



PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS MATRICULADOS NA DISCIPLINA GINÁSTICA ANALÍTICA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UCSAL

Helio José Bastos Carneiro de Campos¹
Robson Nunes Caldas²

RESUMO: *O Estilo de Vida representa o conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes e valores das pessoas, sendo o principal responsável pelo surgimento das doenças crônico-degenerativas. O objetivo do nosso trabalho foi analisar o estilo de vida dos estudantes de educação física matriculados na disciplina ginástica analítica do curso de Educação Física da Universidade Católica do Salvador. O estudo foi desenvolvido com os alunos matriculados no 2º semestre de 2003 da referida disciplina, a qual possui caráter obrigatório, oferecida no terceiro semestre. A investigação foi realizada através da aplicação do questionário do Pentágono do Bem-Estar, proposto por Nahas et al (2000), que foi preenchido pelos 95 alunos. Foi uma pesquisa de natureza quantitativa com uma abordagem qualitativa, revelada através do método dedutivo e da observação sistemática etológica. Concluímos, que a maioria dos alunos matriculados, na disciplina Ginástica Analítica possuem deficiência nos componentes nutricional e controle do stress, levando-nos a crer que o ritmo de vida alucinante das pessoas, as cobranças do trabalho e universidade, a violência urbana, dentre vários outros fatores, têm se tornado os principais causadores desta condição.*

Palavras-Chave: Pentágono do bem-estar; Estilo de vida; Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo, sempre ouvimos falar da famosa lei da sementeira, a qual diz que todo ser humano colhe aquilo que plantou em alguma fase da sua vida. Plantando o mal, colheremos no futuro coisas que nos trarão infelicidade, ao passo que, plantando o bem, faremos uma colheita de coisas boas. Em outras palavras, se tivermos uma vida de trapaceiras, dívidas, desamizadas, com certeza poderemos, em um futuro próximo, estar sendo vítimas da situação criada por nós. Ao contrário, sendo pessoas honestas, pagando suas contas em dia, conservando nossas amizades, são maiores as possibilidades de ter uma vida mais tranqüila. Não tão longe da crença, podemos comprovar hoje o resultado dos nossos erros do passado e ainda prevemos as conseqüências de nossos equívocos atuais relacionadas ao meio ambiente, políticas sociais e até dos nossos próprios atos. A cada dia destruimos lentamente o nosso planeta, poluindo o ar, os rios, gastando indevidamente as riquezas naturais, possibilitando, em médio prazo, a falta de todos estes elementos fundamentais para a vida.

Assim é o nosso Estilo de Vida (EV) que, segundo Nahas et al. (2000, p.50), “representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas”, sendo o principal responsável pelo surgimento das doenças crônico-degenerativas. Os hábitos e comportamentos

¹ Professor Doutor Livre Docente pela American World University, Iowa, USA, Professor Titular da Universidade Católica do Salvador, Adjunto Universidade Federal da Bahia e UNIME, Salvador/Bahia/Brasil. hjbcc@lognet.com.br.

² Professor Especialista em Atividade Física e Saúde da UFBA. Integrante do Grupo de Pesquisa em Educação Física, Esporte e Saúde da UFBA. Salvador/Bahia/Brasil. caldasrobson@hotmail.com.



que assumimos ao longo da nossa existência determinam, em parte, a qualidade de nossa vida. Para Chor (1999, p.424), a modificação de um comportamento de risco pode prevenir o surgimento de algumas enfermidades, ou pelo menos atrasar o seu aparecimento, promovendo uma melhor saúde e uma vida mais longa.

Os hábitos são determinados culturalmente, não sendo possível separá-los dos valores pregados pela sociedade. Por outro lado, na maioria das vezes, as mudanças no comportamento partem do próprio indivíduo, quando ele percebe que suas atitudes já não mais satisfazem suas necessidades ou os novos paradigmas daquela sociedade que outrora havia determinado seu jeito de ser e de agir. Os hábitos são as repetições de nossas ações cotidianas (NAHAS et al. 2000, p.50), por isso muitas vezes a sua modificação é algo que requer tempo, na medida em que, para assumirmos um novo hábito, é preciso repeti-lo várias vezes até que consigamos internalizá-lo. O EV, como já falamos, é o conjunto de hábitos assumidos pelos indivíduos e está diretamente relacionado com o que acreditamos ser certo e, principalmente, com o que nos dá prazer.

A Ginástica Analítica é uma disciplina de caráter obrigatório, oferecida no terceiro semestre do Curso de Educação Física da Universidade Católica do Salvador (UCSAL). Tem uma característica muito especial por ser uma disciplina em constante evolução desde 1976. A partir de 1979, o conteúdo da ginástica estética, a ginástica praticada nas academias, passou a fazer parte do programa. Em meados da década de 80, o conteúdo evolui para os temas abordados nas academias de ginástica, ginástica localizada, ginástica aeróbica, step training, alongamento e flexibilidade, circuit-training, musculação e hidrogenástica. A partir de 1990, a preocupação com a promoção da saúde passou a ser o fio condutor, o lastro da disciplina. Atualmente a discussão sobre saúde, qualidade de vida e bem-estar tem sido peculiar, despertando interesse e motivação dos alunos que, em um número significativo, estão engajados em estágios em academias de ginástica, clubes sociais, escolas e/ou programas de ginástica na empresa.

A qualidade de vida é muito discutida, porém não existe um conceito fechado, é muito subjetivo, oportunizando várias interpretações. Entendemos como saúde e qualidade de vida não apenas a ausência de doença, mas um encadeamento harmonioso dos fatores que moldam o cotidiano do homem moderno, baseados na inter-relação dos aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais, políticos e econômicos. A qualidade de vida representa um estado de prazer e satisfação no trabalho, na família, nas relações sociais e consigo próprio, proporcionando uma vida mais tranqüila com perspectiva de maior longevidade. Para Reis (2001, p.64), a compreensão da qualidade de vida vai de encontro com os padrões de vida e do comportamento de uma sociedade.

Vários são os aspectos que podem influenciar negativamente o EV das pessoas, como o fumo, o uso excessivo de bebidas alcoólicas, a inatividade física, maus hábitos alimentares, elevados níveis de estresse, colesterol e pressão arterial, dificuldades no relacionamento social, dentre muitos outros que poderíamos citar. Mesmo que todos estes comportamentos proporcionem uma vida “prazerosa”, o que deve ser levado em consideração, quando avaliamos o EV das pessoas, é que não podemos ter como base apenas as suas expectativas, haja vista que possuímos formação suficiente para avaliar de forma profissional tais padrões de comportamento e, mesmo respeitando as preferências pessoais, alertá-los quanto aos riscos iminentes.

Nessa perspectiva, o Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento simples, de fácil aplicação que inclui diversos aspectos que influenciam de forma marcante no EV das pessoas, o qual possui ligação com diversas doenças crônicas, como o infarto do miocárdio, hipertensão, diabetes, dentre outras, além de influenciar no bem-estar psicológico (NAHAS et al. 2000, p.54).



O objetivo do nosso trabalho foi analisar o estilo de vida dos estudantes de educação física matriculados na disciplina ginástica analítica do curso de Educação Física da UCSAL.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é de natureza quantitativa com uma abordagem qualitativa, revelada através do método dedutivo e da observação sistemática etológica.

Amostra

O estudo foi desenvolvido com os alunos matriculados no 2º semestre de 2003, da disciplina Ginástica Analítica do Curso de Educação Física da UCSAL, disciplina de caráter obrigatório, oferecida no terceiro semestre. A amostra total foi composta de 97 alunos, e no processo de tabulação dos dados foi excluído um questionário por apresentar preenchimento indevido, restando 65 homens e 31 mulheres.

Aplicação do Questionário

A investigação foi desenvolvida através da aplicação do questionário do Pentágono do Bem-Estar, proposto por Nahas et al (2000), que foi preenchido pelos 97 alunos da disciplina, de forma auto-administrada, após a oferta do conteúdo Aptidão Física e Saúde e da discussão, apresentação e produção do resumo em grupo, acompanhado do preenchimento da Estrela do Pentágono do Bem-Estar individual.

Análise dos Dados

Para análise dos resultados, separamos os componentes do Pentágono do Bem-Estar em seus respectivos fatores, ou seja, fator nutricional, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress, quantificando e assinalando apenas a opinião da maioria dos estudantes em cada um dos 15 itens perguntados, ou seja, se a maior parte dos avaliados respondessem assumir um dado comportamento, este era tomado como um comportamento do grupo. Todavia, quando havia empate na quantidade de respostas para dois ou mais itens de cada componente, era adotado o que representava o pior comportamento. Por exemplo, se para uma mesma questão empatassem a mesma quantidade de pessoas que respondessem que sempre assumiam determinado comportamento e outro que às vezes se comportava daquela forma, adotávamos como resposta do grupo “as vezes”, por entendermos que dessa forma não estaríamos premiando um comportamento de risco de boa parte dos componentes do grupo.

RESULTADOS

A demonstração dos resultados está dividida pelos componentes avaliados no Pentágono do Bem-Estar, com descrição apenas dos resultados da maioria do grupo para o total de estudantes avaliados.



Componente nutricional

No componente nutricional, 49% dos estudantes responderam que apenas às vezes a sua alimentação diária incluía ao menos 5 porções de frutas e verduras, 43% afirmaram que às vezes evitava ingerir alimentos gordurosos e doces e 39% afirmaram que sempre faziam 4 a 5 refeições ao dia.

Componente Atividade Física

No componente atividade física, 56% disseram sempre realizar 30 minutos de atividade física por 5 ou mais dias na semana, 63% afirmaram sempre realizar exercício que envolvam força e alongamento muscular ao menos 2 vezes na semana e 43% responderam que sempre caminha ou pedala como meio de transporte.

Componente Comportamento Preventivo

Em relação ao componente comportamento preventivo, 32% disseram que sempre conhecem e tentam controlar sua pressão arterial e seu colesterol, 44% disseram sempre não fumar e ingerir álcool com moderação e 70% afirmaram sempre obedecer às leis de trânsito.

Componente Relacionamento Social

No que diz respeito ao componente relacionamento social, 78% disseram que sempre procuravam cultivar amigos e estar satisfeitos com seus relacionamentos, 51% afirmaram que sempre seu lazer incluía reuniões com amigos e atividades esportivas em grupo e 36% disseram sempre ser ativo em sua comunidade e sentia-se útil em seu ambiente social.

Componente Controle do Stress

Quando analisamos o componente controle do stress, 42% afirmaram que sempre reservam ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar, 35% disseram que só às vezes conseguem manter uma discussão sem alterar-se, mesmo estando contrariado e 33% responderam que quase sempre equilibra seu tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

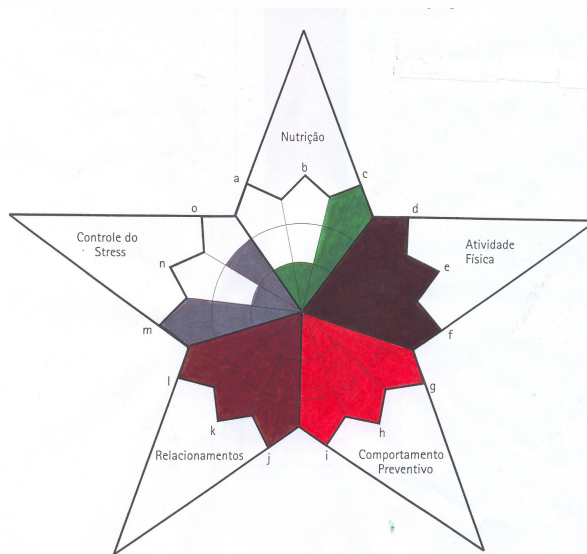


Figura 1-Estrela do Pentáculo do Bem-Estar

DISCUSSÃO

O principal objetivo do nosso trabalho foi analisar o estilo de vida dos estudantes de educação física matriculados na disciplina Ginástica Analítica do curso de Educação Física da UCSAL. O mais importante achado deste estudo foi que o componente nutricional e controle do stress foram deficientes para a maioria das pessoas do grupo avaliado.

O componente nutricional mostrou que alimentar-se de forma saudável representa uma dificuldade unânime e com vários determinantes, tais como falta de tempo, a preferência por alimentos industrializados, gordurosos, etc.

Em relação ao componente atividade física, podemos observar, através da representação pictorial, que a maioria das pessoas do grupo assumem um estilo de vida ativo. Apesar de não ter sido um problema na amostra estudada, baixos níveis de atividade física se constituem em um comportamento de risco e assumido por grande parte da população. Em trabalho publicado por Barros e Nahas (2001, p.557), eles encontraram uma prevalência de trabalhadores da indústria insuficientemente ativos no lazer de 67,6%, sendo maior nas mulheres e naqueles com menor nível educacional, enquanto Hallal et al. (2003 p.1896) encontraram uma prevalência de inatividade física de 41,1% na cidade de Pelotas. Estes são dados preocupantes, uma vez que o sedentarismo está associado com o surgimento de diversas condições patológicas.

No que diz respeito ao comportamento preventivo, que se refere às ações cotidianas como uso do cinto de segurança, preservativos, protetor solar, além do fumo e bebidas alcólicas, dentre outros, a representação pictorial da estrela demonstrou que a maioria do grupo adere tais comportamentos, porém uma análise mais íntima dos dados revelou que boa parte deles necessitam melhorar seus hábitos relacionados ao fumo e ao consumo de bebidas alcólicas. Em trabalho publicado por Chor (1998, p.656), analisando funcionários de um banco estatal, ela concluiu que o acesso à informação, representado pelos elevados níveis de escolaridade, não foram suficientes para garantir o tratamento ou adoção de hábitos de vida que contribuem para o controle da pressão arterial, em hipertensos. Estes dados, somados aos nossos achados, levam-



nos a refletir: se pessoas que possuem acesso à informação não as colocam completamente em prática, como deveriam, imaginem aqueles que não têm acesso a estes conhecimentos.

Quanto ao componente relacionamento social, que diz respeito ao relacionamento do indivíduo com os outros, consigo mesmo e com a natureza, fica claro, observando a estrela do pentágulo que a maior parte dos avaliados possuem boa qualidade de relacionamentos.

O componente controle do stress foi um dos mais deficientes. A maioria das pessoas do grupo possuíam dificuldades de se controlar frente a uma discussão, o que pode ser reflexo da preocupação com as responsabilidades já citadas e, ao mesmo tempo, uma falta de capacidade de lidar com este tipo de situação. Grande parte do grupo apresentou dificuldade em equilibrar seu tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. Podemos especular que tal comportamento se dá pela quantidade de responsabilidades que eles têm de assumir ainda como acadêmicos, sendo comum encontrarmos estudantes arrimo de família e que têm de trabalhar para pagar sua faculdade, dessa forma, equilibrar o tempo se torna uma tarefa difícil. As percepções de si mesmo, da vida e da própria saúde influenciam na qualidade de nossas vidas (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000, p.195). Estudando a percepção de saúde dos trabalhadores da indústria, Barros e Nahas (2001, p.562), encontraram que os trabalhadores que relatavam baixo nível de saúde foi maior entre os inativos fisicamente e entre aqueles que relataram níveis elevados de stress, nos levando a crer que a percepção de si mesmo influencia em diversos aspectos, principalmente no estilo de vida.

Acreditamos que o Pentágulo do Bem-Estar é uma excelente opção para avaliação do estilo de vida de pessoas e grupos populacionais, proporcionando uma fácil interpretação e um rápido entendimento de quais ações cotidianas devem ser revistas no sentido de melhorar o estilo de vida do indivíduo ou grupo avaliado.

Outro argumento convincente é a fidedignidade do instrumento, o qual Nahas; Barros; Francalacci (2000, p.55) afirmam que “os valores do erro padrão de medidas (fidedignidade absoluta) variam entre 0,29 e 0,44 nos cinco domínios do instrumento, o que é aceitável, considerando a escala de medidas utilizadas (0 a 3 pontos)”. Quanto ao coeficiente de concordância entre duas medidas realizadas (fidedignidade relativa), variou entre 74 a 93% nos diversos domínios.

CONCLUSÃO

Com estes dados, podemos concluir que a maioria dos alunos matriculados na disciplina Ginástica Analítica possui deficiência nos componentes nutricional e controle do stress, levando-nos a crer que o ritmo de vida alucinante das pessoas, as cobranças do trabalho e universidade, a violência urbana, dentre vários outros fatores, têm se tornado os principais causadores desta condição.

A Estrela do Pentágulo do Bem-Estar se mostrou eficaz na avaliação do EV, não apenas por indicar visualmente os seus componentes, mas, sobretudo, por suscitar uma reflexão sobre a maneira de viver da cada indivíduo ou grupo, impelindo-os a uma tomada de consciência e respectivamente a decisão imediata para combater os pontos considerados negativos. Outro aspecto relevante é a facilidade de avaliação individual ou coletiva sustentado na segurança e a credibilidade que o instrumento apresenta.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, DSM; ARAÚJO, CGS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 6(5):194-202, 2000

BARROS, MVG; NAHAS, MV. Comportamento de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev Saúde Pública**, 35(6):524-63, 2001

CHOR, D. Hipertensão arterial entre funcionários de Banco Estatal no Rio de Janeiro. Hábitos de vida e tratamento. **Arq Bras Cardiol**, 71(5):653-660, 1998

CHOR, D. Saúde pública e mudanças de comportamento: uma questão contemporânea. **Caderno de Saúde Pública**, 15(2):423-425, 1999

HALLAL, PC; VICTORA, CG; WELLS, JCK; LIMA, RC. Physical Inactivity: prevalence and associated variables in brazilian adults. **Med Sci Sports Exerc**, 35(11):1894-1900, 2003

NAHAS, MV; BARROS, MVG; FRANCALACCI, V. O Pentágono do Bem-Estar – base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5(2):48-59, 2000

REIS, André Luiz Teixeira. **Educação física e capoeira: saúde e qualidade de vida**. Brasília: Thesaurus, 2001.