

Bases Conceituais da **Saúde 7**

Elisa Miranda Costa
(Organizadora)



Elisa Miranda Costa
(Organizadora)

Bases Conceituais da Saúde

7

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Lorena Prestes e Geraldo Alves

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

B299 Bases conceituais da saúde 7 [recurso eletrônico] / Organizadora
Elisa Miranda Costa. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019.
– (Bases Conceituais da Saúde; v. 7)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-7247-138-1

DOI 10.22533/at.ed.381191502

1. Saúde – Brasil. 2. Saúde – Pesquisa. 3. Sistema Único de
Saúde. I. Costa, Elisa Miranda. II. Série.

CDD 362.1

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de
responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

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.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

No cumprimento de suas atribuições de coordenação do Sistema Único de Saúde e de estabelecimento de políticas para garantir a integralidade na atenção à saúde, o Ministério da Saúde apresenta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS (Sistema Único de Saúde), cuja implementação envolve justificativas de natureza política, técnica, econômica, social e cultural.

Ao atuar nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada em modelo de humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, a PNPIC contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS. Nesse sentido, o desenvolvimento desta Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares deve ser entendido como mais um passo no processo de implantação do SUS.

A inserção das práticas integrativas e complementares, especialmente na Atenção Primária (APS), corrobora com um dos seus principais atributos, a Competência Cultural. Esse atributo consiste no reconhecimento das diferentes necessidades dos grupos populacionais, suas características étnicas, raciais e culturais, entendendo suas representações dos processos saúde-enfermidade.

Considerando a singularidade do indivíduo quanto aos processos de adoecimento e de saúde -, a PNPIC corrobora para a integralidade da atenção à saúde, princípio este que requer também a interação das ações e serviços existentes no SUS. Estudos têm demonstrado que tais abordagens ampliam a corresponsabilidade dos indivíduos pela saúde, contribuindo para o aumento do exercício da cidadania. Nesse volume serão apresentadas pesquisas quantitativas, qualitativas e revisões bibliográficas sobre essa temática.

Elisa Miranda Costa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE DO IMPACTO DO JEJUM SOBRE A OXIDAÇÃO DE LIPÍDIOS ASSOCIADO AO EXERCÍCIO AERÓBIO: UMA REVISÃO DA LITERATURA ATUAL	
<i>Pedro Crisóstomo Alves Freire Júnior</i> <i>Pollyanna Queiroz de Souza Freire</i> <i>Ana Paula Urbano Ferreira</i> <i>Pedro Augusto Mariz Dantas</i> <i>Eduardo Porto dos Santos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915021	
CAPÍTULO 2	9
ASSOCIAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, PERCENTUAL DE GORDURA E HIPERCIFOSE TORÁCICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
<i>Cristianne Morgado Montenegro</i> <i>Tatiana Affornali Tozo</i> <i>Beatriz Oliveira Pereira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915022	
CAPÍTULO 3	21
ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A EXPERIÊNCIA DO PROJETO MAIS VIDA	
<i>Naerton José Xavier Isidoro</i> <i>Maria do Socorro Santos de Oliveira</i> <i>Cícero Joverlânio Sousa e Silva</i> <i>Jéssica Ramos Santana</i> <i>Maria de Fátima Oliveira Santos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915023	
CAPÍTULO 4	29
PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI DA CIDADE DE CRATO - CE	
<i>Maria de Fatima Oliveira Santos</i> <i>José André Matos Leal</i> <i>Jéssica Ramos Santana</i> <i>Naerton José Xavier Isidoro</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915024	
CAPÍTULO 5	37
PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE INFANTIL EM ESTUDANTES DE CLASSES SOCIOECONÔMICAS A E B DE ESCOLAS PRIVADAS DE CAMPINA GRANDE - PB	
<i>Mirian Werba Saldanha</i> <i>Tatiana Shirley Félix da Conceição</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915025	
CAPÍTULO 6	53
RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL: CONTRIBUIÇÕES PARA PSICOLOGIA	
<i>Natalya Lima de Vasconcelos</i> <i>Camila Batista Nóbrega Paiva</i> <i>Ericka Barros Fabião no Nascimento</i> <i>Mariana dos Santos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915026	

CAPÍTULO 7 57

SAÚDE, SOCIEDADE E CULTURA: UM RETRATO DA POPULAÇÃO DO ARQUIPÉLAGO DO COMBÚ
À ÓTICA DA TEORIA TRANSCULTURAL DE MADELEINE LEININGER

