



ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

SILVA, Cristiana Fernanda da¹; SANTOS, Estefane Fagundes dos²; CAMARGO, Evanderson Rodrigues³; ROMAM, Ingrid Luz⁴; PEZERICO, Tatiana Carvalho⁵; CORTES, Manoela Farias⁶; DEUS, Gabriela Brum de⁷; KRUG, Marilia de Rosso⁸

Resumo: Estilo de vida corresponde ao conjunto de ações do dia a dia refletindo as atitudes, valores e oportunidades de pessoas com grande influência na saúde e na qualidade de vida das pessoas. Desta forma, torna-se de fundamental importância a avaliação do estilo e vida para que possam ser definidas estratégias que estimulem a adoção de um estilo de vida positivo. Nesse sentido, este estudo buscou analisar o estilo de vida de alunos da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen da cidade de Cruz Alta - RS. Participaram desse estudo 30 alunos do ensino médio entre 15 e 18 anos de idade. O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário que avalia o perfil de estilo de vida individual, proposto por Nahas e Barros e Francalacci (2000) contendo quinze questões fechadas que versaram sobre o estilo de vida nos componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, no qual foram interpretadas a partir da frequência relativa e absoluta com a utilização do programa SPSS. Após analisar os dados observou-se que os alunos apresentaram índice de estilo de vida regular na maioria dos componentes estudados: nutricional (63,3%), atividade física (56,7%), comportamento preventivo (46,7%), controle do estresse (63,3%) e relações sociais (43,3%). Ressaltamos o maior índice negativo no componente comportamento preventivo (36,7%), onde os alunos responderam questões que continham conhecimento e controle da pressão arterial e colesterol, uso de álcool, cigarro e cinto de segurança. Entretanto, mesmo não sendo a maioria um percentual significativo de alunos apresentou índice negativo nos componentes nutrição, atividade física e prevenção. Assim, concluiu-se que são necessárias estratégias que modifiquem o estilo de vida dos alunos, principalmente no que tange a prevenção.

Palavras-chave: Estilo de vida. Escola. Ensino médio.

¹Bolsista PIBIC Ensino Médio – UNICRUZ. E-mail: cristianasilvafernanda@gmail.com.

²Bolsista PIBIC Ensino Médio – UNICRUZ. E-mail: estefagundes12@gmail.com.

³Bolsista PIBIC Ensino Médio – UNICRUZ. E-mail: evandersoncamargo2014@gmail.com.

⁴ Professora Voluntária E.E.E.M. Professora Maria Bandarra Westphalen E-mail: roman_551@hotmail.com.

⁵ Professora Voluntária E.E.E.M. Professora Maria Bandarra Westphalen E-mail: tatianapezerico@hotmail.com.

⁶ Acadêmica do Curso de Educação Física Licenciatura, Bolsista PIBEX/UNICRUZ. E-mail: manoelafcortes@hotmail.com.

⁷ Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura UNICRUZ. Bolsista PROBIC/FAPERGS. E-mail: gabrielabruum96@gmail.com.

⁸ Doutora em Educação em Ciências pela Universidade de Santa Maria/RS. Docente do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta/RS. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br.