

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DA FACULDADE UNINGÁ

Amanda Laisa Amorin dos Santos, Angela Maria Ruffo

RESUMO

Esta pesquisa descritiva buscou através da aplicação de um questionário analisar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade Uningá. O questionário composto por 15 questões foi aplicado em oitenta e três acadêmicos do curso de Educação Física, de ambos os sexos. O questionário foi composto por perguntas de caráter investigativo sobre nutrição, atividade física, comportamento preventivo, comportamento social e controle do estresse. Os resultados encontrados revelaram que no quesito Nutrição 17 (40%) homens e 20 (49%) mulheres responderam que a alimentação diária não inclui pelo menos 5 porções de frutas e verduras, já 3 (7%) homens e 2 (5%) mulheres responderam que sempre. No quesito Atividade Física foi questionado se o indivíduo realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias da semana, onde 12 (28,5%) homens e 12 (29%) mulheres responderam que não. No quesito comportamento preventivo foi questionado se o indivíduo fuma ou ingere álcool com moderação, onde 11 (26%) homens e 9 (22%) mulheres responderam que sempre ingerem. No quesito comportamento social foi questionado se os indivíduos realizam reuniões com amigos, atividades esportivas, em grupo, fazem parte de seu lazer, onde 22 (52%) homens e 16 (39%) mulheres responderam que sempre. Por fim no quesito controle do stress foi questionado se o indivíduo reserva 5 minutos diários para relaxar e 14 (33%) homens e 19 (39%) mulheres responderam que sempre. Portanto, conclui-se com esta investigação que os acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade Uningá, levam um estilo de vida não tão saudável, nem tanto apropriado para uma boa a qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida, estilo de vida, atividade física.

PROFILE OF THE LIFESTYLE OF THE FACULTY ACADEMIC UNINGÁ OF MARINGÁ-PR

ABSTRACT

This descriptive research has aimed through a questionnaire to analyze the UNINGÁ College Physical Education students' lifestyle. The 15-question-questionnaire was applied in 83 students of both gender and evaluated aspects related to nutrition, physical activity, preventive behavior, social behavior and stress control. In the nutrition item, 17 men (40%) and 20 women (49%) answered that their daily basis diet does not include at least five portions of fruits and vegetables, 3 men (7%) and 2 women (5%) answered that their diet include the five portions mentioned. In the physical activity item, it has been observed that 12 men (28,5%) and 12 women (29%) do not perform at least 30 minutes of moderated or intense physical activities, in a continues or cumulative way, 5 or more days a week. In the preventive behavior it has been inquired about if the person moderately smokes or consume alcohol, 11 men (26%) and 9 women (22%) replied they do have this behavior. Relating to social behavior 22 men (52%) and 16 women (39%) do on their spare time, get-together, individual or group sporting activities. Finally, in the stress control, 14 men (33%) and 19 women (39%) save 5 minutes a day to relax. Therefore, it can be concluded by this research that the UNINGÁ College Physical Education students need to change their lifestyle to assure a healthier and good quality life.

Keywords: Life quality, lifestyle, physical activity.

INTRODUÇÃO

É possível notar que nos últimos anos, a preocupação com a saúde e bem estar vem aumentando. Diante deste fato torna-se necessária investigar o perfil do estilo de vida dos indivíduos. Sendo assim, preocupação com a saúde, bem estar, vem aumentando. Desde os filósofos gregos e romanos se faz a relação entre atividade física e saúde. O estilo de vida sedentário compõe alguns dos fatores de risco, assim como o tabagismo, a hipertensão arterial e a dislipidemia, que são causadores das principais doenças crônicas degenerativas, sendo assim considerados os principais problemas de saúde atualmente entre os indivíduos. (GHORAYEB, 2009).

O conceito qualidade de vida é relativamente recente, assim decorrem em parte novos paradigmas onde influenciam as políticas e as práticas do setor nas últimas décadas. Os determinantes do processo saúde-doença são multifatoriais e complexos. (SHEIDL e ZANNON, 2004).

