações. A intervenção preconiza que o professor procure conscientizar os alunos trabalhando os componentes para melhorar a qualidade de vida de uma maneira que chame a atenção sobre a sua importância, e ensinando a maneira correta de controlar a pressão arterial, como a atividade física juntamente com uma alimentação adequada pode ajudar na busca pela qualidade de vida, e ajudar os alunos a ter hábitos mais saudáveis

Palavras-chave: Qualidade de vida. Alunos. Escola

## ABSTRACT

With the objective of analyzing the quality of life of middle school students and show a regular public school, the questionnaire was applied Pentacle welfare, with questions about nutrition, physical activity, stress management, social networking, preventive behavior. This study was conducted with 60 high school students and regular show at the age between 16-46 years. Was observed in this group of students that they have positive answers to the questions social relationships and stress management questionnaire, however the other three components there are gaps in nutrition, physical activity and preventive behavior, but they are flaws that can be corrected with information. The intervention advocates that teachers seek educate students working components to improve the quality of life in a way that calls attention to its importance, and teaching the correct way to control blood pressure, such as physical activity along with a power properly can help in the search for quality of life, and help students to have healthier habits.

Keywords: Quality of life. Students. School.

---

<sup>1</sup>Acadêmico do 8º período do Curso Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná.

<sup>2</sup>Professora e orientadora do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná.

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é desejada por todos, mas nem sempre é possível alcançá-la ora por falta de tempo, ora por motivos econômicos. Pois para mantê-la é preciso ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas, manter hábitos saudáveis, procurar controlar o estresse, ter um bom relacionamento social. Princípios básicos para ter uma boa qualidade de vida.

Desde os tempos antigos a qualidade de vida é desejada por todos, mas acaba ficando em segundo plano devido ao trabalho, família, estudos entre outros, sempre deixando pra depois, devido ao fato da forma de pensar que se não esta doente esta com saúde. Apenas depois de passar por exames que mostram que a saúde esta prejudicada, percebe a doença. E a partir desse momento que começa a preocupação e a busca pela qualidade de vida.

## QUALIDADE DE VIDA

Segundo a Organização Mundial da Saúde –OMS- o conceito de qualidade de vida é definida como ‘a percepção do individuo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações’. ‘Essa definição deixa implícita a ideia de que o conceito de qualidade de vida é subjetivo, multidimensional e inclui elementos de avaliação tanto positivo como negativo<sup>1</sup>. A OMS propõe que a qualidade de vida é multifatorial, referendando-se a partir das seguintes dimensões: (1) Saúde Física, (2) Saúde psicológica, (3) nível de independência (aspecto de mobilidade, atividades diárias, dependência de medicamentos, cuidados médicos e capacidade laboral), (4) relações sociais e (5) meio ambiente<sup>2</sup>.

Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor pra lidar com situações de stress, definir objetivos de vida e fazem com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida <sup>3</sup>.

É importante lembrar que a qualidade de vida não é uma meta a ser atingida e pronto! Ao longo de toda a nossa existência, com momentos bons e ruins, passando por altos e baixos, iremos evoluir, aprender e nos fortalecer<sup>4</sup>.

### Atividade física

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. Incluem-se as atividades da vida diárias, as atividades de trabalho e de lazer<sup>3</sup>. A atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares principais causas de morte e de dependência funcional no Brasil e em todo o mundo<sup>3</sup>.

Quando falamos em saúde não estamos nos referindo somente à ausência de doenças, mas uma condição onde existe varias dimensões, avaliadas numa escala continuam resultantes da complexa interação de fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida<sup>5</sup>. Apesar das evidências positivas da saúde com relação ao estilo de vida e à atividade física, observa-se que as pessoas de forma geral não seguem um estilo de vida adequado. Assim, os índices de inatividade física são elevados e associados às doenças crônicas degenerativas constituem ainda a principal causa de morte.

A qualidade de vida possui varias dimensões que podem ser resumidas nas esferas físicas, sociais, econômicas e espirituais<sup>4</sup>. Acredita-se que essas dimensões são igualmente importantes e devem ser desenvolvidas com harmonia, integração e equilíbrio. Assim, torna-se muito difícil que uma pessoa opte, por exemplo, por estimular unicamente a esfera profissional e relegue ao segundo plano o cuidado com o corpo, as relações com família e os amigos e não se preocupe com os valores pessoais.

Nada é mais precioso na vida que a saúde. No entanto, nem mesmo os profissionais que trabalham e conhecem os caminhos e maneiras de manter um estilo de vida saudável consegue fazer a saúde de um estado de bem estar, e, como tal, exige um processo dinâmico de busca continua pelo equilíbrio entre os aspectos físicos, mentais, sociais e espiritual que permeiam

a vida<sup>4</sup>. Portanto a saúde é determinada principalmente pelas escolhas feitas no dia a dia. Muitas pessoas ignoram a necessidade de desenvolver em si habilidade de melhoria da sua saúde e ignoram os fatores de risco, mantendo hábitos não saudáveis.

Pesquisas revelam que os exercícios fortalecem os ossos, prevenindo as doenças associadas ao seu enfraquecimento, ajudam a combater a insônia e o estresse e podem ajudar as pessoas a viver mais e melhor <sup>6</sup>. A qualidade de vida não é algo que conquistamos em alguns meses ou uma poupança onde você faz atividade física por um tempo e depois pode ficar mais um período parado que você ainda será beneficiado ao contrario a qualidade de vida é algo que temos que manter na nossa rotina ao longo de toda a nossa vida.

Atividades físicas além de proporcionar saúde e condicionamento físico, melhora a qualidade de vida. A atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos que desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Além disso, outros elementos são também importantes para a saúde e o bem-estar, tais como: evitar o uso de cigarros, possuir um bom relacionamento com a família e amigos, evitar o consumo de álcool, praticar sexo seguro, controlar o estresse, praticar atividades físicas regulares além da necessidade de ter uma visão otimista e positiva da vida<sup>7</sup>. Os riscos associados à inatividade física são claros. A inatividade física deve ser considerada um problema sério de saúde pública, representando um desafio para os órgãos da saúde e da educação a promoção de estilos de vida mais ativos para toda a população<sup>3</sup>.”

### Nutrição

De um modo simplístico, você é o que come. Os alimentos, de origem vegetal ou animal, fornecem ao ser humano os nutrientes necessários ao organismo- as substancias que constroem e mantem as células, permitem o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos vitais e as atividades do dia-a-dia<sup>3</sup>.

Atualmente, sabe-se que uma nutrição adequada ao tipo físico de cada um, é fundamental para ter-se saúde, bem-estar e rendimento, tanto no trabalho, quanto nas atividades esportivas e no desempenho intelectual. O que comemos influencia em nosso trabalho, divertimento, status psicológico e saúde<sup>14</sup>.

#### Comportamento preventivo

Segundo O'Donnell<sup>14</sup>, ações de promoção da saúde devem ser dirigidas à intervenção sobre as condições de exposição a riscos. A ausência de vícios, por exemplo, é um fator decisivo para criação de um estilo de vida saudável. Talvez, apenas à exceção das doenças, serão os vícios os maiores incrementadores da prova de vida saudável. Não só aqueles que levam à intoxicação química do organismo e, por isso mesmo, reconhecidos como nefastos, mas também os que distorcem a capacidade de julgamento e o equilíbrio entre horas de trabalho, ócio, sono e cuidados pessoais.

