



ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DOS COORDENADORES PEDAGÓGICOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL-PR

Aluna: Elsiane LAUBE

Comissão Examinadora:

Prof. Ms. Herton Xavier CORSEUIL - Orientador

Profª Ms. Rita Melânia Webler BRAND

Prof. Dr. Alberto Saturno MADUREIRA

Face a importância que o estilo de vida têm sido relacionado a diversos benefícios para a saúde realizou-se este estudo objetivando analisar o perfil do estilo de vida dos coordenadores pedagógicos, no que diz respeito a componentes da nutrição, atividades físicas, comportamento preventivo, relacionamento social e o controle do stress. Foi questionado sobre a prática regular da atividade física, sua frequência e opções pelos exercícios, assim como, os motivos pelos quais não são estimulados a realizarem programas de atividades físicas. Participaram dessa amostra cinquenta coordenadores pedagógicos de ambos os sexos. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário do Perfil do Estilo de Vida, proposto por Nahas, Barros e Francalacci *apud* Nahas (2003). Os dados coletados foram tratados por percentual. A análise dos dados resultou das seguintes conclusões: 1) Na análise do fator nutrição a pesquisa aponta aspectos negativos, pois a proposta alimentar indispensável que seriam as frutas, verduras e cereais não faz parte da maioria dos cardápios dos sujeitos entrevistados e poucos evitam ingerir alimentos gordurosos e doces. O número de entrevistados que realizam de 4 à 5 refeições diárias aos que não realizam não possuem diferenças significantes. 2) Sobre a atividade física a maior parte dos sujeitos não realizam ao menos 30 minutos e nem aderem à práticas regulares e programadas de exercícios que envolvam força e alongamento. Assim como não está presente no seu dia-a-dia utilizar a caminhada como meio de transporte. 3) Sobre o comportamento preventivo não há preocupação de todos em investigar sua atual condição de saúde. Apenas 56% dos sujeitos evita fazer uso de cigarros e bebidas. E todos possuem consciên-



cia no trânsito e a respeitam. 4) Sobre o relacionamento social considera-se satisfatório, pois se dedicam ao relacionamentos e à cultivar amigos. No tocante à momentos de lazer com os amigos, praticamente 50% vivência esses momentos com práticas de esportes e participa de associações sentindo-se também útil no seu ambiente de trabalho. 5) No controle do stress, apenas 24% dos entrevistados reserva tempo para relaxar, apesar de a grande maioria não manter discussão quando contrariado. E a maior parte dos sujeitos não equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. No geral a maioria não está praticando exercícios físicos regulares e são várias as barreiras para a prática de um estilo de vida positivo e uma delas está relacionada à profissão, especialmente as relacionadas à falta de tempo.

Unitermos: estilo de vida, ensino fundamental.