



Instituto de Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai - IDEAU



REI

REVISTA DE EDUCAÇÃO DO IDEAU

Vol. 9 – Nº 19 - Janeiro - Junho 2014

Semestral

ISSN: 1809-6220

Artigo:

ESTILO DE VIDA COM QUALIDADE DE VIDA: UMA VISÃO DE COMPLEMENTARIDADE

Autores:

Marcos Paulo Dellani¹

Fernanda Botton²

Gisele Maria Tonin da Costa³

Jucilene Matuschak⁴

¹ Mestre em Envelhecimento Humano pela Universidade de Passo Fundo. Especialista em Urgência e Emergência pela UNC, Especialista em Formação em Gestão Escolar e Aprendizagem. Especialista em Gestão de Pessoas. Coordenador e Professor dos Cursos Técnicos do IDEAU. Professor de Graduação de Pedagogia e Educação Física. Endereço: Rua Professor Francisco Stawinski, 2815. Bairro Champagnaht. Getúlio Vargas-RS. Cep: 99900-000. mp.dellani@yahoo.com.br

² Contadora. Endereço: Rua Primo Angelo Dariva, 475. Bairro Centro. Erebangó-RS. Cep: 99920-000. nandab@itake.com.br

³ Orientadora do Trabalho. Pedagoga, Especialista em Planejamento e Gestão da Educação, Mestre em Educação. Coordenadora e professora do Curso de Pedagogia/Psicologia da Faculdade IDEAU; Orientadora Pedagógica; professora de cursos de pós-graduação. Endereço: Jacob Gremmelmaier, 636, apto: 401, centro – Getúlio Vargas/RS Cep: 99900-000 gisele@centereletronica.com.br

⁴ Pedagoga, Secretária da Faculdade IDEAU. Endereço: Rua Oswaldo Luiz Prezzoto, 114. Bairro Champagnaht. Getúlio Vargas-RS. Cep: 99900-000. jucimatuschak@gmail.com

ESTILO DE VIDA COM QUALIDADE DE VIDA: UMA VISÃO DE COMPLEMENTARIDADE

Resumo: O presente artigo está relacionado ao Instrumento de pesquisa Pentáculo do Bem Estar de Markus Nahas (2000) que possibilita verificar a percepção dos participantes o estilo de vida. O objetivo do trabalho é verificar o estilo de vida dos funcionários de uma Instituição de ensino do Alto Uruguai. Participaram da pesquisa 43 funcionários que responderam as questões relacionadas a cinco áreas, nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress. A análise do resultado mostrou que os pontos que foram classificados como negativos estão relacionados a nutrição e atividades físicas, quando relacionado a comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress o índice de classificação foi positivo. Dessa forma podemos concluir que o Estilo de Vida dos funcionários da Instituição de Ensino possuem mais áreas positivas do que áreas com classificação negativa, porém esses fatores são modificáveis uma vez que os entrevistados podem equilibrar com a organização entre o trabalho, lazer e a vida social. Esse comportamento influenciará em mudanças de hábitos e proporcionará melhores condições de qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida; atividade física; Bem Estar; Estilo de Vida.

Abstract: This article is related to the instrument Pentacle Search Welfare Markus Nahas (2000), which enables you to check the participants' perception lifestyle. The objective is to check the quality of life of employees in a teaching Institution of the Upper Uruguay. 43 employees participated in the survey who answered questions related to five areas, nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationships and stress management. The analysis of the results showed that the points were classified as negative are related and nutrition and physical activity, when related to preventive behavior, social relationships and stress control index rating was positive. Thus we conclude that the lifestyles of officials of school areas have more positive than negative rating areas, but these factors are modifiable since respondents may equilibrate with the organization between work, leisure and social life. This behavior will influence changes in lifestyle and provide better conditions for quality of life.

Keywords: Quality of life, physical activity, Wellness, Lifestyle.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A busca por qualidade de vida está cada vez mais em foco nos dias de hoje, todos procuram buscar o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, estilo de vida com qualidade de vida. As vicissitudes mostram que a preocupação em ter mais condições financeiras faz com que mudamos o estilo de vida, priorizando o trabalho esquecendo por vezes a manutenção de uma boa alimentação, exercícios físicos dentre outras atividades que possibilitam manter uma melhor saúde.

