

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho

Diagramação: Camila Alves de Cremona
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho
/ Organizador Lucio Marques Vieira Souza. - Ponta
Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0291-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.916221807>

1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza,
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa - Paraná - Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho” que reúne 18 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

FUTSAL COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA PARA INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Osvaldo Tadeu da Silva Junior

Rubens Venditti Junior

Julio Wilson dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218071>

CAPÍTULO 2..... 13

O ENSINO DA CORRIDA DE ORIENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Rogério Campos

Rodrigo de Souza Poletto

Aníbal Monteiro de Magalhães Neto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218072>

CAPÍTULO 3..... 43

GESTÃO ESPORTIVA NO BRASIL, COMPARATIVO ENTRE OS JOGOS PAN-AMERICANOS NO BRASIL EM 1963 E 2007

Thalles Sanches Valle

Renato Dupas Bragagnollo

Sérgio Ribeiro Barbosa

Leandro Carlos Mazzei

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218073>

CAPÍTULO 4..... 57

ANÁLISE DE PERFIL HEMATOLÓGICO, LIPIDICO, GLICÊMICO E VITAMINA D SÉRICA DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL MASCULINO DO MARÍLIA ATLÉTICO CLUBE

Lucas Cápia Castro de Carvalho

Jefferson Cristiano Jacinto Dos Santos

Mauro Audi

Uri Adrian Prynck Flato

Eduardo Federighi Baisi Chagas

Jesselina Francisco dos Santos Haber

Daniela Alves Dantas

Daniel de Mélo Carvalho

Rose Cristina Messias dos Santos

Natália Chaga Coelho

Jamille de Souza Castro

Déborah de Souza Bahia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218074>

CAPÍTULO 5	61
A INFLUÊNCIA DOS JOGOS DIGITAIS NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA Fabiano Miranda do Couto Patrick Costa Ribeiro-Silva  https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218075	
CAPÍTULO 6	70
DEMÊNCIA NOS ESPORTES COM TRAUMATISMO CRANIANO REPETIDO Raphael Lucas da Silva Marques Aline Cristina Batista Resende de Moraes Leonardo Ferreira Caixeta  https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218076	
CAPÍTULO 7	77
HIDROGINÁSTICA PARA O ESTILO SAUDÁVEL E PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS Leslie Andrews Portes Moacyr de Paula Portes Júnior Flávio André Silva Natália Cristina de Oliveira  https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218077	
CAPÍTULO 8	89
A VISÃO DOS PROFESSORES SOBRE A REPOSIÇÃO HIDROELETROLÍTICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA Jose Elias Carneiro Neila Maria Mendes Borges Cristiane da Silva Santos  https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218078	
CAPÍTULO 9	100
CRIATIVIDADE, IMPROVISACÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUMAS APROXIMAÇÕES Laudir Matias Seger Carlos Luiz Cardoso  https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218079	
CAPÍTULO 10	126
PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA NA ÁREA DA SAÚDE NA CIDADE DE PORTO VELHO- RO Milena Cristina Silva de Souza Samara Alves de Souza Kaymann Scheidd Skroch Luís Felipe Silio  https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180710	
CAPÍTULO 11	131
QUALIDADE DE VIDA, FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E NIVEL DE ATIVIDADE	

FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Letícia Queiroz Teixeira
Mariane Tamires Sousa Moura Rios
Fabrício Pereira Borges Rios
Debora Cristina Couto Oliveira
Patrícia Uchôa Leitão Cabral
Márcia Cristiane Araújo
Francilene Batista Madeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180711>

CAPÍTULO 12..... 144

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA REDE DE ACADEMIAS BIOFIT EM JUAZEIRO DO NORTE-CE

Rauan Macedo Goncalves
Hudday Mendes da Silva
Lucas Vieira de Lima Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180712>

CAPÍTULO 13..... 152

RISCO DE QUEDA DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL DAS CIDADES DE JUAZEIRO DO NORTE E CRATO – CE

Leonardo Genilson Santos de Sousa
Luciana Nunes de Sousa
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180713>

