

QUALIDADE DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA

Christopher Waldson Togame¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: a qualidade de vida se relaciona com diversos fatores, entre eles a nutrição, a atividade física, a questão social e o stress. **Objetivo:** pesquisar o nível de qualidade de vida dos adolescentes do ensino médio da rede estadual de ensino do município de Correia Pinto, S.C. **Metodologia:** pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se o questionário do Perfil do Estilo de Vida (NAHAS, 2010), fizeram parte da amostra 129 alunos do ensino médio das escolas estaduais (2) e particular (1) do município de Correia Pinto, SC. Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados no formato de tabelas. **Resultados:** o item nutrição teve os seguintes resultados (n=29, 23%) nunca possuem (NP); (n=61, 47%) às vezes (AV); (n=22, 17%) quase sempre (QS) e (n=17, 13%) sempre possuem um estilo de vida saudável (SP). Atividade física, sendo (n=14, 11%) NP, (n=17, 13%) AV, (n=26, 20%) QS e (n=72, 56%) SP. Comportamento preventivos, sendo (n=1, 1%) NP, (n= 7, 5%) AV, (n=4, 3%) QS e (n=117, 91%) AP. Relacionamento social, sendo (n=0, 0%) NP, (n=7, 5%) AV, (n=33, 26%) QS e (n=89, 69%) SP, stress, sendo (n=16, 12%) NP, (n=36, 28%) AV, (n=41, 32%) QS e (n=36, 28%) NP. **Conclusão:** relacionamento social e comportamento preventivo obtiveram ótimos resultados, controle do estresse e atividade física alcançaram bons resultados, já no item nutrição 70% dos alunos possuem maus hábitos alimentares. Baseado nos dados coletados observa-se a importância do tema ser trabalho pelo professor de educação física nas aulas no ensino médio, desenvolvendo a capacidade dos adolescentes adquirirem hábitos saudáveis para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Estilo de Vida, Saúde, Educação Física no Ensino Médio.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

QUALITY OF LIFE IN ADOLESCENT

Christopher Waldson Togame¹

Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: the quality of life is related to several factors, including nutrition, physical activity, social issues and stress. **Objective:** To find the level of quality of life of high school students from state schools of the municipality of Correia Pinto, SC **Methodology:** field research, descriptive and diagnostic. As data collection instrument used the profile quiz Lifestyle (NAHAS, 2010), were part of the sample 129 high school students from state schools (2) and particular (1) the city of Correia Pinto, SC . Data were analyzed using basic statistic (% f) and presented in fashioned tables. **Results:** the item nutrition should the following results (n = 29, 23%) never have (NP); (n = 61, 47%) sometimes (AV); (n = 22, 17%) often (QS) and (n = 17, 13%) always have a healthy lifestyle (SP). Physical activity, being (n = 14, 11%) NP (n = 17,13%) AV (n = 26, 20%) and SQ (n = 72, 56%) SP. Preventive behavior, being (n = 1, 1%) NP (n = 7, 5%) AV (n = 4, 3%) and SQ (n = 117, 91%) AP. Social relations, where (n = 0 0%) NP (n = 7, 5%) AV (n = 33, 26%) QS and (n = 89, 69%) SP, stress, being (n = 16, 12%) NP (n = 36, 28%) AV (n = 41, 32%) and SQ (n = 36, 28%) NP. **Conclusion:** social networking and preventive behavior obtained excellent results, stress management and physical activity achieved good results, since the item nutrition 70% of students have poor eating habits. Based on data collected notes the importance of the topic to be working at a physical education teacher in class in high school, developing the capacity of adolescents acquire healthy habits for a better quality of life.

Words-Key: Quality of Life, Lifestyle, Health, Physical Education in High School.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

1 INTRODUÇÃO

Qualidade de vida tem múltiplos significados, que diferenciam de pessoa para pessoa tendo mesmos níveis culturais, sociais e econômicos, mas a de concorda que temos fatores que influenciam e determinam nossa qualidade de vida, esses fatores podem ser o estado de saúde, que se tem como a presença ou não de alguma enfermidade, satisfação no trabalho que está muito ligado aos relacionamentos com as outras pessoas e com o salário, prática de exercícios físicos para um melhor condicionamento, a espiritualidade entre outros (NAHAS, 2010).