O estilo de vida que temos influencia na qualidade de vida que possuímos nesse sentido essas duas situações se complementam para termos o resultado do bem estar. A Organização Mundial da Saúde (2005) traz a definição que saúde não é mais a ausência da doença, mas a harmonia entre mente, físico e social. Nessa conjuntura observamos que a

sociedade moderna exige cada vez mais e a pressão por resultados e cada vez maior dessa forma a questão que norteou esse trabalho está sobre qual o estilo de vida que os funcionários de uma Instituição de ensino têm para ter qualidade de vida? Nesse sentido objetiva-se a identificar o estilo de vida dos funcionários de uma Instituição de Ensino do Alto Uruguai.

A qualidade de vida esta cada vez mais sendo buscada, porém no contexto que estamos inseridos que passamos a maior parte do tempo trabalhando, sob pressão de resultados, cobrança de pró-atividades dentre outros fatores, criam-se ambientes estressantes. Imaginar que é possível trabalhar dessa forma e com qualidade de vida pode ser difícil, porém podemos minimizar esses efeitos com atitudes organizacionais e comportamentais, sendo que o estilo de vida norteia as condições para promoção da saúde com qualidade de vida.

Esses argumentos mostram que cada vez mais precisamos trazer o estilo de vida com sintonia a vida profissional, permanecendo bons hábitos que complementaram a qualidade de vida. Amenizar os efeitos da rotina de nosso trabalho, buscar formas de conciliar o estilo de vida torna esse tema relevante e atual, dessa forma justifica a temática escolhida em analisar o estilo de vida com a qualidade de vida: uma visão de complementaridade.

Trata-se de um estudo quantitativo exploratório tendo como público alvo os funcionários de uma Instituição de Ensino do Alto Uruguai. A população do é composta por funcionários perfazendo um total de 43 funcionários de todos os setores da instituição. Os critérios de inclusão foi estar de acordo em participar da pesquisa, estar presente no dia da aplicação do questionário. Foi considerado possíveis perdas, isto é, funcionários que não responderam as questões e não estavam trabalhando no dia da aplicação do questionário.

Para coleta dos dados foi utilizado um questionário estruturado proveniente do instrumento de pesquisa de Nahas (2000) Pentáculo do Bem Estar onde suas questões estão relacionadas a cinco áreas: Atividade Física, Nutrição, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Estresse.

2 DEFINIÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS INDIVÍDUOS

Ao referimos em falar em qualidade de vida muitos aspectos devem ser considerados e analisados profundamente. Porém tem alguns aspectos que surgem com maior relevância e podem ser tornando como hábitos para os indivíduos sendo eles de diferentes classes sociais.

Neste sentido Nahas (2001) destaca que qualidade de vida é a percepção do bem estar, isto resulta de um conjunto de aspectos individuais e socioambientais, que podem ser modificáveis ou não, as quais identificam as condições em que vive o ser humano.

Também complementando essa perspectiva a ideia de que qualidade de vida envolve:

Sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente liada ao padrão de vida. Nível de bem-estar que um indivíduo ou uma população pode desfrutar. Inclui aspectos de saúde física e mental, condições materiais, infraestrutura condições sociais em seu relacionamento com o meio ambiente (BARBANTII, 2003).

Segundo o autor supracitado os elementos que possibilitariam a qualidade de vida fazem parte do cotidiano dos sujeitos que merecem ser repensados estruturalmente para provocarem condições de vida mais dignas para uma grande parte de pessoas que vivem sem condições materiais de infraestrutura precária.

Embasando-se nestas proposições o estilo de vida está relacionado ao conceito de saúde, ao qual se entende não somente como ausência de doenças, mas também com outros fatores como: qualidade de vida, integridade psico-corporal, com uma maior atenção para a condução de uma vida saudável, traduzindo no bem estar biopsicossocial (CAVALCANTE et al, 2007).

Em encontro a isso sabe que a saúde é algo indispensável para todas as pessoas, nesse âmbito a prática de atividades físicas é de fundamental importância para alcançar uma melhor qualidade de vida, a qual atitudes como vícios, alimentação, exercícios, trabalho, ambiente familiar podem interferir no estilo de vida de um indivíduo, hábito da prática de atividades e exercícios físicos regularmente. Para Lima (1999) esse aspecto, representa cada vez mais um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

Segundo Nahas (2003) o estilo de vida individual é um conjunto de crenças, valores e atitudes que acontecem em nosso dia a dia, o nosso comportamento apresenta um grande impacto em relação à saúde, em geral, assim determinando para a maioria das pessoas o quão doentes ou saudáveis serão.