#### Relacionamento social

O homem é um ser social e não pode sobreviver sem estar integrado a um grupo. Esta integração fundamenta-se na maturidade social e se reflete na satisfação de algumas necessidades básicas de afeto, realização e integração. O grau de harmonização de uma pessoa com os códigos de valores, cultura, costumes e hábitos do grupo social a que pertence, indica o componente social<sup>14</sup>. Os benefícios sociais podem estar associados à participação em vários tipos de atividades físicas, já que as experiências com jogos, esportes ou competições atendem as necessidades sociais, podendo contribuir para o desenvolvimento e a manutenção da dimensão social (MELONGRANO, KLINZING)<sup>14</sup>.

#### Controle do Estresse

Segundo Samulskil<sup>14</sup>, estresse é produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural. Dessa forma, existem fatores sociais, ambientais e físicos que fazem parte do estresse. Isso depende da percepção de vida e momento no qual o indivíduo se encontra, totalizando um aglomerado de fatores biológicos e sociais. O controle do estresse passa a ser uma

obrigação vital e contínua, na vida urbana do mundo moderno, devido à sucessão cumulativa de fatores estressantes, exigindo, assim, uma adaptação constante aos afazeres do dia-dia<sup>14</sup>.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa descritiva com 60 discentes, de ambos os sexos, do ensino médio regular e seriado, com idade entre 16 e 46 anos, do período noturno, na Escola Estadual do ensino Fundamental e Médio. A coleta de dados compreendeu o período entre 03 a 09 de Maio de 2013, acompanhados por o professor da turma e o pesquisador.

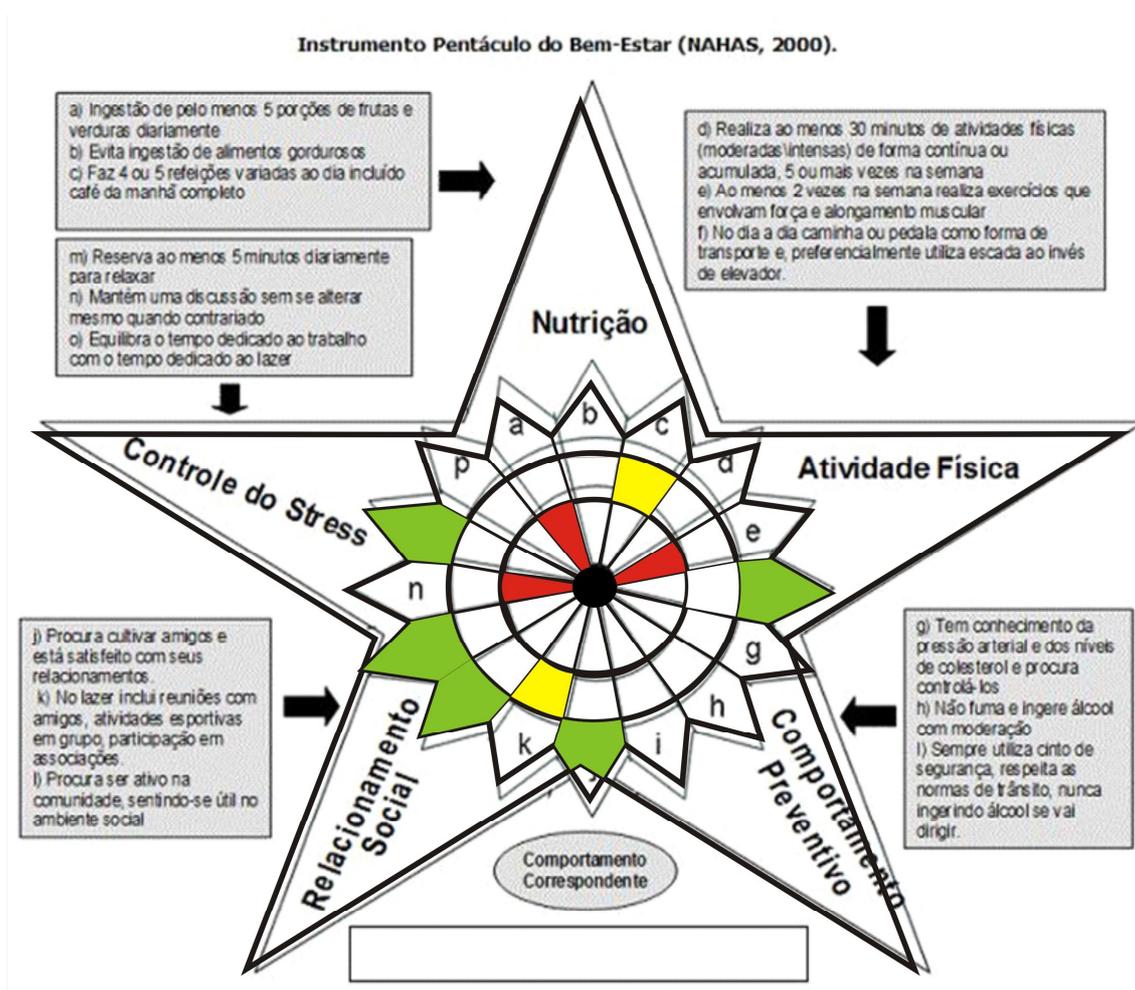
Na coleta de dados utilizou-se um questionário sobre qualidade de vida e bem estar intitulado PENTACULO DO BEM ESTAR<sup>7</sup>. Onde é abordado sobre Nutrição, Atividade Física, Controle do estresse, Comportamento preventivo, Relacionamento social. Os questionários foram distribuídos aos alunos e respondidos em sala. Numerados e tabulados de forma a manter o sigilo de pesquisa. Os critérios de inclusão foram: ser estudantes matriculados regularmente, cursando o bimestre atual e frequentando as aulas de Educação Física. Foram excluídos do estudo os alunos que interromperam os estudos durante o bimestre.

## RESULTADOS

A amostra estudada consiste em 60 (Sessenta) alunos que responderam ao questionário sobre Qualidade de vida<sup>7</sup>, sendo 29 do sexo feminino e 31 do sexo masculino.

A aplicação do PBE consiste em 15 perguntas fechadas, havendo uma auto avaliação numa escala que corresponde:

- 0- nunca=absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;
- 1-(vermelho) raramente=às vezes corresponde ao seu comportamento;
- 2-(amarelo) quase sempre=quase sempre verdadeiro no seu comportamento;
- 3-(verde) sempre=a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.



