

## ORIENTAÇÕES A UM ESTILO DE VIDA SAUĐAVEL EM ALUNOS DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE SÃO MIGUEL DO OESTE/SC

ANDRÉA JAQUELINE PRATES RIBEIRO

KATIANE FRAPORTI

ANNE RENISE GUINAMI

CAROLINA BRUSTOLIN

EMANUEL FRANK

KAREN BIZOTTO

RONALDO DE LARA

### RESUMO

Este estudo procurou verificar o estilo de vida de 15 alunos do 4º ano de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, Santa-Catarina. Os avaliados foram orientados a responder o questionário do Perfil de Estilo de Vida e a partir disso buscou-se propor estratégias de intervenção melhorando os aspectos de nutrição, atividade física, relacionamento e controle de estresse. Entre as estratégias utilizadas estão: palestras, preparação de salada de frutas, organização da pirâmide alimentar e prática de exercícios físicos. Concluímos que o estilo de vida das crianças foi positivo em todos os componentes avaliados e que é importante trabalhar com aspectos voltados à saúde dentro do âmbito escolar para melhorar a qualidade de qualquer fase da vida.

Descrição da Experiencia:

A pesquisa foi realizada em 2014, com a Supervisora e professora de Educação Física juntamente com os bolsistas do PIBID - Educação Física/SMO, em uma Escola municipal de São Miguel do Oeste-SC. Foi desenvolvido com 15 alunos do 4º ano do ensino fundamental, com idade de 9 e 10 anos, sendo 8 meninos e 7 meninas. A pesquisa teve duração de aproximadamente 8 aulas de Educação Física. O objetivo desta pesquisa foi analisar o estilo de vida destes alunos e a partir disso propor atividades para melhorar o estilo de vida dos mesmos. Para Nahas (2013), o estilo de vida é bastante amplo e engloba desde a alimentação das pessoas até suas escolhas pessoais como: consumo de cigarros, drogas ilícitas, bebidas alcoólicas, estresse, trabalho, entre outros fatores. E são esses fatores e muitos outros que afetam negativamente a saúde e sobre os quais podemos ter o controle. Matsudo et al. (2003 apud LEZONIER; RIBEIRO, 2012) questionam o porquê de se promover a atividade física em crianças e adolescentes. Como resposta, as questões mais comumente apontadas são: - para promover o bem-estar físico e psicológico durante a adolescência; - para promover a atividade física e assim melhorar a saúde e aumentar a probabilidade de o indivíduo continuar ativo no futuro, na idade adulta. De acordo com Gil (2009) nossa pesquisa se caracterizou como quanti-qualitativa sendo utilizado procedimentos técnicos de uma pesquisa descritiva.

### Materiais e Métodos:

Para a avaliação do estilo de vida dos alunos, foi utilizado o questionário Perfil do Estilo de Vida (adolescentes) de Nahas, Barros e Francalacci (1991). O questionário consistiu em perguntas sobre nutrição, atividade física, relacionamentos e controle de estresse, sendo que o comportamento preventivo não foi abordado por questões particulares da escola. A análise foi feita a partir do que os alunos responderam no questionário. Após análise dos dados coletados, fez-se a devolutiva de forma individual aos alunos, seguido de orientações sugeridas pelos bolsistas do PIBID - Educação Física/SMO. Desenvolveram-se atividades físicas relacionadas ao bem-estar e à saúde, onde construiu-se uma pirâmide

alimentar, fizemos uma salada de frutas e finalizamos o trabalho com uma palestra motivacional em relação aos componentes do Pentágulo do bem-estar.