Nas últimas décadas tem sido abundante a produção de modelos e medidas que tentam explicar e avaliar bem-estar, qualidade de vida, estilo de vida e outros aspectos de um conceito maior denominado saúde. Segundo Nahas (1996), os fatores nutrição, atividade física e controle do estresse têm sido tradicionalmente associados com questões da saúde e bem-estar.

O Estilo de vida é determinado pelo conjunto de todas as ações de um indivíduo. Essas ações refletem atitudes, valores e oportunidades das pessoas, denotam como elas vivenciam o mundo, como se comportam e como fazem suas escolhas. Todas estas ações, comportamentos e escolhas têm grande influência na saúde geral e na qualidade de

vida de todos os indivíduos, ou seja, um estilo de vida saudável é o responsável por manter o corpo em forma e a mente sã proporcionando bem estar e autoestima.

3 COMPONENTES DO PENTÁCULO DO BEM ESTAR

Segundo o Pentágulo cinco componentes representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual:

- nutrição
- controle do stress
- atividade física
- relacionamento social
- comportamento preventivo.

A atenção aos relacionamentos, o controle do estresse, a prática de atividades físicas e o comportamento cujo equilíbrio ajuda na formação de hábitos para uma vida mais saudável. Pentágulo do bem estar (NAHAS, 2000).

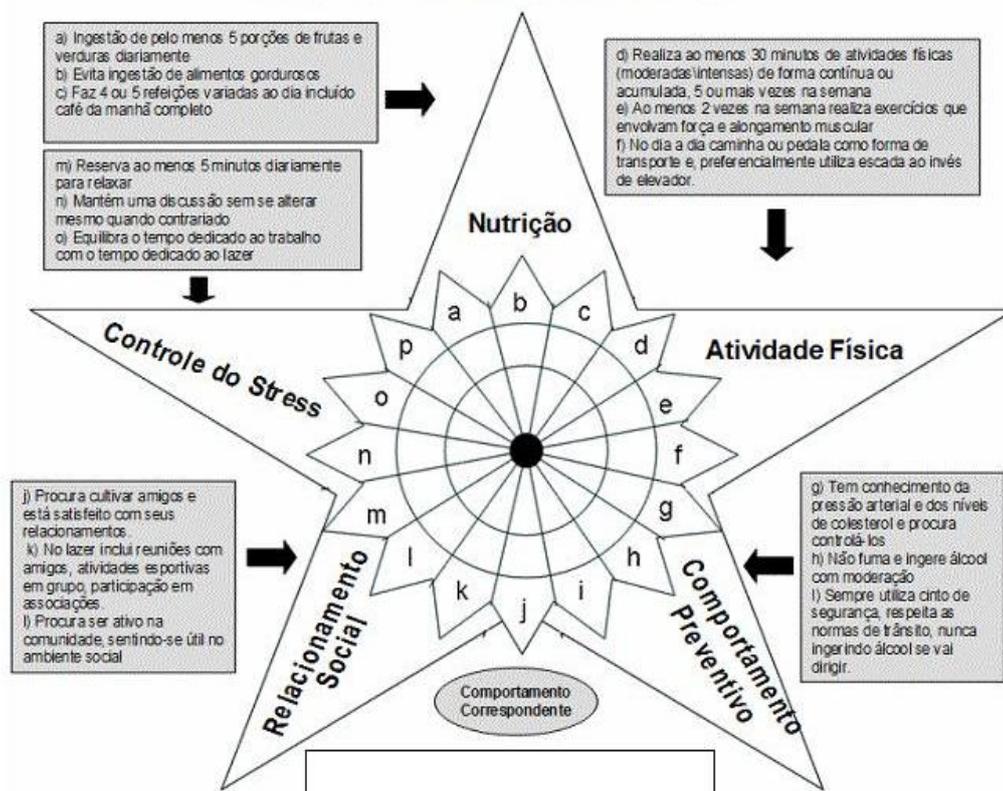


Figura 1: Pentágulo do bem estar
Fonte: NAHAS, 2000

3.1 Nutrição para o bem estar corporal

Além da atividade física, outro fator que desempenha um papel significativo na qualidade de vida de um indivíduo, é o hábito alimentar, que realizado de forma adequada pode contribuir para uma melhoria na qualidade de vida. Os alimentos são de grande importância na vida de um indivíduo, desde quando feto e ao longo de toda a vida ajudam no desenvolvimento do ser humano. Assim sendo Saba 2001, destaca que:

A atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto de energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física.