William Dias Borges
Erlon Gabriel Rego de Andrade
Rosinelle Janayna Coêlho Caldas
Silvia Tavares de Amorim
Antonio Breno Maia de Araújo
Camila Neves Lima
Natália Cristina Costa dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.3811915027

CAPÍTULO 8 64

FISIOTERAPIA REDUZ DOR, AUMENTA FORÇA E MELHORA A QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTE
COM POLIARTRALGIA PÓS INFECÇÃO POR VÍRUS *CHIKUNGUNYA*

Abner Vinícius Rolim de Oliveira
Mylena Cristina Ever de Almeida
Izabela Cristina Nogueira Mesquita
Pamela Maria de Lima Tenório
Suellen Alessandra Soares de Moraes

DOI 10.22533/at.ed.3811915028

CAPÍTULO 9 74

O USO DA OXIGENOTERAPIA EM UM PACIENTE COM DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA
CRÔNICA INSERIDO NO SERVIÇO DE OXIGENOTERAPIA DOMICILIAR PROLONGADA

Anna Byatriz Tavares Souza Lopes
Rodrigo Santiago Barbosa Rocha
Larissa Salgado de Oliveira Rocha
George Alberto da Silva Dias
Luiz Euclides Coelho de Souza Filho

DOI 10.22533/at.ed.3811915029

CAPÍTULO 10 81

O IMPACTO DOS AVANÇOS TECNOLÓGICOS VERSUS ASSISTÊNCIA HUMANIZADA NA UNIDADE
TERAPIA INTENSIVA

Mayra Salgado de Lucena
Naiara Fernanda Mélo D'Albuquerque

DOI 10.22533/at.ed.38119150210

CAPÍTULO 11 90

CAIXA DE AFECÇÕES COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA PARA DIÁLOGOS ENTRE SISTEMAS
TERAPÊUTICOS

Elizabethe Cristina Fagundes de Souza
Ana Gretel Echazú Böschemeier

DOI 10.22533/at.ed.38119150211

CAPÍTULO 12 97

UM OLHAR SOBRE A POPULAÇÃO DE ORIGEM HAITIANA EM PATO BRANCO - PR

Carlos Frederico de Almeida Rodrigues

Andressa Dahmer Colbalchini

Caroline Solana de Oliveira

Isadora Cavenago Fillus

DOI 10.22533/at.ed.38119150212

CAPÍTULO 13 107

ALLIUM SATIVUM: UMA NOVA ABORDAGEM FRENTE A RESISTÊNCIA MICROBIANA: UMA REVISÃO

Aniele Larice de Medeiros Felix

Iara Luiza Medeiros

Francinalva Dantas de Medeiros

DOI 10.22533/at.ed.38119150213

CAPÍTULO 14 113

ELABORAÇÃO DE BULAS PARA PROMOÇÃO DO USO CORRETO E RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SOBRAL – CEARÁ.

Bianca Frota Monte

Bruna Linhares Prado

Francisca Valéria Bezerra Sampaio Marques

Josiane Lima Mendes

Olindina Ferreira Melo

Wilcare de Medeiros Cordeiro Nascimento

DOI 10.22533/at.ed.38119150214

CAPÍTULO 15 119

PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS POR COMUNIDADES INDÍGENAS BRASILEIRAS NO PERÍODO GRAVÍDICO-PUERPERAL

Anna Beatriz Artigues de Araujo Vieira

Jane Baptista Quitete

Rosana de Carvalho Castro

Sandra Maria do Amaral Chaves

DOI 10.22533/at.ed.38119150215

CAPÍTULO 16 126

MANIFESTAÇÕES ESTOMATOLÓGICAS EM PACIENTES PEDIÁTRICOS SUBMETIDOS A QUIMIOTERAPIA

Gustavo Dias Gomes da Silva

Julienne Dias Gomes da Silva

Priscyla Rocha de Brito Lira

Rosa Maria Mariz de Melo Sales Marmhoud Coury

DOI 10.22533/at.ed.38119150216

CAPÍTULO 17 132

PRÁTICAS PREVENTIVAS E PERCEPÇÃO DE VULNERABILIDADE AO HIV/AIDS DE ADULTOS JOVENS EM RELACIONAMENTO AFETIVO

Elis Amanda Atanázio Silva
Amanda Trajano Batista
Juliana Rodrigues de Albuquerque
Iria Raquel Borges Wiese
Lidianny do Nascimento Gonçalves Braga
Ana Alayde Werba Saldanha Pichelli

DOI 10.22533/at.ed.38119150217

CAPÍTULO 18 144

EMPATIA E RELAÇÃO EMPÁTICA: COMPETÊNCIAS BÁSICAS PARA O AGIR ÉTICO EM PSICOLOGIA

Rosalice Lopes
Blanches de Paula

DOI 10.22533/at.ed.38119150218

CAPÍTULO 19 157

ESTUDO DA QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS URBANOS

Maria do Carmo Eulálio
Edivan Gonçalves da Silva Júnior
Beatriz da Silveira Guimarães
Talita Alencar da Silveira

DOI 10.22533/at.ed.38119150219

CAPÍTULO 20 173

O PAPEL DA VINCULAÇÃO NO AJUSTAMENTO CONJUGAL EM MULHERES COM HPV

B. Daiana Santos,
Rosana Pimentel Correia Moysés
Emília Campos de Carvalho
Maria da Graça Pereira

DOI 10.22533/at.ed.38119150220

CAPÍTULO 21 184

REDUÇÃO DOS RISCOS E DANOS DO ABORTO PROVOCADO: PROFISSIONAIS DE SAÚDE E DIREITO EM CENA

Elis Amanda Atanázio Silva
Iria Raquel Borges Wiese
Amanda Trajano Batista
Juliana Rodrigues de Albuquerque
Ana Alayde Werba Saldanha Pichelli

DOI 10.22533/at.ed.38119150221

CAPÍTULO 22 194

PRINCIPAIS ASPECTOS DA TROMBOSE VENOSA ASSOCIADA AO USO DE CONTRACEPTIVO ORAL: UMA REVISÃO NA LITERATURA

Thamara Rodrigues de Melo
Clarice Silva Sales
Jennyfer Lara de Medeiros Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.38119150222

CAPÍTULO 23	205
PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL EM UM GRUPO DE MULHERES IDOSAS	
<i>Lavinia Mabel Viana Lopes</i>	
<i>Tulia Fernanda Meira Garcia</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150223	
CAPÍTULO 24	216
REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE MÃES QUE TIVERAM CRIANÇAS COM MICROCEFALIA POR ZIKA SOBRE A MATERNIDADE REAL	
<i>Michelle Araújo Moreira</i>	
<i>Marcella Bonifácio Lelles Dias</i>	
<i>Laíne de Souza Matos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150224	
CAPÍTULO 25	232
RODA DE CONVERSA COM HOMENS SOBRE CÂNCER DE MAMA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	
<i>Camila de Cássia da Silva de França</i>	
<i>Paula Regina Ferreira Lemos</i>	
<i>Thais de Oliveira Carvalho Granado Santos</i>	
<i>Heliana Helena de Moura Nunes</i>	
<i>Ilma Pastana Ferreira</i>	
<i>Xaene Maria Fernandes Duarte Mendonça</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150225	
CAPÍTULO 26	241
SITUAÇÃO HIGIENICO - SANITÁRIA DOS BATEDORES DE AÇÁI NO BAIRRO QUARENTA HORAS, ANANINDEUA, PARÁ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
<i>Letícia Gomes de Oliveira</i>	
<i>Leandro Neves Da Silva Costa</i>	
<i>Raissa Costa Simão</i>	
<i>Layse Rodrigues do Rozario Teixeira Lins</i>	
<i>Maria Josilene Castro de Freitas</i>	
<i>Caroline Martins da Silva Moia</i>	
<i>Rodolfo Marcony Nobre Lira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150226	
CAPÍTULO 27	255
TENDÊNCIA DE MORTALIDADE POR CÂNCER DE PRÓSTATA NA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL, 1996 – 2014	
<i>Karolayne Silva Souza</i>	
<i>Flávia Steffany L. Miranda</i>	
<i>Milena Roberta Freire da Silva</i>	
<i>Grazielle dos Santos Costa</i>	
<i>Rafaell Batista Pereira</i>	
<i>Kátia C. da Silva Felix</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150227	
CAPÍTULO 28	263
ÚLCERA TERMINAL DE KENNEDY: CONHECIMENTOS E IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM	
<i>Fernanda Lucia da Silva</i>	
<i>Alana Tamar Oliveira de Sousa</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150228	

CAPÍTULO 29	269
VIOLÊNCIA CONTRA CRIANÇA E REDE DE PROTEÇÃO SOCIAL: UMA ANÁLISE SOBRE ARTICULAÇÃO EM REDE	
<i>Andressa Alves dos Santos</i>	
<i>Vanessa Cavalcante Pereira</i>	
<i>João Helder Fernandes Neto</i>	
<i>Ana Luiza e Vasconcelos Freitas</i>	
<i>Samira Valentim Gama Lira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150229	
CAPÍTULO 30	277
VISÃO, CONHECIMENTO E VULNERABILIDADE DOS ADOLESCENTES FRENTE AO HIV/AIDS: IDENTIFICANDO ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS	
<i>Heloane Medeiros do Nascimento</i>	
<i>Amanda Haissa Barros Henriques</i>	
<i>Érica Dionísia de Lacerda</i>	
<i>Hortência Héllen de Azevedo Medeiros</i>	
<i>Marcela Lourene Correia Muniz</i>	
<i>Suzana Santos da Costa</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150230	
CAPÍTULO 31	284
VISITA DOMICILIAR NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE: EXPERIÊNCIAS DE UM CURSO DE FISIOTERAPIA	
<i>Cássia Cristina Braghini</i>	
<i>Josiane Schadeck de Almeida Altemar</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150231	
CAPÍTULO 32	288
VITAMINA D: CORRELAÇÃO COM DÉFICITS COGNITIVOS	
<i>Laura Divina Souza Soares</i>	
<i>Brenda Cavalieri Jayme</i>	
<i>Fabiola Barbosa Campos</i>	
<i>Lara Cândida de Sousa Machado</i>	
<i>Maria Gabriela Alves Franco</i>	
<i>Natália Ataíde Moreira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150232	
SOBRE A ORGANIZADORA	292

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI DA CIDADE DE CRATO - CE

Maria de Fatima Oliveira Santos

Universidade Regional do Cariri
Crato – Ceará.

José André Matos Leal

Universidade Regional do Cariri
Crato – Ceará.

Jéssica Ramos Santana

Universidade Regional do Cariri
Crato – Ceará.

Naerton José Xavier Isidoro

Universidade Regional do Cariri
Crato – Ceará.

RESUMO: Estilo de vida refere-se a um conjunto de práticas cotidianas e habituais que expressam as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Este trabalho tem como objetivo identificar o perfil do estilo de vida dos alunos do curso de educação física da Universidade Regional do Cariri – URCA da cidade de Crato – CE. O presente estudo classifica-se como descritivo exploratório e transversal. A amostra contemplou 40 alunos do sexo masculino e feminino do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o Pentágulo do BemEstar, proposto por Nahas (2010), que contém 15 itens relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo,

relacionamento e controle do estresse. Utilizou-se para a estatística o programa Microsoft Excel 2010, considerando médias conquistadas nos itens avaliados menor que 2 negativo e igual ou maior como positivo. Observou-se de maneira geral que o estilo de vida dos alunos é negativo, porém apresenta dois componentes satisfatórios. Os resultados apontam para a necessidade do grupo em questão: rever seus hábitos nutricionais, assim como adotar uma melhor postura diante das situações de estresse e no tocante uma maior preocupação com a prevenção de determinadas patologias e acidentes. Em relação aos componentes: atividade física e relacionamentos os resultados foram satisfatórios.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida, Estudantes, Educação física.

ABSTRACT: Lifestyle refers to a set of daily and habitual practices that express the attitudes, values and opportunities in people's lives. This work aims to define the lifestyle profile of the students of the physical education course of the Regional University of Cariri - URCA of the city of Crato - CE. The present study is classified as descriptive, exploratory and cross-sectional. It was classified 40 male and female students of the Physical Sciences course of the Regional University of Cariri. Use as a research tool in the BemEstar Pentacle, proposed by Nahas (2010),

contains 15 items related to lifestyle: nutrition, physical activity, preventive behavior, relationship and stress control. Used to make a statistic of the program Microsoft Excel 2010, the messages have conquered the items more important than expected and what is more positive. Observing the students' lifestyle in general is negative, but it has two satisfactory components. The indicators point to the need for a group in question: to review their own nutritional habits as well as reduce the capacity to deal with stress situations and not to reach a greater problem with the prevention of pathologies and accidents. Regarding the components: physical activity and logistics, the results were satisfactory.

KEYWORDS: Lifestyle, Students, Physical education.

1 | INTRODUÇÃO

Nahas (2010) define estilo de vida como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e oportunidades na vida das pessoas.

Os hábitos caracterizam o modo típico de viver de um indivíduo ou grupo associando-se às transformações sociais ocorridas ao longo do tempo, tais como os avanços tecnológicos, a crescente urbanização e a industrialização. Para United States Department of Health and Human Services (2000) apud Marinho (2002), modificações ocorridas no estilo de vida moderno advindas da industrialização e urbanização têm proporcionado efeitos negativos à saúde, desencadeando um aumento do número de sedentários e um conseqüente aumento do peso corporal.

Muitos fatores podem influenciar no estilo de vida das pessoas: preferências dietéticas, quantidades de calorias ingeridas diariamente, o consumo de álcool e tabaco, o uso de medicação sem prescrição médica, a inatividade física, a opção pelo lazer sedentário e a não adoção de tratamentos ou medidas preventivas (NAHAS, 2010).

Nahas (2010) relata que pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, têm mostrado que o estilo de vida passou a ser um dos importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades.

O estilo de vida é influenciado por fatores como nutrição, atividade física, comportamento preventivo, estresse e relacionamentos.

Brandão (2002) recomenda comer bastantes frutas, verduras e legumes, evitar doces e alimentos gordurosos, além de diminuir a quantidade de carboidratos, configurando assim uma dieta saudável capaz de evitar doenças como diabetes e hipertensão.

Matsudo (2009) afirma que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhorando a mobilidade, capacidade funcional e a qualidade de vida. Um programa de exercícios físicos deve contemplar aspectos como: fortalecimento muscular, equilíbrio, resistência,

flexibilidade e coordenação motora.

Um comportamento preventivo relacionado a um positivo estilo de vida deve privilegiar as seguintes atitudes: uso de cinto de segurança; direção defensiva; cuidados com a pele antes de sair de casa a partir da adoção de protetor solar; uso de preservativos; uso de equipamentos de segurança e não utilização de drogas lícitas ou ilícitas (NAHAS, 2010).

Os seres humanos estão sempre se relacionando uns com os outros, seja no ambiente familiar, entre amigos e vizinhos ou na comunidade. Segundo Sanches (2016), o homem é um ser sociável que busca participar de grupos ou tribos no qual possa compartilhar afinidades em relação a determinados costumes e valores.

Segundo Damasceno (2014), estresse é um processo passageiro de adaptações que ocasionam mudanças físicas e mentais. O termo estresse expressa um conjunto de estímulos percebidos que provoca uma mudança emocional, e ao perturbar a homeostasia, inicia um processo de adaptações e alterações pelo aumento da secreção de adrenalina desencadeando várias manifestações sistêmicas com distúrbios fisiológicos e principalmente psicológicos.

O presente trabalho tem como objetivo geral identificar o perfil do estilo de vida dos alunos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri.

2 | METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, exploratório e transversal.

O estudo descritivo consiste em investigações de pesquisa empírica cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas, ou o isolamento de variáveis (TRIPODI et al, 1975 apud MARCONI; LAKATOS, 2003).

As pesquisas exploratórias dizem respeito às investigações empíricas cujo objetivo é a formulação de questões ou de um problema, com tripla finalidade: desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, fato ou fenômeno, para a realização de uma pesquisa futura mais precisa ou modificar e clarificar conceitos (TRIPODI et al, 1975 apud MARCONI; LAKATOS, p.186, 2003).

O estudo transversal, segundo Bastos e Duquia (2007), consiste em uma ferramenta de grande utilidade para a descrição de características da população, identificação de grupos de risco e para a ação e o planejamento em saúde.

2.2 População e amostra

O presente estudo foi realizado na Universidade Regional do Cariri da Cidade de Crato-CE, com 40 alunos, sendo 18 do sexo masculino e 22 do sexo feminino.

2.3 Critério de inclusão

Foram incluídos alunos de ambos os sexos devidamente matriculados no curso de Educação Física da URCA que previamente tivessem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE.

2.4 Instrumento da pesquisa

Foi utilizado como instrumento de pesquisa o Pentáculo do Bem-Estar proposto por Nahas (2010), que inclui cinco componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Cada componente compõem-se de três perguntas, cujas respostas são dadas por meio da enumeração que vai de 0 a 3, correspondendo ao nível de comprometimento com o estilo de vida. São nomeadas de acordo com a seguinte escala:

0. Absolutamente não fazer parte do estilo de vida.
1. Às vezes corresponde ao seu comportamento.
2. Quase sempre verdadeiro no seu comportamento.
3. A afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do estilo de vida.

O questionário contém no geral cinco (5) componentes e 15 perguntas. Ao final do questionário, teremos uma representação imagética correspondente a uma estrela dividida de acordo com a disposição do questionário. Cada item respondido preenche uma parte da estrela. Se a resposta for zero, nada será marcado na parte da estrela correspondente a este item. A partir de uma média de todos os resultados delinea-se uma visão geral do estilo de vida dos alunos assim como médias para ambos os sexos.

2.5 Cenário

A pesquisa foi realizada no curso de educação física da Universidade Regional do Cariri – URCA, Crato/CE – Campus Pimenta.

2.6 Questões éticas

Os participantes do presente estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

2.7 Análise dos dados

A análise dos dados foi obtida a partir do questionário sobre o perfil do estilo de vida individual. Para identificar o perfil dos participantes, foi levada em consideração uma variável que vai de zero (0) a três (3), de acordo com a afirmação do participante com relação a cada componente pesquisado: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. Convencionou-se que abaixo de 2

o resultado seria considerado negativo e igual ou acima deste valor, estabeleceu-se com positivo.

Utilizou-se o programa Microsoft Excel 2010 para obtenção das médias e desvios padrão dos itens.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo apresenta o estilo de vida dos alunos do curso de educação física em relação aos componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse.

Itens	Média		Média Geral \pm Desvio Padrão
	Média (Homens) \pm Desvio Padrão	Média (Mulheres) \pm Desvio Padrão	
A	0,7 \pm 0,5	0,8 \pm 0,6	0,8 \pm 0,6
B	1,4 \pm 0,8	1,3 \pm 0,8	1,4 \pm 0,8
C	1,6 \pm 0,9	2,0 \pm 0,7	1,8 \pm 0,8
D	2,5 \pm 0,5	1,7 \pm 1,0	2,1 \pm 0,9
E	2,4 \pm 0,8	2,4 \pm 0,8	2,4 \pm 0,8
F	1,9 \pm 0,9	2,4 \pm 0,7	2,2 \pm 0,8
G	1,4 \pm 1,3	1,6 \pm 1,3	1,5 \pm 1,3
H	1,3 \pm 1,1	1,9 \pm 1,1	1,6 \pm 1,2
I	2,1 \pm 0,6	2,3 \pm 0,8	2,2 \pm 0,7
J	2,6 \pm 0,6	2,8 \pm 0,4	2,7 \pm 0,5
K	2,0 \pm 1,0	2,5 \pm 0,6	2,3 \pm 0,8
L	1,5 \pm 1,0	2,0 \pm 0,9	1,8 \pm 1,0
M	2,6 \pm 0,5	2,5 \pm 0,8	2,5 \pm 0,7
N	1,8 \pm 1,0	1,2 \pm 0,9	1,5 \pm 1,0
O	1,6 \pm 0,9	1,5 \pm 0,6	1,5 \pm 0,8

Tabela 1 – Média e desvio padrão correspondente ao perfil do Estilo de Vida dos discentes do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA.

Fonte: autoria própria.