Utilizando-se da atividade física regular para melhorar a qualidade, é possível relacioná-la a alterações positivas, dessa forma fazendo a prevenção e combatendo o aparecimento de diversas doenças, tanto cardiovasculares, assim como a obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. E é baseando-se na falta de atividade física que pode-se considerar um indivíduo sedentário, onde se torna um fator de risco para o indivíduo (PALMA, 2000). Sendo assim, este estudo tem como objetivo traçar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos da Faculdade Uningá, por meio do questionário Perfil do Estilo de Vida Individual.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se caracteriza como descritivo, pois tem como finalidade registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos sem a interferência do pesquisador.

A população foi composta por acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade Uningá localizada na cidade de Maringá – PR, sendo a amostra constituída por 42 homens e 41 mulheres matriculados no curso de Educação Física oferecido pela Faculdade Uningá.

O instrumento foi composto por um questionário sobre Perfil de estilo de vida individual (NAHAS; et al., 2000). Este questionário é composto por 5 questões fechadas, contendo uma escala de resposta de 0 a 3: [0] absolutamente **não** faz parte do seu 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 seu estilo de vida. A coleta de dados foi iniciada no mês de junho de 2009 após aprovação do Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, sob CAEE 0063.0.362.00-09. Todos os avaliados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados coletados foram analisados pela estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão apresentados de acordo com os componentes de perfil do estilo de vida individual proposto por Nahas; et al. (2000) que são: a) componente nutrição; b) componente atividade física; c) componente comportamento preventivo; d) componente relacionamento; e) componente controle do estresse.

COMPONENTE NUTRIÇÃO

Na tabela abaixo (Tabela 01) são apresentados os valores referentes a inclusão de 5 porções de frutas e hortaliças na alimentação diária.

Tabela 01. Inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças na alimentação diária.

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	17	40	0	0	20	49	0	0
Às vezes	15	36	1	15	16	39	1	16
Quase sempre	7	17	2	14	3	7	2	6
Sempre	3	7	3	9	2	5	3	6
Total	42	100%		38	41	100%		28

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 01, foi questionado se a alimentação diária do indivíduo inclui pelo menos 5 porções de frutas e verduras, onde 17 (40%) homens e 20 (49%) mulheres responderam que não, 15 (36%) homens e 16 (39%) mulheres responderam que às vezes, 7 (17%) homens e 3 (7%) mulheres responderam quase sempre e 3 (7%) homens e 2 (5%) mulheres responderam que sempre.

A alimentação é um fator fundamental na qualidade de vida do ser humano. De acordo com Nahas (2001, p 157) “você é o que você come”. O fornecimento de alimentos de origem vegetal ou animal ao ser humano, é necessários, pois são essas substâncias que constroem e mantêm as células, permitindo o crescimento e fornecendo energia para os processos metabólicos vitais e para suas atividades do dia-a-dia, no entanto, quantidade não é sinônimo de qualidade.

A seguir (Tabela 02) são apresentados os valores referentes ao uso de alimentos gordurosos nas refeições.

Na tabela 2, observa-se que 15 (36%) dos homens e 13 (32%) das mulheres responderam que não, 17 (40%) dos homens e 21 (51%) das mulheres responderam que às vezes, 7 (17%) dos homens e 6 (15%) das mulheres responderam que quase sempre e 3 (7%) dos homens e 1 (2%) das mulheres sempre evitam. Assim, Katch e McArdle (1990, p. 41) diz que “uma dieta ótima pode ser definida como aquela em que o

suprimento de nutrientes requerido é adequado à manutenção, crescimento e reparo dos tecidos”. A alimentação inadequada pode ocasionar o aumento do peso, desencadeando o aparecimento de altos de níveis de colesterol, glicemia e triglicérides no sangue, facilitando o aumento da pressão arterial.

Tabela 02. Faz uso de alimentos gordurosos nas refeições.

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	15	36	0	0	13	32	0	0
Às vezes	17	40	1	17	21	51	1	21
Quase sempre	7	17	2	14	6	15	2	12
Sempre	3	7	3	9	1	2	3	3
Total	42	100%		40	41			36

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

A Tabela 03 demonstra os valores referentes à realização de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã.

Tabela 03. Realiza 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã.

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	5	12	0	0	11	27	0	0
Às vezes	14	33	1	14	18	44	1	18
Quase sempre	15	36	2	30	3	7	2	6
Sempre	8	19	3	16	9	22	3	27
Total	42	100%		60	41	100%		51

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela acima (Tabela 03), foi questionado se o indivíduo faz 4 a 5 refeições variadas diariamente, incluindo café da manhã, 5 (12%) homens e 11 (27%) mulheres responderam que não, 14 (33%) homens e 18 (44%) mulheres responderam que às vezes, 15 (36%) homens e 3 (7%) mulheres responderam que quase sempre, 8 (19%) homens e 9 (22%) mulheres responderam que sempre fazem de 4 a 5 refeições diárias.

É necessário o consumo de todos os nutrientes que serão absorvidos pelo nosso organismo, como por exemplo: ingestão de alimentos energéticos, construtores e protetores. Contudo, alimentos industrializados, como refrigerantes, doces, enlatados, temperos prontos, entre outros, devem ser evitados, assim como não se deve abusar do consumo de alimentos como sal, açúcar, chás e café, evitando problemas futuros de obesidade e problemas cardíacos. (ELGER et al, 2009).

COMPONENTE ATIVIDADE FÍSICA

Na tabela 04 são apresentados os valores referentes a realização de ao menos 30 minutos de atividade física moderada ou intensa de forma contínua ou acumulada por 5 ou mais dias na semana.

Tabela 04. Realiza ao menos 30 minutos de atividade física moderada ou intensa de forma contínua ou acumulada por 5 ou mais dias na semana.

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	12	28,5	0	0	12	29	0	0
Às vezes	12	28,5	1	12	10	24	1	10
Quase sempre	8	19	2	16	6	15	2	12
Sempre	10	24	3	30	13	32	3	39
Total	42	100%		58	41	100%		61

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Foi questionado na tabela 04 se o indivíduo realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias da semana, onde 12 (28,5%) dos homens e 12 (29%) das mulheres responderam que não, 12 (28,5%) dos homens e 10 (24%) das mulheres responderam que às vezes, 8 (19%) dos homens e 6 (15%) das mulheres responderam quase sempre e 10 (24%) dos homens e 13 (32%) das mulheres responderam que sempre.

Os exercícios físicos devem ser executados de forma preventiva, antes que qualquer doença apresente suas manifestações clínicas, podendo atenuar o processo de declínio das funções orgânicas observadas com o envelhecimento. Se usado no sentido de retardar e promover melhorias, o exercício físico

pode melhorar a capacidade respiratória, a reserva cardíaca, o tempo de reação, a força muscular, a memória recente, levando o indivíduo a uma melhor participação social. (CHEIK et. al, 2003).

Na tabela abaixo (Tabela 05) são apresentados os valores referentes a realização de ao menos 2 vezes na semana exercícios que envolvam força e alongamento.

Tabela 05. Realiza ao menos 2 vezes na semana de exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	8	19	0	0	5	12	0	0
Às vezes	10	24	1	10	15	37	1	15
Quase sempre	10	24	2	20	10	24	2	20
Sempre	14	33	3	42	11	27	3	33
Total	42	100%		72	41	100%		68

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 5, onde foi questionado se o indivíduo realiza ao menos duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular, 8 (19%) homens e 5 (12%) mulheres responderam que não, 10 (24%) homens e 15 (37%) mulheres responderam que às vezes, 10 (24%) homens e 10 (24%) mulheres responderam que quase sempre e 14 (33%) homens e 11 (27%) mulheres sempre.

É possível ressaltar que a partir dos 40 anos de idade, os exercícios de sobrecarga muscular e flexibilidade são imprescindíveis, para que haja a contemplação dos principais grupos musculares e articulações, contudo, é necessário que se realize pelo menos duas a três vezes por semana este tipo de atividade. (SOUZA et al, 2000)

Na tabela abaixo (Tabela 06) são apresentados os valores referentes a inclusão de caminhada, pedalada ou subir escadas no dia-a-dia.