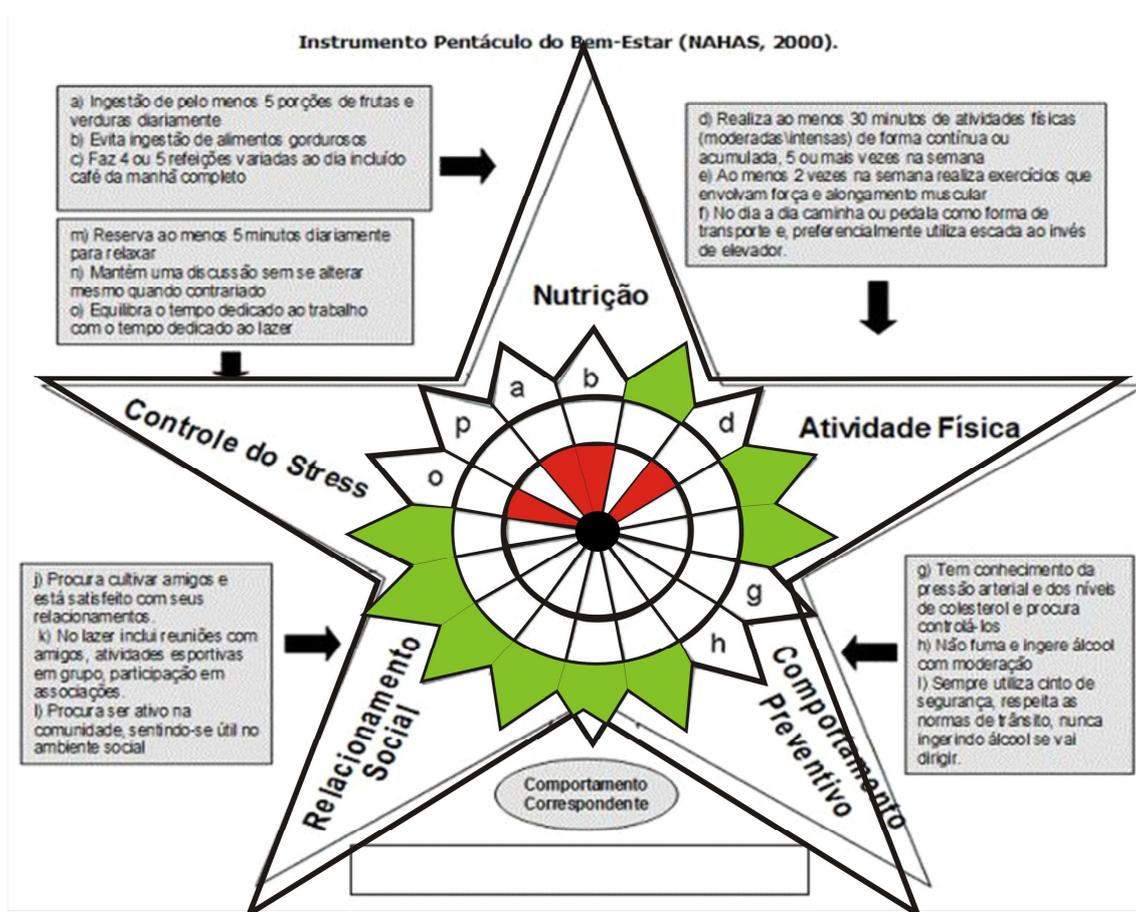
Essa turma demonstrou que não tem uma alimentação adequada na qual inclui ao menos 5 porções diárias de frutas e verduras (questão A). Ainda relacionado à nutrição foi questionado se evita alimentos gordurosos e doces a maioria disse que nunca evita, (questão B). A próxima pergunta foi se faz de 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo e a grande parte respondeu que quase sempre (questão C).

Quando perguntado se pratica atividade física ao menos 30 minutos por dia a resposta foi que nunca, absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (questão D). A pergunta seguinte foi perguntado se durante a semana a realização de exercícios que envolvem força e alongamento e a maioria respondeu que raramente faz esse tipo de exercício (questão E). Mas em compensação responderam que sempre fazem caminhada ou pedala como meio de transporte (questão F).

Um fator preocupante foi referente ao comportamento preventivo onde a maioria respondeu que nunca, não faz parte do seu estilo de vida conhecer a sua pressão arterial, colesterol e controlá-los (questão G). Quando perguntado se não fuma e ingere álcool com moderação a maioria das respostas foi nunca (questão H). A pergunta seguinte foi se sempre usa cinto de segurança quando dirige, se respeita as normas de trânsito e nunca ingere bebida alcoólica quando dirige a maioria foi que nunca (questão I).

Relacionamento Social foi o próximo item a ser questionado, a pergunta foi se procura cultivar amigos e esta satisfeito com seus relacionamentos a maioria respondeu que sim, sempre faz parte do seu estilo de vida, (questão J). A próxima pergunta foi relacionada ao lazer se pratica atividade esportiva em grupo, se faz reunião com os amigos a maioria respondeu que quase sempre (questão K). A próxima questão foi perguntado se é ativo na comunidade e a maioria respondeu que sempre procura ser útil no ambiente social (questão L).

O item seguinte a ser respondido foi sobre o controle do estresse, se durante o dia é reservado no mínimo 5 minutos para relaxar a maioria respondeu que sempre procura incluir essa questão no seu estilo de vida (questão M). A próxima pergunta foi se em uma discussão você mesmo sendo contrariado mantém uma discussão sem alterar a voz e a maioria respondeu que quase sempre (questão N). A ultima pergunta foi se procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e a maioria disse que sempre procura equilibrar as duas partes(questão O).



A turma relacionada acima quando questionada sobre a sua alimentação respondeu que raramente inclui na sua alimentação diária 5 porções de frutas ou verduras (questão A). Quando perguntamos se evitam alimentos gordurosos e doces à maioria disse que raramente evita (questão B). A pergunta seguinte foi se faz de 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo e a grande parte respondeu que sempre faz as refeições corretas (questão C).