CAPÍTULO 14..... 160

ESCOLA PROMOTORA DA SAÚDE DA ATIVIDADE FÍSICA E DOS ESPORTES

Lília Braga Maia
Ana Maria Fontenelle Catrib

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180714>

CAPÍTULO 15..... 175

ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Leonardo Bizerra de Alencar
Geysa Cachate de Araújo Mendonça
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidoro
Simonete Pereira da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180715>

CAPÍTULO 16..... 187

EFEITOS PERCEBIDOS POR PROFESSORES NAS HABILIDADES AQUÁTICAS DE CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES PRIVADOS DA PRÁTICA EM FUNÇÃO DA

COVID-19

Almir Constanzo Marchetti
William Urizzi de Lima
Ana Maria Gaino Pinheiro
Reinaldo Arcaro Junior
Gustavo Borges
Fabrício Madureira Barbosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180716>

CAPÍTULO 17..... 197

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DAS ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO DO CRATO – CE

Theofolo Correia da Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180717>

CAPÍTULO 18..... 206

PREDISPOSIÇÃO A DISMORFIA MUSCULAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Cainara Lins Draeger
Pedro Henrique Alves de Albuquerque Silva
Lívia Maria Marques Venâncio da Silva
Vancléia Ribeiro de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180718>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 216

ÍNDICE REMISSIVO..... 217

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DAS ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO DO CRATO – CE

Data de aceite: 04/07/2022

Data de submissão: 01/05/2022

Theofolo Correia da Silva

Curso de Educação Física da Universidade
Regional do Cariri- URCA
Crato-CE
<http://lattes.cnpq.br/5043604996751122>

Naerton José Xavier Isidoro

Curso de Educação Física da Universidade
Regional do Cariri- URCA
Crato-CE
<http://lattes.cnpq.br/0887097387893524>

RESUMO: O estilo de vida relaciona-se à maneira de viver de um indivíduo, fundamentando-se em padrões comportamentais identificados como hábitos alimentares, nível de atividade física, qualidade do sono, comportamentos preventivos, exposição à agentes estressantes, entre outros fatores. Este estudo tem como objetivo avaliar o perfil do estilo de vida dos alunos das escolas de ensino médio da cidade de Crato - CE. A população do estudo foi composta pelos discentes das escolas de ensino médio da cidade de Crato – CE. O público alvo contemplou estudantes das turmas de 3º ano do ensino médio, totalizando uma amostra de 596 alunos. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o “Perfil do Estilo de Vida Individual”. A partir dos resultados obtidos verificou-se que a maior parcela dos pesquisados encontra-se na categoria comportamento saudável, contudo todos os cinco componentes

do estilo de vida analisados foram classificados como regulares apontando para a necessidade de se desenvolver estratégias para melhorar estes valores.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida; Promoção da Saúde, Estudantes.

LIFESTYLE PROFILE OF STUDENTS OF HIGH SCHOOLS IN CRATO – CE

ABSTRACT: Lifestyle is related to an individual’s way of living, based on behavioral patterns identified as eating habits, physical activity level, sleep quality, preventive behaviors, exposure to stressors, among other factors. This study aims to evaluate the lifestyle profile of high school students in the city of Crato - CE. The study population consisted of students from high schools in the city of Crato - CE. The target audience included students from the 3rd year of high school classes, totaling a sample of 596 students. The “Individual Lifestyle Profile” was used as a research instrument. Based on the results obtained, it was found that most of those surveyed are in the healthy behavior category, however all five analyzed lifestyle components were classified as regular, pointing to the need to develop strategies to improve these values.

KEYWORDS: Lifestyle; Health Promotion, Students.

1 | INTRODUÇÃO

A crescente preocupação com questões relacionadas à manutenção da saúde e qualidade de vida tem estimulado pesquisadores

de diferentes áreas a procurarem meios eficientes para o controle de sintomas de doenças, diminuição da mortalidade e o aumento da expectativa de vida, ressaltando o papel do estilo de vida sobre os diferentes aspectos da saúde.

Segundo Nahas (2010) o estilo de vida relaciona-se à maneira de viver de um indivíduo, fundamentando-se em padrões comportamentais identificados como hábitos alimentares, nível de atividade física, qualidade do sono, comportamentos preventivos, exposição à agentes estressantes, entre outros fatores.