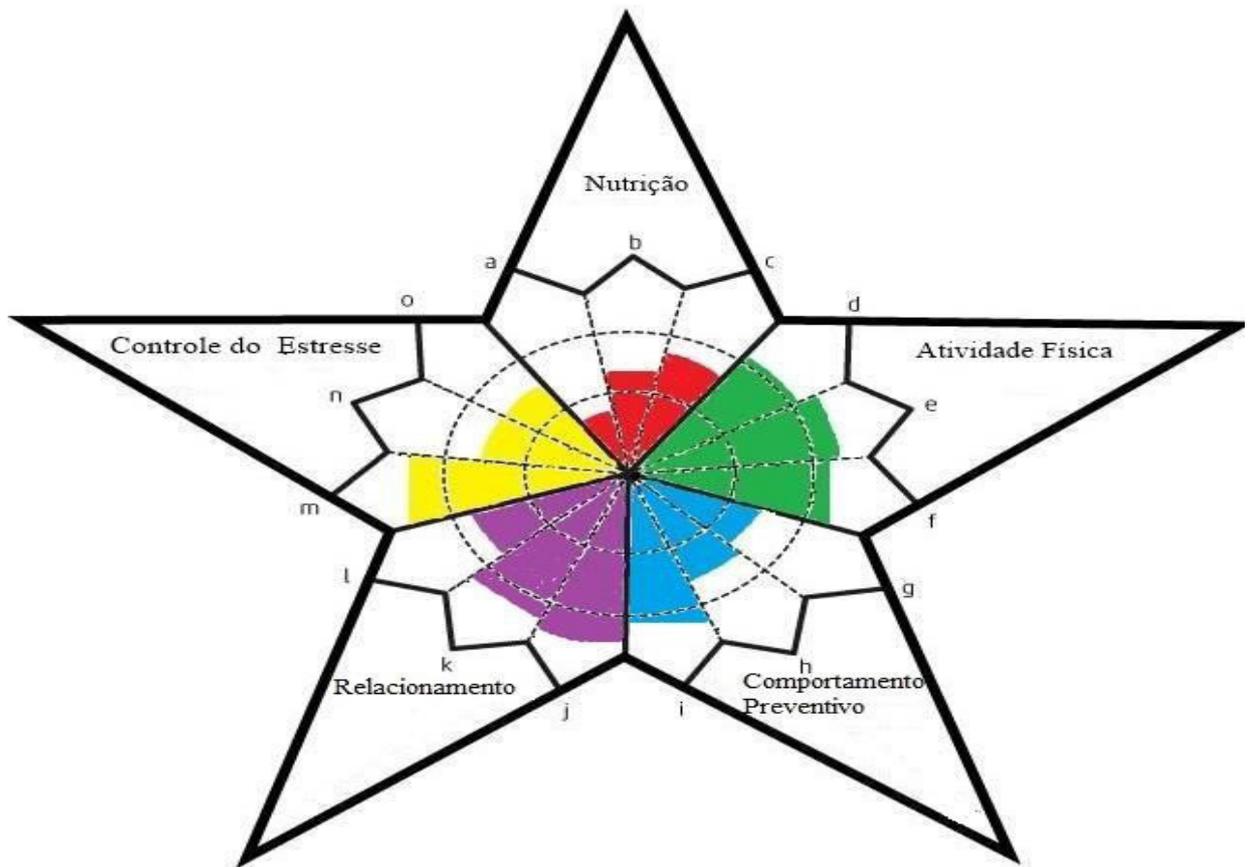


Figura 1- Pentágulo do Bem-Estar dos alunos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA.

Observaram em relação à componente nutrição, respectivamente, as seguintes médias 0.8, 1.4, 1.8, considerados valores negativos.

Uma dieta saudável deve conter aspectos quantitativos (números de calorias ingeridas) e qualitativos (composição das refeições). Estas necessidades energéticas e de nutrientes são características individuais e, ainda que a composição (qualidade) da dieta recomendável siga um padrão geral para toda a população, quantidade (em quilocalorias- kcal) é extremamente variável, em função, principalmente, do tamanho corporal, da fase do desenvolvimento e das atividades físicas realizadas (NAHAS, 2017).

Com relação ao comportamento preventivo as médias obtidas foram 1.5, 1.6 e 2,2. Somente no item referente às normas de trânsito verificou-se um valor positivo. Segundo Policeno, Pagliari e Zawadzki (2013), o comportamento preventivo representa o primeiro passo para a mudança do estilo de vida tanto no que se refere à saúde como sobre outros aspectos inerentes ao bem-estar, garantindo um estilo de vida seguro. Adquirir hábitos saudáveis tais como conhecer sua pressão arterial e o nível de colesterol e tentar controlá-los, evitar o consumo de drogas lícitas e ilícitas, fazer o uso de medicamentos apenas com orientação médica, procurar a prática de uma atividade física, são comportamentos essenciais para um modo de vida saudável.

As médias do componente controle do estresse foram 2.5, 1.5 e 1.5, exibindo somente um tópico cuja média ficou acima de 2 pontos referente ao tempo diário para

relaxamento.

Está sujeito a uma situação de estresse não necessariamente irá provocar algo muito grave à saúde, mas segundo Filho (2017) o excesso de estresse agrava doenças como a hipertensão, acarreta problemas cardiovasculares, psoríase, alopecia areata (queda de cabelo) e gastrite, além de prejudicar o rendimento no trabalho, levando muitas pessoas a pedirem afastamento de suas funções. Há também um grande prejuízo nas relações interpessoais, pois pessoas estressadas tendem a terem maiores dificuldades em lidar com situações conflituosas em seus relacionamentos.

Com relação à componente atividade física as médias alcançadas foram 2.1, 2.4 e 2.2, resultados estes considerados positivos.

A prática da atividade física resulta em importantes benefícios psicológicos e fisiológicos, minimizando o estresse, reduzindo o peso corporal, melhorando a capacidade cardiorrespiratória e musculoesquelética, o que repercute na prevenção de disfunções cardiovasculares e metabólicas ao longo da idade (LEGNANI, 2011).

