

## ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DE 16 E 17 ANOS DE IDADE DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE ANCHIETA – SC

Eliziane Buganti\*

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro\*\*

### Resumo

O presente estudo teve por objetivo analisar o estilo de vida de adolescentes de uma Escola Estadual de Anchieta/SC e orientar para um estilo de vida saudável. A amostra foi selecionada de forma intencional e constituída por 21 adolescentes de ambos os gêneros com 16 e 17 anos de idade, regularmente matriculados em uma Escola Estadual de Anchieta/SC. Após a entrega e coleta de assinaturas do TCLE, utilizou-se do Questionário do Pentágono do Bem-Estar, para avaliar o estilo de vida dos adolescentes, avaliando cinco componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress. Os resultados obtidos apontam, no geral, para um estilo de vida com uma tendência à positividade, porém os pesquisados, precisam rever seus hábitos relacionados ao componente nutrição, que se encontrou em nível negativo. Com base nos resultados, foi organizado uma palestra, contendo as orientações de melhoria no estilo de vida. O presente estudo, proporcionou aos adolescentes inúmeras informações, referentes à importância de manter bons hábitos para se ter um estilo de vida saudável, além de provocar uma reflexão sobre os próprios hábitos por parte dos adolescentes.

Palavras-chave: Estilo de vida. Adolescentes. Hábitos saudáveis.

### 1 INTRODUÇÃO

A correlação entre as razões que formam o dia-a-dia das pessoas pode ser associada como qualidade de vida, entre elas as condições de saúde, família, trabalho, espiritualidade e até mesmo a dignidade, em suma,

qualidade de vida é considerada como um complexo de características da vida do ser humano, sejam elas, individuais, ambientais ou culturais. (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI 2000).

Parafraseando Nahas, Barros e Francalacci (2000), vivemos nossa vida de uma forma tumultuada, em um ritmo muito rápido que vai além do nosso próprio controle, alguns aspectos interferem para que isso ocorra, a preocupação com o trabalho, ações do governo e também a falta delas, o preconceito e a violência entre as pessoas e também o futuro dubitável, esses fatores tenham feito com que o stress se tornasse um mal que não atende os limites. As melhorias que vem acontecendo nos disponibiliza tudo para não se realizar se quer um esforço físico, o conforto da vida moderna, que primeiramente nos mostrava ser o meio certo para o bem-estar, é contraditório, pois tem sido considerado como um dos principais motivos de doenças e também a morte, neste cotidiano, industrializado, automatizado e proximamente informatizado, as rotinas urbanas normalmente não oferecem motivações para hábitos de praticar atividades físicas regularmente, com relevância para as pessoas.

A adolescência é uma fase da vida, onde acontece grandes mudanças, causadas por aspectos genéticos, étnicos, e também socioambientais, essas mudanças são físicas e psicológicas, por isso é de suma importância destacar a relevância de implantar atividades preventivas aos problemas com a saúde e também a nutrição específica, pois a saúde de hoje refletirá na saúde futura. (MAGALHÃES; AZEVEDO; MENDONÇA, 2003).

Dessa forma objetivou-se analisar o estilo de vida de adolescentes de uma Escola Estadual de Anchieta/SC e orientar para um estilo de vida saudável.

## 2 DESENVOLVIMENTO

Esta pesquisa foi realizada no componente curricular de Metodologia da Pesquisa no Curso de Educação Física, da UNOESC, São Miguel do Oeste/SC.

## CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa é de natureza quantitativa. De acordo com Strieder (2009) este tipo de pesquisa quase sempre avalia resultados que podem ser numéricos, taxas e proporções. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, pois segundo Strieder (2009) busca descrever características de uma população ou fenômeno ou ainda, busca a relação entre variáveis.

## AMOSTRA

A amostra do presente estudo foi constituída por 21 adolescentes de 16 e 17 anos, de uma escola estadual de Anchieta, Santa Catarina. A amostra foi selecionada de forma intencional.

Os critérios de inclusão e ou exclusão foram primeiramente ter 16 e 17 anos de idade, estar devidamente matriculado na escola e por fim devolver assinado pelos pais ou responsáveis o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os adolescentes, cuja idade extrapolaram ou não atingiram a faixa etária do presente estudo, foram normalmente avaliados junto com os outros colegas, porém na análise, foram excluídos do estudo.

## PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Solicitou-se a autorização da direção da escola, através de um ofício para a realização do trabalho.

Após o aceite e aprovação da direção da escola, realizou-se o contato com os alunos, sendo repassadas informações do estudo. Os alunos receberam duas cópias do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual levaram para casa para coletarem a assinatura dos pais ou responsáveis, autorizando seu filho (a) a participar do referido estudo e devolveram uma das vias para a pesquisadora. A outra via permaneceu com eles.

