



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA

**ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES, DE ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO
INTEGRAL E UM REGULAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE**

Juazeiro do Norte - CE
2019

CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA

ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES, DE ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO INTEGRAL E UM REGULAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte - CE
2019

CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA

ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES, DE ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO INTEGRAL E UM REGULAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientador (a)

Profº Me .Renan Costa Vanali.
Examinador (a)

Profª . Esp. Francisca Alana de Lima
Examinador (a)

Juazeiro do Norte
2019

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha orientadora e professora Jenifer Kelly Pinheiro, por todo incentivo e apoio na construção desse projeto. Do Estilo de Vida de Escolares do Ensino Médio de Juazeiro do Norte – CE.

AGRADECIMENTOS

O Deus, obrigado por todas as oportunidades, possibilidades e bênçãos. Este estudo não se concretizaria sem a colaboração e o apoio de muitas pessoas, e seria difícil citar o nome de todos que contribuíram de forma direta ou indiretamente. Mas meu agradecimento é extensivo a todas essas pessoas. Sou profundamente grato a Prof.(a) Esp. Jenifer Kelly Pinheiro por sua confiança, compreensão, orientação, paciência e sabedoria em todos os momentos dessa caminhada.

Obrigado ao meu grande amigo Marcos Ribeiro, grande incentivador dessa jornada, por todo o amor, apoio, ajuda e compreensão; obrigado pela ajuda e disponibilidade. A minha família mãe e pai, obrigado pela compreensão, paciência e auxílio. Sem eles, isso seria impossível ir adiante. Obrigado aos professores doutores, que aceitaram participar da banca de defesa desta pesquisa, e que efetivamente contribuíram para meu aperfeiçoamento profissional e pessoal.

Obrigado a todos os professores, especificamente aos professores convidados avaliadores da minha banca. Obrigado também aos colegas de sala, meus sinceros agradecimentos aos alunos colaboradores, que participaram deste estudo e sem os quais, não seriam possíveis.

ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES, DE ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO INTEGRAL E UM REGULAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE

¹Claudeivan Gomes da SILVA.;

²Jenifer Kelly PINHEIRO.

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Compreende-se que vem aumentando a preocupação das pessoas com a saúde e o bem estar, na busca por um estilo de vida mais saudável com o intuito de aumentar a qualidade de vida tardia. O objetivo do estudo foi avaliar o perfil de estilo de vida de escolares de ensino médio de um colégio integral e um regular da cidade de Juazeiro do Norte-CE. Amostra foram (N= 140) alunos masculino e feminino todos matriculados. Colégio integral (n= 70) e o colégio regular (n= 70). Todos eram do 1º, 2º e 3º anos das respectivas escolas e que se propuseram a responder o questionário. O instrumento utilizado foi o questionário do Pentáculo do Bem Estar. Que tem como objetivo avaliar o estilo de vida individual, ou em grupos. O instrumento é intimamente ligado por cinco dimensões do estilo de vida e é compreendida de 15 questões fechadas, com os objetivos principais dos componentes da Nutrição, Atividade física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e o controle do estresse. Baseado na avaliação da qualidade de vida frente aos aspectos do dia-a-dia dos indivíduos. Pois esta ferramenta foi aplicada mediante a estatística e realizada por meio de cálculos amostral. Os resultados apontaram que ambos os colégios tiveram resultados homogêneos nos componentes avaliados. Conclui-se com esse estudo, que os alunos do colégio integral e do colégio regular em sua maioria possuem um estilo de vida regular nos componentes avaliados.

Palavras-chave: Estilo de Vida, Bem Estar, Qualidade de Vida, Escolares, Atividade Física.

ABSTRACT

It is understood that the concern of people with health and well-being is increasing, in the search for a healthier lifestyle in order to increase the quality of late life. The objective of the study was to evaluate the lifestyle profile of high school students of a full and a regular high school in the city of Juazeiro do Norte-CE. Sample were (N = 140) male and female students all enrolled. Integral school (n = 70) and regular school (n = 70). All were 1st, 2nd and 3rd years of the respective schools and they proposed to answer the questionnaire. The instrument used was the questionnaire of the Pentacle of Well Being. Which aims to evaluate the individual or group life style. The instrument is intimately connected by Five dimensions of lifestyle and is comprised of 15 closed questions, with main objectives of the components of Nutrition, Physical Activity, Preventive Behavior, Social Relationships and stress

management. Based on the evaluation of the quality of life in relation to the day-to-day aspects of the individuals. For this tool was applied through statistics and performed by means of sample calculations. The results showed that both colleges had homogeneous results in the evaluated components. It is concluded with this study that the students of the integral college and the regular college in the majority have a regular lifestyle in the evaluated components.

Key words: Lifestyle, Welfare, Quality of Life, Schooling, Physical Activity.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é definido como uma mudança avançada que se referem a costumes ao passar do tempo, por meio do comportamento humano (PORTO, 2015). De acordo com Bouzas (2009) o estilo de vida de adolescentes sedentários, traz o desequilíbrio á saúde física e psicológica crescendo o número de adolescentes, que ocupam seu tempo em máquina tecnológico.

Nahas, Barros, Francalacci (2000) define o estilo de vida de suma importância, para a melhoria, ou manutenção da qualidade de vida de qualquer pessoa. Ainda segundo o autor, o estilo de vida é importante na vida das pessoas, para que elas tenham conjuntos de ações habituais que refletem nas atitudes, nos valores e nas oportunidades em suas vidas.

Conforme Gaspar et al. (2008) a saúde é o primeiro recurso básico do dia-a-dia do individuo, para que ele inclua em sua vida uma boa qualidade de vida. Barbosa (2012) a saúde humana ao passar do tempo, terá pontos positivos e negativos.

Pieron (2004) considera que é importante a prática de atividade física na aula de educação física como caminhar, pular, correr e saltar para que os alunos tenham bons hábitos de uma boa qualidade de vida, tendo benefício em sua vida futuramente com a diminuição dos riscos de diversas doenças, nas quais irão trazer malefícios para a saúde no futuro.

Nahas (2001) atribui ao profissional de Educação Física a responsabilidade de associar fatores da saúde com os alunos na aula de educação física, que envolva: aptidão física, princípios da alimentação saudável, controle de estresse e prevenção de doenças cardiovasculares, para que eles conquistem hábitos de estilo de vida conscientemente ativos. Por outro lado o autor define que é um grande desafio para o Profissional de Educação Física no desenvolvimento desses alunos

sedentários, com a finalidade de motivar e ensinar, no comportamento e no desenvolvimento desses alunos, para que todos tenham uma boa qualidade de vida.

Sampaio (2006) considera o desenvolvimento do sujeito uma etapa do processo de profundo ato biológico, social a seu estado adulto. Afonso (2011) define a formação da adolescência entre os 10 anos aos 19 anos de idade, é nessa fase que o indivíduo adquirem experiências de capacidade na formação de caráter no estado cognitivo, afetivo, fisiológico, social e moral. Ainda o autor define, que a adolescência se inicia quando ele abandona os interesses de sua infância, adquirindo responsabilidades em sua vida.

O objetivo deste estudo foi avaliar o estilo de vida de escolares de ensino médio de um colégio integral e um regular da cidade de Juazeiro do Norte-CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esse estudo caracteriza-se como um estudo de campo com abordagem quantitativa, do tipo de corte transversal, realizada com escolares. Segundo Porto (2015) para avaliar o estilo de vida de um indivíduo pode ser aplicado um questionário do Pentágulo do Bem Estar (PEB). Nesse questionário terá perguntas do componente da nutrição para avaliar seus hábitos alimentares; comportamento social saber o relacionamento em sociedade; atividade física se prática exercício físico ou está sedentário; comportamento preventivo se tem ausência de drogas e o uso de tabaco; e o estresse como está de forma. O controle do estresse no seu dia a dia.

A população foi composta por um colégio Integral e um colégio regular. A mostra foi composta por (N= 140) alunos, sendo no colégio integral (n= 70) alunos e no colégio regular (n=70) alunos, que se propuseram a fazer e responde o questionário os alunos foram do 1º ao 3º anos. O procedimento das avaliações foi realizado no período da manhã em sala de aula,

O instrumento utilizado foi o questionário validado por os autores (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000), o Pentágulo do Bem Estar, que tem como objetivo avaliar o estilo de vida individual, ou em grupos. O instrumento é intimamente ligado por cinco dimensões do estilo de vida e é compreendida de quinze questões fechadas, com objetivos principais dos componentes da Nutrição como: Atividade física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e o controle do estresse.

Assim, cada componente tem três questões, em que o voluntário se avalia por uma das quatro opções, deve ser marcando com valores que variam de zero a três: nunca (0); às vezes (1); quase sempre (2) e sempre (3). Classificado em positivo, regular e negativo. O número 3 é considerado positivo, do número 2 ao 1 regular e o número 0 negativo.

Os critérios de inclusão foram com os alunos que estavam em sala de aula no momento de aplicar o questionário, e também os que estavam regulamentem matriculados na escola. Foram excluídos da pesquisa todos os alunos que não devolveram o TCLE assinado pelos pais, e alunos com necessidades especiais auditivo, visual, físico e mental.

Para melhora a compreensão dos resultados, foram construídas tabelas descritivas com distribuição e a separação dos dados. Para análise dos resultados foi desenhada a estrela do pentaculo, com o desvio padrão e variância para determinar os escores e conseqüentemente a distribuição da pintura em cada uma das perguntas objetivas, no entanto utilizou-se toda a população estudada e em cada ensino da pesquisa, foi distribuído em uma única estrela do pentaculo separadamente usando os programas Excel e Word.

RESULTADOS

Os resultados do estudo, do estilo de vida dos escolares das escolas pesquisadas serão mostrados nas tabelas abaixo. Discriminando os diferentes componentes do estilo de vida.

Tabela 1 - NUTRIÇÃO

	(0) nunca		(1) às vezes		(2) quase sempre		(3) sempre	
	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular
A	15,7%	15,7%	58,6%	61,4%	20,0%	20,0%	5,7%	2,9%
B	35,7%	32,9%	42,9%	45,7%	15,7%	20,0%	5,7%	1,4%
C	15,7%	20,0%	32,9%	27,1%	24,3%	28,6%	27,1%	24,3%

Fonte: Dados da pesquisa, (2019).

A tabela 1 mostra o componente da nutrição, na pergunta da questão A. Do questionário, quando relacionamos os alunos da escola de tempo Integral 58,6% e 61,4% da escola Regular responderam, que (às vezes) “sua alimentação diária, inclui ao menos 5 porções diárias de frutas e verduras”. Quando perguntados aos alunos na questão B se eles “evitam ingerir alimentos gordurosos (carnes gorda, frituras) e doces”, 42,9% dos alunos do colégio de tempo Integral e 45,7% do colégio regular responderam que (às vezes). E quando são perguntadas na questão C se “faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo”, 32,9% da escola de tempo Integral a resposta foi que (às vezes) e 28,1% da escola regular a resposta foi que (quase sempre).

Tabela 2 - ATIVIDADE FÍSICA

	(0) nunca		(1) às vezes		(2) quase sempre		(3) sempre	
Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola
Integral	Regular	Integral	Regular	Integral	Regular	Integral	Regular	Regular
D	38,6%	30,0%	22,9%	31,4%	12,9%	15,7%	25,6%	22,9%
E	31,4%	28,6%	24,3%	25,7%	18,6%	18,6%	25,7%	27,1%
F	32,9%	18,6%	25,7%	32,9%	22,8%	18,5%	18,6%	30,0%

Fonte: Dados da pesquisa, (2019).

No resultado da tabela 2 foram observados os alunos no componente da atividade física, na pergunta do questionário da questão D, se “realiza ao menos 30 minutos de atividades moderadas, ou intensas de forma contínua, ou acumulada, cinco, ou mais dias na semana”, 38,6% dos alunos do colégio de tempo Integral respondeu que (nunca) e 31,4% do colégio regular responderam que (às vezes). Na pergunta da questão E. Quando foram perguntados se “ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular”. 31,4% do colégio de tempo integral e 28,6% do colégio regular responderam que (nunca). Na pergunta da questão F, os alunos foram perguntados se “no seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador”, 32,9% dos alunos do colégio de tempo Integral responderam (nunca) e 32,9% do colégio regular responderam que (às vezes).

Tabela 3 - COMPORMENTO PREVENTIVO

	(0) nunca		(1) às vezes		(2) quase sempre		(3) sempre	
	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular
G	58,6%	54,3%	22,9%	25,7%	7,1%	15,7%	11,4%	4,3%
H	77,1%	75,7%	15,7%	12,9%	1,5%	7,1%	5,7%	4,3%
I	30,0%	41,4%	18,6%	22,9%	8,5%	7,1%	42,9%	28,6%

Fonte: Dados da pesquisa, (2019).

Observou-se na tabela 3 no componente do comportamento preventivo quando são perguntados os alunos no questionário na questão G. se eles “conhecem sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los” 58,6% e 54,3% do colégio de tempo Integral e do colégio regular as respostas foram que (nunca) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida. Na questão H quando são perguntados se “NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia) , 77,1% e 75,7% dos alunos, a resposta foram em ambas as escolas, que (nunca) isso acontece em seu estilo de vida . Na pergunta da questão I , se eles “sempre usa cinto de segurança, e se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerido álcool, se vai dirigir”., 42,9% do colégio de tempo Integral responderam que (sempre) já os alunos do colégio regular 41,4% responderam que (nunca).

Tabela 4 - RELACIONAMENTO SOCIAL

	(0) nunca		(1) às vezes		(2) quase sempre		(3) sempre	
	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular
J	2,9%	4,3%	18,6%	31,4%	31,4%	22,9%	47,1%	41,4%
K	18,6%	25,7%	28,6%	20,0%	27,1%	42,9%	25,7%	11,4%

L	12,9%	12,9%	37,1%	25,7%	21,4%	32,9%	28,6%	28,5%
----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Fonte: Dados da pesquisa, (2019).

Na tabela 4 no componente do relacionamento social. Os alunos foram perguntados na questão J do questionário em ambas as escolas se “procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos” 47,1% e 41,4 % a resposta foram que (sempre). Na questão K foram perguntados se “seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupos ou participam em associações” a porcentagem do colégio de tempo Integral foram 28,6% que (às vezes) e os do colégio regular foram 42,9% que (quase sempre). Já em ambas as escolas na pergunta da questão L, quando foram perguntados aos alunos se eles “procuravam ser ativos em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social” 37,1% no colégio de tempo Integral responderam que (às vezes) e 32,9% do colégio regular responderam que (quase sempre).

Tabela 5 - CONTROLE DO ESTRESSE

	(0) nunca		(1) às vezes		(2) quase sempre		(3) sempre	
	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular	Escola Integral	Escola Regular
M	14,3%	15,7%	17,1%	27,1%	12,9%	21,4%	55,7%	35,8%
N	31,4%	24,3%	22,9%	42,9%	28,6%	21,4%	17,1%	11,4%
O	14,3%	21,4%	38,5%	37,2%	22,9%	25,7%	24,3%	15,7%

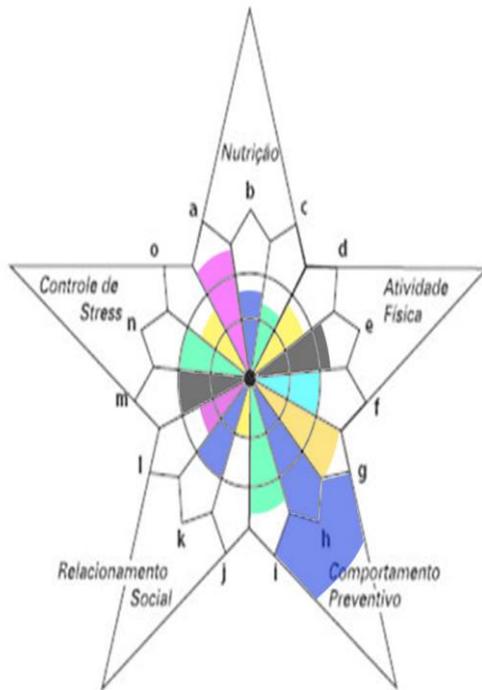
Fonte: Dados da pesquisa, (2019).

Na tabela 5 no componente do controle do estresse, quando os alunos do colégio de tempo integral foram perguntados na questão M do questionário se eles “reservam tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar” 55,7% do colégio integral e 35,8% do colégio regular responderam que (sempre). Em seguida quando foram perguntados na questão N se eles “mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado” 31,4% do colégio de tempo integral responderam que (nunca) e 42,9% dos alunos do colégio regular responderam que (às vezes). Por fim na pergunta da questão O, se eles “procura equilibra o tempo dedicado ao trabalho

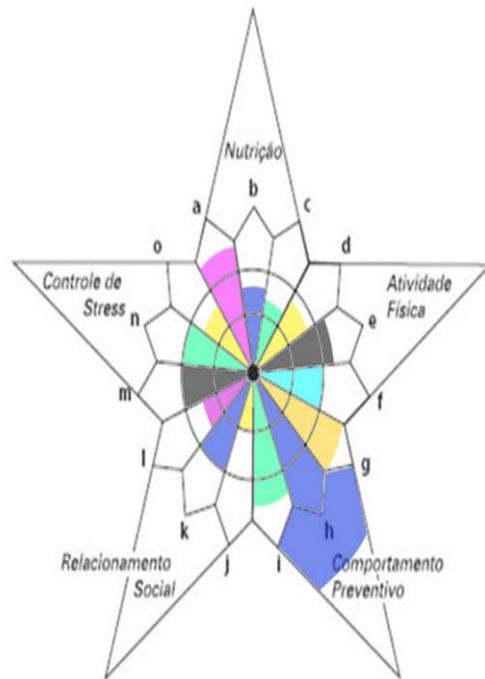
com o tempo dedicado ao lazer” 38,5% do colégio de tempo Integral e 37,2% do colégio regular responderam que (às vezes).

Observa-se nas figuras do pentagrama, que ambos os colégios tiveram resultados homogêneos nos componentes avaliados.

Colégio Integral



Colégio Regular



DISCUSSÃO

Os alunos do colégio integral e do colégio regular apresentaram comportamentos semelhantes nos resultados da nutrição, a maioria deles respondendo que às vezes ingere frutas e verduras diariamente. Segundo Janssen et al. (2004) identificou em seu estudo com adolescentes, que a maioria deles tinham um hábitos alimentares negativos, quanto a ingestão de frutas e verduras. Com relação ao estudo de Nahas (2010) foram estudados 591 alunos em uma escola no seu comportamento nutricional. Os resultados apontaram que 51% dos alunos têm hábitos alimentares saudáveis positivos, e que 49% dos alunos têm hábitos alimentares negativos.

Observa-se no componente da atividade física, que os alunos do ensino integral e do ensino regular estão com resultados abaixo do perfil, do mesmo modo

pode-se identificar no estudo realizado por Jenovesi et al. (2000) com 359 adolescentes de escola estadual de São Paulo, sobre o nível de atividade física, relatando que os alunos eram pouco ativos na prática de atividades físicas.

No comportamento preventivo, os alunos foram perguntados se não usavam fumo, ou ingeriam álcool com moderação, menos de duas doses ao dia, a maioria dos alunos das duas escolas responderam que nunca. No estudo de Malta (2010) em pesquisa nacional de saúde do escolar (PENSE), com adolescentes de 27 capitais tiveram um percentual de média alta, considerados fumantes e consumidores de álcool em estudo conduzido pelo IBGE em 2009. Por outro lado Gordia (2008) em seu estudo realizados com adolescentes identificou que a maioria dos adolescentes pesquisados apresentou um consumo reduzido de tabagismo e álcool em concordância com o nosso, que apresenta na média de $\frac{1}{4}$ da presente pesquisa das duas escolas.

No relacionamento social os alunos foram perguntados sobre o seu lazer, relacionamentos com amigos, atividade esportiva e ambiente social. Verificou-se que os alunos de ambos os colégios tiveram uma porcentagem positiva nas questões perguntadas. Semelhante aos resultados do estudo de Gonçalves e Vilarta (2004) eles também verificaram com alunos escolares, em sua pesquisa que 89% dos adolescentes apresentaram resultados positivos em todas as questões perguntadas, no componente do relacionamento social.

No controle do estresse, os alunos deste estudo foram identificados com nível de estresse alto. Silva et al. (2007) observaram que os adolescentes possui níveis altos de estresse. No estudo de Flausino et al.(2012) os adolescentes mostraram nos resultados, um nível do controle do estresse baixo em sua pesquisa. Para Dada e Prati (2007) identificaram em pesquisa, que o sexo masculino apresenta um melhor estilo de vida, do que o sexo feminino no controle do estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se com esse estudo que os alunos do colégio integral e do colégio regular em sua maioria possuem um estilo de vida regular, em todos os componentes avaliados. Observa-se que, no Relacionamento Social e Controle Estresse a maioria dos alunos de ambos os colégios tiveram resultados positivos.

Em ambos os colégios foi observado uma má alimentação pela maioria dos alunos. Já nas Atividades Físicas, eles ficaram com resultados homogêneos e negativos, no Relacionamento Preventivo as duas escolas apresentaram adesão, entre seus elementos diante dos resultados relacionados na questão: do uso do fumo e consumo de álcool. Apresentando resultados positivos.

Este estudo serve de referência para programas de prevenção e manutenção da saúde dos adolescentes, apresentando mudanças no estilo de vida. Tais quais devem ocorrer em todos os componentes pesquisados, como: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e o Controle do Estresse.

Para o rumo de novas pesquisas, é sugeridos estudos entre escolares de escola municipal e estadual do ensino fundamental séries finais, assim como ensino médio. Para analisar qual é o estilo de vida, que esses alunos levam, após essa transição.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, M. J. R. F. **Estilos de vida dos adolescentes: sexualidade e atividade física**. 2011. Tese de Doutorado. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Escola Superior de Saúde.
- BOUZAS, I. Estilo de vida. **Adolescência e Saúde**, v. 6, n. 1, p. 5-5, 2009.
- BARBOSA, R. M. S. P. Resenha do livro “Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo”, de Markus Vinicius Nahas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 513-518, 2012.
- FLAUSINO, N. H. A. et al. Estilo de vida de adolescentes de uma escola pública e de uma particular. **Min. Educ. Fís., Viçosa**, n. 1, p. 491-500, 2012.
- DADA, R. P.; PRATI, S. R. A. Estilo de vida em adolescentes do ensino médio. Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis, 6., 2007, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: Ed. da UFSC, 2007. p. 81.
- GASPAR, T.; MATOS, M. G.; RIBEIRO, J. L. P. Saúde, qualidade de vida e desenvolvimento. **Comunicação, gestão de conflitos e saúde na escola**, 2008.
- GORDIA, A. P. Associação da atividade física consome de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de adolescentes. **Rev. Bras. Cinean. Des. Hum**, v. 10, n. 3, 2008.
- GONÇALVES, A; VILARTA, R. Atividade física e qualidade de vida: explorando teoria e prática. 2004.
- JANSSEN, Ian et al. Sobrepeso e obesidade em adolescentes canadenses e suas associações com hábitos alimentares e padrões de atividade física. **Jornal de saúde do adolescente**, v. 35, n. 5, p. 360-367, 2004.
- JENOVESI, J. F.; CUNHA, C. T.; BRACCO, M.; TADDEI, J. A. A. C. Diferenças entre nível de atividade física entre meninos e meninas de 1ª e 2ª séries de escolas 104 públicas – Projeto RRAMM. In: Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, XXIII, 2000, São Paulo, **Anais...** São Paulo, 2000. P. 79.
- MALTA, D. C et al. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3009-3019, 2010.
- NAHAS, M. V; BARROS, M.VG; FRANCALACCI, V. O Pentágono do bem-estar- base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf, 2001.
- NAHAS M. V Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Londrina**: Midiograf; 2010.

PORTO, E. Por um novo estilo de vida. **Life Style**, v. 2, n. 1, p. 07, 2015.

PIERON, M. Estilo de Vida, Prática de Atividades Físicas e Esportivas: qualidade de vida. **Fitness & performance jornal** , n. 1, p. 10-17, 2004.

SAMPAIO, D. Lavrar o Mar. 1.ª Edição. **Lisboa. Editorial Caminho**, 2006.

SILVA, L. L. B. et al. Auto percepção corporal e estilo de vida de adolescentes. In: Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 6., 2007, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: Ed. da UFSC, 2007. p. 88.

SANTIN, S. Qualidade de vida e esporte nos caminhos da filosofia da corporeidade. **Esporte como fator de qualidade de vida**. Editora Unirnep, 2002.

ANEXOS

Questionário

Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Responda cada questão de acordo com o seu perfil, seguindo as indicações:

[0] nunca = absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;

[1] às vezes = às vezes corresponde ao seu comportamento;

[2] quase sempre = quase sempre verdadeiro no seu comportamento;

[3] sempre = a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

NUTRIÇÃO

a. Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções diárias de frutas e verduras?

[0][1][2][3]

b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?

[0][1][2][3]

c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?

[0][1][2][3]

ATIVIDADE FÍSICA

d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas, ou intensas de forma contínua, ou acumulada 5 ou mais dias na semana?

[0][1][2][3]

e. Ao menos duas vezes por semana, você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?

[0][1][2][3]

f. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?

[0][1][2][3]

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los?

[0][1][2][3]

h. Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia)?

[0][1][2][3]

i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerido álcool, se vai dirigir?

[0][1][2][3]

RELACIONAMENTO SOCIAL

NAMAMENTO SOCIAL

j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?

[0][1][2][3]

k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?

[0][1][2][3]

l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

[0][1][2][3]

CONTROLE DO ESTRESSE

m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

[0][1][2][3]

n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?

[0][1][2][3]

o. Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

APÊNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA, portado do cadastro de pessoa física CPF: 019.744.723-61 e RG: 2001029102870 universitários do centro UNILEÃO está realizando a pesquisa intitulada “ESTILO DE VIDA, DE ESCOLARES DE ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO INTEGRAL E UM REGULAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE”, que tem como objetivos avaliar o estilo de vida de escolares do ensino médio. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: onde mesmo aplicará um questionário com perguntas objetivas, após o voluntário, que participará ler e concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido, e o termo de consentimento pós- esclarecido. Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em: coletas de dados feitas pelo pesquisado, o questionário é aplicado individualmente para cada voluntário. No questionário tem perguntas sobre dados: NUTRICIONAIS, ATIVIDADE FÍSICA, O COMPORTAMENTO PREVENTIVO, RELACIONAMENTO SOCIAL E O CONTROLE DO ESTRESSE. Os procedimentos utilizados é um questionário sobre o estilo de vida de cada participante, que poderão trazer algum desconforto. Aos voluntários estarão cientes, que os seus dados provenientes do estudo estarão de posse apenas dos pesquisadores envolvidos na pesquisa e no momento da publicação dos seus resultados no estudo em periódicos e/ou em eventos científicos nacionais e/ou internacionais é mantidos em sigilo, quanto à identidade dos participantes. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA sou responsável pelo encaminhamento ao centro UNILEÃO, no endereço: Avenida DR. LEÃO SAMPAIO, 400 JUAZEIRO DO NORTE-CE, 63040-000 telefone: (88) 2101-1050. Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de pesquisar o Estilo de Vida dos Escolares, de duas escolas de ensino integral e regular da cidade de Juazeiro do Norte - CE. Toda informação que o (a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As (RESPOSTAS e os DADOS PESSOAIS)

serão confidenciais e seu nome não aparecerá no (QUESTIONÁRIOS.), inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar, ou se desistir após ter iniciado (AVALIAÇÕES.). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar no telefone CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA (88) 988697030 nos seguintes horários (8h às 11h e das 14h às 17h). Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP 63040-000 E-mail: leaosampaio@leaosampaio.edu.br, localizado à Avenida DR. LEÃO SAMPAIO, 400, JUAZEIRO DO NORTE - CE telefone (88) 2101-1033. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

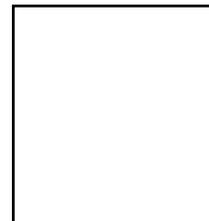
Assinatura do Pesquisador

TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atendo às exigências legais, eu CLAUDEIVAN GOMES DA SILVA portador (a) do Cadastro de Pessoa Física CPF (019.744.723-61) e RG (2001029102870) número (88) 988697030, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas, que foram devidamente explicadas pelo pesquisador. Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES, DE ENSINO MÉDIO DE UM COLÉGIO INTEGRAL E UM REGULAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE”, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisado

