

Centro: Saude

Curso: Educação Física

Título: A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ESTILO DE VIDA ALUNOS DO ENSINO MÉDIO.

Autores: Telles, E. Gomes, T. Albergaria, M.B.

Email: mba2802@gmail.com

IES: UNESA

Palavra Chave: Educação Física Estilo de Vida Ensino Médio

Resumo:

O estudo caracteriza-se como descritivo e exploratório. Os sujeitos foram 53 estudantes com média de 16,50 + 0,71 anos de idade, de ambos os sexos do Ensino Médio em escolas privadas do Recreio dos Bandeirantes. Do total, 22 meninos (16,45 + 1,53 anos de idade) e 31 meninas (15,97 + 1,14 anos de idade). Foi utilizado o questionário de Percepção de Estilo de Vida de Nahas (2006). A pontuação obtida no questionário de Nahas permite classificar em relação ao seu estilo de vida com índices negativo (menos que 1), regular (1 a 1,99) e positivo (2 a 3) para cada item avaliado. Dentre os componentes avaliados os que apresentam os resultados mais elevados são Atividade Física, seguido de Relacionamento; e os que apresentaram menor índice foram o Comportamento Preventivo, seguido de Controle de Estresse e Nutrição, podendo estarem relacionados a fase escolar próxima ao vestibular, possibilitando despreocupação com o estilo de vida, como afirma Nahas (2001). Comparando os indivíduos do sexo masculino e feminino observamos que possuem os mesmos índices totais no componente Nutrição; apresentando diferenças na distribuição dos valores atribuídos aos itens A (inclusão diária de pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças) e C (número de refeições ao dia). Na classificação do Componente Nutrição os meninos apresentaram índice negativo no item A, regular no item B e positivo no item C; e as meninas apresentaram índice regular em todos os itens. No Componente Atividade Física, em relação a sua moda, as meninas alcançaram a pontuação máxima de 9 pontos, enquanto os meninos ficaram um ponto abaixo com alteração no item F (meios de transporte e locomoção no dia-a-dia). Na classificação, ambos os sexos alcançaram índice positivo em todos os itens. Os resultados contradizem Nieman (1999), onde os meninos tendem a ser mais ativos. No Componente Preventivo os meninos relataram a pontuação de 6 pontos, com pontuação zerada no item G (conhecimento e controle dos níveis de pressão arterial e colesterol), enquanto as meninas relataram um índice menor de 3 pontos, com pontuação zerada nos itens G e H (tabagismo e alcoolismo). Na classificação do Componente Preventivo os meninos alcançaram índice positivo nos itens H e I (normas de trânsito) e negativo no item G; as meninas apresentaram índice negativo no G e H, e positivo no item I. Os meninos parecem mais preocupados com os riscos segundo os resultados obtidos, diferentemente do resultado obtido no estudo de Dada e Prati (2007). No Componente Relacionamento, os meninos relataram um índice superior (8 pontos) ao das meninas com diferença de 3 pontos referentes aos itens K (tipos de lazer) e L (papel social). Na classificação do Componente Relacionamento os meninos apresentaram índice positivo em todos os itens e as meninas índice positivo no item J (cultivo de amigos e relacionamentos em geral), e regular nos itens K e L. No componente Controle de Estresse as meninas alcançaram um índice inferior aos meninos com pontuação zerada nos itens N (níveis de alteração em uma discussão) e O (tempo dedicado ao trabalho e ao lazer), totalizando 3 pontos. Enquanto os meninos totalizaram 7 pontos, com alteração no item N. No componente Controle de Estresse os meninos apresentaram índice positivo nos itens M (tempo diário reservado para relaxar) e O, e regular no N; as meninas apresentaram positivo no M e negativo N e O. **CONCLUSÃO:** Os resultados obtidos sugerem que, a princípio não parece ocorrer influência das aulas de Educação Física sobre o estilo de vida dos adolescentes avaliados, independente do sexo e idade. Observou-se, entretanto, grande influência por parte da família e amigos. De acordo com os resultados da pesquisa é importante ressaltar a responsabilidade que o profissional de Educação Física deve assumir diante de uma escola estimulando os alunos a aprender e adquirir hábitos saudáveis.

