ASPECTOS NUTRICIONAIS E PREVENTIVOS DO ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO EM TERESINA/PI

FRANCISCO ARNALDO DE SOUSA
EMERSON ABRAÃO NUNES DA SILVA
THALITA DA SILVEIRA ARRUDA
FÁBIO SOARES DA COSTA
JANETE DE PÁSCOA RODRIGUES
UFPI-TERESINA-PIAUÍ-BRASIL
Email: arnaldoa4@hotmail.com

1 Introdução

Tratar sobre o tema estilo de vida significa abordar uma série de fatores, como qualidade de vida, longevidade, saúde, lazer, meio ambiente, etc., e ainda relacionar os fatores apontados. No entanto, pesquisadores têm se esmerado a respeito e produzido alguns estudos que possam validar estas associações.

Nahas (2006) cita que estudos longitudinais têm demonstrado uma íntima relação do estilo de vida com o surgimento de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (DCNTs) e com a longevidade, apontando que os bons hábitos de saúde sugerem um aumento de vida em média de 11 anos entre os homens e 7 anos entre as mulheres. E sugere que, na atualidade, vivemos a chamada *"era do estilo de vida"* e que os fatores ambientais e de ordem médico-assistencialista são respeitavelmente importantes para a saúde e qualidade de vida.

Corpo e estilo de vida estão interligados diretamente à saúde. Cuidados com o corpo têm significância à medida que se observa a atenção na esfera alimentar, regime de sono, de trabalho e da ocupação do tempo livre. Assim, Bento (1991) propõe que este cuidado deve ser pregado desde cedo na escola, já que as mudanças nas normas e valores geram alteração no padrão e função individual das pessoas. Portanto, prevenir a ocorrência de distúrbios orgânicos irreversíveis na vida adulta passa pelo afastamento dos fatores que provocam um estado de risco para a morbi-mortalidade (GUEDES; GUEDES, 1995).

Para tanto, a ação educativa é a estratégia central da Promoção da Saúde que busca modificar condições de vida para que sejam dignas e adequadas, aponta para a transformação dos processos individuais de tomada de decisão para que sejam predominantemente favoráveis à saúde e à qualidade de vida e orienta a um conjunto de ações e decisões coletivas (BUSS, 2003).

Bouchard *et. al.* (1994) afirma que a saúde deve, acima de tudo, ser compreendida como um estado total de bem-estar físico, social e psicológico, e não somente como ausência de doenças. Efetivamente, existe maior conscientização para que se abandone o conceito empregado costumeiramente à saúde.

Dentro desse entendimento, é visível que não basta apenas não apresentar nenhum quadro de enfermidade ou doença. É necessário apresentar indícios e evidências que afastem ao máximo os fatores de risco. Admitindo que as doenças hipocinéticas sejam resultantes de estágios mais avançados e que seus sintomas são quase sempre silenciosos, não se pode considerar, por exemplo, que um adolescente fumante possa se tornar um adulto saudável somente por não estar doente no momento. O mesmo acontece com crianças e adolescentes obesos ou com problemas no desempenho motor ou, ainda, com índices de crescimento e desenvolvimento abaixo do esperado (GUEDES;GUEDES, 1997).

1.1 Educação física, estilo de vida e saúde no ensino médio

De acordo com Pestana (2002), há necessidade de discutir a relação da Educação Física com a Saúde na escola a fim de atingir, ao longo do processo, uma prática pedagógica direcionada para a construção do saber e ainda compromissada com a qualidade de vida.

A disciplina Educação Física é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa a alunos que se enquadram nas seguintes condições: mulheres com prole, trabalhadores, militares e pessoas com mais de 30 anos (BRASIL, 2003).

A Educação Física está inserida na área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias e tem como objetivo tratar da cultura corporal através dos jogos, lutas, ginástica, esportes e dança, com a finalidade de introduzir e integrar o aluno nessa esfera, formando um cidadão que vai produzir, reproduzir e também transformar essa cultura (BRASIL, 2006).

Darido; Rangel (2005) ressaltaram que mesmo estando incluída no currículo escolar a Educação Física nem sempre consegue oferecer igualdade de oportunidades a todos. Muitos alunos não conseguem participar das aulas por falta de materiais, falta de espaço, falta de habilidade motora e falta de interesse destes alunos. Para solucionar este problema as autoras sugerem que o professor repense a prática pedagógica a fim de torná-la acessível a todos.

Os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando proporcionar em suas aulas não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas, também, alcançar metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optar por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 1999).