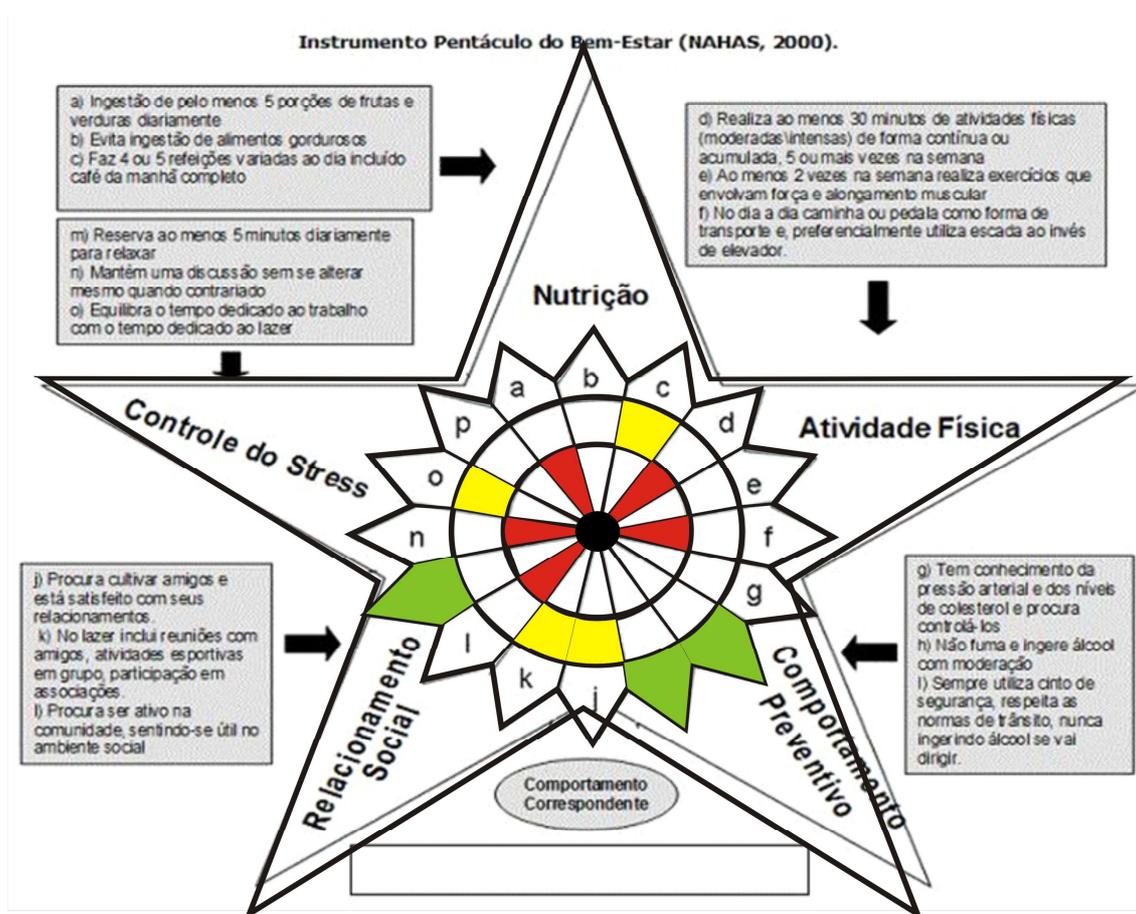
Relacionado à atividade física se pratica ao menos 30 minutos por dia a resposta foi que raramente procuram praticar algum tipo de atividade física (questão D). Na próxima pergunta foi perguntado se durante a semana a realização de exercícios que envolvem força e alongamento e a maioria das respostas foi que sempre pratica esse tipo de exercício (questão E). E raramente fazem caminhada ou pedala como meio de transporte (questão F).

Próximo questionamento foi referente ao comportamento preventivo onde a maioria respondeu que nunca, não faz parte do seu estilo de vida

conhecer a sua pressão arterial, colesterol e controla-los(questão G). Quando perguntado se não fuma e ingere álcool com moderação as maiorias das respostas foram que nunca (questão H). A pergunta seguinte foi se sempre usa cinto de segurança quando dirige, se respeita as normas de trânsito e nunca ingere bebida alcoólica quando dirige, a maioria foi que esse item sempre faz parte do seu estilo de vida (questão I).

O próximo questionamento foi sobre relacionamento Social à pergunta foi se procura cultivar amigos e esta satisfeito com seus relacionamento a maioria respondeu que sempre procura cultivar bons amigos (questão J). A próxima pergunta foi relacionada ao lazer a maioria respondeu que sempre pratica atividade esportiva em grupo, e faz reunião com os amigos (questão K). A pergunta seguinte foi questionado se é ativo na comunidade e a maioria respondeu que sempre procura ser útil no ambiente social (questão L).

Por ultimo foi perguntado se o controle do estresse, se durante o dia é reservado no mínimo 5 minutos para relaxar a maioria respondeu que sempre procura incluir essa questão no seu estilo de vida (questão M). A próxima pergunta foi se em uma discussão você mesmo sendo contrariado mantém uma discussão sem alterar a voz e a maioria respondeu que sempre (questão N). Por ultimo foi perguntado se procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e a maioria disse que sempre procura equilibrar as duas partes e a maioria respondeu que raramente consegue equilibrar as duas partes (questão O).



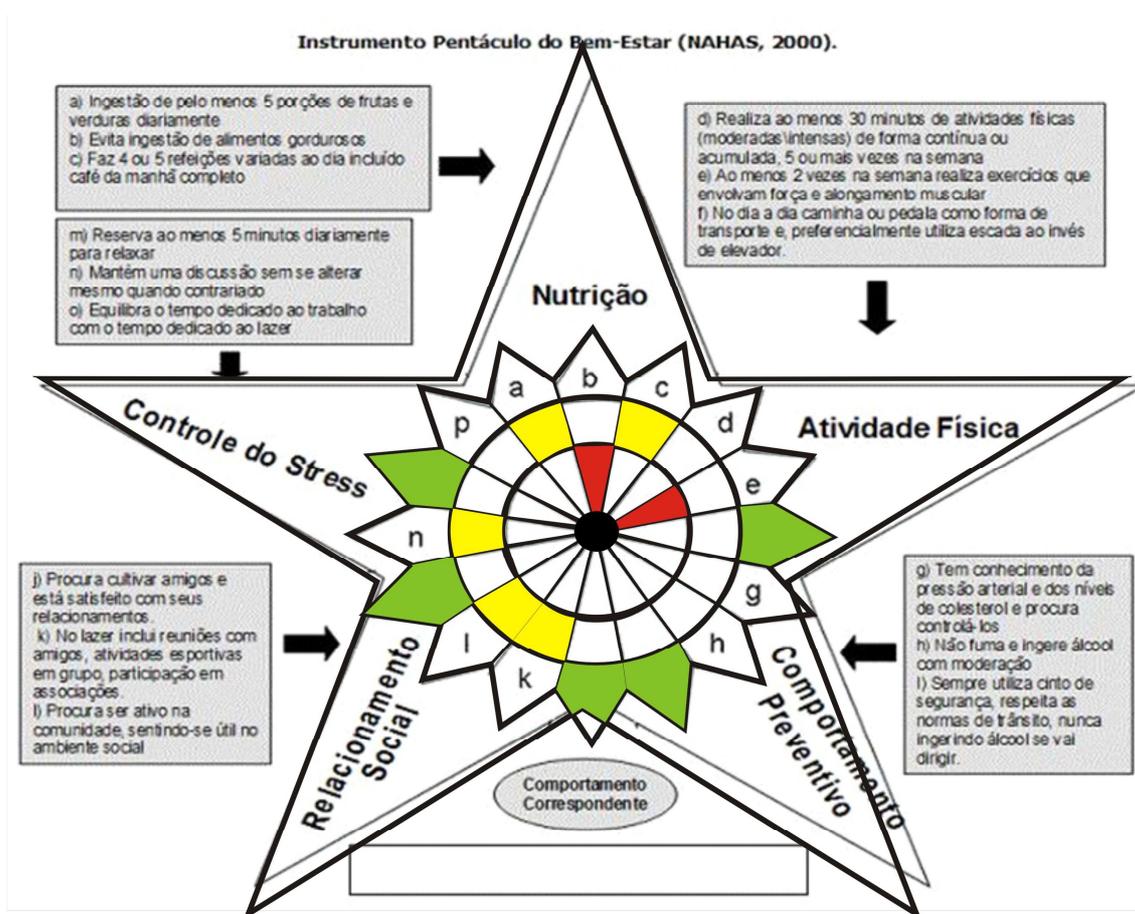
A próxima turma a ser avaliada quando foi questionada sobre a sua alimentação respondeu que raramente inclui na sua alimentação diária 5 porções de frutas ou verduras (questão A). Quando perguntamos se evitam alimentos gordurosos e doces à maioria respondeu que nunca evitam (questão B). A pergunta seguinte foi se faz de 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo e a grande parte respondeu que quase sempre faz as refeições corretas (questão C).

Relacionado à atividade física se pratica ao menos 30 minutos por dia a resposta foi que raramente procuram praticar algum tipo de atividade física (questão D). Na pergunta seguinte foi perguntado se durante a semana a realização de exercícios que envolvem força e alongamento e a maioria das respostas foi que nunca realiza esse tipo de exercício (questão E). E raramente fazem caminhada ou pedala como meio de transporte (questão F).

A próxima pergunta foi referente ao comportamento preventivo onde a maioria respondeu que nunca absolutamente não conhece a sua pressão arterial e colesterol e não procura controlá-los (questão G). Quando perguntado se não fuma e ingere álcool com moderação a maioria das respostas foi sempre (questão H). A pergunta seguinte foi se sempre usa cinto de segurança quando dirige, se respeita as normas de trânsito e nunca ingere bebida alcoólica quando dirige, a maioria foi que esse item sempre faz parte do seu estilo de vida (questão I).

O próximo questionamento foi sobre relacionamento Social à pergunta foi se procura cultivar amigos e esta satisfeito com seus relacionamentos a maioria respondeu que quase sempre procura cultivar bons amigos (questão J). A próxima pergunta foi relacionada ao lazer a maioria respondeu que quase sempre pratica atividade esportiva em grupo, e faz reunião com os amigos (questão K). A pergunta seguinte foi questionada se é ativo na comunidade e a maioria respondeu que raramente procura ser útil no ambiente social (questão L).

O ultimo questionamento foi perguntado se o controle do estresse, se durante o dia é reservado no mínimo 5 minutos para relaxar a maioria respondeu que sempre procura incluir essa questão no seu estilo de vida (questão M). A próxima pergunta foi se em uma discussão você mesmo sendo contrariado mantém uma discussão sem alterar a voz e a maioria respondeu que raramente isso faz parte do seu do seu estilo de vida (questão N). Por ultimo foi perguntado se procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e a maioria disse que sempre procura equilibrar as duas partes e a maioria respondeu que quase sempre consegue equilibrar as duas partes (questão O).



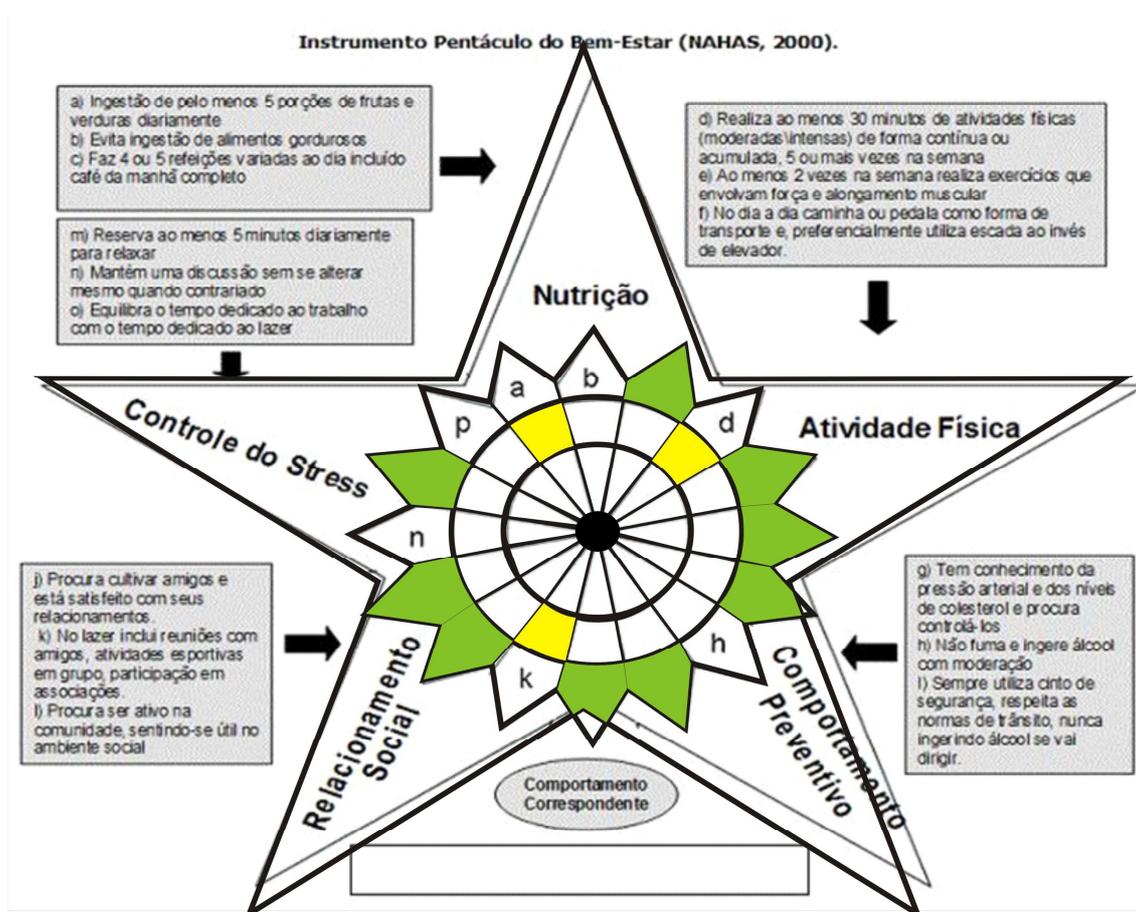
A turma avaliada o primeiro questionamento foi sobre a sua alimentação respondeu que quase sempre procura incluir 5 porções diária de frutas ou verduras na sua alimentação ( questão A). Quando perguntamos se evitam alimentos gordurosos e doces à maioria respondeu que raramente evitam (questão B). A pergunta seguinte foi se faz de 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo e a grande parte respondeu que quase sempre faz as refeições de maneira correta (questão C).

Quanto se pratica atividade física ao menos 30 minutos por dia a resposta foi que nunca procuram praticar algum tipo de atividade física (questão D). Na pergunta seguinte foi perguntado se durante a semana a realização de exercícios que envolvem força e alongamento e a maioria das respostas foi que raramente realiza esse tipo de exercício (questão E). Mas sempre fazem caminhada ou pedala como meio de transporte (questão F).

A próxima pergunta foi referente ao comportamento preventivo onde a maioria respondeu que nunca absolutamente não conhece a sua pressão arterial e colesterol e não procura controlá-los (questão G). Quando perguntado se não fuma e ingere álcool com moderação a maioria das respostas foi nunca (questão H). A pergunta seguinte foi se sempre usa cinto de segurança quando dirige, se respeita as normas de trânsito e nunca ingere bebida alcoólica quando dirige, a maioria foi que esse item sempre faz parte do seu estilo de vida (questão I).

O próximo questionamento foi sobre relacionamento Social à pergunta foi se procura cultivar amigos e esta satisfeito com seus relacionamentos a maioria respondeu que quase sempre procura cultivar bons amigos (questão J). A próxima pergunta foi relacionada ao lazer a maioria respondeu que quase sempre pratica atividade esportiva em grupo, e faz reunião com os amigos (questão K). A pergunta seguinte foi questionada se é ativo na comunidade e a maioria respondeu que quase sempre procura ser útil no ambiente social (questão L).

O ultimo questionamento foi perguntado se o controle do estresse, se durante o dia é reservado no mínimo 5 minutos para relaxar a maioria respondeu que sempre procura incluir essa questão no seu estilo de vida (questão M). A próxima pergunta foi se em uma discussão você mesmo sendo contrariado mantém uma discussão sem alterar a voz e a maioria respondeu que quase sempre isso faz parte do seu do seu estilo de vida (questão N). Por ultimo foi perguntado se procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e a maioria disse que sempre procura equilibrar as duas partes e a maioria respondeu que sempre consegue equilibrar as duas partes (questão O).



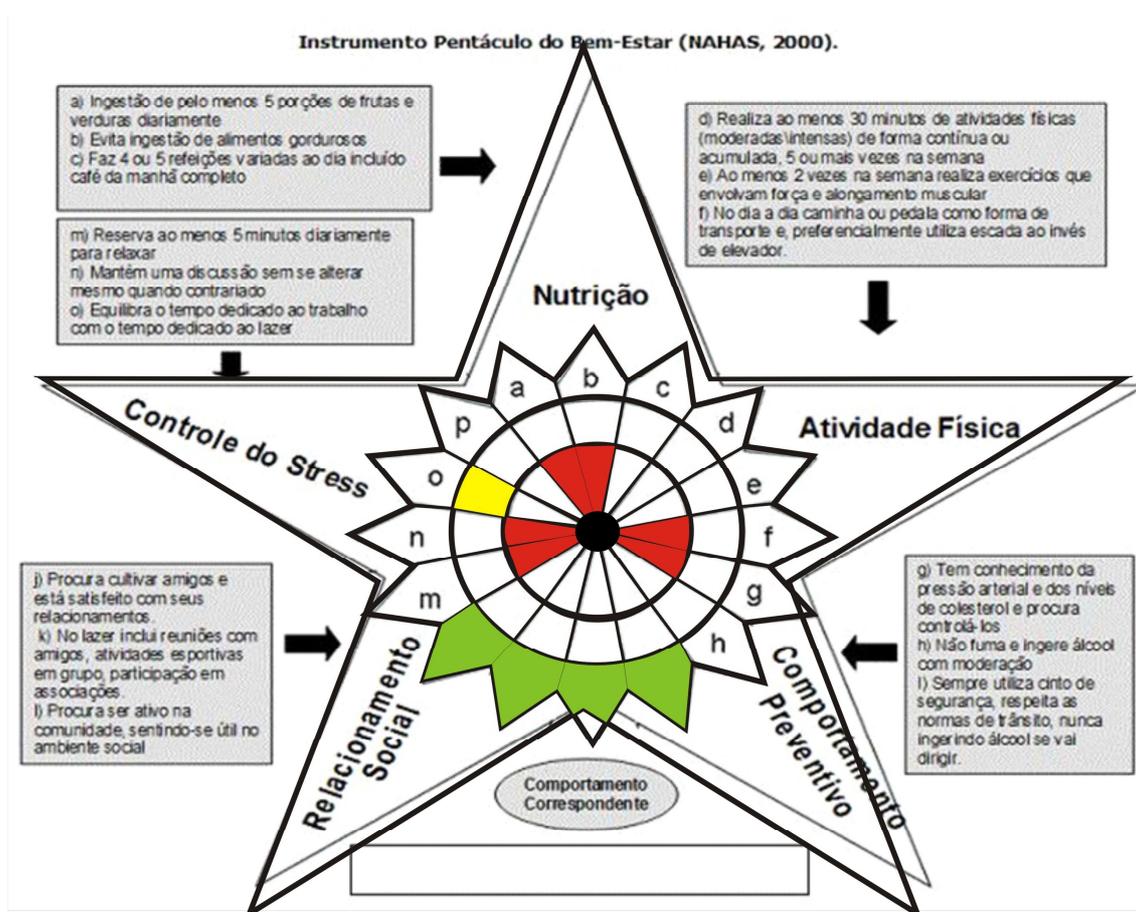
A próxima turma a ser avaliada quando foi questionada sobre a sua alimentação respondeu que quase sempre inclui na sua alimentação diária 5 porções de frutas ou verduras (questão A). Quando perguntamos se evitam alimentos gordurosos e doces à maioria respondeu que nunca evitam (questão B). A pergunta seguinte foi se faz de 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo e a grande parte respondeu que sempre faz as refeições corretas (questão C).

Relacionado à atividade física se pratica ao menos 30 minutos por dia a resposta foi que quase sempre pratica algum tipo de atividade física (questão D). Na pergunta seguinte foi perguntado se durante a semana a realização de exercícios que envolvem força e alongamento e a maioria das respostas foi que sempre realiza esse tipo de exercício (questão E). E sempre fazem caminhada ou pedala como meio de transporte (questão F).

A próxima pergunta foi referente ao comportamento preventivo onde a maioria respondeu que conhece a sua pressão arterial e colesterol e sempre procura controlá-los (questão G). Quando perguntado se não fuma e ingere álcool com moderação a maioria das respostas foi nunca (questão H). A pergunta seguinte foi se sempre usa cinto de segurança quando dirige, se respeita as normas de trânsito e nunca ingere bebida alcoólica quando dirige, a maioria foi que esse item sempre faz parte do seu estilo de vida (questão I).

O próximo questionamento foi sobre relacionamento Social à pergunta foi se procura cultivar amigos e esta satisfeito com seus relacionamentos a maioria respondeu que sempre procura cultivar bons amigos (questão J). A próxima pergunta foi relacionada ao lazer a maioria respondeu que quase sempre pratica atividade esportiva em grupo, e faz reunião com os amigos (questão K). A pergunta seguinte foi questionada se é ativo na comunidade e a maioria respondeu que sempre procura ser útil no ambiente social (questão L).

O ultimo questionamento foi sobre o controle do estresse, se durante o dia é reservado no mínimo 5 minutos para relaxar a maioria respondeu que sempre procura incluir essa questão no seu estilo de vida (questão M). A próxima pergunta foi se em uma discussão você mesmo sendo contrariado mantém uma discussão sem alterar a voz e a maioria respondeu que nunca faz parte do seu do seu estilo de vida (questão N).A ultima pergunta foi se procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e a maioria disse que sempre procura equilibrar as duas partes e a maioria respondeu que quase sempre consegue equilibrar as duas partes (questão O).



A próxima turma a ser avaliada quando foi questionada sobre a sua alimentação respondeu que raramente inclui na sua alimentação diária 5 porções de frutas ou verduras (questão A). Quando perguntamos se evitam alimentos gordurosos e doces à maioria respondeu que raramente evitam (questão B). A pergunta seguinte foi se faz de 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo e a maioria respondeu que nunca faz as refeições corretas (questão C).