Para Guedes (1999) o estilo de vida pode ser um determinante das condições de saúde, especialmente quando comportamentos se associam como os principais fatores no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Segundo Goldberg e Elliot (2001) a prática regular de atividades físicas entre 90 e 120 minutos semanais promovem melhorias da composição corporal, diminuição de dores articulares, aumento da densidade mineral óssea, melhora da utilização do ciclo da glicose, melhora do perfil lipídico, aumento da capacidade aeróbia, melhora de força e flexibilidade, diminuição da resistência vascular e diminuição da manifestação de certos tipos de câncer. No tocante aos benefícios psicossociais, destaca-se o alívio da depressão, aumento da autoconfiança e melhora da autoestima.

Segundo a OMS (2004) a alimentação pouco saudável e a falta de atividade física são as principais causas de doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e alguns tipos de câncer.

Lipp (1998) afirma que o estresse está fundamentalmente relacionado com questões psicológicas, assim, o próprio indivíduo não se dá conta da carga emocional que recebe no decorrer de sua rotina diária. Quando relacionado à vida moderna, é caracterizado por um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas de nosso organismo, em resposta aos aspectos prejudiciais do ambiente, de sua organização social e de nossa função desempenhada.

Nahas (2010) ressalta que o comportamento preventivo para saúde envolve o conhecimento da pressão arterial e dos níveis de colesterol, como também relaciona-se ao uso de protetor solar, uso de preservativos nas relações sexuais, utilização adequada dos equipamentos de segurança no trabalho, não fumar e não usar drogas.

Este estudo tem como objetivo avaliar o perfil do estilo de vida dos alunos das escolas de ensino médio da cidade de Crato - CE.

2 | METODOLOGIA

2.1 Tipologia da pesquisa

Este trabalho caracteriza-se como sendo uma pesquisa de campo de cunho descritivo-exploratório e de corte transversal.

2.2 Cenário

A pesquisa foi desenvolvida nas escolas de ensino médio da cidade de Crato – Ceará, englobando 07 escolas públicas.

2.3 População e amostra

A população do estudo foi composta pelos discentes das escolas de ensino médio da cidade de Crato – CE. O público alvo contemplou estudantes das turmas de 3º ano do ensino médio, totalizando uma amostra de 596 alunos.

2.4 Instrumentos

Utilizou-se como instrumento de pesquisa o “Perfil do Estilo de Vida Individual”, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). Este instrumento inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas: atividade *física*, nutrição, controle do estresse, relacionamento social e comportamento preventivo. Estes aspectos foram distribuídos em um questionários com 15 itens.

2.5 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos os alunos devidamente matriculados nas escolas de ensino médio contempladas no estudo e excluídos aqueles que preencheram de forma incompleta o questionário, não estiveram presentes no dia da coleta, não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou não obtiveram autorização dos pais para participar do estudo.

2.6 Cuidados éticos

Foi solicitado consentimento dos pais ou responsáveis, no caso dos menores de 18 anos, e o consentimento livre e esclarecido para os maiores de 18 anos, segundo Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

3 | ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Conforme observa-se na tabela 1, os dados sociodemográficos dos estudantes demonstram que a maior porcentagem dos pesquisados são do sexo feminino (52,18%) e solteiros (98,15%), consideram-se pardos (93,96%), possuem uma renda familiar até 2 salários mínimos (50,67%), não fumam (97, 65%), não ingerem bebidas alcólicas (92,45%), não fazem uso de medicamentos (85,57%) , não trabalham (96,14%) e moram na zona urbana (96, 14%).