Tabela 06: Inclui caminhada, pedalada ou subir escadas no dia a dia

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	10	24	0	0	11	27	0	0
Às vezes	13	31	1	13	9	22	1	9
Quase sempre	5	12	2	10	8	19	2	16
Sempre	14	33	3	42	13	32	3	39
Total	42	100%		65	41	100%		64

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 6, foi questionado se o indivíduo no dia-a-dia caminha ou pedala, como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador, 10 (24%) homens e 11 (27%) mulheres responderam que não, 13 (31%) homens e 9 (22%) mulheres responderam que às vezes, 5 (12%) homens e 8 (19%) mulheres responderam que quase sempre, 14 (33%) homens e 13 (32%) mulheres.

Kuprian (1987, p. 89) diz que "ter como prática uma atividade física, é uma demonstração de cuidado com o corpo, e uma busca de um melhor bem-estar, possibilitando uma maior disposição para enfrentar as dificuldades do dia-a-dia".

COMPONENTE COMPORTAMENTO PREVENTIVO

Na Tabela 07 são apresentados os valores referentes ao conhecimento sobre o controle da pressão arterial e os níveis de colesterol.

Tabela 07: Conhece e controla a pressão arterial e os níveis de colesterol

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	11	26	0	0	9	22	0	0
Às vezes	7	17	1	7	3	7	1	3
Quase sempre	8	19	2	16	11	27	2	22
Sempre	16	38	3	48	18	44	3	54
Total	42	100%		71	41	100%		79

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 7, foi questionado se o indivíduo conhece sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, 11 (26%) homens e 9 (22%) mulheres responderam que não, 7 (17%) homens e 3 (7%) mulheres responderam que às vezes, 8 (19%) homens e 11 (27%) mulheres responderam que quase sempre, 16 (38%) homens e 18 (44%) mulheres responderam que sempre.

Segundo Nahas (2000) o alto nível de colesterol é considerado como o principal fator desencadeador de doenças coronarianas. Já Luna (1989) comenta que a hipertensão prejudica a parede arterial, pois, favorece a aterogênese. Já a pressão baixa prejudica a distribuição dos nutrientes aos órgãos e músculos ativos, o que ocasiona um déficit no seu desempenho.

Na tabela 08 são apresentados os valores referentes a utilização de bebida alcoólica e cigarro.

Tabela 08: Utiliza bebida alcoólica e cigarro

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	P	n x p	n	%	P	n x p
Não	15	36	0	0	24	58	0	0
Às vezes	12	28	1	12	4	10	1	4
Quase sempre	4	10	2	8	4	10	2	8
Sempre	11	26	3	33	9	22	3	27
Total	42	100%		53	41	100%		39

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 8, foi questionado se o indivíduo fuma ou ingere álcool com moderação, 15 (36%) dos homens e 24 (58%) das mulheres responderam que não, 12 (28%) dos homens e 4 (10%) das mulheres responderam que às vezes, 4 (10%) dos homens e 4 (10%) das mulheres responderam quase sempre, 11 (26%) dos homens e 9 (22%) das mulheres responderam que sempre.

Katch e McArdle (1990) comentam que o hábito de fumar cigarro está intimamente relacionado a surgimento de doenças graves como, por exemplo, enfisema, bronquite crônica, hipertensão, doenças coronarianas e muitos tipos de câncer. Com relação ao álcool, Weineck (1991) comenta que este provoca redução na capacidade de desempenho muscular ou neuromuscular, tanto na resistência como na coordenação, diminuindo a capacidade coordenativa, a velocidade e a força rápida.

Na tabela 04 são apresentados os valores referentes ao respeito às normas de trânsito.

Tabela 09: Respeita às normas de trânsito

Alternativas	Masculino				Feminino			
	N	%	p	n x p	n	%	P	n x p
Não	4	9	0	0	4	10	0	0
Às vezes	7	17	1	7	6	15	1	6
Quase sempre	7	17	2	14	3	7	2	6
Sempre	24	57	3	72	28	68	3	84
Total	42			93	41	100%		96

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 9, foi questionado se o entrevistado sempre usa cinto de segurança, e se respeita as normas de trânsito, 4 (9%) dos homens e 4 (10%) das mulheres responderam que não, 7 (17%) dos homens e 6 (15%) das mulheres responderam que às vezes, 7 (17%) dos homens e 3 (7%) das mulheres responderam que quase sempre, 24 (57%) dos homens e 28 (68%) das mulheres responderam que não.

De acordo com Zucatelli (s/d), muitas pesquisas vêm demonstrando a realidade dos acidentes de trânsito no país, uma delas, feita pelo Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas de São Paulo, constatou que 65% da ocupação dos leitos nos hospitais são causados por traumas decorridos dos acidentes no trânsito, sendo que a grande maioria compreende homens entre 18 e 26 anos.

COMPONENTE RELACIONAMENTOS

Na tabela 10 são apresentados os valores referentes a satisfação nos relacionamentos e no cultivo das amizades.

Na tabela 10, foi questionado se o indivíduo procura cultivar amigos e se esta satisfeito com seus relacionamentos, 0 (0%) dos homens e 0 (0%) das mulheres responderam que não, 4 (10%) dos homens e 4 (10%) das mulheres responderam que às vezes, 9 (21%) dos homens e 11 (27%) das mulheres quase sempre, 29 (69%) dos homens e 26 (63%) das mulheres sempre.

Tabela 10: Existe satisfação nos relacionamentos e no cultivo das amizades

Alternativas	Masculino				Feminino			
	N	%	p	n x p	n	%	P	n x p
Não	0	0	0	0	0	0	0	0
Às vezes	4	10	1	4	4	10	1	4
Quase sempre	9	21	2	18	11	27	2	22
Sempre	29	69	3	87	26	63	3	78
Total	42	100%		109	41	100%		104

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Abaixo (Tabela 11) são apresentados os valores referentes a realização de atividades de lazer com amigos, grupos, associações e entidades sociais.

Tabela 11: Realiza atividades de lazer com amigos, grupos, associações e entidades sociais

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	p	n x p	n	%	P	n x p
Não	0	0	0	0	2	5	0	0
Às vezes	7	17	1	7	10	24	1	10
Quase sempre	13	31	2	26	13	32	2	26
Sempre	22	52	3	66	16	39	3	48
Total	42	100%		99	41	100%		84
Média	2,35				2,04			

n = número de sujeitos; % = percentual; p = peso

Na tabela 11, foi questionado se o reuniões com amigos, atividades esportivas, em grupo, fazem parte de seu lazer, 0 (0%) dos homens e 2 (5%) das mulheres responderam que não, 7 (17%) dos homens e 10 (24%) das mulheres responderam que às vezes, 13 (31%) dos homens e 13 (32%) das mulheres responderam que quase sempre, 22 (52%) dos homens e 16 (39%) das mulheres responderam que sempre. Observa-se que o bem-estar é composto bom fatores psicológicos e físicos, no entanto os fatores psicológicos influenciam ainda mais. O indivíduo necessita de momentos de descontração e lazer, onde o tempo livre, caracterizado pelo uso do indivíduo com total liberdade e de maneira criativa, faz com ele tenha uma melhor qualidade de vida. (AQUINO e MARTINS, 2007).

A tabela 12 apresenta valores referentes ao sentimento de utilidade.

Tabela 12: Possui sentimento de utilidade no ambiente social e na comunidade

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	p	n x p	n	%	P	n x p
Não	2	5	0	0	2	5	0	0
Às vezes	6	14	1	6	12	29	1	12
Quase sempre	15	36	2	30	13	32	2	26
Sempre	19	45	3	57	14	34	3	42
Total	42	100%		93	41	100%		80

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 12, foi questionado se o indivíduo procura ser ativo em sua comunidade, sendo útil no seu ambiente social, 2 (5%) dos homens e 2 (5%) das mulheres responderam que não, 6 (14%) dos homens e 12 (29%) das mulheres responderam que às vezes, 15 (36%) dos homens e 13 (32%) das mulheres responderam que quase sempre, 19 (45%) dos homens e 14 (34%) das mulheres responderam que sempre.

O voluntariado não inclui benefícios financeiros, faz-se voluntário aquele que dispõem de seu tempo livre para doar-se ao próximo. Levando vantagens a terceiros, que podem ser conhecidos ou desconhecidos, mas que são membros da sociedade no geral. (FERREIRA, et al, 2008).

COMPONENTE CONTROLE DO ESTRESSE

Abaixo (Tabela 13) são apresentados os valores referentes ao tempo de relaxamento por dia.

Na tabela 13, foi questionado se o indivíduo reserva 5 minutos diários para relaxar, 17% dos homens e 15% das mulheres responderam que não, 14% dos homens e 24% das mulheres responderam que às vezes, 36% dos homens e 22% das mulheres responderam que quase sempre, 33 dos homens e 39% das mulheres responderam que sempre.

Diante da correria do dia-a-dia faz se necessário uma pausa para relaxar, pois a motivação dos indivíduos se dá na possibilidade de prazer naquilo que fazem. Existe ainda o descontentamento causado por estresse no trabalho, problemas de relacionamento, entre outros. (CARMO e BUENO, 2003).

Tabela 13: Dedicar 5 minutos por dia de seu tempo para relaxar

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	p	n x p	n	%	p	n x p
Não	7	17	0	0	6	15	0	0
Às vezes	6	14	1	6	10	24	1	10
Quase sempre	15	36	2	30	9	22	2	18
Sempre	14	33	3	42	16	39	3	48
Total	42	100%		78	41	100%		76

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela abaixo (Tabela 14) são apresentados os valores referentes ao controle em uma discussão mesmo quando contrariado.

Tabela 14: Mantém o controle em uma discussão mesmo quando contrariado

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	p	n x p	n	%	P	n x p
Não	5	12	0	0	7	17	0	0
Às vezes	16	38	1	16	20	49	1	20
Quase sempre	13	31	2	26	10	24	2	20
Sempre	8	19	3	24	4	10	3	12
Total	42	100%		66	41	100%		52

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 14, foi questionado se o indivíduo mantém o controle quando discute, 5 (12%) dos homens e 7 (17%) das mulheres responderam que não, 16 (38%) dos homens e 20 (49%) das mulheres responderam que às vezes, 13 (31%) dos homens e 10 (24%) das mulheres quase sempre, 8 (19%) dos homens e 4 (10%) das mulheres sempre. Neste contexto, Rodriguez e Macedo (2008) comentam que diante das mais diversas situações, pode-se perceber a personalidade do indivíduo, como um conjunto relativamente estável, com características diversas. Portanto, fica visível a interação entre as características de personalidade e o comportamento dos indivíduos.

A Tabela 04 apresenta os valores referentes ao equilíbrio entre tempo de trabalho e lazer.

Tabela 15: Equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer

Alternativas	Masculino				Feminino			
	n	%	p	n x p	n	%	P	n x p
Não	5	12	0	0	6	15	0	0
Às vezes	14	33	1	14	12	29	1	12
Quase sempre	12	29	2	24	15	37	2	30
Sempre	11	26	3	33	8	19	3	24
Total	42	100%		71	41	100%		66

n = número de sujeitos % = percentual p = peso

Na tabela 15, foi questionado se o indivíduo procura balancear o tempo de trabalho e de lazer, 5 (12%) dos homens e 6 (15%) das mulheres responderam que não, 14 (33%) dos homens e 12 (29%) das mulheres responderam que às vezes, 12 (29%) dos homens e 15 (37%) das mulheres responderam que quase sempre, 11 (26%) dos homens e 8 (19%) das mulheres sempre equilibram o lazer e o trabalho.

Segundo Nacarato (2009) equilibrar o tempo de lazer com o trabalho não é só importante, mas essencial, "é preciso colocar o tempo livre na agenda, e começar a buscar um lazer que esteja mais no seu dia a dia. É só parar e se preocupar com esse problema, pois às vezes o profissional não se preocupa, e deixa a rotina tomar conta da sua vida e não a vida tomar conta da rotina".