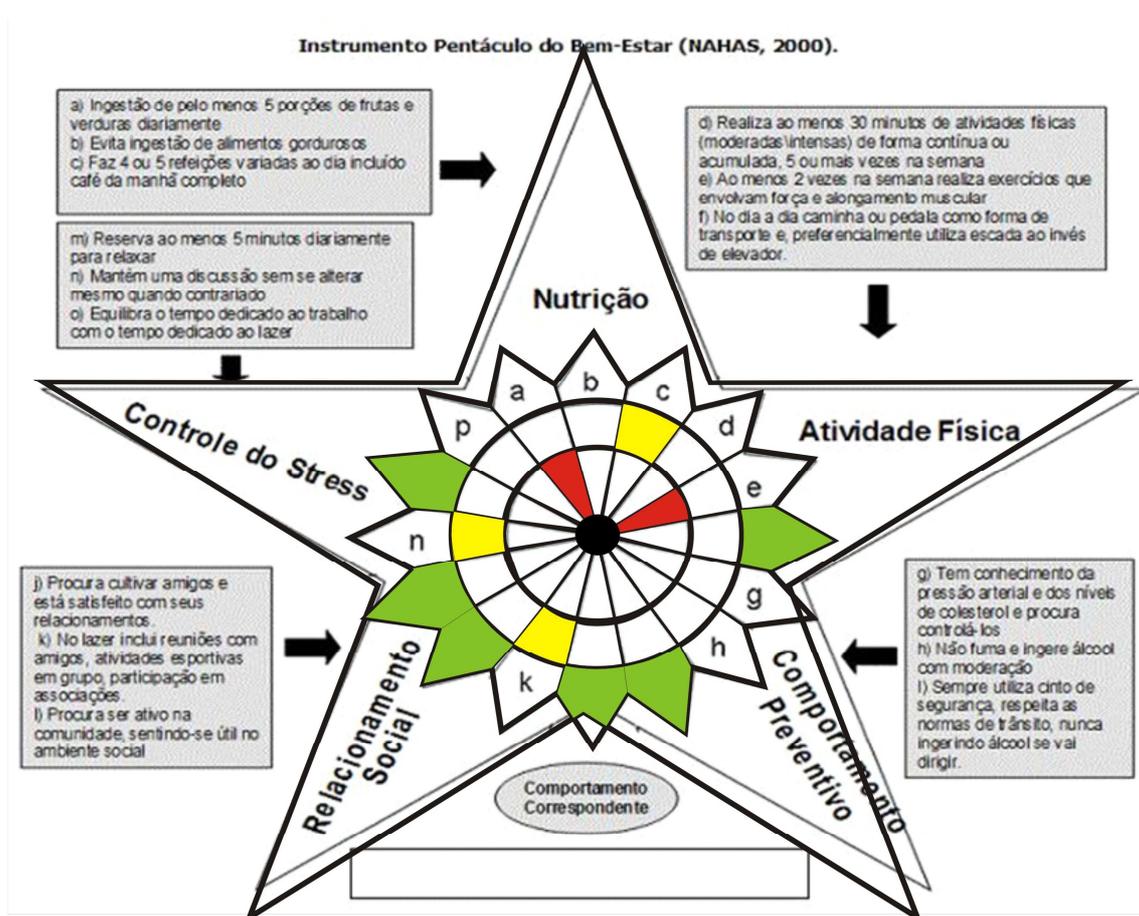
Relacionado à atividade física se pratica ao menos 30 minutos por dia a resposta foi que nunca pratica algum tipo de atividade física (questão D). Na pergunta seguinte foi perguntado se durante a semana a realização de exercícios que envolvem força e alongamento e a maioria das respostas foi que nunca realiza esse tipo de exercício (questão E). E raramente fazem caminhada ou pedala como meio de transporte (questão F).

A próxima pergunta foi referente ao comportamento preventivo onde a maioria respondeu que não conhece a sua pressão arterial e colesterol e por esse motivo raramente procura controlá-los (questão G). Quando perguntado se não fuma e ingere álcool com moderação a maioria das respostas foi nunca (questão H). A pergunta seguinte foi se sempre usa cinto de segurança quando dirige, se respeita as normas de trânsito e nunca ingere bebida alcoólica quando dirige, a maioria foi que esse item sempre faz parte do seu estilo de vida (questão I).

O próximo questionamento foi sobre relacionamento Social à pergunta foi se procura cultivar amigos e esta satisfeito com seus relacionamentos a maioria respondeu que sempre procura cultivar bons amigos (questão J). A próxima pergunta foi relacionada ao lazer a maioria respondeu que sempre pratica atividade esportiva em grupo, e faz reunião com os amigos (questão K). A pergunta seguinte foi questionada se é ativo na comunidade e a maioria respondeu que sempre procura ser útil no ambiente social (questão L).

O ultimo questionamento foi sobre o controle do estresse, se durante o dia é reservado no mínimo 5 minutos para relaxar a maioria respondeu que raramente procura incluir essa questão no seu estilo de vida (questão M). A próxima pergunta foi se em uma discussão você mesmo sendo contrariado mantém uma discussão sem alterar a voz e a maioria respondeu que raramente isso faz parte do seu do seu estilo de vida (questão N). A ultima pergunta foi se procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e a maioria disse que quase sempre procura equilibrar as duas partes e a maioria respondeu que quase sempre consegue equilibrar as duas partes (questão O).

## Resultado Geral



## DISCUSSÃO

No quesito nutrição observou-se que há certa dificuldade dos alunos quanto à ingestão de frutas e verduras (Questão A). Quando foi perguntado se evita ingerir alimentos gordurosos a maioria respondeu que não evita esse tipo de alimento (Questão B). Referente ao questionamento se toma café da manhã completo e se faz de 4 a 5 refeições por dia (Questão C), grande parte responde que quase sempre. É importante observar que, dentro da população deste estudo, os hábitos saudáveis referentes a este quesito não se referem apenas à ingestão de tipos de alimentos, mas também a fazer várias alimentações durante o dia. Em estudos realizados antes, houve uma semelhança nos valores das alternativas, mas as que tiveram valores mais altos foram as respostas quase sempre (25%) e sempre (37,5%). Observa-se então que é necessário uma reeducação alimentar no que remete à ingestão

de alimentos mais saudáveis, e de como evitar alimentos que são prejudiciais à saúde. Também é importante observar que, dentro da população deste estudo, os hábitos saudáveis referentes a este quesito não se referem apenas à ingestão de tipos de alimentos, mas também a fazer várias refeições durante o dia<sup>23</sup>.

Quando falamos em atividade física a maioria respondeu que nunca pratica pelo menos 30 minutos diário de atividade física o que nos mostra uma situação preocupante (questão D). Quando questionados se fazem alongamento muscular ou exercícios que envolvem força grande parte respondeu que raramente realiza esse tipo de exercício (questão E). No momento que foi perguntado se faz caminhada ou pedala grande parte respondeu que sempre procuram fazer esse tipo de exercício (Questão F). Em estudos realizados por Malavasi<sup>23</sup> apontam respostas positivas onde foi observado que os discentes tem uma vida ativa de exercícios durante a semana. Buscando sempre praticar atividade física.