### Resultados e Discussões:

No desenvolvimento da pesquisa tivemos o apoio da escola e dos professores de Educação Física para desenvolver a mesma. Os alunos gostaram de participar de algo diferente de seu dia a dia e de auto avaliar sua alimentação se empenhando nas atividades propostas. De acordo com as respostas, que foram divididas em 4 níveis (0 nunca, 1 as vezes, 2 quase sempre, 3 sempre), o pentágulo foi preenchido, e dessa forma quanto mais colorido estivesse o pentágulo, melhor seria o estilo de vida do aluno. Como resultado da pesquisa, no componente de nutrição, os alunos se apresentaram com um índice positivo. Porém os mesmos responderam que somente às vezes evitam o consumo de frituras e outros alimentos gordurosos, o que é preocupante e evidencia que os alunos precisam melhorar seus hábitos alimentares. Em um estudo feito por Ribeiro et al. (2012), que objetivou analisar o estilo de vida dos adolescentes da rede de ensino da Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR) de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, composta por 591 alunos, mostra que os alunos estão em estado regular. Já em nosso estudo evidenciou-se que os alunos têm um índice positivo neste componente. Segundo Nahas (2013), a atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver algum tipo de doença crônica. Pesquisas mostram que o estilo de vida pode ajudar combatendo, reduzindo e auxiliando em vários tipos doenças, como a diabetes, hipertensão, depressão e até mesmo reduzir o risco de morte prematura e por doenças cardíacas. No estudo feito por Fachineto e Bitner (2009) a atividade física apresentou um índice positivo. Levando em conta que de 33 alunos avaliados, alguns são atletas que representam o município de Guaraciaba/SC. Sendo assim, os resultados coincidem com nosso estudo. Nos componentes de relacionamentos e estresse, os alunos apresentaram um índice positivo. Em nosso estudo o controle de estresse apresentou-se totalmente positivo, evidenciando assim, que os alunos controlam seus níveis

de estresse, em relação à aceitação do seu próprio corpo e às cobranças dos pais.

Salienta-se que o componente comportamento preventivo não foi foco do presente estudo, por isso não foi considerado no pentágulo e conseqüentemente na discussão do trabalho.

### Considerações Finais:

A partir deste estudo pode-se concluir que o estilo de vida é de suma importância para uma melhor qualidade de vida, e por isso, deve ser abordado dentro do ambiente escolar para que os alunos estejam cientes da importância de hábitos saudáveis. Podemos concluir que os alunos avaliados já possuem algum conhecimento em relação aos aspectos abordados, pois, ao levar o tema à escola, os alunos se mostraram interessados e a partir disso criou-se um debate acerca de seus conhecimentos. Observamos que os alunos apresentaram uma tendência positiva em relação aos componentes de nutrição, atividade física, relacionamentos e controle de estresse, apresentando um estilo de vida positivo. Sendo assim, segundo Nahas (2013), o estilo de vida corresponde a um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidade das pessoas. E estas ações têm grande influência na saúde geral da pessoa e na qualidade de vida de todos os indivíduos. Por fim, são trabalhos como estes e muitos outros que ajudam as crianças a despertar o interesse pela importância de hábitos saudáveis na infância para que possam mantê-los na vida adulta.

### Referências

FACHINETO, Sandra; BITNER, Jaqueline. Promoção da saúde na escola: por um estilo de vida mais ativo para adolescentes. São Miguel do Oeste, 2009. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação em Educação Física-Licenciatura) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2009.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates; LEZONIER, Diego Souza. Estilo de vida, estado nutricional e nível de atividade física de adolescentes do 1º ano do ensino médio de uma escola profissionalizante de São Miguel do Oeste, SC. EFDeportes, Beunos Aires, ano 1, n.171. fev. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd171/nivel-de-atividade-fisica-de-adolescentes.htm>>. Acesso em: 10 out. 2014.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013. 335p.

NAHAS, Markus Vinícius; BARROS, Mauro de; FRANCALACCI, Vanessa. O Pentágulo do Bem-Estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. 1991. 12p.

RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates, et al. Estilo de vida de adolescentes na região da Secretária De Desenvolvimento Regional (SDR) de São Miguel do Oeste, Santa Catarina. EFDeportes, Beunos Aires, ano 16, n.165. fev. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd165/estilo-de-vida-de-adolescentes-de-santa-catarina.htm>>. Acesso em: 10 out. 2014.

Imagens relacionadas

Aplicação do questionário de Estilo de Vida



Fonte: Os autores

Estratégias de intervenção



Fonte: Os autores

# Relatos de caso

Estratégias de intervenção



Fonte: Os autores



Fonte:



Fonte: s



Fonte: