

## O PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

Ana Paula Manente<sup>1</sup>

Francisco José Fornari Sousa<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A saúde hoje é um dos patrimônios na vida de cada ser humano, e um dos maiores fatores para mantê-la está diretamente relacionado à qualidade de vida de cada indivíduo. **Objetivo:** avaliar o perfil individual dos alunos do ensino médio de uma escola pública. **Metodologia:** pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Foram entrevistados 43 alunos do ensino médio do município de Urubici/SC. Foi utilizado o questionário do Perfil de Estilo de Vida proposto por Nahas (2010), composto por 15 perguntas. Os dados foram tabulados através de estatística básica (f e %), onde foram embasados autores sobre as questões abordadas. **Resultados:** Segundo os dados do componente Nutrição 24,8%, dos alunos mantêm uma alimentação adequada. No Componente atividade física, 31% dos alunos responderam que não fazem nenhuma atividade física. Em relação ao comportamento preventivo, cerca de 59,7% dos alunos afirmam saber sobre sua pressão arterial. 36,4% dos alunos estão satisfeitos com seus relacionamentos. Já no componente Estresse, 29,5% dos reservam um tempo livre para relaxar e também conseguem manter-se calmo com diversas situações do dia a dia. **Conclusão:** Conclui-se que os itens nutrição, atividade física, e controle do estresse, obtiveram um resultado negativo, pois a média das respostas ficaram entre 0 e 1, no qual o objetivo era alcançar um numero maior, já relacionamento social e comportamento preventivo obtiveram resultados positivos.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Pentáculo do Bem-estar. Educação Física Escolar.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

<sup>2</sup> Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

## O PROFILE OF LIFESTYLE IN INDIVIDUAL HIGH SCHOOL STUDENTS

Ana Paula Manente<sup>3</sup>

Francisco José Fornari Sousa<sup>4</sup>

### ABSTRACT

**Introduction:** The health today is one of the assets in the life of every human being, and one of the biggest factors to keep it is directly related to the quality of life of each individual. **Objective:** To evaluate the individual profile of high school students in a public school. **Methodology:** For the results, field research, descriptive and diagnostic was developed. They interviewed 43 high school students in the municipality of Urubici /SC. A questionnaire was used with fechadasm questions proposed by Nahas, (2010), consisting of 15 questions, which avaliarou five main components which according Nahas is of utmost importance to assess the level of the individual lifestyle of adolescents, are they Nutrition; Physical activity; Preventive behavior; relationships; and Control of Stress. Data were tabulated using basic statistics (f and %), which were based authors on the issues addressed. **Results:** According to Nutrition component data, 24.8% of the students maintain adequate nutrition. In the Physical Activity Component, 31% of the students answered that they did not do any physical activity. Regarding preventive behavior, about 59.7% of students report knowing about their blood pressure. 36.4% of students are satisfied with their relationships. In the Stress component, 29.5% of them reserve a free time to relax and also manage to keep calm with different situations from day to day. **Conclusion:** It was concluded that the items nutrition, physical activity and stress control, obtained a negative result, since the average of the answers were between 0 and 1, in which the objective was to reach a greater number, already social relationship and preventive behavior Obtained positive results.

**Words-Key:** Quality of Life. Pentacle Welfare. School Lichamelijke Opvoeding.

---

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

<sup>4</sup> Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

## **1. INTRODUÇÃO**

Percebemos que, nos últimos tempos, fala-se muito em “qualidade de vida”, entretanto nem sempre as definições dadas são precisas, claras e explícitas. Para Nahas (2010, p. 16), qualidade de vida vem sendo como: “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.”

A percepção de bem-estar pode diferir entre pessoas com características individuais e condições de vida similares, sugerindo a existência de um “filtro” pessoal na interpretação dos indicadores de qualidade de vida individual. Pode-se considerar a qualidade de vida tanto na perspectiva individual quanto social. Para grupos sociais, geralmente utilizam-se indicadores estatísticos que caracterizam o grau de qualidade de vida ou desenvolvimento humano existente (NAHAS, 2010).

A pesquisa de campo teve como objetivo avaliar o perfil do estilo de vida individual dos alunos do ensino médio de uma escola pública da cidade de Urubici/SC. Utilizando o questionário feito por Nahas (2010), contendo 15 perguntas. Fizeram parte da pesquisa 43 alunos, os dados serão apresentados em formas de tabelas e gráficos.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Parâmetros Curriculares Nacionais**

No século passado, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instituições militares e à classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito à concepção da disciplina e suas finalidades quanto ao seu campo de atuação e à forma de ser ensinada (BRASIL, 1997).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da Educação Física constituem num referencial teórico que busca a reflexão sobre os conteúdos curriculares a nível Nacional, Estadual e Municipal. Tendo em vista orientar e garantir a coerência das políticas de melhoria da qualidade de ensino, socializando discussões, pesquisas e recomendações, além de nortear a prática pedagógica do docente desta área, principalmente objetivando mostrar as formas e meios de adequação no que se refere à construção do planejamento com vistas no projeto político-pedagógico da escola, para que este se efetive de maneira dinâmica e concreta (SOUZA; FÁVERO, 2010).

De acordo com os PCN'S, a Educação Física Escolar contempla vários conhecimentos produzidos e utilizados pela sociedade a respeito do corpo e movimento. Consideram-se importantes as atividades culturais de movimento que tem como finalidade promover o lazer, a expressão dos sentimentos, afetos e emoções dos indivíduos, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde. O objetivo principal da Educação Física Escolar é dar oportunidade a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, tornando-o um ser humano autônomo, crítico, organizado, sabendo respeitar aos outros e ser respeitado (BRASIL, 1997).

## **2.2 Educação física escolar e a saúde**

A saúde hoje é um dos patrimônios na vida de cada ser humano, e um dos maiores fatores para mantê-la está diretamente relacionado à qualidade de vida de cada indivíduo.

Muito se fala sobre qualidade de vida nos dias atuais, mais pouco se é orientado em como ter e manter um estilo de vida saudável. A grande preocupação encontra-se nos adolescentes, pois segundo dados da ABESO, a adolescência é um período da vida onde existe uma grande suscetibilidade a influências no estado nutricional, já que acontecem importantes alterações psicológicas, biológicas e físicas. O equilíbrio entre os cinco fatores aqui apresentados nos ajuda a levar uma vida mais saudável.

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa 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 determina a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida (NAHAS, 2010, p.15).

Segundo dados da WHO (1978), a atividade física tem sido associada ao bem-estar físico, a saúde e a Qualidade de Vida das pessoas em todas as faixas etárias e entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética resultando em gasto energético acima dos níveis de repouso (MILANEZI; GREGO, 2004).

A Educação Física tem um papel muito importante no que se trata de hábitos saudáveis, professores devem estar sempre orientando aos alunos em como e quais hábitos seguir e quais terão benefícios positivos futuramente, porém, encontra dificuldade por muitas vezes a falta de tempo para essa orientação.

Os currículos da Educação Física devem enfatizar o desenvolvimento de atividades motoras e a promoção de atividades físicas relacionadas à saúde. A Educação Física escolar é responsável por uma variedade de desideratos, mas dispõe de condições estruturais e tempo muito abaixo do ideal para atingi-los. Para isso os alunos precisam ser fisicamente ativos, na escola e fora dela. Os programas de Educação Física no ensino fundamental e médio surgem sequencia natural de experiências

ênfatizado em cada período (MILANEZI; GREGO, 2004, p.20).

Paralelamente, deveria haver em todas as séries instrução adaptada, recuperações paralelas, atenção a questões de segurando e prevenção de acidentes, além de experiências pessoais e grupais que promovam a autoestima e a sociabilidade (MILANEZI; GREGO apud NAHAS, 2001).

Lusbisco (2010, p. 17), afirma que:

[...] para qualquer prática de exercício, temos que estar em dia com a nossa saúde. Também é fundamental ter ao seu lado, para o planejamento e a execução do Programa de Qualidade de Vida, profissionais de cada área da saúde, como, por exemplo, professor de Educação Física, Nutricionista e especialista em sono e administração do estresse.

### **3. METODOLOGIA**

Para Andrade (1995: 95): “Pesquisa é o conjunto de procedimentos sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.”

Foi realizada uma pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica, no qual a amostra foi composta por 43 alunos caracterizados como estudante do ensino médio de uma escola pública do município de Urubici, SC.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Pentáculo do bem-estar que avalia o Perfil do Estilo de Vida Individual, proposto por Nahas (2010). O instrumento compreende quinze questões sendo subdividido por cinco dimensões de estilo de vida: atividade física, nutrição, comportamento preventivo, controle de estresse e relacionamento social. Cada questão deve ser respondida com valores que variam de zero a três (0, 1, 2 e 3), sendo considerado o menor valor o escore que representa o pior estilo de vida até o escore três que representa o melhor estilo de vida.

Foi utilizado o programa Microsoft Excel© para a análise dos dados (estatística básica f e %), e os resultados serão apresentados em tabelas. O estudo teve como cuidado ético o sigilo da identidade dos alunos.

#### **3.1 Análise e discussão dos dados**

Tendo como base os dados coletados na presente pesquisa, em relação ao componente nutrição aparecem as seguintes respostas:

Na tabela 1 em relação à alimentação e ingestão de frutas e verduras aparecem as

seguintes respostas: (n=12, 27,91%) respondeu Nunca (0), (n=22, 51,16%) Às Vezes (1) e (n=9, 20,93%) respondeu que Quase Sempre (2) procura adotar como hábito a ingestão de 5 porções de frutas e verduras diariamente.

**Tabela 1. Sua alimentação diárias inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.**

	f	%
Nunca (0)	12	27,91%
Às Vezes (1)	22	51,16%
Quase Sempre (2)	9	20,93%
Sempre (3)	0	0,00%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

**Tabela 2. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.**

	f	%
Nunca (0)	14	32,56%
As Vezes (1)	18	41,86%
Quase Sempre (2)	6	13,95%
Sempre (3)	5	11,63%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 2 em relação a evitar ingerir alimentos gordurosos e doces aparecem as seguintes respostas: (n=14, 32,56%) respondeu Nunca (0), (n=18, 41,86%) Às Vezes (1) e (n=6, 13,92%) Quase Sempre (2) e (n=5, 11,63%) Sempre (3) responderam que procura evitar alimentos gordurosos e doces.

**Tabela 3. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.**

	f	%
Nunca (0)	13	30,23%
As Vezes (1)	15	34,88%
Quase Sempre (2)	3	6,98%
Sempre (3)	12	27,91%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 3 em relação a fazer de 4 a 5 refeições diárias aparecem as seguintes respostas: (n=13, 30,23%) respondeu Nunca (0), (n=15, 34,88%) Às Vezes (1) e (n=3, 6,98%) Quase Sempre (2) e (n=12, 27,91%) Sempre (3) responderam que procura fazer 4 a 5

refeições ao dia.

**Tabela 4. Em relação ao componente Nutrição, toda a amostra.**

	f	%
Nunca (0)	33	25,6%
As Vezes (1)	44	34,1%
Quase Sempre (2)	20	15,5%
Sempre (3)	32	24,8%
Total	129	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 4 em relação às três questões do componente Nutrição aparecem as seguintes respostas: (n=33, 25,6%) respondeu Nunca (0), (n=44, 34,1%) Às Vezes (1) e (n=20, 15,5%) Quase Sempre (2) e (n=32, 24,8%) Sempre (3).

Segundo os dados, 24,8%, dos alunos mantêm uma alimentação adequada, segundo o livro de Nahas (2001) relata que média entre dois e três reflete um estilo de vida bastante positivo. E 25,6% diz não levar tão a sério alimentação.

Nahas (2001) relata que médias nos níveis zero e um, indicam que o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens avaliados, pois eles oferecem risco à sua saúde e afetam sua qualidade de vida.

Nahas (2001) apud Santos; Venâncio (2006), afirma de um modo simpático que você é o que você come. Os alimentos, de origem vegetal ou animal, fornecem ao ser humano nutrientes necessários ao organismo, as substâncias que constroem e mantêm as células, permitem o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos vitais e as atividades do dia a dia. (SANTOS; VENÂNCIA 2006).

Tendo como base os as questões aplicadas, em relação ao componente Atividade Física aparece as seguintes respostas:

**Tabela 5. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança).**

	f	%
Nunca (0)	6	13,95%
As Vezes (1)	11	25,58%
Quase Sempre (2)	11	25,58%
Sempre (3)	15	34,88%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 5 em relação a incluir a prática de atividades físicas aparecem as seguintes

respostas: (n=6, 13,95%) respondeu Nunca (0), (n=11, 25,58%) Às Vezes (1) e (n=11, 25,58%) Quase Sempre (2) e (n=15, 34,88%) Sempre (3) responderam que procuram incluir a prática de atividade física em sua vida.

**Tabela 6. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.**

	f	%
Nunca (0)	8	18,60%
As Vezes (1)	12	27,91%
Quase Sempre (2)	5	11,63%
Sempre (3)	18	41,86%
Total	43	100%%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 6 em relação a fazer ao menos duas vezes na semana exercícios físicos aparecem as seguintes respostas: (n=8, 18,60%) respondeu Nunca (0), (n=12, 27,91%) Às Vezes (1) e (n=5, 11,63%) Quase Sempre (2) e (n=18, 41,86%) Sempre (3) responderam que praticam ao menos duas vezes na semana exercício físicos.

**Tabela 7. Você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente usa as escadas em vez do elevador.**

	f	%
Nunca (0)	10	23,26%
As Vezes (1)	11	25,58%
Quase Sempre (2)	10	23,26%
Sempre (3)	12	27,91%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 7 em relação a fazer a caminhar ou pedalar como meio de transporte, aparecem as seguintes respostas: (n=10, 23,26%) respondeu Nunca (0), (n=11, 25,58%) Às Vezes (1) e (n=10, 23,26%) Quase Sempre (2) e (n=12, 27,91%) Sempre (3) responderam que utilizam a caminhada ou pedalada como meio de transporte.

Na tabela 8 em relação às três questões do componente Atividade Física aparece as seguintes respostas: (n=40, 31,0%) respondeu Nunca (0), (n=32, 24,8%) Às Vezes (1) e (n=24, 18,6%) Quase Sempre (2) e (n=33, 25,6%) Sempre (3).

Segundo os dados do componente atividade física, 31% dos alunos responderam que não fazem nenhuma atividade física. Enquanto 25,6% dos jovens praticam alguma atividade

física pelo menos duas vezes na semana e preferem caminhada ou pedala como meio de transporte, contribuindo assim para uma melhora na qualidade de vida.

**Tabela 8. Em relação ao componente Atividade Física, toda a amostra.**

	f	%
Nunca (0)	40	31,0%
As Vezes (1)	32	24,8%
Quase Sempre (2)	24	18,6%
Sempre (3)	33	25,6%
Total	129	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Os estudos de Nahas (2001) apud Santos; Venâncio (2006) mostra que as pessoas inativas fisicamente (sedentárias) ou irregularmente ativas podem ter benefícios para sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de intensidade moderada. Porém “maiores benefícios para a saúde podem ocorrer quando aumentamos à quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência e duração), respeitadas as características individuais”. (SANTOS; VENÂNCIO, 2006 p. 12)

Tendo como base os dados coletados na presente pesquisa, em relação ao componente comportamento preventivo aparecem as seguintes respostas:

**Tabela 9. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.**

	f	%
Nunca (0)	22	51,16%
As Vezes (1)	9	20,93%
Quase Sempre (2)	9	20,93%
Sempre (3)	3	6,98%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 9 em relação conhecer sua pressão arterial e níveis de colesterol, aparece as seguintes respostas: (n=22, 51,16%) respondeu Nunca (0), (n=9, 20,93%) Às Vezes (1) e (n=9, 20,93%) Quase Sempre (2) e (n=3, 6,98%) Sempre (3) responderam que conhecem sua pressão arterial e níveis de colesterol.

Na tabela 10 em relação a bebidas alcoólicas, aparecem as seguintes respostas: (n=16, 37,21%) respondeu Nunca (0), (n=6, 13,95%) Às Vezes (1) e (n=4, 9,30%) Quase Sempre (2) e (n=17, 39,53%) Sempre (3) responderam que evitam ingerir bebidas alcoólicas e

evitam fumar.

**Tabela 10. Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação).**

	f	%
Nunca (0)	16	37,21%
As Vezes (1)	6	13,95%
Quase Sempre (2)	4	9,30%
Sempre (3)	17	39,53%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

**Tabela 11. Você respeita as normas de transito (como pedestre ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool.**

	f	%
Nunca (0)	4	9,30%
As Vezes (1)	5	11,63%
Quase Sempre (2)	6	13,95%
Sempre (3)	28	65,12%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 11 em relação respeitar normas de trânsitos, aparecem as seguintes respostas: (n=4, 9,30%) respondeu Nunca (0), (n=5, 11,63%) Às Vezes (1) e (n=6, 13,95%) Quase Sempre (2) e (n=28, 65,12%) Sempre (3) responderam que respeitam as normas de transito, tanto quanto pedestre, ciclista ou motorista.

**Tabela 12. Em relação ao componente Comportamento Preventivo, toda a amostra.**

	f	%
Nunca (0)	20	15,5%
As Vezes (1)	13	10,1%
Quase Sempre (2)	19	14,7%
Sempre (3)	77	59,7%
Total	129	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 12 em relação às três questões do componente Comportamento Preventivo aparecem as seguintes respostas: (n=20, 15,5%) respondeu Nunca (0), (n=13, 10,1%) Às Vezes (1) e (n=19, 14,7%) Quase Sempre (2) e (n=77, 59,7%) Sempre (3).

No componente de comportamento preventivo, cerca de 59,7% dos alunos afirmam

saber sobre sua pressão arterial e também procura evitar bebidas alcoólicas, o que é um grande ponto positivo.

Nahas (2000) apud Santos; Venâncio (2006), diz que nos dias atuais não se pode falar de comportamentos relacionados à saúde sem incluir certos elementos que passam a ser fundamentais na vida contemporânea. Como o uso do cinto de segurança e a forma defensiva de dirigir.

Nahas (2000) apud Vicente (2009) cita como importante comportamento preventivo conhecer a pressão arterial e os níveis de colesterol. Quando os dois não são realizados, o indivíduo fica mais suscetível aos problemas cardiovasculares, podendo ocorrer um acidente e leva-lo a morte.

Tendo como base os as questões aplicadas, em relação ao componente Relacionamento aparecem as seguintes respostas:

**Tabela 13. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.**

	f	%
Nunca (0)	0	0,00%
As Vezes (1)	1	2,33%
Quase Sempre (2)	9	20,93%
Sempre (3)	33	76,74%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 13 em relação a cultivar relacionamentos, aparecem as seguintes respostas: (n=1, 2,33%) Às Vezes (1) e (n=9, 20,93%) Quase Sempre (2) e (n=33, 76,74%) Sempre (3) responderam que procuram cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

**Tabela 14. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais.**

	f	%
Nunca (0)	6	13,95%
As Vezes (1)	10	23,26%
Quase Sempre (2)	12	27,91%
Sempre (3)	15	34,88%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 14 em relação a cultivar relacionamentos e incluir encontros e atividades em grupo, aparecem as seguintes respostas: (n=6, 13,95%) respondeu Nunca (0), (n=10,

23,26%) Às Vezes (1) e (n=12, 27,91%) Quase Sempre (2) e (n=15, 34,88%) Sempre (3) responderam que procuram cultivar amigos e inclui encontros e atividades em grupo participando de associações.

Na tabela 15 em relação a procurar ser ativo em sua comunidade, aparecem as seguintes respostas: (n=5, 11,63%) respondeu Nunca (0), (n=17, 39,53%) Às Vezes (1) e (n=10, 23,26%) Quase Sempre (2) e (n=11, 25,58%) Sempre (3) responderam que procuram ser ativo em suas comunidades sentindo-se assim útil ao seu ambiente social.

**Tabela 15. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.**

	f	%
Nunca (0)	5	11,63%
As Vezes (1)	17	39,53%
Quase Sempre (2)	10	23,26%
Sempre (3)	11	25,58%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

**Tabela 16. Em relação ao componente Relacionamento, toda a amostra.**

	f	%
Nunca (0)	16	12,4%
As Vezes (1)	34	26,4%
Quase Sempre (2)	32	24,8%
Sempre (3)	47	36,4%
Total	129	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 16 em relação às três questões do componente Relacionamento aparecem as seguintes respostas: (n=16, 12,4%) respondeu Nunca (0), (n=34, 26,4%) Às Vezes (1) e (n=32, 24,8%) Quase Sempre (2) e (n=47, 36,4%) Sempre (3).

No componente Relacionamento, 36,4% dos alunos estão satisfeitos com seus relacionamentos, incluindo lazer, atividades em grupo, e procura ser ativo em sua comunidade. O que torna um ponto positivo, pois mostra que os jovens estão cada vez mais preocupados em manter suas amizades e origens em suas entidades.

Os indivíduos necessitam de partilhar em seu meio social, seja familiar ou profissional, de momentos de lazer, onde desligam-se de problemas cotidianos (DUMAZEDIER, 1973, VICENTE et al, 2009).

Tendo como base os dados coletados na presente pesquisa, em relação ao componente Controle do Estresse aparecem as seguintes respostas:

**Tabela 17. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.**

	f	%
Nunca (0)	5	11,63%
As Vezes (1)	8	18,60%
Quase Sempre (2)	9	20,93%
Sempre (3)	21	48,84%
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 17 em relação a procurar a reservar um tempo para relaxar, aparecem as seguintes respostas: (n=5, 11,63%) respondeu Nunca (0), (n=8, 18,60%) Às Vezes (1) e (n=9, 20,93%) Quase Sempre (2) e (n=21, 48,84%) Sempre (3) responderam que procuram reservar ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar.

Na tabela 18 em relação a manter-se calmo em uma discussão, aparecem as seguintes respostas: (n=12, 27,91%) respondeu Nunca (0), (n=19, 44,19%) Às Vezes (1) e (n=6, 13,95%) Quase Sempre (2) e (n=6, 13,95%) Sempre (3) responderam que se mantem calmo em uma discussão mesmo quando contrariado.

**Tabela 18. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.**

	f	%
Nunca (0)	12	27,91
As Vezes (1)	19	44,19
Quase Sempre (2)	6	13,95
Sempre (3)	6	13,95
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

**Tabela 19. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.**

	f	%
Nunca (0)	7	16,28
As Vezes (1)	15	34,88
Quase Sempre (2)	10	23,26
Sempre (3)	11	25,58
Total	43	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 19 em relação a manter-se calmo em uma discussão, aparecem as seguintes respostas: (n=12, 27,91%) respondeu Nunca (0), (n=19, 44,19%) Às Vezes (1) e (n=6, 13,95%) Quase Sempre (2) e (n=6, 13,95%) Sempre (3) responderam que se mantem calmo em uma discussão mesmo quando contrariado.

**Tabela 20. Em relação ao componente Controle do Estresse, toda a amostra.**

	f	%
Nunca (0)	24	18,6
As Vezes (1)	41	31,8
Quase Sempre (2)	26	20,2
Sempre (3)	38	29,5
Total	129	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na tabela 20 em relação às três questões do componente Controle do Estresse aparecem as seguintes respostas: (n=24, 18,6%) respondeu Nunca (0), (n=41, 31,8%) Às Vezes (1) e (n=26, 20,2%) Quase Sempre (2) e (n=38, 29,5%) Sempre (3).

No componente Estresse, 29,5% dos reservam um tempo livre para relaxar e também conseguem manter-se calmo com diversas situações do dia a dia, equilibrando também o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ou lazer, somente 18,6% dos alunos não fazem nenhuma das atividades comentadas acima.

A reação do organismo ao estresse visa sua proteção, preparando-o para o enfrentamento ou fuga da situação ameaçadora. Frequência cardíaca, frequência respiratória, concentração de glicose no sangue e quantidade de energia armazenada como gordura, sofrem alterações em um organismo sob estresse, devendo retornar aos limites da normalidade quando cessarem os estímulos (MCEWEN; LASLEY, 2003 e VICENTE et al, 2009).

#### 4. CONCLUSÃO

O presente artigo teve com objetivo avaliar o perfil do estilo de vida individual dos alunos do ensino médio de uma escola publica do município de Urubici, SC.

A escola hoje tem grande influencia e exerce um papel fundamental no estilo de vida dos alunos. Deste modo, a conscientização sobre os cinco componentes do Pentágulo do bem-estar (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse) elevariam o índice de pessoas que quase sempre ou sempre usufruem de forma mais adequada e correta esses componentes.

Visualizando os resultados da pesquisa, conclui-se que os itens nutrição, atividade física, e controle do estresse, obtiveram um resultado negativo, pois a média das respostas ficaram entre 0 e 1, no qual o objetivo era alcançar um numero maior, pois são alunos do ensino médio, e deveriam estar mais ciente nesses termos. A forma de como se relacionam, seu comportamento preventivo apareceu de maneira positiva.

Conclui-se então que a experiência na escola contribuiu para a formação acadêmica, visando avaliar qual será a minha contribuição para os próximos alunos, pois a sociedade está em constante evolução, por isso, cabe ao educador físico sugerir temas de interesse social, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. M.; **Introdução à metodologia do trabalho científico**. São Paulo. Editora Atlas S.A. 1995.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**/Secretaria de Educação Fundamental. - Brasília: MEC/SEF,1997.

GONÇALVES et al. **Qualidade de Vida e Atividade Física**. Explorando teoria e prática. Barueri, SP. Editora Manole Ltda, 2004.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: ED. Perspectiva S.A., 1973.

GERALDES, C.B. et al. **Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do SESI**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. v. 5, 2006. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1892/1364>> Acessado em: 21 de outubro de 2016.

LUBISCO, C. **Gestão da Qualidade Vida: Como viver mais e melhor**. Porto Alegre. AGE Editora, 2010.

MILANEZI, J;Z; GREGO, L.G. **A Contribuição da Educação Física Escolar**. in GONÇALVES, A; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física: explorando teoria e prática**. Barueri, SP: Editora Manole LTDA, 2004.

MCEWEN, B.S; LASLEY E. **Cara alostática: quando a proteção dá lugar ao dano**. In: McEwen BS; Lasley E, organizadores. **O fim do estresse como nós o conhecemos**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2003.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5.ed. Ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

PANIAGOM, E. **Recomendações de alimentação na adolescência**. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/coluna/obesidade-infantil/recomendacoes-de-alimentacao-na>>

[adolescencia](#)>. Acesso em 13 de maio de 2016.

RODRIGUES, Renato; GONÇALVES, José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 7. ed. Lages, SC. PAPERVEST. 2014.

SANTOS, G.L; VENÂNCIO, S.E. **Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de Minas Gerais Unileste-MG. Minas Gerais**. Ed. Movimentum. 2006. Disponível em: <[www.unilestemg.br/movimentum/index\\_arquivos/movimentum\\_santos\\_glayce.pdf](http://www.unilestemg.br/movimentum/index_arquivos/movimentum_santos_glayce.pdf)> Acessado em: 10 de Novembro de 2016

SOUZA, Diego Petyk; FÁVERO, Maria Teresa Martins. **Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd147/educacao-fisica-na-perspectiva-dos-parametros-curriculares-nacionais.htm>>. Acessado em: 29 de maio de 2016.

VICENTE et al. **Aplicabilidade do Pentáculo do Bem-Estar como ferramenta para nutricionistas**. Revista Digital – Buenos Aires. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd129/aplicabilidade-do-pentaculo-do-bem-estar.htm>> Acessado em: 10 de Novembro de 2016.