Há diversos estudos relacionando qualidade de vida e saúde, em que percebe-se a utilização dos exercícios físicos ou da atividade física orientada como instrumento de prevenção e de tratamentos de doenças, principalmente as crônicas degenerativas (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Na educação física escolar, principalmente no ensino médio encontramos alunos desmotivados a participar nas aulas, simplesmente pelo fato de não conseguir obter a performance desejada na prática esportiva, pois por muito tempo a educação física passou alienada apenas a transmitir conteúdos sobre modalidades esportivas. Esta situação, mais o aumento dos níveis de obesidades dos nossos alunos, vez com que voltássemos as aulas de educação física para o conteúdo qualidade de vida, com o intuito de promover hábitos saudáveis com as práticas de atividades físicas para a melhora da saúde (BRASIL, 1998).

Portanto, o estudo informara os conceitos de qualidade de vida, e a sua relação com outros itens, como estilo de vida, saúde, exercício físico e aptidão física que compõem a nossa qualidade de vida, será destacada a qualidade de física nas aulas de educação física no ensino médio, uma breve sugestão de como transmitir esse conteúdo, para nossos alunos e verificar o nível da qualidade de vida desses alunos por meio de uma pesquisa descritiva diagnóstica realizado em campo, a população participante da pesquisa é de adolescentes da rede estadual do município de Correia Pinto, que estão no último ano do ensino médio, o instrumento aplicado foi questionário fechado do perfil do estilo de vida (NAHAS, 2010).

2. QUALIDADE DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA

A qualidade de vida está ligada a aptidão física, que é promovida pelos exercícios físicos regulares, nos quais encontramos benefícios físicos, psicológicos e espirituais proporcionando a melhora em relação à saúde e qualidade de vida em diferentes faixas etárias (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Os autores, baseados em diferentes trabalhos americanos, entendem que as práticas de atividade física vivenciadas na infância e adolescência se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que podem auxiliar na adoção de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta (DARIDO, 2003, p.18).

Na atualidade com o avanço das tecnológicos, ocorreram mudanças no hábito do ser humano, em relação à saúde encontramos resultados negativos.

O avanço tecnológico tem trazidos mudanças de hábitos aos homens com resultados positivos e negativos. Dentre os negativos, tem sido o destaque o *stress* acumulado, que torna o indivíduo sujeito a doenças psicossomáticas, como a ansiedade, frustração e depressão, ou até mesmo um sentimento generalizado de insatisfação, prejudicando as relações interpessoais. Outras causas citadas, como resultados dos avanços tecnológicos, são os problemas respiratórios, musculares, distúrbios do aparelho imunológico, hipertensão arterial, arteriosclerose e cardiopatas (BRASIL 1998, p. 36).

Encontramos a incidência cada vez maior de adolescentes e jovens obesos, com dificuldades oriundas de falta de movimento, com possibilidades de acidentes cardiovasculares e com a oportunidade de movimentos. O que faz com que professores passem a adotar programas de Educação Física, voltada para a Aptidão Física e Saúde no ensino médio, para a prevenção de futuras doenças (BRASIL, 1998).

Nahas (2010) Defende a ideia de enfatizar os conteúdos sobre atividade física para aptidão física e saúde, aos adolescentes, com a intenção de promover mudanças comportamentais mais permanentes, Segundo este autor;

Quando os alunos atingem 14-16 anos de idade (transição para o Ensino Médio) é preciso enfatizar os conteúdos sobre atividade física para aptidão física e saúde. Uma instrução mais concentrada, teórico-prático (por um semestre ou um ano), possibilita a discussão dos conceitos e a realização de atividades e experiências necessários para promover mudanças comportamentais mais permanentes. Não se trata de um “programa”, mas apenas de sugestões gerais para implementação de um programa centrado em conceitos a aplicação da atividade física para aptidão física e saúde (NAHAS, 2010, p. 162).