Tanto para o crescimento, renovação do corpo, como em quaisquer outras atividades realizadas, precisa-se de energia. A energia é usada a todo instante por nosso corpo “até quando dormimos o corpo usa energia para se aquecer, para bombear o sangue para os órgãos e para produzir novas células” (Gewandsznajder, 2005, p. 11). Sem essa energia o corpo não tem vida.

Geralmente na passagem da fase da adolescência para a fase adulta, o jovem começa a preocupar-se com seu corpo, e começa a buscar um corpo quase perfeito, e assim, muitas vezes coloca sua saúde em risco para alcançar seus objetivos.

Nessa fase é comum o aparecimento de distúrbios causados pela busca do corpo perfeito, como a bulimia que é quando a pessoa passa a ingerir uma grande quantidade de alimentos, mas após arrepende-se de ter se alimentado em excesso e desse modo provoca o vômito, ou usa medicamentos para forçar a evacuação, após esse processo o indivíduo sente-se aliviado e ao mesmo tempo, muitas vezes, arrependido por ter praticado tal atitude.

Outro distúrbio alimentar muito comum entre o público jovem é a anorexia, que se manifesta quando o indivíduo sente-se muito acima do peso, olha-se no espelho e tem uma imagem distorcida de seu corpo, isso faz com que o mesmo passe a alimentar-se cada vez menos, e dessa para passa a perder peso muito facilmente colocando em risco a sua própria saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), preocupada com a qualidade da alimentação, afirma que deve-se incluir as seguintes recomendações, dirigidas tanto as populações quanto para as pessoas: Obter um equilíbrio e um peso normal; Limitar a ingestão energética procedente das gorduras, substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas e reduzir as gorduras trans; Aumentar o consumo de frutas e hortaliças, assim como de

legumes, cereais integrais e frutas secas; Limitar a ingestão de açúcares livres; Limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado (ONU, 2005).

3.2 Estresse e suas consequências

Outro item muito importante pesquisado no pentágulo é o estresse, que ultimamente está tomando conta do dia a dia da população, fazendo assim com que a maioria das pessoas utilizem medicações para aliviar sintomas como ansiedade, tristezas, frustrações, etc, tornando-se dependentes químicos, deixando de praticar atividades físicas.

De acordo com Goldberg (2001) a palavra estresse tornou-se de uso corriqueiro, difundida por meio dos diferentes meios de comunicação. Usa-se como sendo a causa ou a explicação para inúmeros acontecimentos que afligem a vida humana moderna. A utilização generalizada, sem maiores reflexões, simplifica o problema e oculta os reais significados de suas implicações para a vida humana como um todo.

Com o aumento descontrolado da população mundial, a correria do dia a dia, o cansaço no trabalho, os problemas familiares e muitas vezes a preocupação em ser o melhor em todas as áreas, levam o indivíduo a consequências que acabam sendo refletidas em sua vida, prejudicando seu bem estar e desse modo manifestando reações que podem ser relacionadas ao estresse (PRITCHETT; POUND, 2006).

3.3 Exercícios e atividade física

Pode-se se ressaltar que com o avanço cada vez maior das tecnologias, a maioria dos jovens e crianças está deixando de praticar atividades físicas e exercícios tornando-se, assim, adultos sedentários. O que por sua vez acarreta sérios problemas de saúde e bem estar.

Ao que tange a dimensão psicológica, a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade, na prevenção de doenças e da autonomia de realizar suas atividades (MATSUDO & MATSUDO 2000).

De encontro a isso, Miranda (2006), coloca que o exercício torna o dia a dia mais prazeroso, afirmando ser um fator determinante para a mudança de hábitos. Salienta que estas mudanças também se propagam no emocional, podendo reverter quadros depressivos e elevando autoestima. Sendo assim, o exercício físico é um fator primordial para a saúde, a qualidade de vida e o bem estar, na atualidade. Assim sendo salientamos que o exercício e

atividade física tornam-se, fatores determinantes para aqueles que estão vivendo no ritmo da vida moderna e querem ter uma boa saúde mental e física. Elevando satisfatoriamente a sua qualidade de vida.