VARIÁVEIS	N (%)
Sexo	
Masculino	285 (47,82%)
Feminino	311 (52,18%)
Estado Civil	
Solteiro(a)	585 (98,15%)
Casado(a)	10 (1,68%)
Divorciado(a)	1 (0,16%)
Etnia	
Parda	560 (93,96%)
Negra	25 (4,19%)
Branca	11 (1,85%)
Renda	
Menos de um salário	243 (40,77%)
Até 2 Salários	302 (50,67%)
Mais de 2 salários	51 (8,56%)
Fumante	
Não	582(97,65%)
Raramente	8 (1,34%)
Às vezes	6 (1,01%)
Frequentemente	0 (0%)
Bebidas Alcoólicas	
Não	551 (92,45%)
Raramente	22 (3,69%)
Às vezes	11 (1,85%)
Frequentemente	12 (2,01%)
Uso de medicamentos	
Não	510 (85,57%)
Sim	86 (14,43%)
Trabalha	
Não	573 (96,14%)
Sim	23 (3,86%)
Quantas pessoas moram com você:	
Moro sozinho	17 (2,85%)
Duas a quatro	334 (56,04%)
Cinco a sete	223 (37,42%)
Mais de 7	22 (3,69%)
A casa que você mora é:	
Própria	389 (65,27%%)
Alugada	201 (33,72%)

Cedida	6 (1,01%)
Sua casa está localizada em:	
Zona rural	23 (3,86%)
Zona urbana	573 (96,14%)

TABELA 1 - Características sócios demográficas dos alunos (n=596)

A figura 1 apresenta a classificação do comportamento dos discente pesquisados em relação ao estilo de vida, categorizando-os em “comportamento de risco” e “comportamento saudável”.

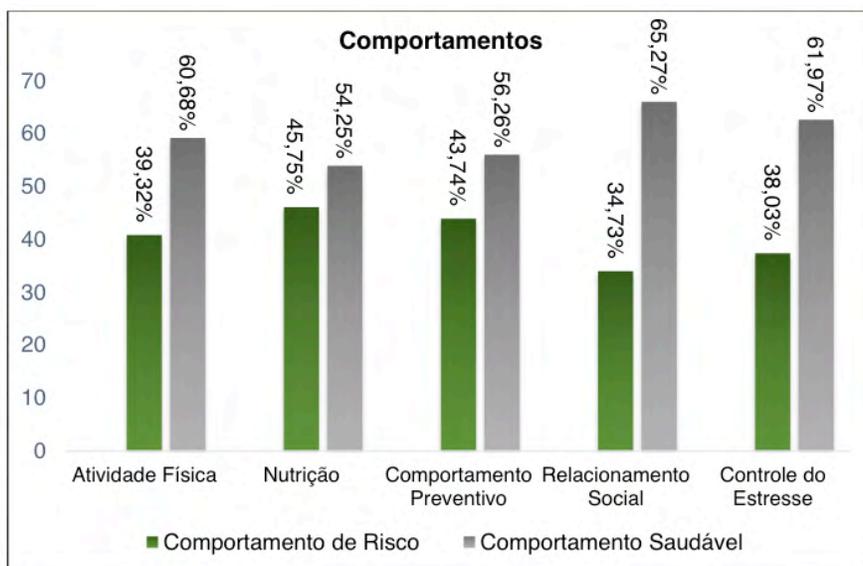


Figura 1 – Comportamento dos alunos pesquisados em relação ao estilo de vida.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em todos os cinco componentes a maior porcentagem dos alunos pesquisados encontra-se na categoria “comportamento saudável”, contudo, deve-se ressaltar que não é desprezível a porcentagem de alunos na categoria “comportamento de risco” em relação ao estilo de vida. O melhor resultado obtido em relação a “comportamento saudável” foi encontrado no componente “relacionamento social” (65,27%) e a pior média no componente “nutrição” (54,25%).

Todos os itens avaliados no componente “nutrição” foram classificados como “regular”. O quesito “C” referente à quantidade e qualidade de refeições diárias obteve o melhor resultado, alcançando uma média 1,753.(Tabela 2)

COMPONENTE	MÉDIA	CLASSIFICAÇÃO
NUTRIÇÃO	1,679	REGULAR
A- Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?	1,676	REGULAR
B- Você evita alimentos gordurosos e doces?	1,607	REGULAR
C- Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?	1,753	REGULAR

TABELA 2 - Distribuição das médias dos dados relativos ao componente “nutrição” do Pentáculo do Bem-Estar.

No estudo desenvolvido por Casarotto et. al. (2016) cujo o objetivo era descrever o estilo de vida de adolescentes com idade entre 16 e 20 anos, observaram-se dados semelhantes ao presente trabalho, apontando para a necessidade de um trabalho de orientação direcionado aos estudantes sobre a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

No componente “atividade física”, em relação às três questões avaliadas, foram obtidos resultados numericamente próximos, inseridos na categoria “regular”. Este fato aponta para a necessidade de se modificar determinados comportamentos não saudáveis associados ao sedentarismo e inatividade física por parte da população estudada. (Tabela 3)

COMPONENTE	MÉDIA	CLASSIFICAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	1,831	REGULAR
D- Você realiza ao menos 30 minutos de atividade física de forma contínua 5 ou mais vezes na semana?	1,837	REGULAR
E- Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	1,864	REGULAR
F- No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte, e usa as escadas ao invés do elevador	1,790	REGULAR

TABELA 3 - Distribuição das médias dos dados relativos ao componente “Atividade Física” do Pentáculo do Bem-Estar.

O exercício físico é capaz de promover melhorias no equilíbrio, na coordenação e agilidade, gerar reduções significativas na pressão arterial e frequência cardíaca, prevenir e reduzir os sintomas depressivos, melhorar a saúde mental e diminuir o risco de demência. (BENEDETTI et al., 2008)

No componente “comportamento preventivo” foram encontradas classificações diferentes para os três itens pesquisados a partir das médias obtidas. Verificou-se que grande parte dos pesquisados não tinha conhecimento acerca dos seus níveis de pressão arterial e colesterol. (Tabela 4)

COMPONENTE	MÉDIA	CLASSIFICAÇÃO
COMPORTAMENTO PREVENTIVO	1,643	REGULAR
G- Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?	0,941	NEGATIVO
H- Você não fuma e não bebe mais que uma dose por dia?	1,601	REGULAR
I- Você respeita as normas de trânsito, e sempre que dirige usa o cinto de segurança e não ingere álcool?	2,386	POSITIVO

TABELA 4- Distribuição das médias dos dados relativos ao componente “Comportamento Preventivo” do Pentáculo do Bem-Estar.

Em relação ao componente “relacionamento social” somente o item L referente a uma postura ativa junto a sua comunidade foi considerado regular. Os demais itens (J e K) apontaram para médias consideradas positivas. (Tabela 5)

COMPONENTE	MÉDIA	CLASSIFICAÇÃO
RELACIONAMENTO SOCIAL	1,936	REGULAR
J- Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	2,221	POSITIVO
K- Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais?	2,154	POSITIVO
L- Você procura ser ativo nas suas comunidades, sentindo-se útil no seu ambiente social?	1,431	REGULAR

TABELA 5- Distribuição das médias dos dados relativos ao componente “Relacionamento Social” do Pentáculo do Bem-Estar.

No tocante ao componente “controle do estresse” verificou-se que a maioria dos pesquisados reserva diariamente um tempo para relaxar, contudo, em relação ao autocontrole diante de situações de estresse e o equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer, foram encontradas médias classificadas como regulares. (Tabela 6)

COMPONENTE	MÉDIA	CLASSIFICAÇÃO
CONTROLE DO ESTRESSE	1,793	REGULAR
M- Você reserva ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar?	2,119	POSITIVO
N- Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?	1,483	REGULAR
O- Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	1,775	REGULAR

TABELA 6 - Distribuição das médias dos dados relativos ao componente “Controle do Estresse” do Pentáculo do Bem-Estar.

A figura 2 apresenta os resultados obtidos através das **médias** dos 15 itens pesquisados relativos aos componentes nutrição, atividade física, comportamento

preventivo, controle do estresse e relacionamento social.

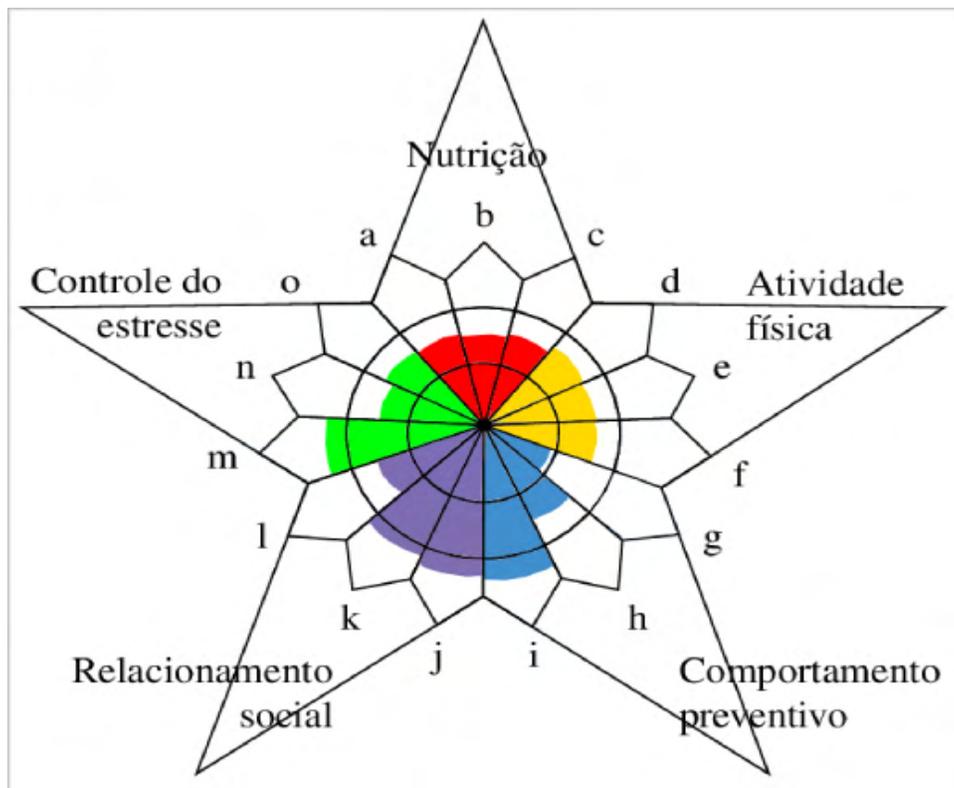


FIGURA 02 – Pentágulo do Bem-estar elaborado a partir das médias dos valores individuais obtidos relativos aos quinze itens do questionário “Perfil do Estilo de Vida individual”

Fonte: NAHAS, M.V; BARROS, MVG; FRANCALACCI, V.L (2000)

4 | CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos verificou-se que a maior parcela dos pesquisados encontra-se na categoria “comportamento saudável”, contudo todos os cinco componentes do estilo de vida analisados foram classificados como regulares, apontando para a necessidade de se desenvolver estratégias para melhorar estes valores.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tânia Bertoldo; BORGES, Lucélia Justino; PETROSKI, Edio Luiz; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 2, p.302-307, 2008.

CASAROTTO, Eduarda Pereira ; SCHAURICH, Mateus ; POHL, Hildegard Hedwig ; RECKZIEGEL, Miriam Beatris. Estilo de vida em adolescentes do projeto Pupilo/2016. **ANAIS DO VII SALÃO DE ENSINO E EXTENSÃO**. Santa Cruz do Sul-RS, Edunisc, 2016.

GOLDBERG, Linn; ELLIOT, Diane. **O poder da cura dos exercícios**: guia para prevenir e tratar diabetes, depressão, artrite, pressão alta. Tradução de Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: ed. Campus, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Revista Motriz**. 1999

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Como enfrentar o stress**. São Paulo, Ícone, 1998.

NAHAS, Marcus Vinicius; BARROS; Mauro Virgílio Gomes. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, Marcus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010.

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Unsafe abortion**: Global and regional estimates of incidence of unsafe abortion and associated mortality in 2000. Genebra, WHO, 2004.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acadêmicos 126, 133, 135, 139, 140, 142, 143, 207

Afeto 2

Aprendizagem motora 188, 193, 194, 196

Área da saúde 66, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 138, 139

Aspectos motivacionais na musculação 175

Atividade física 1, 4, 10, 59, 81, 84, 85, 87, 95, 96, 98, 121, 122, 127, 131, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 153, 155, 159, 160, 161, 163, 169, 170, 176, 177, 178, 184, 185, 197, 198, 199, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 211, 212, 213, 216

B

Bioquímica 58

C

Ciências da nutrição 58

Cognição 2, 9, 23, 110

Corrida de orientação 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 37, 38, 41

Criatividade 64, 65, 69, 85, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 162

D

Demência 70, 71, 72, 73, 78, 79, 87, 202

Desenvolvimento 17, 23, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 54, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 74, 78, 83, 95, 108, 115, 133, 140, 148, 161, 162, 175, 179, 180, 184, 198, 209, 211, 213, 215, 216

Dismorfia muscular 206, 207, 208, 210, 211, 212, 213, 215

E

Educação física 9, 13, 14, 16, 24, 26, 31, 37, 38, 41, 49, 56, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 103, 114, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 151, 160, 161, 163, 166, 167, 168, 171, 173, 175, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 187, 196, 197, 205, 216

Educação física escolar 16, 38, 68, 89, 123, 205, 216

Ensino 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35,

36, 37, 38, 39, 40, 41, 61, 62, 63, 64, 68, 69, 73, 90, 91, 94, 95, 103, 123, 124, 133, 134, 137, 138, 140, 141, 155, 156, 160, 162, 171, 187, 188, 189, 196, 197, 198, 199, 204, 210

Envelhecimento 78, 79, 83, 86, 130, 152, 153

Equilíbrio 8, 61, 63, 67, 68, 81, 82, 83, 87, 152, 154, 157, 158, 159, 190, 191, 202, 203

Escola 21, 22, 24, 25, 27, 30, 31, 36, 37, 41, 69, 89, 91, 94, 95, 96, 97, 98, 121, 124, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172

Esporte 1, 10, 11, 15, 17, 18, 21, 22, 25, 27, 28, 33, 35, 37, 38, 41, 43, 44, 48, 49, 50, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 68, 70, 72, 73, 86, 97, 98, 101, 102, 115, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 130, 151, 160, 161, 163, 169, 170, 171, 185, 196, 215, 216

Estilo de vida 77, 78, 79, 95, 140, 146, 153, 155, 159, 161, 173, 197, 198, 199, 201, 202, 204, 205

Estudantes 51, 63, 67, 68, 73, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 101, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 151, 161, 162, 163, 164, 171, 197, 199, 202

Estudantes de ciências da saúde 131

Exercício 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 58, 59, 65, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 87, 91, 92, 95, 97, 98, 116, 127, 128, 143, 144, 146, 153, 154, 161, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 202, 206, 207, 208, 211, 213, 215, 216

Exercício compulsivo 206

Exercício físico 3, 8, 59, 77, 80, 85, 87, 127, 144, 146, 153, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 202, 206, 207, 208, 213

Exercício resistido 144

F

Futebol 8, 49, 50, 54, 57, 58, 60, 71, 73, 74, 99

H

Hidratação 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98

Hidroeletrolitos 89, 91

Hidroginástica 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88

História do esporte 43, 55

I

Idoso 85, 87, 152, 153, 154, 158, 184

Improvisação 100, 101, 103, 105, 108, 109, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124

J

Jogos digitais 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69

Jogos Pan Americanos 43, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55

M

Motivação 31, 85, 86, 144, 145, 146, 147, 151, 175, 177, 178, 183, 184, 185, 186, 211, 212

Musculação 144, 146, 147, 149, 151, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 207, 209, 210, 211

N

Natação infantil 188, 196

P

Políticas públicas 43, 131, 138, 141

Privação da prática 188, 191, 192, 193, 194, 195

Profissional de educação física 9, 126, 129, 175, 179, 181, 183

Promoção da saúde 2, 77, 79, 98, 124, 130, 131, 133, 140, 141, 142, 156, 160, 161, 162, 164, 171, 172, 173, 184, 197

R

Revisão sistemática 13, 14, 16, 87, 159, 208

S

Saúde mental 2, 9, 10, 11, 140, 202, 204

T

Transtorno obsessivo-compulsivo 206

Transtornos dismórficos corporais 206, 207

Traumatismo cranioencefálico 70, 73, 74

Treinamento físico 152, 216

U

Universidades 23, 101, 118, 131, 133, 143

V

Vigorexia 206, 207, 211, 215

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br