ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DA REDE ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA-PR

Autores

EDINEIA APARECIDA GOMES RIBEIRO *(5)*
RICARDO ROBERTO DE OLIVEIRA *(2)*
REGIANE MADALENA RIBEIRO *(4)*
EVANICE AVELINO DE SOUZA *(9)*

Categoria

Trabalho de Pós-Graduação

Introdução

No Brasil, em particular, a qualidade de vida (QV) da população têm sido influenciada pela sociedade. Para a maioria, porém, apesar das dificuldades de ordem social, as escolhas e decisões no comportamento diário são da maior relevância para a saúde e o bem estar. O perfil do estilo de vida está diretamente ligado ao novo conceito de saúde, compreendido como a ausência de doenças (SANTOS e VENÂNCIO, 2006).

A visão QV e saúde estabelecem ligação com a promoção de saúde da população em geral, seja por meio de práticas esportivas, consultas freqüentes a médicos ou da mudança no estilo de vida de cada indivíduo (CAVALCANTE et al., 2007).

De acordo com Nahas (2001), o estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. Os maiores riscos para a saúde e o bem estar advém do próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras sociais presentes.

Objetivo

O objetivo desta pesquisa visa analisar o perfil do estilo de vida dos professores do ensino fundamental e médio da rede estadual da cidade de São Jerônimo da Serra - PR.

Metodologia

Este estudo tem caráter transversal e sua amostra foi composta por 42 professores do ensino fundamental e médio da rede estadual da cidade de São Jerônimo da Serra - PR, de ambos os sexos, com idade média de 41 anos. Os dados foram coletados após a autorização do Departamento de Educação da Rede Estadual da cidade. Foi aplicado um questionário para verificar o estilo de vida individual, derivado do modelo do Pentáculo do bem-estar representado por NAHAS (2001 p.18).

Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (freqüência e moda) e percentual dos componentes do Pentáculo. Utilizou o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS 13.0), para o tratamento dos dados.

Resultado

Encontramos 78,6% do sexo feminino e 21,4% do sexo masculino. De acordo com os resultados 42,9% às vezes, incluem na sua alimentação diária ao menos cinco porções de frutas e verduras e 50%, às vezes, evitam ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces, valores não satisfatórios para o componente nutricional. O componente atividade física chamou a atenção, pois 59,5% não realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais vezes por semana, observou-se também que para a realização de exercícios que envolvam força e alongamento muscular ao menos duas vezes por semana 57,1% não realizam e que 52,4% não caminham ou pedalam como meio de transporte. Com relação ao comportamento preventivo 45,2% procuram se prevenir e 57,1% afirmam os consumos de álcool e de cigarros.

A identificação do estilo de vida pode auxiliar no processo de conscientização para uma vida saudável (PEREIRA, 2000).

Conclusão

A pesquisa mostra que os professores precisam melhorar o componente relacionado à nutrição e outro componente com resultados insatisfatórios foi relacionado à atividade física fator este importantíssimo para que se tenha uma vida funcional equilibrada, pois os benefícios da prática de uma atividade física regular estão associados não somente à saúde física, mas também ao ser humano de uma forma global.

Bibliografia

CAVALCANTE, B.S.; GIRÃO, A.I.B.; RIBEIRO, E.A.G.; SOUZA, E.A. Perfil do estilo de vida de atletas e não-atletas de voleibol da cidade de Fortaleza-CE. In: X Encontro de Atividades Científicas, 2007, Londrina. Anais do X Encontro de Atividades Científicas da UNOPAR: resumos/Coordenadoria de pesquisa, Pró-Reitoria de pesquisa, Pós-Graduação e Extensão, Universidade Norte do Paraná. Londrina : Unopar, 2007.

NAHAS, M.V., Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Midiograf, Londrina, 2001.

CONGRESSO NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2.; ENCONTRO DE ATIVIDADES CIENTÍFICAS DA UNOPAR, 11., 2008, LONDRINA. ANAIS... LONDRINA: UNOPAR, 2008. 1 CD-ROM. ISBN 978-85-87686-33-6.

Legenda

(5) Aluno Pós-Graduação Outra Instituição
(2) Aluno Pós-Graduação Unopar
(4) Aluno Graduação Outra Instituição
(9) Pesquisador

CONGRESSO NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2.; ENCONTRO DE ATIVIDADES CIENTÍFICAS DA UNOPAR, 11., 2008, LONDRINA.
ANAIS... LONDRINA: UNOPAR, 2008. 1 CD-ROM. ISBN 978-85-87686-33-6.