3.4 Relacionamento social

O relacionamento social é um dos componentes mais importantes do pentágulo, pois está interligado a qualidade de vida. A vida do ser humano é feita de relacionamentos. Por isso é de suma importância estar de bem consigo, sentir-se bem e cultivar os relacionamentos adquiridos ao longo da vida, para só assim poder viver com real qualidade. Está relacionado à capacidade que o indivíduo tem de identificar e controlar os riscos presentes numa atividade, de forma a reduzir a probabilidade de ocorrências indesejadas, para si e para os outros (LAAT et al., 2011).

Nos dias atuais o relacionamento social está cada vez mais ligado as tecnologias, adolescentes e jovens passam a maior parte de seu tempo relacionando-se virtualmente e acabam tendo mais amigos através de redes sociais, deixando de lado pessoas que fazem parte de seu cotidiano, e desse modo muitas vezes acabam tornando-se pessoas solitárias somente com amigos virtuais sem conhecê-los pessoalmente, colocando em risco sua saúde e segurança.

3.5 Comportamento preventivo

O comportamento preventivo está relacionado à capacidade que o indivíduo tem de identificar e controlar os riscos presentes numa atividade, de forma a reduzir a probabilidade de ocorrências indesejadas, para si e para os outros, apresenta-se como uma forma consciente de prevenção que pode ser adotada pelas pessoas de modo a prevenir acidentes, também são cuidados com seu corpo que podem contribuir para manter padrões de saúde e bem estar saudáveis que contribuam para melhorar sua qualidade de vida. É indispensável a conscientização das pessoas em relação a este assunto, para que não sejam vítimas deste cenário violento.

Segundo Vicente (2009) diz que o comportamento preventivo é muito importante, por isso devemos verificar a pressão arterial, conhecer os níveis de colesterol bem como não ingerir bebida alcoólica quando for dirigir e usar o cinto de segurança são essenciais para se obter resultados positivos na saúde. Quando não seguimos estas ações ficamos mais expostos à problemas cardiovasculares, podendo ocorrer um acidente ou nos levar a óbito. Nesse

sentido o comportamento preventivo está ligado a algumas condutas que o indivíduo deve ter para com a sua vida e as regras que a sociedade impõe.

A prevenção e campanhas de combate a gravidez precoce, DSTs, vícios como tabaco e álcool e violência, estão entre os fatores são os principais indicadores de co-morbididades que interferem nos indicadores de qualidade de vida. Os números que nos levam a esse resultado como: quase dois terços das mortes prematuras estão relacionadas as doenças ou atitudes que iniciaram-se na juventude, entre elas o consumo do tabaco, a ausência de atividades físicas, relações sexuais desprotegidas, exposição a violência. Destaca também que 40% dos novos casos de HIV registrados em 2008 foram de jovens entre 15 e 24 anos, aproximadamente 150 milhões de jovens em todo o mundo consomem tabaco e a cada dia em torno de 565 pessoas de 10 a 29 anos vem a óbito por conta da violência interpessoal (ONU, 2005).

4 ANÁLISE DOS DADOS

Para cada área do Pentágulo do Bem Estar (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress) existem 3 perguntas que podem ser classificadas como ruim (0); regular (1); bom (2) e excelente (3) esses itens representam características ambientais e condições de trabalho relacionadas com o bem-estar considerando a percepção do entrevistado. Após o preenchimento é realizado a soma de cada questão e dividido por três para obtermos o índice e sua classificação, sendo considerado os índices menor que 1 como classificação negativa, entre 1 e 1,99 como classificação regular e entre 2 e 3 classificação positiva (NAHAS, 2000). A análise dos resultados foi feita de acordo com cada área, e classificada de acordo com o texto supracitado.

Com relação a faixa etária dos entrevistados, 5 funcionários (11,6%) possuíam de 15 a 19 anos; 21 funcionários (48,8%) possuíam de 20 à 29 anos; 14 funcionários com 30 à 39 anos (32,6%) e 3 funcionários (7%) com 40 anos ou mais, totalizando 43 funcionários. Não houve exclusão de participantes. Observamos que a força de trabalho dessa Instituição esta ente as faixas etárias de 20 à 39 anos (81,4%)

Referente à questão sobre a nutrição os entrevistados, não costumam preocupar-se com sua alimentação. O maior a classificação geral ficou regular, pois 22 (51,2%) desses não procuram evitar gorduras tendo uma classificação regular, sendo que a faixa etária que menos procura evitar o consumo de gordura é de 20 à 29 anos (54,5%).