2.1 Qualidade de vida, estilo de vida, aptidão física, exercício físico e saúde

Qualidade de vida tem múltiplos significados, que dificilmente se consegue unanimidade de opiniões entre pessoas da mesma comunidade e sociedade, pesquisadores encontraram um conjunto de elementos relacionados ao termo “Qualidade de Vida”. Os

elementos são dos aspectos culturais, históricos e de classes sociais, conjunto de condições materiais e não materiais, diferenças por faixas etárias, condições de saúde das pessoas e comunidade, e em cada uma delas teremos significados diferentes para qualidade de vida, que consiste em sentir-se bem, na ausência de agravos e doenças, compreende abertura de vontade para envolver-se com as múltiplas facetas e objetos que a convivência, podem proporcionar para vida plena de valores e possibilidades, e a evidencia as realizações pessoais (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Para Nahas (2010) Qualidade de vida é diferente de pessoas para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um, existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade vida, que são estados de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Pode se dizer que qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania. Numa visão holística, considera qualidade de vida como sendo, a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não que caracterizam as condições em que vive o ser humano, e essa percepção bem-estar difere entre pessoas com características e condições de vida iguais.

Os parâmetros socioambientais são moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, remuneração, educação, opção de lazer, meio ambiente e cultura. Os parâmetros individuais são modificáveis e afetam diretamente a nossa qualidade vida, influenciando nossa saúde e bem-estar, são a hereditariedade e o estilo de vida, que se divide em hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos, comportamento preventivo (NAHAS, 2010).

Pesquisas em diversos países, inclusive o Brasil, têm mostrado que o estilo de vida, mais do que nunca, passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades. Temos como estilo de vida o conjunto de ações habituais que refletem atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (NAHAS, 2010) pode se descrever também como o conjunto de hábitos e comportamentos, aprendidos e adotados durante toda vida, capazes de influenciar as condições de bem estar e o nível de integração pessoal com o meio familiar, ambiental e social (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Esses comportamentos e hábitos são aprendidos nos primeiros anos de vidas, podendo ser alterados sobre as influências biológicas, ambientais ou culturais. Vários são os comportamentos e os hábitos que alteram a nossa qualidade de vida e melhoram a saúde, destacamos, adotar hábitos alimentares saudáveis que respeitem as necessidades biológicas de

regularidade de ingestão de nutrientes, respeitar as necessidades específicas de nutrientes para cada etapa da vida, praticar as atividades físicas apropriadas à própria condição fisiológica e com regularidade, controlar o estresse físico e emocional, estabelecer laços de apoio e convívio familiar e social e por fim dedicar-se ao lazer não sedentário, baseados em ações que envolvam atividades esportivas, hobbies ou trabalho voluntário (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Segundo Mcardle, Katch e Katch (2003) Saúde é bem estar físico mental e social, e não apenas a ausência da doença, para Nahas (2010) na perspectiva holística considerada saúde como uma condição humana com dimensões físicas, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com polos positivos e negativos. O polo negativo são os determinados comportamentos de riscos, doenças e mortes, os positivos são comportamentos saudáveis e saúde positiva. A adoção de um estilo de vida saudável passou a ser considerado fundamental na melhora da saúde e redução da mortalidade por todas as causas, estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de três comportamentos: tabagismos, alimentação inadequada e inatividade física.

Atividade física e exercício físico não são sinônimos, mas se relacionam, portanto atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética - sendo voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo várias atividades diárias como vestir-se, caminhar, comer entre outros. Exercício Físico é definido como formas de atividades físicas planejadas, estruturada, repetitiva, que tem como objetivo o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica-funcional (NAHAS, 2010).

Aptidão física é os atributos relacionados à maneira pela que se executa uma atividade física (MCARDLE; KATCH; KATH, 2003), tendo duas abordagens, a primeira aptidão física relacionada a performance motora, sendo está mais presentes aos atletas profissionais, e a segunda abordagem aptidão física relacionada à saúde caracterizada pelos níveis adequados de energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas-degenerativas associadas a baixos níveis de atividades físicas habitual.(NAHAS, 2010).

Quando relacionada à saúde, a aptidão física envolve componentes associados aos estados de saúde, tanto para prevenção de doenças ou maior disposição (energia) para atividades da vida diárias, os componentes são a aptidão cardiorrespiratório, a força/resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal, que são fortemente influenciados pelos exercícios físicos (NAHAS, 2010).

Aptidão cardiorrespiratória(ou resistência Aeróbica) é a capacidade do organismo como um todo resistir á fadiga em esforços de média a longa duração. Depende fundamental mente da captação e distribuição de oxigênio para o músculo em exercício, envolvendo os sistemas cardiovascular (coração e vasos sanguíneos) e respiratório (pulmões). Flexibilidade (ou mobilidade corporal) - refere-se ao grau de amplitude nos movimentos das diversas partes corporais, depende da elasticidade de músculos e tendões e da estrutura das articulações. Resistência Muscular(ou resistência de força) - é a capacidade de um grupo muscular em realizar repedidas contrações musculares sem diminuir significativamente a eficiência do trabalho realizado. Composição corporal (nível de gordura corporal)- distinguem-se, para efeito didático dois componentes corporais básicos: a gordura corporal e a massa corporal magra (NAHAS, 2010, p.50).

2.2 A Educação Física e qualidade de vida na escola, para adolescentes

A Educação Física sofre grande influencia do esporte, fruto da pedagogia tecnicista da década de 70, no ensino médio há o aprofundamento das modalidades esportivas, mas os alunos não conseguem obter a performance desejada, tendo desinteresse nas aulas de educação física, e encontram em locais extra escolares parques, clubes, academias, agremiações, festas regionais entre outros, a satisfação, aprendizagem e experiências corporais. Vários autores têm abordado essa temática, coincidindo suas necessidades de supera-la, educadores de diversas origem encontraram no trabalho com aptidão física e saúde uma alternativa viável e educacional para suas aulas (BRASIL, 1998).

Aponta-se uma linha de pensamento que se aprofunda nesse sentido: uma Educação Física atenta aos problemas do presente não poderá deixar de eleger, como uma das suas orientações centrais, a da educação para a saúde. Se pretende prestar serviço à educação social dos alunos e contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem sucedida, a Educação Física encontra na orientação pela educação da saúde, um meio de concretização das suas pretensões (BRASIL, 1998, p. 34).

Conforme Brasil (1998) para esses autores a educação física escolar têm produzido espectadores e não praticantes de atividades físicas, os alunos não sabem o que fazem, nem o por quê. As informações disponíveis na literatura demonstram uma estreita relação entre prática de atividade física e os índices de adiposidade e de desempenho motor, isto indica que uma criança ou adolescente mais ativo, menor será a tendência a obesidade.

A cada vez mais adolescentes e jovens obesos, propensos a falta de movimentos e acidências cardiovascular, leva-nos a pensar na retomada da vertente voltada à Aptidão Física e Saúde (BRASIL,1998).

Para Nahas (2010) no ensino médio é preciso enfatizar os conteúdos sobre atividade física para aptidão física e saúde, ministrada de forma teórico-prática, que possibilita a discussão dos conceitos e realizações de atividades e experiências necessários, com intenção

de promover mudanças comportamentais permanentes para adoção de um estilo de vida ativo.

Para Guedes e Guedes (1995) com as diversas evidências científicas, comprovando a prática de exercícios físicos não só como instrumento fundamental para promoção da saúde, mas, também na reabilitação de determinadas patologias. Em todos os programas regulares de exercícios físicos, voltados a manutenção e melhora do estado de saúde, é necessário dispor de informações confiáveis e atualizadas.

A simples elaboração de programas de condicionamento não garante a modificação do quadro atual, pensando nos jovens de hoje, atuante, crítico, conhecedor dos seus direitos, expostos a todos os tipos de informação, aqui apresenta o maior desafio de professor, a elaboração de um plano envolvente e coerente com os objetivos do seu trabalho, apenas um plano de trabalho bem elaborado e desenvolvido possibilita o processo de avaliação dos alunos e do seu trabalho (BRASIL, 1998).

2.3 O Pentágono do Bem-Estar e Perfil do Estilo de Vida

O Pentágono do Bem-Estar representa cinco fatores relacionados diretamente com a qualidade e o estilo de vida, eles são nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress, que afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônicas degenerativas (NAHAS, 2010).

Um instrumento de avaliação sobre estes itens foi chamado de O Perfil do Estilo de Vida, um questionário de 15 perguntas totais, divididas 3 perguntas para cada fator, com respostas em uma escala de 0 a 3, em que 0 representa nunca (não faz parte do seu estilo de vida) e 3 sempre (faz parte do seu estilo de vida).

3 METODOLOGIA

Segundo Andrade (2010), a pesquisa é o conjunto de procedimentos sistemáticos, que tem por objetivo encontrarem soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.

A pesquisa é descritiva diagnóstica realizado em campo, no qual, os fatos são

observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira nele, uma das características da pesquisa é a técnica padronizada da coleta de dados, realizada principalmente através de questionário e de observações sistemática (ANDRADE, 2010).

A população participante da pesquisa é de adolescentes da rede estadual e particular do município de Correia Pinto, que estão no último ano do ensino médio, fizeram parte da amostra 129 alunos, como instrumento de coleta de dados foi aplicado questionário fechado o perfil do estilo de vida (NAHAS, 2010), Os dados foram coletados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas.

3.1 Análise e Discussão de dados

A tabela 1 mostra o item nutrição do perfil do estilo de vida individual dos adolescentes, sendo que (n=29, 23%) nunca possuem; (n=61, 47%) às vezes; (n=22, 17%) quase sempre e (n=17, 13%) sempre possuem um estilo de vida saudável em relação a este item.

Tabela1. Perfil do estilo de vida individual, item nutrição.

| | f | % |
|--------------|-----|------|
| Nunca | 29 | 23% |
| Às vezes | 61 | 47% |
| Quase sempre | 22 | 17% |
| Sempre | 17 | 13% |
| Total | 129 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa.

A maioria dos alunos que são 70% dos alunos possuem um mal hábito em relação a nutrição, que fazem parte dos que responderam nunca e às vezes, podem ter esse comportamento devido a inter-relação de vários fatores que influenciam de maneira direta e/ou indireta essa faixa etária (VITOLLO, 2008).

Os fatores externos são compostos pela família, amigos, mídia e *fast-foods* e os fatores internos correspondem a imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima e saúde e desenvolvimento psicológico. O mundo moderno é muito prático, e exige do indivíduo a busca constante pela economia do tempo que a indústria e os serviços de

alimentos lhe proporcionam (VITOLLO, 2008).

Apenas 20% dos alunos responderão que quase sempre e sempre possuíam bons hábitos alimentares, tendo essa atitude o leva a uma vida mais longa e prevenida de vários tipos de doenças como obesidade, diabetes entre outras (NAHAS, 2010).

O fator atividade física, apresentada na tabela 2 mostra os seguintes resultados, sendo (n=14, 11%) nunca, que não faz parte de seu estilo de vida, (n=17,13%) às vezes, (n=26, 20%) quase sempre e (n=72, 56%) sempre, faz parte do meu estilo de vida.

Tabela 2. Perfil do estilo de vida individual, item atividade física.

| | f | % |
|--------------|-----|------|
| Nunca | 14 | 11% |
| Às vezes | 17 | 13% |
| Quase sempre | 26 | 20% |
| Sempre | 72 | 56% |
| Total | 129 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa.

Ao contrário do item nutrição a atividade física obteve o maior resultado nas respostas de 56% em sempre e 20% quase sempre, esse quadro se deve ao aumento da busca do adolescente em atividades extraescolares corporais que lhe tragam satisfação e aprendizado e melhor qualidade de saúde (BRASIL, 1998).

A minoria correspondente a 24% que responderam nunca e às vezes, um fator que pode ter contribuído é a era do labor *saving devices* (mecanismos que poupam energia muscular), predispondo à inatividade física e ao lazer passivo, e estes são os celulares, *smatphones*, computadores, e-mail, jogos eletrônicos, lanchonetes entre outros avanços tecnológicos. E estes alunos se tornando futuros sedentários estão dispostos a sofrer futuras doenças como obesidade, depressão, diabetes, problemas cardíacos entre outras doenças (NAHAS, 2010).

A tabela 3 apresenta os resultados obtidos do item comportamento preventivo, sendo (n=1, 1%) nunca possuem, (n= 7, 5%) às vezes, (n=4, 3%) quase sempre e (n=117, 91%) sempre, possuem um estilo de vida saudável a este item.

91% responderam que sempre possuem hábitos saudáveis e 3% quase sempre, fatores determinantes, que podem facilitar ou dificultar o comportamento individual em relação a prevenção do uso de drogas e doenças transmissíveis e não transmissíveis vêm do ambiente físico e do meio social em que se vive, em que temos a medicina preventiva e área da saúde preventiva, 5% responderam às vezes e 1% respondeu nunca (NAHAS, 2010).

Tabela 3. Perfil do estilo de vida individual, item comportamento preventivo.

| | f | % |
|--------------|-----|------|
| Nunca | 1 | 1% |
| Às vezes | 7 | 5% |
| Quase sempre | 4 | 3% |
| Sempre | 117 | 91% |
| Total | 129 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa.

De acordo com a tabela 4 os resultados obtidos do item relacionamento social, são (n=0, 0%) nunca possuem, (n=7, 5%) às vezes, (n=33, 26%) quase sempre e (n=89, 69%) sempre, possuem um estilo de vida saudável a este item.

Tabela 4. Perfil do estilo de vida individual, item relacionamento social

| | f | % |
|--------------|-----|------|
| Nunca | 0 | 0% |
| Às vezes | 7 | 5% |
| Quase sempre | 33 | 26% |
| Sempre | 89 | 69% |
| Total | 129 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa.

Apenas 5% respondeu que às vezes, que possivelmente não está contende com relação social, expressivamente obtivemos o resultado de 95% que correspondem aos que responderam sempre possuem (69%) e quase sempre (26%), percebe-se que estes adolescentes estão satisfeitos com sua imagem corporal e sua identidade, e encontram no meio em que estão inseridas condições básicas satisfazer suas necessidades, trazendo bem-estar (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

O componente stress, como mostra a tabela 5 apresenta os seguintes resultados: (n=16, 12%) nunca possuem, (n=36, 28%) às vezes, (n=41, 32%) quase sempre e (n=36, 28%) sempre, possuem um estilo de vida saudável em relação a este item.

Aqui mais da metade respondeu que sempre possuem (28%) e quase sempre (32%), isso se dá, devido a grande maioria participar de atividades físicas e ter boas relações sociais vistos nos resultados anteriores.

Uma boa dieta, o amor e o respeito dos familiares e amigos, boas noites de sono, folgas semanais e férias descontraídas e interessantes, e atividades físicas de cunho recreativo, são ingredientes fundamentais para enfrentarmos adequadamente o estresse da vida moderna

(NAHAS, 2010).

Tabela 5. Perfil do estilo de vida individual, item controle do stress.

| | f | % |
|--------------|-----|------|
| Nunca | 16 | 12% |
| Às vezes | 36 | 28% |
| Quase sempre | 41 | 32% |
| Sempre | 36 | 28% |
| Total | 129 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa.

Para os que nunca possuem (12%) e às vezes (28%), motivos para este resultado pode ser processos de mudanças na vida dos adolescentes, como perda de um ente querido, mudanças familiares, situação de doença na família, entre outros que causam estresse (NAHAS, 2010).

4 CONCLUSÃO

Setenta por cento dos adolescentes mostraram que no quesito alimentação possuem maus hábitos alimentares, que por muitas vezes deixam de tomar café da manhã, consomem poucas frutas e verduras, e ingerem alimentos gordurosos, podemos ressaltar também que suas atividades físicas são realizadas fora do contexto escolar, mas ainda assim possui setenta e seis por cento de praticantes exercícios físicos.

Em relação ao controle do stress sessenta por cento está contende com o seu corpo e sua rotina e expectativas para o futuro, nos itens comportamento preventivo e relacionamentos social os adolescentes possuem bons hábitos em seu estilo de vida.

Com este quadro podemos dizer que as aulas de educação física necessitam promover um plano enfatizando a qualidade de vida nos aspectos nutricionais, sem deixar de lado os outros itens, mas este revela que os alunos possuem maus hábitos, que no futuro pode gerar futuras doenças crônicas degenerativas aliados com outros maus hábitos que possam adquirir com a vida adulta.

As aulas de educação física no ensino médio assumem um papel importante na vida dos adolescentes, para a prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida dos mesmos, com um estilo de vida saudável que ele possa adquirir, sendo capaz de distinguir o que irá

fazer bem ou mal para sua saúde e integridade física e psíquica.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico** : elaboração de trabalhos na graduação. 10.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

BRASIL . **PARÂMETRO CURRICULARES NACIONAIS**. Ensino Médio Parte II - Linguagem, Códigos e suas Tecnologias. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em:<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf> Acessado em: 13 de maio de 2015.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola - Questões e reflexões**. Rio de Janeiro; Guanabara Koogan, 2003.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P.(1995) **Atividade Física, Aptidão Física e Saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.1, N. 1, p. 18-35, 1995. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/451/495>> Acessado em : 13 de maio de 2015.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física - explorando teorias e práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.

MCARDLE, D. Willian; KATCH, I. Frank; KATCH, L.Victor. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5.ed. rev. atual. Londrina, PR: Midiograf, 2010.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro, RJ: Editora Rubio, 2008.