



## PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL E A RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO

Cristiele Batista Frese<sup>1</sup>, Cristiana Fernanda da Silva<sup>2</sup>,  
Estefane Fagundes dos Santos<sup>3</sup>,  
Marília de Rosso Krug<sup>4</sup>

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi analisar o estilo de vida individual (EV) e a relação deste com a qualidade de vida (QV) de escolares do ensino básico em uma escola da rede pública de ensino da cidade de Cruz Alta – RS. Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, com 137 estudantes. As informações sobre EV de vida foram obtidas por meio do instrumento Pentáculo do Bem-Estar e a QV pelo questionário KINDL. Os dados foram tratados por meio da estatística inferencial. Os participantes do estudo apresentaram média de idade de  $13,78 \pm 2,26$  anos. Destes 51% eram do sexo feminino e 49% do sexo masculino. Em relação ao ano escolar 50% cursavam o ensino médio e 50% o ensino fundamental. A maioria dos escolares tanto do sexo masculino (56%) quanto do feminino (52%) apresentaram índice regular no componente nutricional. Já no componente atividade física a maioria (47%) dos escolares do sexo masculino apresentaram índice positivo, enquanto que as meninas, a maioria (54%), apresentaram índice regular. Resultado semelhante foi obtido no componente controle do estresse, ou seja, 43% dos meninos apresentaram índice positivo e 51% das meninas apresentaram índice regular. No componente relações sociais a maioria dos alunos tanto do sexo masculino (49%) quanto do sexo feminino (45%) apresentaram índice positivo. Quanto ao componente preventivo 46% dos meninos apresentaram índice negativo, enquanto que 43% das meninas apresentaram índice regular. Em relação ao nível escolar, 85% dos participantes classificados entre regular e positivo estavam no ensino fundamental e 77% no Ensino Médio. Em relação ao Comportamento Preventivo, as meninas (65%) apresentaram diferença significativa em relação aos meninos (55%), assim como as meninas do EM (65%) em relação as meninas do EF (53%). Quanto a QV dos escolares pode-se perceber que meninos (95,6%) e meninas (93%) apresentam resultados semelhantes na autoestima. Tanto os meninos quanto as meninas, na maioria, apresentaram qualidade de vida boa para todos os componentes estudados, com exceção dos componentes bem estar físico e emocional, onde a maioria apresentou qualidade de vida média. Após analisar os resultados foi possível concluir que os meninos precisam melhorar seu estilo de vida em relação a todos os componentes estudados com exceção do componente atividade física onde os mesmos apresentaram índice positivo, as meninas também precisam melhorar todos os componentes com exceção do componente relações sociais. Quanto a QV especial atenção deve ser dada ao bem estar físico e emocional, onde os mesmos apresentaram QV média, nos demais componentes tanto os meninos quanto as meninas apresentaram QV boa.

**Palavras-chave:** Nutrição. Atividade Física. Estresse. Relações Sociais. Prevenção.

<sup>1</sup> Bolsista PROBIC/CNPq/Unicruz. Discente do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: tielefrese@gmail.com

<sup>2</sup> Bolsista PIBIC-EM/CNPq/Unicruz. Discente da E. E. E. Médio Professora Maria Bandarra Westphalem, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: cristianasilvafernanda@gmail.com

<sup>3</sup> Bolsista PIBIC-EM/CNPq/Unicruz. Discente da E. E. E. Médio Professora Maria Bandarra Westphalem, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: E-mail: stefagundes12@gmail.com

<sup>4</sup> Pesquisadora do Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física GEPEF, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br