A atividade física não uma prática constate dos entrevistados. Quando questionados sobre a realização de no mínimo 30 minutos de atividades físicas diárias, 19 entrevistados

(44,2%) responderam a alternativa raramente; atividades de força, alongamento 13 entrevistados (30,2%) responderam a alternativa raramente. O podemos destacar que o a questão que referente a ir caminhando ou de bicicleta até o trabalho, 15 dos entrevistados (34,9%) responderam ter esse hábito. A Instituição está localizada em um município do interior do estado do RS, no centro da cidade, esse fato favorece aos funcionários irem ao trabalho caminhando.

Os entrevistados não possuem hábitos de realizar atividades físicas diariamente, 74,4% foram classificados com índice regular. Observa-se que a faixa que menos realiza a prática atividades físicas está entre os 20 a 39 anos (34,9%), onde estes responderam que nunca realizam atividades físicas sendo classificado como índice negativo.

O comportamento preventivo apresentou dados em que os entrevistados conhecem os valores da sua Pressão Arterial e seu colesterol, foram citados como quase sempre e sempre por 27 entrevistados (62,8%) obtendo um índice de classificação positivo. Nesse mesmo indicador chama atenção que desses 16 entrevistados (37,2%) responderam nunca ou raramente tem conhecimento dos valores da pressão arterial e do colesterol obtendo índice de classificação negativo.

Também podemos observar que os entrevistados não têm o habito de fumar ou consumir bebidas de álcool mais que duas vezes por semana, sendo que 30 entrevistados (69,8%) obtiveram índice de classificação positivo.

Quando questionados sobre o uso do cinto de segurança 42 entrevistados (97,7%) responderam quase sempre ou sempre utilizam o cinto de segurança obtiveram o índice de classificação positivo. Observamos à preocupação com os possíveis acidentes de carro, sendo que os entrevistados tem idade de maior índice de acidentes, reflete uma característica preventiva para diminuir a incidência de acidentes.

As perguntas relacionadas ao relacionamento social, 26 entrevistados (60,5%) estão satisfeitos com seus amigos, índice de classificação positivo. Quando a participação na comunidade 16 entrevistado (37,2%) tem participação ativa em suas comunidades, sentindo-se útil em ter envolvimento social, índice de classificação regular.

Em relação ao controle do stress, 27 dos entrevistados (67,4%) responderam que reservam 5 minutos por dia para relaxar, índice de classificação considerado positivo. Em relação ao tempo dedicado ao trabalho e ao lazer, 18 dos entrevistados (41,9%) responderam que quase sempre conseguem equilibrar o tempo destinado para ambos com índice de classificação regular.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Pentágulo do Bem Estar busca identificar as características e hábitos que possuíamos referente a nutrição, atividades físicas, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress, dessa forma podemos observar pontos em que estamos falhos em relação ao estilo de vida que nos permita e ter uma melhor qualidade de vida.

Com a análise dos dados observamos que as áreas de nutrição e atividades físicas foram as que mais tiveram índices de classificação negativos. A faixa etária jovem influencia para que essas duas áreas não estejam preocupados, de acordo com Nahas (2006) a inatividade física com uma alimentação inadequada trazer consequência no futuro com doenças cardiovasculares, obesidade dentre outras comorbidades que irão interferir na qualidade de vida. A OMS (2005) preconiza que devem ser praticados 150 minutos de atividades físicas de nível moderado por semana.

O comportamento preventivo está presente nos entrevistados, a maioria sabe os valores da pressão arterial e colesterol, não estão consumindo fumo, não usam álcool de forma excessiva. De acordo com VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2010), esses são considerados fatores modificáveis, com o controle da alimentação, atividades físicas regulares e bons hábitos podem reduzir a prevalência de doenças na velhice.

Destaca-se o uso do cinto de segurança, 97,7% utilizam, esse fato pode ser atribuído a conscientização nas campanhas de prevenção contra acidentes e a maior fiscalização pelos órgãos competentes referente ao uso obrigatório, de qualquer forma essa medida auxilia a minimizar os danos causados em um acidente automobilístico.

