

ESTILO DE VIDA DE PRÉ-VESTIBULANDOS DA CIDADE DE LAGES/SC: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES



MARCELO ALEXANDRE MARCON^{1,2,3}

ORIENTADOR: SIDNEY FERREIRA FARIAS⁴

¹ Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

² Professor das Faculdades Integradas - FACVEST/SLE - Lages/SC

³ Professor da Faculdade da Serra Gaúcha - FSG - Caxias do Sul/RS

⁴ Professor CDS/UFSC Programa de Mestrado em Educação Física/UFSC

resumo

O objetivo principal deste estudo foi observar o estilo de vida dos pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC, no que se refere ao nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e hábitos alimentares. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritivo-exploratória de corte transversal. Para analisar o nível de atividade física habitual dos alunos, foi utilizado um questionário desenvolvido Pate e traduzido por Nahas (2001). Para se estabelecer o nível de vulnerabilidade ao estresse utilizou-se um questionário desenvolvido pelo Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos (Nahas, 2001). Para verificar os hábitos alimentares utilizou-se um instrumento desenvolvido por Pereira & Hirschburch (Nahas, 2001). A amostra foi composta por 176 estudantes, sendo 85 do sexo masculino e 91 do sexo feminino, com idade entre 16 e 19 anos, tendo como média 17,22 anos ($\pm 0,64$). A análise dos dados com auxílio dos programas Excel para Windows e SSPS versão 10.0 para Windows, sendo tratados através da estatística descritiva básica, teste Q-Quadrado, teste "T" e correlação de Sperman. Pelas evidências observadas neste estudo pode-se considerar: 1) a carga horária destinada à preparação para o concurso vestibular é cerca de 7,31 horas ($\pm 2,38$) para as moças e de 7,02 horas ($\pm 2,44$) para os rapazes; 2) em geral, 75%, das moças não participa de modalidades esportivas, ou de recreação. Entre os rapazes cerca de 71,4% praticam pelo menos uma modalidade esportiva ou de recreação uma vez na semana; 3) quanto aos hábitos alimentares observou-se 76,7% dos estudantes possuem hábitos alimentares inadequados, sendo que entre os rapazes 80% alimentam-se de forma incorreta, e entre as moças 73,63% alimentam-se desta forma; 4) com relação à vulnerabilidade ao estresse, nota-se uma prevalência na categoria de pouco vulnerável com 68,75%; 5) uma correlação negativa entre os níveis de atividade física habitual e estresse. Sugere-se aos estudantes a inclusão de atividades físicas formais e de lazer na preparação para o vestibular, além de uma importante mudança de hábitos alimentares tanto para os rapazes quanto para as moças.



55

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, Atividade Física, Vulnerabilidade ao Estresse, Hábitos Alimentares, Vestibular.