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que: a) que os acadêmicos possuem dificuldade em inserir porções de frutas e verduras, uma vez que uma boa alimentação não está na quantidade, mas sim na qualidade; b) grande parte dos acadêmicos se preocupam em realizar algum tipo de atividade física; c) os discentes não lidam satisfatoriamente com as questões relacionadas ao comportamento preventivo (cuidados com a pressão

arterial, uso de tabaco, ingestão de álcool, com o trânsito); d) os avaliados apresentam grande interesse pela integração e interação social, tanto com amigos, parceiros de trabalhos, quanto com a comunidade; e) com relação ao controle do estresse os resultados foram favoráveis os acadêmicos buscam fazer uma boa relação entre o lazer e o trabalho, mas suas respostas às agressões e estresse com outras pessoas nem sempre têm um comportamento tranquilo. Portanto, os acadêmicos do curso de Educação Física da Uningá, apresentam um estilo de vida razoável uma vez que alguns comportamentos apresentam-se positivos em comparação com outros. Por fim, sugere-se que novos estudos sejam feitos com outras populações.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, C. A. B.; MARTINS, J. C. O.; Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal estar e Subjetividade**. v. 7, n. 2, Set. p. 479-500, 2007.
- CARMO, R. A. A. de; BUENO, S. M. V. Lazer: a vida além do trabalho para uma equipe de futebol para trabalhadores de hospital. **Revista Latino de Enfermagem**. v. 11, n. 4, Jul/Agos., p. 490-498, 2003.
- CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. de L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. F. M.; MELLO, M. T. de. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Companhia e Movimento**.v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
- ELGER, G.; FERRAZ, C. de P.; QUEIROS, R. F. A.; ZANNELA, E. C. C. **Palestras de alimentação balanceada e hábitos alimentares**. Cascavel-PR. Disponível em: <cac-
php.unioeste.br/projetos/gpps/midia/.../18grasieleelger.pdf>. Acesso em 17 de Jul. 2009.
- FERREIRA, M.; PROENÇA, J. F.; PROENÇA, T. As motivações no trabalho voluntário. **Revista Portuguesa brasileira de gestão**. p.43-53. Jul-Set 2008.
- GHORAYEB, N. **Estilo de vida sedentário é fator de risco à saúde**. 16 de Abr de 2009. Atualização 25 de Jan 2009. Disponível em: <http://educacaofisica.org/joomla>. Acesso em 10 de Abr 2009.
- KATCH, F. I.; McARDLE, W. D. **Nutrição, controle de peso e exercício**. Trad. Maurício Leal Rocha. 3. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1990.
- KUPRIAN, W. **Fisioterapia no esporte**. São Paulo: Manole, 1987.
- LUNA, R.L. **Hipertensão arterial**. Rio de Janeiro: Medsi, 1989.
- NACARATO, É. **Qualidade de vida: equilíbrio entre trabalho e lazer evita doenças e aumenta produtividade**. . 2009. Disponível em: http://www.catho.com.br/jcs/inpuer_view.php?id=11312. Acesso em 11/06/2009.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. O. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2000.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.
- PALMA, Alexandre. Atividade física, processo e saúde, doenças e condições sócio econômicas. uma revisão de literatura. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, v. 14, p. 97-106, jan./jun. 2000
- RODRIGUEZ, S. Y. S; MACEDO, M. M. K. Capacidade de controle emocional e impulsos agressivos em motoristas do transporte coletivo público envolvidos em acidentes **III Mostra de Pesquisa da Pós-Graduação – PUCRS**, 2008. Disponível em: < www.pucrs.br/.../62566%20-%20SANDRA%20YVONNE%20SPIENDLER%20RODRIGUEZ.p. Acesso em 16 de Maio 2009.
- SHEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**. v. 20, n. 2, Mar/Abr, p. 580-588, 2004.
- SOUZA, G.S.; SILVA, D.K.; ANEGUES, A.L.A.; BARROS, M.V.G. **Estilo de vida e aptidão física relacionada à saúde de servidores da Universidade de Pernambuco**. Revista Baiana de Ed. Física. v. 1, p. 6-14. 2000.
- WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.
- ZUCATELLI, V. **Crescem os acidentes causados por carro e pista ruins**. Disponível em < <http://carsale.uol.com.br/servicos/direcaosegura10.shtml>>. Acesso em 10 de Mar. 2010.