O próximo quesito foi comportamento preventivo foi perguntado se eles conhecem a sua pressão arterial e a maioria disse que não conhece a sua pressão arterial (questão G). Na pergunta sobre bebida alcoólica e tabaco a grande maioria disse que nunca (Questão H) e sempre usa cinto de segurança respeitando as normas de trânsito (questão I). Resultados anteriores foi observado que é importante conscientizar os alunos a conhecer seus níveis de colesterol e de pressão arterial para manter uma vida saudável. Pois, o não conhecimento destes fatores pode levar ao descontrole dos mesmos, assim, podendo surgir distúrbios cardiovasculares no indivíduo<sup>23</sup>.

No item relacionamento pessoal se procura cultivar bons amigos as respostas foram positivas, sempre procuram ter amigos por perto (questão J). Quando perguntado se seu lazer inclui reuniões com os amigos ou atividades esportivas, a maioria disse que quase sempre (questão k). Na questão L se é ativo na comunidade, as respostas foram positivas sempre procuram ajudar nesse quesito. Em estudos já realizados observou que atividade com amigos são bem apreciadas ao grupo estudado, mas no momento em que é indagado sobre conduta de auxílio a sua comunidade, observou que não faz parte do

estilo de vida do grupo ao contrario do grupo estudos recentemente onde as respostas foram positivas mostrando interesse na sociedade<sup>23</sup>.

Quanto ao controle de estresse quando perguntado se reserva ao menos 5 minutos pra relaxar todos os dias a maioria das repostas foram sempre (questão M). Sobre o questionamento se em uma discussão procura manter o tom de voz mesmo sendo contrariada (questão N), a resposta foi quase sempre. Em estudos já realizados anteriormente mostra que faz parte do estilo de vida , manter uma discussão sem o tom de voz mesmo sendo contrariado. Quando foi perguntado se procura equilibrar o tempo de trabalho e o tempo de lazer as resposta foram positivas sempre procuram equilibrar (Questão O). Em estudos sobre a qualidade de vida, observou-se que existe atitudes neste grupo de prevenção aos estresses, mas que ao mesmo tempo, caso os indivíduos estejam em um momento não oportuno de discussão, pode haver alterações desagradáveis no seu comportamento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de se falar muito em qualidade de vida ainda há alguns pontos a serem melhorados no conhecimento dos alunos. Embora muitos deles busquem a qualidade de vida, existem alguns quesitos que são pouco conhecidos sobre o assunto. Qualidade de vida positiva é um dos quesitos principais para ter uma vida saudável, adequando os comportamentos de maneira saudável trabalhando-os o quanto antes. O que foi observado neste grupo de alunos é de que eles têm respostas positivas, para dois quesitos do questionário relacionamento social e controle do estresse, porem nos outros três componentes há falhas como na nutrição, atividade física e comportamento preventivo, mas são falhas que podem ser corrigidas com informações.

Os componentes que destacaram foi o relacionamento social e o controle do estresse mostrando que em meio à correria do dia ainda reservam um momento de lazer e procuram sempre controlar o estresse. Mas é importante lembrar que somente este componente não pode ser considerado

como um bom estilo de vida, pois depende de outros componentes importantes para se ter uma boa qualidade de vida.

A intervenção preconiza que o professor procure conscientizar os alunos trabalhando a qualidade de vida de uma maneira que chame a atenção sobre a sua importância, e ensinando a maneira correta de controlar a pressão arterial, como a atividade física juntamente com uma alimentação adequada pode ajudar na busca pela qualidade de vida, e ajudar os alunos a ter hábitos mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS

1. FLECK *et al.*, 1999; The WHOQOL Group, 1996 SOUZA, Rafaela Assis de; CARVALHO, Alysson Massote. **Programa de Saúde da Família e qualidade de vida: um olhar da Psicologia. *Estud. psicol.*** (Natal) v.8 n.3 Natal sep./dez. 2003. SOUZA, Rafaela Assis de;
2. CARVALHO, Alysson Massote. **Programa de Saúde da Família e qualidade de vida: um olhar da Psicologia. *Estud. psicol.*** (Natal) v.8 n.3 Natal sep./dez. 2003.
3. NAHASS, Markus. **Qualidade de vida**. Santa Catarina: Vida Editora, 2003.
4. BRAMANTE, 1949. Et.al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
5. BOUCAHD *et. al.* 1993; GRANDE, 1991.
6. GUISELINI, Mauro. **Qualidade de Vida**. Curitiba-pr: Gente, 2010.
7. Luis Eduardo Acosta-Hoyos José solom J. Guerrero **Qualidade de vida (uma polemica de nosso tempo)**
8. ROSE JUNIOR, Dante de. **Esporte e atividade na infância e na adolescência**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
9. STIGGER, Marco Paulo. **Esporte lazer e estilos de vida: um estudo etnografico**. Campinas: Associados Campinas, 2002.
10. MORAES, Marisa Campos. **Estilo de vida**. Sao Paulo: Roca Sao Paulo, 2004.
11. MENESTRINA, Eloi. **Educação física e saude**. Rio Grande do Sul: Unijui, 2000.
12. NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.F.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.5, n.2, p.48-59. 2000.
13. NAHAS, M.V.; CORBIN, C.B. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação no programas de Educação Física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Caetano do Sul, v.6,
14. FONSECA, Carlos Henrique et al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

15. FLAUSINO, N.H. et al. R. **Min. Educ. Fís., Viçosa**, Edição Especial, n. 1, p 491-500, 2012
16. VICENTE, N.C.A et al. Aplicabilidade do Pentaculo do Bem Estar como ferramenta para nutricionistas. Revista Digital: **EF Deportes**, 13 fev. 2009.
17. PRADO, S. et al. Aplicação do Pentaculo do Bem Estar em um grupo de praticantes de atividade física regular. Buenos Aires: Revista Digital **EF Deportes**, 15 set. 2009.
18. KUNKEL, NADIA; OLIVEIRA, FERREIRA, WALTER; PERES, AURELIO, MARCOS. Excesso de peso e Qualidade de Vida Relacionada a Saúdes em Adolescente de Florianópolis, SC. Rio de Janeiro: **Saude Publica**, 14 jun. 2003.
19. FÁBIO MÉDICI LOREZETI, et al. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, vol. 14, n. 1, p. 49-61, jan/jun 2010
20. PORTO, M.M; SENE, F.R. Qualidade de Vida: Conceitos E perspectiva. Buenos Aires: Revista Digital: **EF Deportes**, 14 mar. 2010.
21. FLAUSINO, N.H. et al. R. **Min. Educ. Fís., Viçosa**, Edição Especial, n. 1, p 491-500, 2012.
22. FRANCISCO JOSÉ GONDIM PITANGA, **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v.10 n. 3 p. julho 2002
23. LETÍCIA DE MATOS MALAVASI et al. Estudo de caso do Estilo de vida de Escolares. **Revista virtual EF Artigos**-Natal/RN-Volume 03-numero 14-novembro de 2005.