Neste contexto é importante a conscientização da população escolar no despertar da compreensão de uma relação intrínseca entre doenças e estilo de vida (hábitos sociais e culturais), em que a atividade física participa como fator fundamental nestas mudanças (ZAMAI, 2000).

Para percebermos tal importância e necessidade, Zamai *et. al.* (2002) constataram através de uma pesquisa que a má alimentação e a falta de conhecimento são fatores agravantes entre escolares do Ensino Fundamental e Médio de diversos municípios, pois dentre os alunos do Ensino Fundamental 31,9% apresentaram índices abaixo do peso, 10% peso normal, 39% apresentaram sobrepeso e 20,1% receberam classificações de obesidade I. No Ensino Médio, 15% apresentaram índices abaixo do peso, 16,5% peso normal, 31% sobrepeso e 38,5% receberam classificações de obesidade I.

Zamai; Bankoff *et. al.* (2002) concluíram que os escolares apresentaram índices expressivos de sobrepeso e obesidade I bem como falta de conhecimento sobre estas temáticas e sugerem o desenvolvimento de “projetos interdisciplinares” com objetivos voltados especificamente para a educação e promoção de saúde do escolar através do enriquecimento e ampliação do conhecimento, contribuindo para que crianças e adolescentes possam melhorar sua qualidade de vida desde a infância, passando pela adolescência, vida adulta, até a terceira idade, consequentemente.

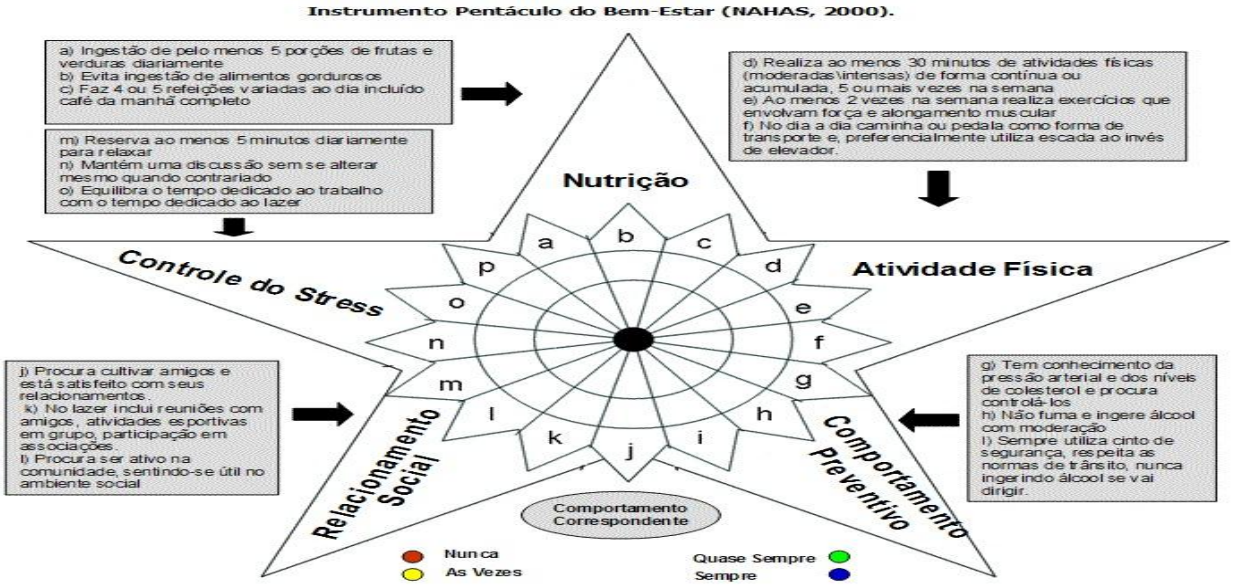
O Ministério da Saúde (Brasil, 2006) apresenta relatos a partir de temas como alimentação, atividade física, cultura da paz, questões relacionadas à violência, sexualidade e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e AIDS, saúde bucal, saúde do adolescente, construção de ambientes saudáveis, práticas relacionadas à comunicação e à saúde e a movimentos culturais em suas diferentes linguagens, como teatro, música e dança, com objetivo de estimular mudanças na elaboração de ações de saúde na escola e, particularmente, contribuir para a revisão dos tradicionais programas de saúde escolar.