O relacionamento social esta presente nos entrevistados, sendo que os mesmos estão satisfeitos com seus amigos. A participação na comunidade proporciona aos entrevistados a certeza ser uteis na sociedade. Com a evolução da tecnologia e a disseminação das redes sociais, criam-se relacionamentos virtuais, por vezes poucos saudáveis causando o isolamento social. Atividades relacionadas a comunidades fortalecem as amizades e por vezes evita o isolamento social.

O controle do stress esta relacionado com o tempo destinado ao lazer ou a si próprio. Para isso é fundamental ter organização no seu tempo livre em fazer atividades que proporcionem momentos de distração. Os entrevistados destinam tempo para equilibrar o trabalho e o lazer diminuindo a prevalência do stress.

O Estilo de vida dos funcionários dessa Instituição de Ensino esta com pontos que devem ser melhorados quando relacionados à nutrição e atividades físicas. Fatores

considerados modificáveis que com organização para realizar atividades físicas e mudança nos hábitos alimentares de atitudes irão auxiliar eu um estilo de vida mais saudável com maior qualidade de vida. Em relação a demais áreas do Pentágulo do Bem Estar, os participantes apresentaram ter um Estilo de vida classificado como positivo, auxiliando para ter uma melhor qualidade de vida.

Dessa forma podemos concluir que o Estilo de Vida que temos é influenciado por nosso comportamento de hoje que refletirá no futuro, ter o equilíbrio entre o trabalho, lazer e a vida social permitirá termos melhor condições de ter qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, VALDIR J. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. 2. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2003.

CAVALCANTE, B.S. et al. **Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém-ingressados não curso de educação física da Universidade Federal do Ceará**. Disponível em: http://www.revistajopef.com.br/artigos_revista_2007.pdf. Acesso em: 18 maio de 2013.

GEWANDSZNAJDER. **Nutrição**. São Paulo: Àtica,2006.

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

LAAT, E. F; MORAES, M.; PEREIRA, D. P.; PILATTI, L. A. Qualidade de vida, consumo de álcool e tabaco: um comparativo entre os acadêmicos do curso de educação física e engenharias, da unicentro, campus de Irati - PR. **Revista Científica JOPEF**, Curitiba, v.12, n.1, p. 34, 2011.

LIMA, D. G. **Atividade física e qualidade de vida no trabalho**. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer. Brasília, setembro de 1999.

MATSUDO, S. M. MATSUDO, V. K. R, NETO, T. L. B.. Efeitos benéficos da Atividade Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 5, n. 2, p.60-76, 2000.

MIRANDA, Bernardeti Prati. **Os benefícios do esporte na qualidade de vida dos participantes do projeto segundo tempo**. (Especialização em Esporte Escolar) – Centro de Ensino à Distância, da Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

NAHAS, M. V & Márquese, E.C. **O pentágulo do Bem Estar**. Boletim do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde CDS/UFSC,v.2, n. 7, p.1-1, 1996.

_____. **O pentágulo 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, 2000.

_____. **Hábitos e motivos para a atividade física em universitários da UDESC.** In: Anais do 3º congresso brasileiro de atividade física e saúde. Florianópolis: UFSC, p. 68, 2001.

_____. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

_____. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU) **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde,** maio de 2004. Disponível em: <http://www.onu-brasil.org.br>. Acesso em: 16 maio. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. *Resolução CE122.* R9 - Saúde das pessoas idosas, 2005. Disponível em: <http://amro.who.int/portuguese/gov/ce/ce122_fr.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2013.

PRITCHETT, P.; POUND, R. **Stress no trabalho** – São Paulo: Landscape, 2006.

SABA, F. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001. SESI, 2006. **Cartilha de qualidade de vida e bem estar.** Disponível em: <http://www.sesisp.org.br/home/2006/alimentacao/cartilhasesi.pdf>. Acesso em: 28 abr.2008.

Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão.** Arq Bras Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51

VICENTE, Adriana Natália da Cruz; Picolo, Ana Flor Oschinis, Gomes, Carla Monteiro; Viebig, Renata Furkan. **Aplicabilidade do Pentágulo do Bem-Estar como ferramenta para nutricionistas.** 6. edição. Rio de Janeiro: Guanabara <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** - Buenos Aires - Año 13 - N° 129 - Febrero de 2009. Acessado em: 19 maio 2013.