Posteriormente, foi agendada a data conforme o cronograma e organização da escola para a iniciação da pesquisa, sendo que os alunos deveriam responder o “Questionário do Pentágulo do Bem-Estar.”

Após a coleta dos dados, através do questionário respondido pelos alunos, a pesquisadora realizou a análise dos dados obtidos, e a partir do

resultado executou uma palestra, novamente agendada de acordo com o cronograma e organização da escola, sendo que a pesquisadora levou aos alunos participantes do estudo, orientações para um estilo de vida mais saudável.

A devolutiva do material aos alunos, foi realizada no mesmo dia que aconteceu a palestra, sendo que os alunos receberam o questionário com o resultado.

#### ESTRATÉGIAS DE ORIENTAÇÃO

A devolução e orientação dos resultados, foi a estratégia de orientação utilizada no estudo. Para tanto foi organizada através de uma palestra, contendo as orientações para um estilo de vida mais saudável.

#### TRATAMENTO DOS DADOS

Para a análise dos dados obtidos, utilizou-se da estatística descritiva (frequência absoluta).

#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados do presente estudo, no componente nutrição os estudantes estão classificados com tendência à negatividade.

Em um estudo realizado por Ribeiro et al (2012), percebe-se que a maioria dos adolescentes (49%) também se encontraram em níveis regulares e negativos, o que é preocupante pelo fato de que os maus hábitos alimentares influenciam no desenvolvimento de obesidade.

Segundo Nahas, Barros e Francalacci (2000), assim como o excesso de comidas industrializadas e ou não saudáveis, as dietas radicais também são perigosas para a saúde e o bem-estar de um indivíduo, pois podem levar o sujeito a um forte desequilíbrio nutricional e comportamental sério. Sabia, Santos e Ribeiro (2004), também salientam que a diminuição da ingestão de alimentos produzidos em casa, trocados por industrializados, a grande quantidade de refrigerantes consumidos e calorias de gorduras e a inatividade física são considerados fatores etiológicos para o crescimento da obesidade.

No quesito atividade física, os resultados foram de tendência à positividade.

Em um estudo similar a este, Lezonier e Ribeiro (2012), buscavam em sua pesquisa analisar no estilo de vida, o estado nutricional e o nível de atividade física e obtiveram índices positivos em relação ao componente atividade física.

conforme Tassitano et al (2007, p. 56) que “[...]durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade. ” Sendo assim, os resultados do nosso estudo são relevantes, pois os estudantes parecem estar cientes da importância da atividade física no processo de crescimento e desenvolvimento.

No componente comportamento preventivo, obteve-se resultados considerados em nível positivo os quais se assemelham aos de Lezonier e Ribeiro (2012), que realizaram um estudo com adolescentes do 1º ano do ensino médio e encontraram nível positivo no que se refere ao comportamento preventivo.

Em um estudo realizado por Lima e Krug (2017), os autores observaram índices positivos no aspecto relacionamentos. Em nosso estudo também encontramos a maioria dos adolescentes em estado positivo e isso é extremamente bom, pois a vida humana, por natureza, é assentada em relacionamentos e é preciso estar bem consigo e cultivar os relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com qualidade.

Em nosso estudo, na variável controle de stress, obteve-se resultados significativos, com classificação positiva, os quais discordam dos resultados de um estudo similar a este, que Lezonier e Ribeiro (2012) realizaram. os autores citados encontraram índices com uma tendência à negatividade. Essa diferença pode ter ocorrido, provavelmente em função do tamanho da amostra, pois naquele estudo era constituída por 53 adolescentes, e em nosso estudo foram 21 adolescentes. Também é importante considerar que no estudo de Lezonier e Ribeiro (2012) os dados foram coletados em escola profissionalizante e em nosso estudo em escola pública.

Em uma pesquisa de Lima e Krug (2017) com alunos de 12,13 e 14 anos, esse componente apresentou um grande percentual de alunos com índice regular, ou seja, embora a maioria dos alunos (76,2%) quase sempre reservava tempo todos os dias para relaxar e 57,1% quase sempre equilibravam o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer, 67,7% nunca ou quase nunca conseguiam manter uma discussão sem alterar-se. Esses resultados são diferentes dos apresentados em nosso estudo. Mais uma vez pode ser que o tamanho da amostra tenha sido um fator interveniente, pois Lima e Krug (2017) pesquisaram 145 alunos. Outro fato é a faixa etária diferente entre os estudos, pois no nosso pesquisamos adolescentes de 16 e 17 anos, e naquele estudo a faixa etária era de 12,13 e 14 anos. O que evidencia que quanto mais cedo se trabalhar questões voltadas `saude e qualidade/estilo de vida, maiores serão os benefícios para a vida adulta.