2 ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

A amostra foi composta por escolares do 3º ano do ensino médio de uma escola da rede pública de ensino de Teresina/PI. Participaram da pesquisa 58 alunos, ou seja, 55,2% de três turmas de 3º ano existentes na escola, que totalizam 105 alunos, média de 35 por turma. Dos escolares pesquisados, 35 foram do sexo feminino e 23 do sexo masculino.

Para avaliação do estilo de vida, foi utilizado o PEVI Nahas; Barros; Francalacci (2000), composto pelo Pentáculo do Bem Estar **(FIGURA 1)**, igualmente subdivididos em 15 itens dentre 5 fatores: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Foi utilizada uma escala de quatro pontos para responder aos itens: (0) nunca, (1) raramente, (2) quase sempre e (3) sempre. Para a pesquisa foram utilizados apenas os fatores nutrição e comportamento preventivo.

Figura 01: Instrumento Pentáculo do Bem-Estar.

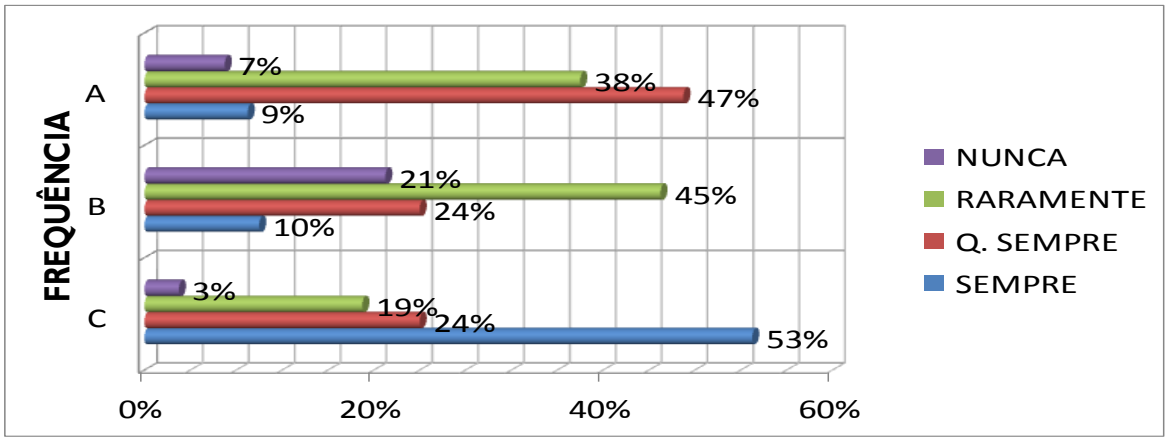


Para o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), os dados foram tabulados por meio de uma planilha de Excel. As respostas dos alunos foram classificadas conforme o critério a seguir: zero (0) para as questões que não fazem parte do seu estilo de vida; um (1) para as que às vezes correspondem ao seu comportamento; dois (2) para as que são quase sempre verdadeiras em seu comportamento; e três (3) para as que fazem parte do seu estilo de vida. Esses índices acompanham os resultados propostos pelo próprio instrumento. Foram ainda somados os três valores e divididos entre as três afirmativas para a confecção da média de um resultado geral, tendo sido estipulado que médias acima de dois (2) são consideradas positivas e abaixo desse valor são negativas. O gráfico é colorido do centro para as extremidades de acordo com as respostas: círculo 1, às vezes; círculo 2, quase sempre; e as extremidades 3, sempre.

A pesquisa foi realizada em uma escola pública da rede estadual de ensino: Unidade Escolar Professor Pinheiro Machado, Rua Anchieta nº2515, no bairro Dirceu Arcoverde I, zona sudeste da cidade de Teresina-PI, no período de 02 a 13 de Dezembro de 2013.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 01: Hábitos alimentares dos alunos estudados.

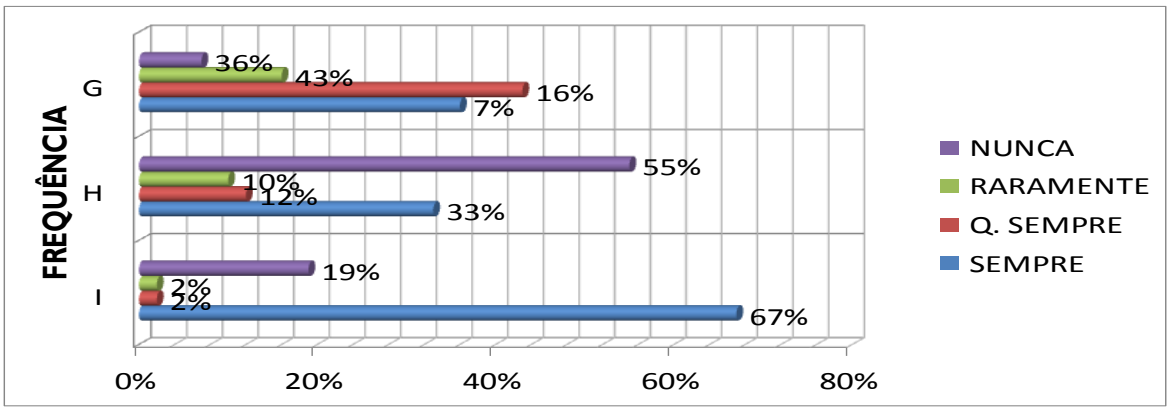


Fonte: Dados da pesquisa (SOUSA 2014)

Em relação à nutrição, pode-se perceber que no item A, 47% afirmam incluir pelo menos cinco opções de frutas e verduras, enquanto 38% afirmam que raramente incluem estes itens em sua alimentação. No item B, 45% afirmaram que raramente evitam alimentos gordurosos e 24% afirmaram que quase sempre evitam alimentos gordurosos. No item C, mais da metade dos alunos estudados, 53%, afirmaram que sempre fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo, e 24% afirmaram que quase sempre este comportamento é adotado em seu dia-a-dia.

Hábitos inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta. Percebe-se então que apesar do resultado positivo para hábitos alimentares no item B, que trata da ingestão de alimentos gordurosos e doces, uma grande porcentagem dos alunos pesquisados afirma que raramente evita esses alimentos, podendo gerar transtornos futuros, pois estudos recentes têm identificado, neste grupo etário, hábitos alimentares pouco saudáveis, especialmente entre os jovens pertencentes às classes econômicas mais favorecidas, que possuem maior acesso aos alimentos e à informação, sendo a dieta adotada usualmente rica em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças (NUNES 2007, TORAL 2009).

GRÁFICO 02: Comportamento preventivo dos alunos.



Fonte: Dados da pesquisa (SOUSA 2014)

Ao contrário dos outros itens, no comportamento preventivo verificou-se um dado preocupante, sendo a média mais baixa de todos os itens estudados (1,88). A maioria dos alunos pesquisados, 43%, disseram que raramente fazem a aferição da Pressão Arterial (PA). A aferição da pressão arterial permite guiar condutas terapêuticas individuais, monitorar prevalências populacionais e identificar fatores de risco associados à hipertensão arterial, JONES *et. al*. (2001). 36% sequer conhecem os níveis de sua (PA). O resultado foi surpreendente no item H, pois a maioria dos alunos estudados tem entre 17 e 18 anos, e 55% deles afirmaram que nunca ingeriram álcool com moderação e apenas 33% disseram que sim. Esse comportamento faz parte do seu dia-a-dia, constatando-se o uso de bebidas alcoólicas na adolescência. No item I, 67% e 12%, respectivamente, afirmaram que sempre e quase sempre usam cinto de segurança ao dirigir, respeitando as normas de trânsito e evitando o uso de bebidas alcoólicas ao dirigir.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, evidencia-se que o perfil do estilo de vida individual é um indicador importante para a saúde e qualidade de vida. Averiguamos que os alunos estudados, no que se refere aos seus hábitos alimentares, são predominantemente classificados como adeptos de uma refeição de qualidade, afirmando incluir pelo menos cinco opções de frutas e verduras, e que sempre fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. O componente voltado para a prevenção de doenças por parte dos alunos foi apresentado como um dado preocupante, pois a maioria dos alunos afirmou que nunca ingere álcool com moderação, constatando-se o uso de bebidas alcoólicas pela maior parte dos investigados.

O enfoque de discussão é a melhoria da qualidade de vida através dos programas de Educação Física Escolar. Considerando Nahas (2001), a educação física pode e deve ser trabalhada no âmbito escolar com o objetivo de educar os indivíduos para um futuro saudável.

A partir desses objetivos, a Educação Física Escolar deve sistematizar situações de ensino e aprendizagem que proporcionem aos alunos o acesso a conhecimentos práticos e conceituais. Para tanto, é necessário mudar a ênfase dada ao alto rendimento para uma concepção mais abrangente, que priorize a aptidão física relacionada à consciência corporal, à liberdade de expressão, à saúde, e que contemple todas as dimensões envolvidas em cada prática corporal.

REFERÊNCIAS

BENTO, J.O. **Novas motivações para a prática esportiva. IN: O Desporto no Século XXI: os novos desafios.** Lisboa: Edição Câmara Municipal de Oeiras, 1991.

BOUCHARD C, Shephard RJ, Stephns T. **Physical activity, fitness and health**: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994.

BRASIL. **Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Linguagens, códigos e suas tecnologias (Orientações curriculares para o ensino médio; v.1)**. Brasília, 2006

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Escolas Promotoras de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Presidência da República. Lei no 10.793, de 1° de dezembro de 2003. Diário Oficial. Brasília, 2003.

BUSS (2003) **Uma Introdução ao Conceito de Promoção da Saúde**. In: CZERESNIA, D. e FREITAS, C. M. (org) Promoção da Saúde: conceitos, reflexões e tendências. Rio de Janeiro: FioCruz, 2003.

DARIDO, S C; RANGEL, I C A. **Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica.** Editora Guanabara Koogan. 2005. (P.37 a 41). Educação física escolar / Revista Motriz, v. 5, n. 1, junho 1999.

DÉA, H. R. F.; SANTOS, E. N.; ITAKURA, E.; OLIC, T. B. **A inserção do psicólogo no trabalho de prevenção ao abuso de álcool e outras drogas. Psicol. Cienc. Prof**. v.24, n.1, mar, 2004.

GUEDES D.P. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar**. São Paulo: Motriz, v.5, n.1, jun,1999.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes.** São Paulo: CLR-Balieiro, 1997.

GUEDES, D.P. GUEDES, J.E.R.P. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Crianças e Adolescentes: avaliação referenciada por critérios**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.1, n.2, p. 27-38, 1995.

MINAYO, M.C.S. **Mudança: conceito-chave para intervenções sociais e para avaliação de programas**. IN: MINAYO, M.C.S.; ASSIS, S.G.; SOUZA, E. R., organizadores. Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005.

NAHAS, MA V., BARROS, MV. G. DE, FRANCALACCI, VANESSA. **O Pentáculo do Bem Estar: Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde; v. 5, n. 2, p. 48-59, abril/junho 2000.

NAHAS, M V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida:conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo –** 4 ed. rev. e atual. –Londrina: Midiograf, 2006.

NUNES MMA, FIGUEIROA JN, ALVES JGB. **Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB**). *Rev Assoc Med Bras* 2007;

PESTANA, Samya Maria de Almeida Botelho. **Educação Física no Ensino Médio: uma proposta pedagógica**. Revista nº 04 - ano I – p 30 a 32 Setembro de 2002. Disponível em: >http://confef.org.br/RevistasWeb/n4/artigo04.pdf< Acessado em: 07/06/2007.

ZAMAI, C. A. Atividade física e saúde: **análise do nível de conhecimento de professores do Estado de São Paulo**. 2000. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

ZAMAI, C. A. et al. **Análise do conhecimento x incidência de sobrepeso e obesidade entre escolares do ensino fundamental e médio de diversos municípios do Estado de São Paulo**. 9º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. São Luís, 2002.

ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P. **Análise do conhecimento sobre atividade física e doenças crônicas não transmissíveis entre escolares do ensino fundamental**. II Encontro Latino-Americano para Estudos da Criança: Desenvolvimento Infantil. Organizado por Ruy Jornada Krebs-Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2002. p. 231.

CONTATOS:
FRANCISCO ARNALDO DE SOUSA
ENDEREÇO: RUA PROFESSOR CHAGAS MARQUES 5072-PORTO CENTRO – CEP: 64060-020
TERESINA-PI

NUTRITIONAL AND PREVENTIVE ASPECTS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' LIFESTYLES IN TERESINA / PI

ABSTRACT

This work underscores the need for reflections and attitudes about the practices and challenges of physical education related to health promotion and explores the issue of health and aspects related to quality and style of life, such as the conceptions of secondary school students in terms of awareness regarding healthy habits such as, for example, Nutrition and Preventive Behavior of students of the 3rd year of secondary school at a public school in the city of Teresina / PI, in the period 02-13 December 2013. It is a descriptive and quantitative and qualitative survey and has been applied to 58 students with an average age of 17.5 years, 35 female and 23 male. In this case the Profile of Individual Lifestyle (PEVI) was used. The results have shown that their nutrition consisted of a balanced diet, including at least five vegetables in their daily diet, but with the presence of a high consumption of fatty foods and sweets, which are foods related the health disorders. As to prevention in terms of health, we have found a worrying statistic indicating the consumption of alcoholic beverages, a factor responsible for many problems of public health.

Keywords: Lifestyle, Health, Education.

ASPECTS NUTRITIONNELS ET PREVENTIFS DU STYLE DE VIE DES LYCÉENS À TERESINA / PI

RÈSUMÈ

Cette étude met en évidence la nécessité de reflection et d'attitudes sur les paratiques et défis de l'éducation physique liée à la promotion de la santé, et enquêtê sur la tematique de la santé frisant sur les aspects de qualité et de style de vie tels que la conception des élèves du secondaire en termes de sensibilisation aux habitudes saines de vie comme, la nutrition et les comportements preventives des élèves de la 3e année du secondaire dans une école publique de la ville de Teresina / PI, dans la période 02-13 Décembre 2013. la presente etudes est descriptive et quantiqualitative, elle a été appliquée à 58 élèves avec une moyenne d'âge de 17,5 ans, 35 de sexe feminin et 23 masculin, utilisant le profil de style de vie individuel (PEVI).

Les résultats ont montré que la nutrition est présentée comme une alimentation équilibrée au jour le jour dont au moins cinq légumes inclues quotidiennement, mais avec la présence d'une forte consommation d'aliments gras et de sucrerie, ceci liés à des troubles de santé. Quant à la santé préventive on a observé une statistique inquiétante indiquant la consommation de boissons alcoolisées, facteur responsable de nombreux problèmes de santé publique.

Mots-clés: mode de vie, santé, éducation

ASPECTOS NUTRICIONALES Y VIDA PREVENTIVO DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN TERESINA / PI

RESUMEN

Este trabajo pone de relieve la necesidad de reflexiones y actitudes acerca de las prácticas y los retos de la educación física relacionada con la promoción de la salud y de la salud y explora los aspectos temáticos relacionados con la calidad y el estilo de vida como las concepciones de los estudiantes de secundaria en términos de conciencia con respecto a los hábitos saludables, como la nutrición y el comportamiento preventivo de los estudiantes del 3er año de secundaria en una escuela pública en la ciudad de Teresina / PI, en el período 02 al 13 diciembre de 2013. se trata de una investigación descriptiva y cuantitativa y cualitativa y se ha aplicado a 58 alumnos con una edad media de 17,5 años, 35 mujeres y 23 hombres. En este caso se utilizó el perfil del estilo de vida individual -PEVI. Los resultados mostraron que la nutrición se presenta con una dieta equilibrada en el día a día, incluyendo al menos cinco verduras en su dieta diaria, pero con la presencia de un alto consumo de alimentos grasos y dulces, estos alimentos que están relacionados los trastornos de la salud. Respecto a la prevención de la salud, tenía una estadística preocupante que indica el consumo de bebidas alcohólicas, un factor responsable de muchos problemas de salud pública.

Palabras clave: Actividad Física, Estilo de Vida, Salud, Educación.

ASPECTOS NUTRICIONAIS E PREVENTIVOS DO ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO EM TERESINA/PI

RESUMO

Este trabalho ressalta a necessidade de reflexões e atitudes sobre as práticas e desafios da educação física escolar relacionada à promoção de saúde e investiga a temática saúde e aspectos relacionados à qualidade e estilo de vida, como as concepções dos escolares do ensino médio em termos de conscientização a respeito dos hábitos saudáveis, como Nutrição e Comportamento Preventivo de escolares do 3º ano do ensino médio de uma escola pública da cidade de Teresina/PI, no período de 02 a 13 de Dezembro de 2013. É uma pesquisa descritiva e quantiqualitativa e foi aplicada a 58 escolares com idade média de 17,5 anos, 35 do sexo feminino e 23 do sexo masculino. Nesse caso foi utilizado o Perfil do Estilo de Vida Individual - PEVI. Os resultados obtidos mostraram que a nutrição apresenta-se com uma alimentação equilibrada no dia-a-dia, incluindo pelo menos 5 vegetais em sua alimentação diária, porém com a presença de um elevado consumo de alimentos gordurosos e doces, alimentos esses

que estão relacionados a transtornos na saúde. Quanto à prevenção em saúde, tivemos um preocupante dado apontando o consumo de bebidas alcoólicas, fator este responsável por diversos problemas de saúde coletiva.

Palavras chave: Atividade Física, Estilo de Vida, Saúde, Educação.