A respeito do componente relacionamento foram encontradas às médias 2.7, 2.3 e 1,8. Nos itens referentes à satisfação com relacionamento e participação em atividades de grupos, associações e entidades sociais as médias dos valores obtidos foram positivas. Quanto ao quesito referente à participação nas atividades da comunidade a média alcançada evidenciou-se como insatisfatória.

4 | CONCLUSÃO

Os resultados apontam para a necessidade do grupo em questão: rever seus hábitos nutricionais, assim como adotar uma melhor postura diante das situações de estresse e no tocante uma maior preocupação com a prevenção de determinadas patologias e acidentes. Em relação aos componentes: atividade física e relacionamentos os resultados foram satisfatórios. Perspectiva-se ampliar os estudos acerca desta temática em diferentes faixas etárias.

REFERÊNCIAS

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Rev. Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BRANDÃO, Juliana da Silva. **Perfil do estilo de vida dos professores de educação física aposentados no vale do itajaí - s.c.** p. 112 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos Coordenadoria de Pós-graduação em Educação Física, 2002.

BRITO, Sérgio Cronemberger; RODRIGUES, Eleonardo Pereira. **O estresse e a ansiedade do século XXI: um olhar cognitivo-comportamental.** Rev. FSA, Teresina, 2011.

BOURDIEU, P. **Gostos de classe e estilos de vida.** Goffts de classe et styles de vie. Actes de la Recherche en Sciences Sociales, nº 5, out. 1976. Extraído de: ORTIZ, Renato (org.). Bourdieu –

Sociologia. São Paulo: Ática. Coleção Grandes Cientistas Sociais, vol. 39. 1983.

DAMASCENO, Gustavo de Paiva. **Fatores de pressão no Trabalho, estresse e estilo de vida:** um estudo com educadores físicos do estado de Minas Gerais. p. 116 Dissertação (mestrado) - Faculdade de Ciências Empresariais (FACE-FUMEC). Estratégia em Organizações e Comportamento Organizacional. Belo Horizonte, 2014.

FILHO, Jonas Fernando Mülle. **Estresse e qualidade de vida.** 2017. Disponível em: < <https://www.mbcv.org/single-post/2017/06/15/Estresse-e-qualidade-de-vida> >. Acesso em 19 de maio 2018.

JOIA, L.C. Perfil do Estilo de Vida Individual Entre Estudantes Universitários. **Revista Movimenta**, vol 3, nº 1, 2010.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5º ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEGNAN, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 33, n. 3, p. 761772, 2011.

MARGIS, Regina et al. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** vol. 25, suppl.1, pp.65-74, 2003.

MARINHO, C.S. **Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC.** p.111 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. 2002.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** n. 47, São Paulo, 2009.

NAHAS, Markus Vinícios. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida:** Conceitos e Sugestão para um Estilo de Vida Ativo. 7º ed. Florianópolis, editora do autor, 2017.

NAHAS, Markus Vinícios. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida:** Conceitos e Sugestão para um Estilo de Vida Ativo. 5º ed. Londrina: Midiograf, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. FACAMP MODEL UNITED NATIONS FAMUN-2015. Disponível em:< http://famun.com.br/2015/em/wpcontent/uploads/2015/04/FAMUN-2015_OMS.pdf >. Acesso: 3 de março de 2018.

POLICENO, Ana Claudia; PAGLIARI, Paulo; ZAWADZKI, Patrick. Perfil do estilo de vida dos funcionários da UNOESC – Chapecó. **Rev. Biosáude**, v. 15, n. 2, 2013.

PORTAL DA EDUCAÇÃO. **Comportamento preventivo (tabagismo, álcool, drogas)** Disponível em: < [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:H2p7JFAMwFcJ:https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/administracao/comportamento-preventivo-\(tabagismoalcohol-drogas\)/34163+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:H2p7JFAMwFcJ:https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/administracao/comportamento-preventivo-(tabagismoalcohol-drogas)/34163+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br) >. Acesso em 19 de maio de 2018.

SANCHES, Lilian . **Qual a importância de ter relacionamentos saudáveis?**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <https://www.intentus.me/qual-a-importancia-de-ter-relacionamentossaudaveis/> >. Acesso em 07 de maio de 2018.

SCLIAR, Moacyr. História do Conceito de Saúde. PHYSIS: **Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 17 nº1 p. 29-41, 2007.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-138-1