Em conformidade com essa questão Sadir, Bignotto e Lipp (2010, p. 75) colocam que “[...]O stress pode, além de ter um efeito desencadeador do desenvolvimento de inúmeras doenças, propiciar um prejuízo para a qualidade de vida e a produtividade do ser humano[...]”

Em uma análise, de maneira geral, os resultados de nosso estudo evidenciam que o estilo de vida dos adolescentes pesquisados, encontram-se em um índice de tendência à positividade (Figura 1). Esses dados corroboram com Ribeiro et al (2011), que pesquisarem adolescentes de 7ª e 8ª série e obtiveram resultados positivos ao se tratar de maneira geral, o estilo de vida.

Conforme planejado e com base nos resultados obtidos, através dos questionários, procurou-se realizar uma palestra na turma, de modo a orientá-los para um estilo de vida mais saudável.

Nesse sentido Matias (2010, p.1), enfatiza que “[...] como é importante atitude a adoção de um estilo de vida ativo para uma melhor qualidade de vida e para a manutenção do corpo saudável[...]”

Além do mais, Lima e Krug (2017), nos trazem que o estilo de vida hoje, refletirá no futuro, por isso justifica-se ter o equilíbrio entre o trabalho, lazer e a vida social nos permitirá melhores condições de qualidade de vida.

Diante disso Matias (2010, p.1) nos fala “[...]hábitos saudáveis precisam ser buscados e conquistados no dia-a-dia pela população, tornando cada vez mais ativos fisicamente e politicamente[...]”

### 3 CONCLUSÃO

De acordo com os objetivos do presente estudo, verificou-se no componente nutrição resultados com tendência à negatividade. No quesito atividade física houve tendência à positividade e resultados considerados positivos em comportamento preventivo, relacionamentos e controle de stress. Ao se falar em Estilo de Vida dos adolescentes, de uma maneira geral, os resultados apontam uma tendência à positividade.

Com essa pesquisa concluiu-se que os adolescentes ainda precisam rever seus hábitos nutricionais. Além disso, proporcionou aos adolescentes inúmeras informações, referentes à importância de manter bons hábitos, principalmente, nos cinco componentes elencados no estilo de vida. Por isso podemos considerar muito pertinente a realização desse estudo, pois provocou uma reflexão aos adolescentes, permitindo-os buscarem alternativas para melhor organizarem seus hábitos do dia-a-dia de maneira mais saudável.

#### AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a escola, por autorizar a realização deste estudo. Também demonstramos nossa gratidão aos estudantes que participaram da pesquisa, por estarem dispostos a participar e por nos acolherem de forma calorosa durante todo o estudo.

Agradecemos a toda família por acreditarem e investirem em nós, por nos ofertarem carinho e apoio incondicional.

#### REFERÊNCIAS

LEZONIER, Diego Souza; RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates. 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.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n.171, p. 1-1, ago. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd171/nivel-de-atividade-fisica-de-adolescentes.htm>>. Acesso em: 31 out. 2017.

LIMA, Sabrina de Moura; KRUG, Marília de Rosso. Estudo do perfil do estilo de vida de estudantes do ensino fundamental. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 21, n. 225, p. 1-1, fev. 2017. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd225/estudo-do-perfil-do-estilo-de-vida.htm>>. Acesso em: 31 out. 2017.

MAGALHÃES, Vera Cristina; AZEVEDO Gulnar; MENDONÇA Silva. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 129-139, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/csp/v19s1/a14v19s1.pdf>>. Acesso em: 7 set. 2017.

MATIAS, Wagner Barbosa. Orientações para um estilo de vida ativo. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 143, p. 1-1, abr. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/orientacoes-para-um-estilo-de-vida-ativo.htm>>. Acesso em: 02 nov. 2017.

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 Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 5, n. 2, p.48-59, 2000. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1002>>. Acesso em: 22 ago. 2017.

RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates et al. Influência do estilo de vida e hábitos alimentares no desenvolvimento do sobrepeso e obesidade em escolares do município de São Miguel do Oeste, Santa Catarina. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n.172, p. 1-1, set. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd172/influencia-do-estilo-de-vida-e-habitos-alimentares.htm>>. Acesso em: 31 out. 2017.

SABIA, Renata Viccari; SANTOS José Ernesto dos; RIBEIRO Rosane Pilot Pessa. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. Revista Brasileira Medicina e Esporte, [S.l.], v. 10, n. 5, p. 349-355, set./out.. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v10n5/v10n5a02.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2017.



SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia*, São Paulo, v. 20, n. 45, p. 73-81, abr, 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3054/305423775010.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2017.

STRIEDER, R. Diretrizes para elaboração de projetos de pesquisa. Joaçaba: Ed. Unoesc, 2009.

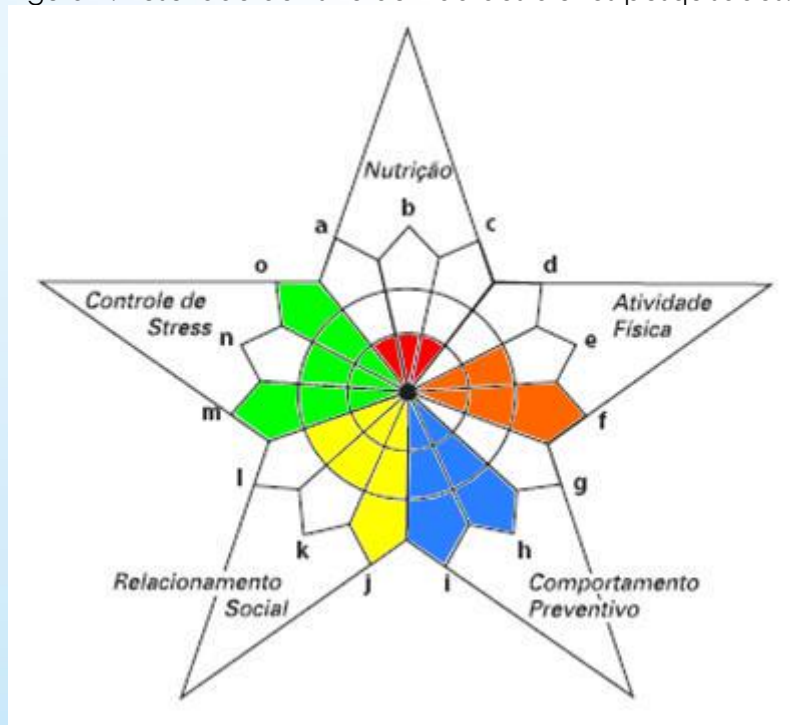
TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano*, Recife, v. 9 n.1, p. 55-60, mar. 2007. Disponível em: <<http://www.ceap.br/material/MAT23022012201228.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2017.

Sobre o(s) autor(es)

\*Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), São Miguel do Oeste/SC.

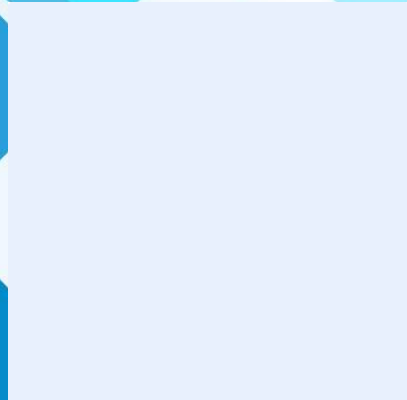
\*\*Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), São Miguel do Oeste/SC. Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria/RS (UFSM)- [andrea.ribeiro@unoesc.edu.br](mailto:andrea.ribeiro@unoesc.edu.br)

Figura 1. Resultado do Estilo de vida dos alunos pesquisados.



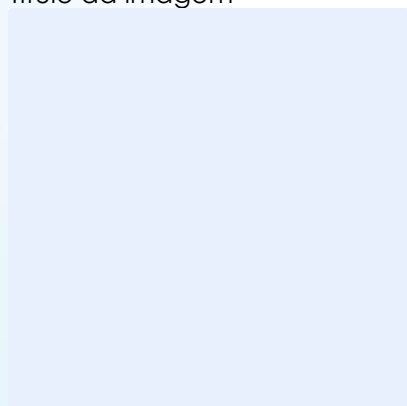
Fonte: As autoras

Título da imagem



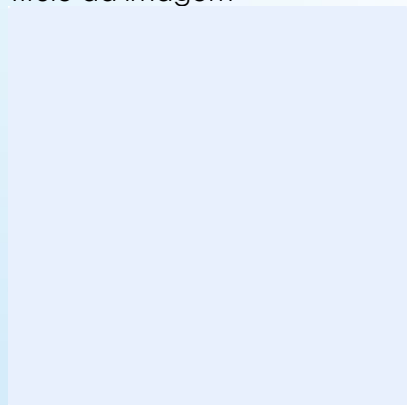
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



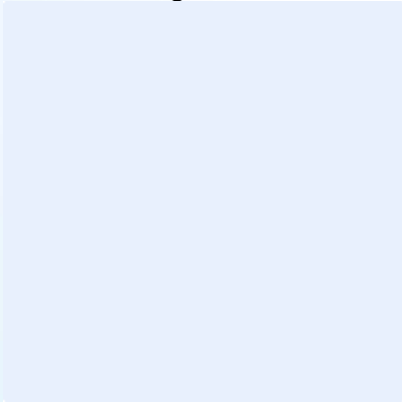
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem