

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A dissertação: **EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR NO 3º GRAU:
Proposta de Reestruturação com Base na Avaliação do
Estilo de Vida dos estudantes da UNIVILLE**

Elaborada por: **ANTONIO JOSÉ DA ROSA**

E aprovada por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceita pelo Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial à obtenção do título de,

MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Área de Concentração:
Teoria e Prática Pedagógica em Educação Física

Data: 29 de novembro de 2002

Prof. Dr. Juarez Vieira do Nascimento
Coordenador do Mestrado em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Juarez Vieira do Nascimento - Orientador

Profª. Dra. Christi Noriko Sonoo

Profº. Dr. Valdir Vegini

Profº. Dr. Sidney Ferreira Farias

Aos meus filhos gêmeos Luis Fernando e Luis Augusto que seguiram os meus passos, se possível continuarem a luta do velho pai, sonhando o mesmo sonho, fazendo mais e melhor pela causa da Educação Física.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que guia meu caminho e ilumina meu espírito.

A conclusão de um trabalho e a concretização de um objetivo é sempre gratificante para todos os que participaram com seu tempo e energia.

Os orientadores maiores, que nunca se negam a nos prestar colaboração e a nos instruir, quando existe boa vontade da nossa parte e desejo de progredir, concederam-nos essa oportunidade de serviço e de aprendizado, em especial o Professor. Dr. Juarez Vieira do Nascimento que dedicou momentos preciosos do seu tempo, para que eu pudesse concluir este trabalho com segurança e serenidade.

Aos meus colegas de curso que durante esse período, não se furtaram em oferecer solidariedade nos bons momentos e também nos mais difíceis.

A magnífica reitora Marileia Gastaldi Machado Lopes que acreditou no grupo de professores do Curso de Educação Física da UNIVILLE e, assumiu o ônus da responsabilidade para que o curso torna-se realidade e fosse concretizado com êxito.

Ao Departamento de Educação Física que propiciou condições para que pudéssemos participar do curso assiduamente.

A minha esposa Ivonete e Filhos, que, a fim de me ajudar a conseguir tempo e silêncio necessários para pesquisar e escrever "abriram mão" da convivência familiar durante estes dois anos. Ana Luiza e Lucas meus netos, não gostaram, mas, enfim eis aqui a dissertação.

Aos meus velhos pais, Amarílio e Sinhá que abdicaram da minha constante presença para que pudesse realizar um dos meus maiores sonhos.

Assim, a todos aqueles que são recíprocos a minha amizade, quero com orgulho dedicar este trabalho.

RESUMO

EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR NO 3º GRAU: Proposta de Reestruturação com base na avaliação do Perfil do Estilo de Vida dos estudantes da UNIVILLE

Autor: Antonio José da Rosa

Orientador: Prof. Dr. Juarez Vieira do Nascimento

O objetivo do estudo foi analisar o estilo de vida dos estudantes para subsidiar a reestruturação curricular da disciplina de Educação Física no 3º grau na UNIVILLE. O estudo foi realizado em dois momentos. No primeiro, para estabelecer o perfil do estilo de vida dos universitários, foi aplicado o questionário desenvolvido por Nahas *et al.* (2000). O processo de amostragem foi bi-etápico, sendo inicialmente estratificado proporcional por área de conhecimento e por curso e, por último, de conglomerados aleatórios. Participaram 1026 estudantes, sendo 498 do sexo masculino e 528 do sexo feminino. No segundo, o questionário adaptado de Souza (1983) foi aplicado para analisar a opinião dos estudantes sobre os objetivos, conteúdos, procedimentos de ensino, recursos e avaliação. Participaram deste segmento 180 estudantes (105 do sexo feminino e 75 do sexo masculino) devidamente matriculados e freqüentes às aulas, da disciplina de Educação Física no 3º grau, no segundo semestre letivo de 2001. Na análise dos dados foram empregados os recursos da estatística não-paramétrica (prova U de Mann Whitney e análise de variância de Kruskal Wallis), para identificar possíveis diferenças quanto ao sexo, idade e área de conhecimento do curso de graduação. No que diz respeito aos indicadores do perfil do estilo de vida individual, os resultados confirmaram que os estudantes vinculados a área de Ciências Biológicas e da Saúde apresentam perfil mais adequado do que os estudantes das áreas de Ciências Exatas e Tecnológicas e Ciências Sociais e Humanas nos componentes de nutrição, atividade física, relacionamento social e controle do estresse. Na comparação considerando o sexo, os estudantes do sexo masculino destacaram-se por serem mais ativos enquanto que as estudantes evidenciaram um melhor comportamento preventivo e relacionamento social. Ao considerar a idade, enquanto que os estudantes com idades mais avançadas apresentaram comportamento nutricional e comportamento preventivo mais adequados, os estudantes mais jovens revelaram-se mais ativos fisicamente e mais preocupados com o controle do estresse. O perfil do estilo de vida dos estudantes de cursos vinculados as áreas de Ciências Biológicas e da Saúde e Ciências Exatas e Tecnológicas foi mais homogêneo internamente do que dos estudantes de cursos da área de Ciências Sociais e Humanas. Com relação aos componentes do plano curricular, constatou-se a opinião positiva e favorável da maioria dos estudantes quanto a oferta da disciplina de Educação Física no 3º grau, revelando a uniformidade dos objetivos, seleção e organização adequada dos conteúdos e variação nos procedimentos de ensino. Os estudantes manifestaram insatisfação quanto a falta de adequação e suficiência de materiais bem como das instalações esportivas. Além disso, divergiram sobre a forma de avaliação adotada nesta disciplina. Espera-se que a proposta de reestruturação da oferta da Educação Física no 3º Grau possa, além de proporcionar a oportunidade da prática regular de atividades físicas aliada a uma orientação conceitual mais acadêmica, auxiliar na mudança de comportamentos dos estudantes no sentido de adotar um estilo de vida mais ativo.

Palavras Chaves: Estilo de vida, Educação Física, Educação Física 3º Grau.

ABSTRAT

COLLEGE PHYSICAL EDUCATION: An analysis of activity classes at UNIVILLE based on lifestyle profiles.

Author: Antonio José da Rosa

Advisor: Prof. Dr. Juarez Vieira do Nascimento

The objective of this study was to analyze the lifestyle characteristics of college students at UNIVILLE (University of Joinville, SC, Brazil), in order to plan a new curriculum for the activities classes offered by the Department of Physical Education. This study had two stages: (a) Lifestyle profile was determined by a simple questionnaire developed by Nahas et al. (2000). A stratified sample was selected by study area and program, followed by random sample of students within each group. The sample included 1,026 students (498 males and 528 females). (b) In a second moment, a questionnaire adapted from Souza (1983) was used to gather opinion of students about the objectives, contents, teaching strategies, resources and evaluation of the activity courses. This part of the study included a sample of 180 students (105 females and 75 males). Data analysis involved non-parametric statistical procedures (Mann-Whitney U-Test and Kruskal-Wallis ANOVA), to identify possible group differences on age, sex, and study area. Results showed that students from the biological and health sciences had better lifestyle profiles than those from other areas (technological, social sciences and humanities). These differences were significant for nutrition, physical activity, social relationships and stress control. Male students were more physically active, while females had better scores in social relationships and preventive behavior. Older students demonstrated better nutritional and preventive behavior profiles, compared to the younger ones (with higher scores for physical activity and stress control). Students from the social sciences and humanities had an overall profile less homogeneous than the other areas. Most of the students had a positive perception of the courses, in terms of objectives, contents, and teaching strategies. Lack of material and facilities, were perceived by students as negative features in the program. Also, students dislike the evaluation process adopted by the teachers. A proposal is presented to reorganize the activity courses at UNIVILLE, in order to make it more enjoyable and more effective on influencing active lifestyles.

Keywords: Lifestyle, College Physical Education, Activity Classes.

INDICE

	Página
LISTA DE ANEXOS	viii
LISTA DE TABELAS	ix
LISTA DE QUADROS	x
Capítulo	
I. INTRODUÇÃO.....	01
Formulação da Situação Problema	
Objetivos da Pesquisa	
Definição de Termos	
II. REVISÃO DE LITERATURA.....	07
Educação Física Curricular no 3º Grau	
Atual Proposta da Educação Física Curricular na UNIVILLE	
Perfil do Estilo de Vida	
III. METODOLOGIA	28
Modelo do Estudo	
População e Amostra	
Instrumentos de Coleta de Dados	
Coleta de Dados	
Análise de Dados	
Limitações do Estudo	
IV. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	33
Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE.	
Opinião dos Estudantes sobre os Componentes do Plano	
Curricular da Disciplina de Educação Física no 3º Grau.	
Proposta de Alteração da Disciplina de Educação Física no 3º Grau.	
V. CONCLUSÕES E SUGESTÕES	55
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	65

LISTA DE ANEXOS

	Página
1. Carta solicitando a participação dos alunos da UNIVILLE e questionário do 1º momento.....	66
2. Carta solicitando a participação dos alunos da UNIVILLE e questionário do 2º momento.....	70
3. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	75

LISTA DE TABELAS

	Página
Tabela 1 - <i>Rank</i> médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual os estudantes considerando a área de conhecimento do curso de graduação.....	33
Tabela 2 - <i>Rank</i> médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual dos Estudantes considerando a área de conhecimento do curso graduação e o sexo.....	36
Tabela 3 - <i>Rank</i> médio dos indicadores de Perfil do Estilo de Vida individual considerando a Faixa Etária e o Gênero dos participantes do estudo.....	38
Tabela 4 - <i>Rank</i> médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual considerando a Faixa Etária dos participantes do estudo da Área 1.....	41
Tabela 5 - <i>Rank</i> médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual considerando a Faixa Etária dos participantes do estudo da Área 2.....	43
Tabela 6 - <i>Rank</i> médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida Individual considerando a Faixa Etária dos participantes da Área 3	44
Tabela 7 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os objetivos da disciplina de Educação Física na UNIVILLE.....	46
Tabela 8 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os conteúdos da disciplina de Educação Física na UNIVILLE.....	47
Tabela 9 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os procedimentos de ensino da disciplina Educação Física na UNIVILLE.....	47
Tabela 10- Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os recursos da disciplina Educação Física na UNIVILLE.....	48
Tabela 11- Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre a avaliação da disciplina Educação Física na UNIVILLE.....	49

LISTA DE QUADROS

Página

Quadro 01 - Amostra do Estudo sobre o Perfil de Estilo de Vida Individual....	29
Quadro 02 - Amostra do Estudo sobre os Componentes do Plano Curricular....	30
Quadro 03 - Oferta de horários em Educação Física no 3º Grau.....	53

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

Formulação da Situação Problema

O desafio do mundo atual, marcado pela alta tecnologia, tem exigido modificações na sociedade, de magnitude e ritmo sem precedentes. Essas modificações têm contribuído para aumentar tanto a importância da prática de atividades físicas, quanto para a manutenção ou melhoria da capacidade de aptidão física relacionadas à saúde e à qualidade de vida.

A Educação Física no 3º Grau, enquanto disciplina acadêmica do ensino universitário, constitui o último estágio formal para a aquisição de conhecimentos e para o desenvolvimento de atitudes favoráveis à prática de atividades físicas. Ela objetiva desenvolver ou fomentar nos estudantes a adoção de comportamentos saudáveis, através de um processo de ensino-aprendizagem que envolve práticas sistematizadas de diferentes manifestações ou expressões da cultura das atividades físicas (esportes, jogos, dança, lutas,...).

A obrigatoriedade da sua oferta é garantida pelo Decreto nº 69.450/71. No entanto, sabe-se que a Educação Física no 3º Grau, em diferentes Instituições de Ensino Superior

Brasileiras, tem apresentado alguns problemas organizacionais que reduziram sensivelmente o número de alunos matriculados, devido as suas especificidades enquanto disciplina optativa.

Através de seus diversos meios e intencionalidades, a Educação Física no 3º Grau poderá traçar novos objetivos que conduzirão ao desenvolvimento de temas que necessitam de um quadro teórico consistente, a fim de que se viabilize a mediação entre pesquisa, ensino, atividade física e meio ambiente.

Alguns elementos que contribuíram consideravelmente para que a formulação do estado atual desta disciplina, sem deter-se em explicações demoradas a fim de apenas reforçar o interesse pelo tema em questão, estão relacionados ao sistema de frequência e avaliação, na obrigatoriedade da prática do esporte, que nem sempre é de preferência do aluno, falta de profissionalismo e interesse dos professores envolvidos e, principalmente, o baixo número de pesquisas que serviriam como suporte técnico para o seu pleno desenvolvimento no âmbito da Universidade.

Circunstancialmente, o próprio sistema de ensino habituou o estudante a se preocupar com certos procedimentos ou normas de conduta, como cumprir horários de aulas, adaptação de sua disponibilidade, locais impróprios à prática do esporte, material esportivo inadequado e até mesmo o uso obrigatório do uniforme. Alguns destes procedimentos auxiliaram na descaracterização de uma prática que tem sua justificativa no prazer, passando para uma prática puramente obrigatória. De fato, a Educação Física no 3º Grau deveria criar estímulos ambientais, associados àqueles provocados pela prática de atividades físicas, para à manutenção do equilíbrio “físico-mental” do organismo.

Atualmente, os estudantes que participam das aulas de Educação Física no 3º Grau na UNIVILLE detêm alguns conhecimentos sobre a importância da prática de atividades físicas na melhoria da qualidade de vida e conservação da saúde, tendo em vista as inúmeras informações adquiridas, tanto no processo formal de ensino quanto àquelas veiculadas na mídia de modo geral.

Gill e Feinstein (1994) definiram qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e outros aspectos gerais da vida pessoal. Novaes (1997) acredita que qualidade de vida, antes de mais nada, é uma opção pessoal, determinada em consonância com as expectativas e possibilidades do indivíduo e, portanto, sujeita a reformulações constantes.

A qualidade de vida, segundo Nahas *et al* (2000), é considerada como resultante da percepção individual e não como a caracterização das condições em que vive o ser humano. Entre os parâmetros individuais, os autores destacam a hereditariedade e o estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, comportamentos preventivos e relacionamentos sociais). Além disso, reconhecem como parâmetros sócio-ambientais a moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer e meio ambiente.

Face ao exposto, o presente estudo teve a preocupação de responder as seguintes questões:

Como se caracteriza o perfil do estilo de vida individual dos estudantes da UNIVILLE?

Há diferenças no perfil do estilo de vida individual dos estudantes considerando o sexo, faixa etária e área de conhecimento do curso de graduação?

Quais as opiniões dos estudantes da UNIVILLE sobre os componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º Grau?

Tais questões foram norteadoras da investigação para buscar e apresentar novas alternativas de reestruturação da Educação Física no 3º Grau, no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e estimular ações habituais relacionadas à saúde geral do estudante na UNIVILLE.

Na investigação sobre o perfil do estilo de vida de estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina, Feitosa *et al.* (2000) comentam que a prática regular de atividades físicas, seja ela orientada ou habitual, promove diversos benefícios que justificam a inclusão de conceitos sobre a relação atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde nos programas da disciplina EFC. Um aspecto importante nesta investigação é que, embora a Educação Física não tenha como único objetivo oferecer uma formação educacional direcionada à promoção da saúde, o fato dos universitários terem acesso a um universo de informações e experiências, que venham a permitir independência quanto à prática de atividades físicas durante toda a vida e na mudança de comportamentos relacionados aos hábitos dietéticos, comportamento preventivo e controle do estresse, se caracteriza como importante consequência da qualidade do sucesso dos programas de ensino da Educação Física.

A realização desta pesquisa justificou-se também pela tentativa de definir e incluir novas opções voltadas à prática de atividades físicas e, através delas, melhorar o estilo de vida e promover ações habituais relacionados à saúde geral do estudante da UNIVILLE.

Dessa forma, esta investigação tornou-se imprescindível para os estudantes da UNIVILLE, principalmente a partir da promulgação da nova Lei de Diretrizes e Bases (Lei

nº 9.394/96 de 20 de dezembro de 1996), que tornou optativa a Educação Física no 3º Grau.

Objetivos da Pesquisa

Esta investigação foi realizada com o objetivo geral de analisar o estilo de vida dos estudantes para subsidiar a reestruturação curricular da Educação Física no 3º grau na UNIVILLE.

Para tanto foi necessário:

- Caracterizar as principais ações habituais de estudantes da UNIVILLE que têm influência na saúde geral e qualidade de vida;
- Verificar possíveis diferenças no Estilo de Vida considerando o sexo, idade e área de conhecimento do curso de formação Universitária;
- Constatar a opinião dos estudantes sobre as componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º Grau na UNIVILLE;
- Apresentar proposta de reestruturação na organização e funcionamento da disciplina de Educação Física no 3º Grau na UNIVILLE.

Definição de Termos

Educação Física no 3º Grau: disciplina acadêmica do ensino superior com o objetivo do desenvolvimento da aptidão física, da adoção de estilo de vida saudável, da

prática de manifestações da cultura esportivo-motora bem como da socialização e integração do estudante à comunidade Universitária.

Perfil do Estilo de Vida: conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde e qualidade de vida, nomeadamente a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse (Nahas, 2001).

Componentes do plano curricular: etapas necessárias para o planejamento das atividades de uma disciplina que compreendem os objetivos, conteúdos, procedimentos de ensino, recursos e avaliação (Souza, 1983).

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

Educação Física Curricular no 3º Grau

Na tentativa de oferecer melhores alternativas para a prática de atividades físicas aos universitários, diferentes estudos foram realizados e evidenciaram ou detectaram alguns problemas.

Paiva (1985) constatou que os objetivos contidos na legislação pertinente em vigor são inadequados, inaplicáveis e inexecutáveis à realidade das instituições. Além disso, Nascimento & Sonoo (1986), evidenciaram o elevado percentual de evasão desta disciplina. Em seqüência, os autores realizaram outro estudo junto aos alunos evadidos que diagnosticou o trabalho e a falta de opção de horários e modalidades como principais motivos de sua desistência.

Oliveira (1988) constatou que um dos principais problemas são as concepções didáticas que se prendem ao ensino fechado, sem condições de decisão para os alunos. As aulas orientam-se no professor, no produto, nas metas definidas e são de intenção racionalista. Assim, as interações proporcionadas acontecem de forma bastante distante, preservando-se o "status social" instituído nos papéis dos participantes da ação.

A cultura motora do aluno oriundo dos graus anteriores, adaptados a participar dessa atividade de forma automatizada e sempre sob a tutela do professor de Educação Física são fatores que devem ser considerados. Paiva (1985) observou que as principais deficiências percebidas no corpo discente frente à Educação Física no 3º Grau foram: ausência de iniciação esportiva nos níveis de ensino precedentes (fundamental e médio), o desconhecimento dos benefícios que a prática esportiva bem orientada exerce no organismo humano e a falta de hábito em praticar esportes.

Gaya (1987) destacou que não se pode esperar motivação de jovens que passaram por toda uma escolaridade formal do ensino fundamental e médio, em que a Educação Física normalmente significou exercícios rigorosos, disciplina militar ou "peladas", sem objetivos reais de caráter educacional.

Silva (1991) investigou a posição e atitude dos alunos em relação à obrigatoriedade desta disciplina. Embora domine a posição contra a obrigatoriedade, também domina a atitude de realizar as atividades físicas ainda no caso de não serem obrigatórias.

De modo geral, acredita-se que de forma gradativa (lenta e espontânea, a médio ou a longo prazo), uma readaptação e reestruturação da Educação Física no 3º Grau, possibilitará estudantes universitários aderir a uma participação mais efetiva e dinâmica nas atividades físicas.

Os principais motivos que têm estimulado os estudantes às práticas de alguma atividade física, ao menos uma vez por semana, para Aranda (1982) constituem o desejo de conservar ou melhorar a condição física, desejo de levar a vida menos sedentária e desejo de melhorar ou conservar a aparência.

Para Okuma (1997), os principais fatores de adesão às atividades físicas são de ordem pessoal, incluindo também variáveis demográficas (gênero, grau de escolaridade, idade e condição financeira), experiências passadas e vivenciadas com sucesso ou prazer na prática de exercícios, estado e traços psicológicos diante da atividade física.

No estudo diagnóstico sobre a situação da Educação Física no 3º Grau nas IES do Rio Grande do Sul, Piccoli (1985, p. 74) concluiu que:

Os objetivos da disciplina apresentam-se de forma uniformizada, procurando estimular o desejo de participação regular em atividades físicas, promover a saúde e integrar o universitário à sociedade. Por outro lado detectou a existência de uma grande diversidade nos critérios de avaliações, não vistos somente como incrementos necessários para a verificação da aprendizagem, mas também como elemento de motivação para o melhor desempenho nas atividades propostas.

Além desses, há outros fatores associados à prática de atividades físicas, como aspectos nutricionais, consumo de álcool e fumo (comportamento preventivo), relacionamento social e controle do estresse, os quais concorrem também para a determinação de níveis de qualidade de vida relacionados à saúde, pois são os principais fatores de risco de doenças arterial coronariana.

Resultados de alguns estudos (Guedes & Guedes, 1997) demonstraram que, na sociedade atual, uma grande proporção da população jovem e de adultos vem apresentando hábitos de vida que favorecem um cotidiano mais sedentário, impedindo a realização de esforços físicos que possam garantir melhores níveis de saúde biológica, psicológica e emocional.

Nahas *et al.* (1995), ao analisarem a complexa relação entre atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde, entendem que a qualidade de vida é resultante de um conjunto de parâmetros individuais e ambientais que definem as condições em que vive ser humano, uma comunidade ou uma nação. Guimarães (2001) acrescenta que os corpos fisicamente tornaram-se mais sãos em função dos avanços tecnológicos. Entretanto,

carrega-se um sentido descompensador desses "ganhos", que é o sofrimento de não saber muito bem o sentido de por quê se ter corpos mais saudáveis e eficientes quando estes não produzem o bem estar proporcional, que tanto se almeja.

Alguns estudos têm evidenciado a estreita relação entre a prática de atividades físicas voltadas à saúde e a redução dos impactos negativos das doenças crônico-degenerativas no organismo humano.

Petroski (1985) em seu estudo colheu subsídios e destacou que as atividades físicas orientadas aos universitários na Prática Desportiva da UFSC são fatores importantes para o aprimoramento da aptidão física geral do estudante.

Nahas *et al.* (2000) destacaram que para a grande maioria das pessoas, a saúde e a longevidade dependem muito dos comportamentos relacionados à saúde. Os autores alertam que mesmo os jovens deveriam dar mais atenção a esse aspecto, pois o estilo de vida e os hábitos são estabelecidos, em grande parte, antes da vida adulta, e podem influenciar a saúde na meia idade e na velhice.

Farias (2001) acrescentou ainda como fundamental o afeto, a higiene, o envolvimento social no estudo e na prática de atividades físicas administradas, como papel do ser humano na sua conduta em prol da manutenção diária de hábitos salutarres.

Nesse processo, tanto os conhecimentos adquiridos quanto as atitudes assumidas são de fundamental importância. Acredita-se que ninguém esteja imune à apatia e ao condicionamento negativo dos confortos da modernidade em relação aos hábitos que conduzem à saúde positiva.

Um aspecto importante a destacar é que a decisão final é do indivíduo, mas os fatores determinantes, que podem facilitar ou dificultar o comportamento individual, vêm do ambiente físico e do meio social em que se vive. Assim, cabe à universidade o papel de

analisar e formular novos conceitos, mudanças de hábitos e atitudes referentes à prática de atividades físicas nos estudantes que dela fazem parte.

Atual Proposta da Educação Física Curricular na UNIVILLE

A Educação Física no 3º Grau assume importante papel no comportamento preventivo do adulto de qualquer faixa etária ou condições para que este obtenha um melhor nível de saúde e qualidade de vida.

Um breve histórico, com o objetivo de verificar a evolução da Educação Física no 3º Grau na UNIVILLE, revelou que ela começou a ser oferecida oficialmente com a transformação da antiga Fundação Educacional da Região de Joinville (FURJ), para a atual Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE).

Na tentativa de atender ao Decreto nº 69.450/71, o Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão da Univille, através da resolução nº 13/95, resolveu:

art. 1º - Estabelecer critérios para cumprimento da disciplina de Educação Física nos Cursos de Graduação da UNIVILLE.

...

art. 6º - Dentro do prazo de um(1) ano, a disciplina de Educação Física deverá estar prevista na grade curricular de cada curso e oferecida no 1º ano, com carga horária anual de 64 h/a em todos os Cursos de Graduação da UNIVILLE.

Os professores responsáveis em ministrar essa disciplina foram selecionados, através de concurso interno. O pouco espaço na grade curricular dos cursos noturnos e também pelo pequeno número de instalações disponíveis, levou a oferecer a Educação Física, somente no período matutino e aos sábados.

Inicialmente, dois professores de Educação Física lotados em diferentes departamentos, eram os responsáveis em ministrar as aulas num mesmo horário, para grupos de até 45 alunos.

As modalidades oferecidas, a critério de cada professor, eram normalmente basquetebol, voleibol, handebol ou futsal, tanto para o masculino quanto para o feminino.

Com a vigência da nova Lei de Diretrizes e Bases (LDB), a Educação Física no 3º Grau tornou-se uma disciplina optativa.

O Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão - CEPE da UNIVILLE através da Resolução nº 01/2000, resolveu:

Art. 1º Estabelecer critérios para cumprimento da disciplina Educação Física nos cursos de Graduação da UNIVILLE.

Art. 2º - A prática de Educação Física nos Cursos de Graduação da UNIVILLE
Objetiva:

I. Criar no estudante uma mentalidade de conservação de nível satisfatório de aptidão física, fundamentado na autovigilância de suas condições, na atividade física, bem orientada e na busca constante da melhoria da qualidade de vida.

II. Proporcionar ao aluno uma forma de recreação saudável e um meio de integração na Comunidade Universitária.

Art. 3º - As aulas de Educação Física, previstas em todas as grades curriculares, serão oferecidas para os alunos dos cursos diurnos, dentro do quadro-horário semanal e, aos sábados, pela manhã, para os de cursos noturnos.

...

Art. 7º - Caberá ao Departamento de Educação Física:

I. Organizar convenientemente as turmas dentro das diversas modalidades, em local único ou em locais diversos;

II. Determinar o número máximo e mínimo de vagas para cada turma, atendendo à especificidade de cada modalidade.

III. Criar novas turmas ou extinguir as já oferecidas, dependendo da demanda.

Com o crescimento gradativo do corpo discente e o aumento da demanda, surgiu a necessidade da elaboração de novos mecanismos para atender as expectativas dos estudantes. Como resultado direto desse novo quadro, surgiu o Centro de Atividades

Físicas (CAF), criado pelo Departamento de Educação Física, especialmente para atender os alunos matriculados na disciplina de Educação Física no 3º Grau.

O CAF, atualmente, controla e coordena a Educação Física no 3º Grau na UNIVILLE, ligado diretamente ao Departamento de Educação Física, em virtude dos professores estarem lotados no Departamento e um deles ocupar a função de chefia.

É importante salientar neste momento, porém, a preocupação da coordenação do CAF em atender, da melhor forma possível, os estudantes universitários interessados na Educação Física no 3º Grau.

Esse fato está relacionado com a preocupação freqüente de uma maior eficiência no uso das instalações esportivas, que ainda não atendem a demanda do fluxo da comunidade universitária que manifesta o interesse em aderir à prática de atividades físicas. Mas, esse fator não tem impedido que a Coordenação consiga elaborar um quadro que apresente certa diversidade de horários.

Por outro lado, a ausência de um projeto pedagógico definido para a Educação Física no 3º Grau na UNIVILLE, aliado aos problemas administrativos e à falta de compromisso e de preparação específica dos profissionais da área, apresenta como os principais problemas da implementação da Educação Física nesse nível de ensino e têm sido motivos de estudos realizados por alguns pesquisadores da área em diferentes IES brasileiras.

Paiva (1985) apontou como uma das causas o corpo docente das instituições, envolvido com EFC, que possui, em sua maioria, capacitação em nível de especialização "*Lato-Sensu*", o que permite supor a existência de um nível médio de capacitação. Oliveira (1988) nas observações realizadas, conforme estudo biográfico dos professores, análises das aulas de professores, estagiários e egressos, adverte que o fator reprodução e transmissão de conhecimentos nestas práticas são muito fortes, pois não se constatou

mudanças de procedimentos citados nas biografias e os procedimentos adotados pelos observados. Esta forma de atuação dos professores de Educação Física se arrasta por mais de cinquenta anos sem alteração. Sonoo e Nascimento (1990) observaram que as atividades dos professores de Educação Física não se restringem ao ensino e se estendem às diferentes atividades administrativas.

Outro aspecto interessante destacado por Araújo *et al.* (1985) é que o universitário, independente da sua área de formação, desconhece aspectos mais elementares da Educação Física na sua concepção moderna. Sobre este assunto, Santin (1987) comenta que pretender duvidar da importância e mesmo da obrigatoriedade da Educação Física em qualquer nível de escolaridade é revelar um certo grau de ignorância frente à questão e é pensar que os indivíduos podem dispensar a Educação Física e também as atividades físicas. O fenômeno das expectativas dos alunos da Universidade Estadual de Maringá (UEM) em relação à disciplina Educação Física no 3º grau foi analisado por Nascimento (1988). A atitude dos universitários em relação à Educação Física no 3º grau na UEM, foram analisadas no estudo longitudinal desenvolvido por Sonoo *et al.* (1990). A problemática da evasão dos universitários na Educação Física no 3º grau foi analisada em estudo exploratório desenvolvido por Nascimento & Sonoo (1987).

Nahas (1985, p.97), em sua tese de doutorado em Educação Física, defendeu a posição de que:

atividades favoráveis acerca de atividade física podem estar influenciadas por um aumento do conhecimento sobre a relação entre os conceitos de saúde e boas condições físicas, e entende que, se assim for, a responsabilidade primária do professor de Educação Física deve ser promover a compreensão de conceitos de saúde relativos à boa forma física e estimular comportamentos nesse sentido.

Contudo, no estudo realizado por Souza (1983), a atitude dos acadêmicos em relação à disciplina é em geral positiva. Resultados similares foram encontrados por

Petroski (1985), Nascimento *et al.* (1990) e Sonoo e Nascimento (1991), onde a atitude dos alunos perante a disciplina foi também classificada como positiva.

Essa atitude favorável é em decorrência, principalmente, da opinião dos universitários de que a disciplina propicia a oportunidade de relacionar-se melhor com as pessoas, de diminuir tensões emocionais e melhorar a aptidão física e saúde.

A globalização tem provocado expectativas das mais variadas formas, atingindo diversos setores da vida, desde o trabalho e educação até as formas de lazer e expressões culturais, envolvendo a tecnologia, o processo de organização administrativa pública e privada, delimitando profundas mudanças sociais e econômicas.

No mundo atual, onde as fronteiras do mercado estão cada vez mais abertas, os meios de comunicação de massa passam a estimular e a reforçar os novos padrões de comportamento, ditando moda, formas de lazer e cultura, afetando sobremaneira as decisões relativas às necessidades básicas dos indivíduos.

Nahas (2001) sugere que programas de incentivo e conscientização são de suma importância para fazer com que mais pessoas tenham uma prática regular de atividade física, pois a partir de um maior esclarecimento e oportunidades, as pessoas poderão se tornar mais ativas. Em nível institucional, deveria haver mais oportunidades para a prática de atividades físicas, com mais diversidade nas opções, assim como mais horários disponíveis.

Com base nestas considerações e o intuito de reverter esse quadro atual, os programas de promoção da saúde podem servir para informar, sugerir estratégias comportamentais, criar oportunidades e reduzir barreiras para que os indivíduos ou grupos conheçam as vantagens, desejem e ajam para ter um estilo de vida ativo e saudável, socialmente e espiritualmente em harmonia.

Perfil do Estilo de Vida

O Estilo de Vida é, mais do que nunca, fator primordial para a qualidade de vida em todas as idades. As pessoas comentam que é muito difícil manter um estilo de vida saudável no mundo moderno. Para justificarem a falta de cuidado com elas próprias, costumam dizer que o corre-corre do dia-a-dia as impede de fazer ginástica, observar uma boa dieta, abandonar o cigarro ou ir ao médico com regularidade. Essa é, no entanto, uma meia verdade. Se cada um examinar o fundo de sua consciência, é bem possível que chegue à conclusão de que os hábitos nocivos incorporados ao cotidiano são mesmo frutos de uma opção, e não de uma impossibilidade. Essa escolha é movida pela simples preguiça de entrar numa rotina de exercícios físicos e pelo prazer inenarrável de regalar-se com comidas engordativas e bons tragos ou tragadas. Achutti (2002) destaca que é preciso que as pessoas se convençam de que só cabe a elas preservar o bom estado de seu coração e de que é possível, sim, adotar outro estilo.

Existe, porém, consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores que determinam o estilo de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral, associam-se à expressão *qualidade de vida*, fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição e até espiritualidade e dignidade. Encontra-se uma diversidade de definições que podem caracterizar a propriedade atribuída a essa característica, bem como criar a incidência de alguns problemas pela difícil forma de definir objetivamente.

A qualidade de vida pode ser considerada como um conjunto de parâmetros individuais, socio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano (Nahas, 1994). Outros autores definem qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal (Schephard, 1996).

Resultados de alguns estudos têm procurado demonstrar que, na sociedade atual, uma grande proporção da população jovem e adultos vem apresentando hábitos de vida que favorecem um cotidiano mais sedentário, impedindo a realização de esforços físicos que possam garantir melhores níveis de saúde biológica, psicológica e emocional (Guedes & Guedes, 1997).

Mas, Skinner (1997), aprofundando-se um pouco mais, argumenta que aquelas pessoas que são regularmente ativas adoecem muito menos do que aquelas que fazem pouca ou nenhuma atividade física. Por outro lado, um novo estudo aponta que experiências positivas associadas à prática de atividades físicas vivenciadas na idade escolar se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que podem auxiliar futuramente na adoção de um estilo de vida fisicamente ativo na idade adulta (Kuth & Cooper, 1992; Guedes & Guedes, 1997).

Farias (2001) comenta que a promoção de hábitos saudáveis e neles a prática de atividades físicas exercitativas é mais que um projeto de vida.

Mais recentemente, a Associação Americana do Coração (citado por Buchalla *et al.*, 2002), divulgou suas últimas diretrizes para prevenção de doenças cardíacas e derrames. A principal delas, a ênfase na necessidade urgente de as pessoas adotarem um estilo de vida saudável. Já existem evidências suficientes que isso evita o surgimento dos

males cardiovasculares na imensa maioria dos casos, isto é, não fumar, ter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos e submeter-se a controles médicos periódicos. Todas essas atitudes em conjunto reduzem em mais de 80% o risco de infartos e derrames

Nahas *et al.* (2000) desenvolveram um instrumento para avaliar os indicadores da qualidade de vida, que podem ter caráter pessoal ou podem considerar grupos sociais como um todo. O *Perfil do Estilo de Vida*, derivado do modelo do Pentágulo do Bem-Estar, é um instrumento simples, autoadministrado, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas que afetam a saúde geral e estão associados ao bem estar psicológico e às diversas doenças referidas como crônico-degenerativas. Pode-se evidenciar que este instrumento objetivou caracterizar a tipologia de agrupamentos de variáveis do estilo de vida aglomeradas em cinco fatores: *nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.*

Nutrição

Todo o ser humano para crescer e se desenvolver normalmente deve ingerir uma alimentação balanceada que atinja suas necessidades nutricionais. Quando essas necessidades não são atingidas o indivíduo fica com déficit energético podendo apresentar carência nutricional ou desnutrição (Araújo & Petroski, 2001)

As discussões sobre a influência da alimentação na saúde nunca foram tão intensas. As pesquisas têm mostrado que dietas ricas em alimentos que contém antioxidantes parecem reduzir os efeitos dos radicais livres no envelhecimento em geral, e no risco de

desenvolvimento de câncer, doenças cardiovasculares e diversos problemas de visão (glaucoma, cataratas, retinopatia e degeneração muscular) (Nahas, 2001). Pode-se citar alguns desses alimentos, como as frutas cítricas em geral, tomate, alho, repolho, espinafre, brócolis, couve-flor, cenouras entre outros.

Mas, os princípios da alimentação saudável são muito simples. Uma alimentação variada e balanceada é importante para manter e melhorar a saúde.

Sobre este assunto, Carrol e Smith (1997) orientam que:

que uma alimentação balanceada, com vitaminas, sais minerais e demais nutrientes, pode evitar doenças por deficiência, como o escorbuto, além de manter a boa saúde. Cientistas identificaram uma série de nutrientes que precisam estar presentes na alimentação. As quantidades que devem ser ingeridas diariamente são conhecidas como Quantidades Diárias Recomendadas (RDAS).

O ideal é que se coma vários alimentos, pois cada um deles é formado por substâncias que devem estar à disposição do nosso organismo todos os dias, sendo que esta alimentação deve ser atribuída em pelos menos três refeições diárias, o café da manhã, o almoço e o jantar (Pessa, 1998).

Observa-se que a ingestão da água e frutas são os itens que mais se destacam. Conforme Lago (1995), a água é o principal componente da dieta alimentar do ser humano, pois ela é necessária para que ocorram todas as reações químicas do organismo, como transporte de nutrientes, processo digestivo, produção de sangue, regulação da temperatura corporal e eliminação de resíduos. A perda de água está em torno de 2 litros por dia, portanto este é o mínimo que se deve ingerir.

Os sucos de frutas naturais, além de serem boas fontes de água, fornecem ao organismo outras substâncias essenciais (Pessa, 1998).

Em relação à ingestão de frutas, são extremamente benéficas à digestão, pois retém um considerável volume de água, aumenta o volume do bolo fecal diminuindo o tempo de passagem dos resíduos, o que facilita as funções gastrointestinais (Lago, 1995). E, nestas considerações, seguindo as recomendações de Nahas (2001), a escolha de refeições ricas em nutrientes e pobres em calorias, tendo os cereais integrais, as frutas e as verduras como alimentos principais. Pode-se dizer que os hábitos alimentares saudáveis são essenciais para que se desfrute plenamente da vida.

Atividade Física

Atualmente não se discute mais se a atividade física habitual tem relação com a saúde. Estudos enfocando indivíduos, grupos e comunidade indicam, claramente, existir uma associação inversa entre os níveis de atividade física e a incidência de diversas doenças, como a hipertensão, a obesidade, o diabetes, a doença arterial coronariana e a depressão. Além disso, há fortes evidências de que indivíduos ativos fisicamente têm uma expectativa ampliada de anos de *vida produtiva e independente*, e que os custos relativos à saúde pública podem ser sensivelmente menores em populações mais ativas fisicamente.

Recentemente a Associação Médica Americana (2002) interrompeu aquele que deveria ser o maior estudo sobre os benefícios e riscos de reposição hormonal, para tratar de diretrizes relacionada à população em geral. Entre as recomendações que ganharam reforço está a da prática de Ginástica.

Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética - portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos

níveis de repouso (Caspersen *et al.*,1985). Já no contexto das sociedades industrializadas, Blair (1993) e Patê (1995) destacam que:

As atividades físicas no lazer (aí incluindo o esporte recreacional) têm, cada vez mais, representado um fator de qualidade de vida - tanto geral como relacionada à saúde, das pessoas em todas as idades e condições, estando associadas à maior capacidade de trabalho físico e mental, menores gastos saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce.

Em mensagem divulgada como parte da programação do Dia Mundial da Saúde para o ano 2002, que foi celebrado no dia 07 de abril, a OMS afirmou que o sedentarismo é responsável por mais de dois milhões de mortes anualmente. Esta Organização internacional adverte que trinta minutos diários de atividade física podem reduzir em 50% o risco de doença cardíaca.

Danzon (citado por Buchalla *et al.*, 2002), diretor regional da OMS na Europa, reforça que a meia hora diária de atividades físicas recomendada não precisa ser feita de uma só vez. Pode ser alcançada caminhando ou pedalando, na ida e na volta do trabalho, usando escadas em vez de elevadores, fazendo simples exercícios de alongamento no trabalho ou em casa, ou mesmo fazendo a limpeza da casa.

Para Nahas (1999), a atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde em todo o mundo nas últimas décadas.

Ramos *et al.* (2001) acrescentaram que a literatura técnica pertinente tem registrado que as motivações para a procura de práticas esportivas e da atividade física são bem diversificadas, vindo desde a busca pela saúde até ao simples lazer, mas qualquer uma

delas pode estar ligada às preocupações em relação ao que, atualmente, é reconhecido como a ampla questão da qualidade de vida.

Entre os itens que compõem o estilo de vida, está o hábito de fazer atividades físicas que apresenta uma grande significância, pois é o comportamento oposto a de um estilo de vida inativo ou pouco ativo (sedentarismo).

Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético inferior a 500 Kcal por semana (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção). Pesquisas têm demonstrado que níveis moderados de atividade física já reduzem significativamente o risco de diversas doenças, principalmente cardiovasculares.

Comportamento Preventivo

O comportamento constitui as ações que resultam da experiência individual e que não se transmite à espécie. Nos dias de hoje não se pode falar de comportamentos relacionados à saúde sem incluir certos elementos que passaram a ser fundamentais na vida contemporânea. Pode-se citar o uso do cinto de segurança, forma defensiva de dirigir, protetor solar, preservativo, princípios ergonômicos, equipamentos de segurança no trabalho, não fumar, ingestão moderada, não usar drogas entre outras.

Cada etapa da vida exige cuidados específicos com a saúde. A saúde é um dos atributos mais preciosos (Nahas, 1999). O autor comenta que há fatores do estilo de vida que afetam negativamente a saúde e sobre os quais pode-se ter controle (fumo, álcool, drogas, stress, isolamento social, sedentarismo, esforços intensos ou repetitivos). Além desses, doenças infecciosas como a AIDS, e doenças degenerativas que afetam de maneira

progressiva o sistema cardiovascular, pulmões, músculos, articulações, pele, visão e audição. Pode-se citar também as características herdadas, efeitos naturais do envelhecimento, acidentes imprevisíveis e algumas doenças infecciosas.

Mais do que nunca, a prevenção é um atributo muito importante, como forma de se precaver contra um mal-súbito ou até mesmo uma doença mais grave.

Fica claro a dificuldade de separar a promoção da saúde da prevenção de doenças. Um documento norte-americano de 1991, a respeito da promoção da saúde, refere-se a "independência funcional", aumento da qualidade de vida em cada estágio da vida. Com o aumento da expectativa de vida em mais de 50% durante o século XX, que atualmente está entre 75 a 85 anos, e que a sua porção mais inicial, não é onerada por doenças sugerindo o advento de uma era de "compressão da morbidade", faz com que as pessoas pareçam cada vez mais esperançosas em minimizar as doenças e incapacidade durante seu tempo de vida. Parecem estar pensando não somente em como evitar ficar doente, mas também em como expandir o potencial de viver mais, uma visão positiva da saúde. Existe também a preocupação de investir na área da saúde para garantir uma vida futura independente.

O prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal e os amigos são fatores que certamente antecedem e superam a preocupação com a longevidade, e precisam ser continuamente cultivados para que uma vida mais longa tenha sentido (Nahas, 1999).

Relacionamento Social

Consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com a natureza representam componentes fundamentais do bem-estar-espiritual e, por conseqüência, da qualidade humana. Além de estar assentada em relacionamentos, é preciso estar bem consigo e

cultivar os relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com boa qualidade. Offer (1996) comenta que para que esse relacionamento seja contínuo, exige-se do indivíduo educação, boa convivência e respeito às pessoas com quem se relaciona. Gonçalves (2000) esclarece que a educação dos impulsos pelo exercício é importante para a aquisição de virtudes, cuja formação é assegurada quando as disposições naturais orientam-se em direção ao bem, isto é, tornam-se um hábito, constituindo uma segunda natureza. Refrear alguns impulsos e criar hábitos da prática constante de exercitar o bem contribuirá num relacionamento mais duradouro.

Sobre este assunto, Carrol e Smith (1997, p. 54) comentam que:

Insegurança e súbita alta de confiança na própria capacidade de realizar determinada tarefa são reações normais. Qualquer pessoa, por mais confiante que pareça, está sujeita ocasionalmente, a ter dúvidas sobre a própria capacidade para vencer desafios. Isto é, em geral uma defesa diante de uma situação que envolve muita pressão. É quando a perda da auto-estima persiste, afeta a maneira de você se auto-analisar e o faz duvidar da própria capacidade que o estresse se instala. Aí podem ocorrer problemas emocionais, mentais ou físicos

Nos últimos 20 anos diversos estudos envolvendo pacientes e pessoas em risco para doenças (AIDS, câncer, doenças cardíacas) produziram evidências de que o comportamento das pessoas pode prever a incidência ou reincidência dessas doenças. Características como hostilidade, cinismo e excessivo individualismo mostraram-se como fortes indicadores de risco para novos eventos cardíacos, independentemente de outros fatores (Schervitz *et al.*, 1986).

Para Douek (1991), presidenta da Associação Transpessoal da América do Sul, uma pessoa muito controladora, tende a exercer forte domínio sobre o corpo. Ela quer comandar quando, na verdade, deveria conscientemente deixar que a própria auto-regulação estabelecesse o equilíbrio, a partir das necessidades do organismo. Esse confronto entre a

mente e o corpo torna-se uma fonte permanente de tensão. Nunca é demais lembrar, reforça a autora, que corpo e mente formam um todo integrado e inseparável.

Uma das melhores maneiras de aprender a superar os estados emocionais é a prática do exercício físico por meio da respiração. Uma respiração ritmada e confortável, acrescenta Douek (1991), relaciona-se diretamente com a capacidade da pessoa interagir com o mundo de maneira fluida, sem se prender a emoções fixas. Certamente que para desenvolver essa capacidade as pessoas deverão estar acompanhadas de especialistas num treinamento específico.

Um outro aspecto que deve-se levar em consideração é a conservação das amizades. Sem a apreciação dos outros, nossos alentos não desabrocham. Todos precisam ser conhecidos, acolhidos, notados, valorizados, estimados e apreciados. O resultado da amizade é o autoconhecimento e o crescimento das duas pessoas.

Sobre este assunto, Jones (1998) faz a seguinte reflexão, “daqui a cinco anos você estará bem próximo de ser a mesma pessoa que é hoje, exceto por duas coisas: os livros que ler e as pessoas de quem se aproximar”.

Controle do Estresse

Mais que lamentar problemas, torna-se necessário procurar soluções. As preocupações nada resolvem, pelo contrário, multiplicam os males. No lugar delas, há necessidade de cultivar as ocupações possíveis. Existe um conjunto de recursos que estão a disposição para resistir e driblar o estresse.

Barbanti (1990) adverte que em condições de estresse elevado, o mecanismo de defesa do corpo entra em ação: aumenta a frequência cardíaca, eleva a pressão arterial, os músculos ficam tensos e o resultado pode ser uma doença cardíaca.

O estresse e a percepção de isolamento (geralmente associados) são, segundo Ornisch (1996), fatores de agravo para as doenças coronariana e aumento da mortalidade por diversas causas. Acrescenta o autor que qualquer coisa que provoque à sensação de intimidade e relacionamentos(conexões), podem promover a saúde e ser curativas - no verdadeiro sentido da palavra. Selye (2002), especialista em estresse, afirma que não é o estresse que é nocivo, e, sim, a angústia, que ocorre quando o estresse emocional é prolongado e não é tratado de forma positiva. O estado físico e emocional resultantes da angústia podem levar a doenças.

Seaward (1997) denomina de músculos da alma o otimismo, bom humor, tolerância, confiança, amor, perdão, entre muitos outros. Sorria, faça as pessoas rirem, torne o bom estado de humor o seu padrão, e os relacionamentos (em todos os níveis) favorecerão um estado positivo de bem-estar e melhor qualidade de vida (Offer, 1996). O prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal, os amigos são fatores que certamente antecedem e superam a preocupação com a longevidade, e precisam ser continuamente cultivados para que uma vida mais longa tenha sentido.

Carrol e Smith (1997, p. 65) aconselham:

faça atividade físicas regularmente, descanse e durma bem, respire fundo, tire um dia de folga, tenha hobbies, aprenda a rir, evite café, fumo, álcool e drogas. Uma boa dieta também lhe dará a força necessária e manterá seu sistema nervoso e imunológico em ótima forma. Este equilíbrio entre tudo o que gostaríamos e o que deveríamos fazer em nossa vida parece ser o melhor caminho para uma vida com mais qualidade.

Brandes (2002), em sua crônica sobre estresse, adverte que a ambição, a idolatria do ter fazem correr atrás de ilusões. Deixa-se a família, a igreja, as amizades, o lazer e, quando apercebe-se, o estresse, a depressão e o infarto adotam como suas vítimas. É o resultado do consumismo que não respeita nem lei natural, nem a lei divina.

As mudanças comportamentais pode ser muito efetivas na área de prevenção e controle das doenças associadas à inatividade, referidas como doenças hipocinéticas.

O organismo humano foi construído para ser ativo. Além de melhorar a qualidade de vida, estudos longitudinais tem demonstrado que a vida média de indivíduos com bons hábitos de saúde pode ser também mais longa. As mudanças no estilo de vida não são fáceis de realizar e dependem da vontade, do apoio de familiares e amigos, das informações e oportunidades que são oferecidas.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Modelo do Estudo

Esta investigação caracterizou-se como uma pesquisa descritiva exploratória, segundo Thomas e Nelson (1996), que utilizou questionários para coletar informações de uma população específica. Da mesma forma, ao realizar o levantamento sistemático de informações de respondentes com o propósito de compreender algum aspecto do comportamento de determinada população, esta pesquisa também caracterizou-se como sendo um levantamento ou *survey* (Mitra & Lankford, 1999).

População e Amostra

A população deste estudo foi composta por estudantes, matriculados e freqüentes as aulas, de diferentes cursos de graduação da UNIVILLE, num total de aproximadamente 5.400 alunos.

Na análise do perfil do estilo de vida individual foi adotado o processo de seleção bi-etápico, sendo inicialmente estratificado proporcional por área e por curso e, por último, de conglomerados aleatórios (turmas de disciplinas).

Os cursos de graduação foram agrupados por área de estudo, conforme adaptação da classificação adotada pelo CNPq:

- **área 1** - *Ciências Biológicas e da Saúde*: Ciências Biológicas, Educação Física, Farmácia Industrial, Farmácia Bioquímica, Medicina, Odontologia (30% dos alunos matriculados);

- **área 2** - *Ciências Exatas e Tecnológicas*: Engenharia Ambiental, Matemática, Química Industrial, Sistema de Informações, Administração de Empresas, Administração e Comércio Exterior, Ciências Contábeis, Ciências Econômicas (18% dos alunos matriculados);

- **área 3** - *Ciências Sociais e Humanas*: Artes Visuais, Ciências da Religião, Geografia, História, Letras, Direito, Design, Pedagogia (52% dos alunos matriculados).

Na seqüência, a participação dos estudantes foi efetuada de acordo com a turma (conglomerado) selecionada aleatoriamente.

De um total de 5.400 alunos matriculados nos diversos cursos, participaram da investigação 1.026 estudantes (20% dos alunos matriculados), sendo 498 do sexo masculino e 528 do sexo feminino (Quadro 1).

Quadro 1. Amostra do estudo sobre o perfil do estilo de vida individual

Áreas do Conhecimento	Masculino	Feminino	Total
Ciências Biológicas e da Saúde	146	164	310
Ciências Exatas e Tecnológicas	107	72	179
Ciências Sociais e Humanas	245	292	537
Total	498	528	1026

Na análise dos componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º grau participaram os estudantes, devidamente matriculados e freqüentes às aulas, do segundo semestre letivo de 2001 (Quadro 2)

Quadro 2. Amostra do estudo sobre os componentes do plano curricular

Modalidade	Masculino	Feminino	Total
Musculação	15	18	33
Ginástica	-	43	43
Dança	-	29	29
Futsal	25	-	25
Voleibol	20	15	35
Defesa Pessoal	15	-	15
Total	75	105	180

Instrumentos de Coleta de Dados

Para analisar o perfil do estilo de vida dos estudantes foi utilizado o questionário desenvolvido por Nahas *et al.* (2000). Este questionário apresenta 5 dimensões com respectivos indicadores que avaliam, em escalas de avaliação de 0 a 3 pontos (não faz parte, às vezes, quase sempre, sempre) domínios de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

O "Perfil do Estilo de Vida" é um instrumento (Anexo I) que apresenta boa fidedignidade absoluta, onde os valores do erro padrão de medidas variam entre 0,29 e 0,44 nos cinco domínios. Além disso o coeficiente de concordância entre duas medidas realizadas (fidegnidade relativa) do instrumento variou de 74 e 93% nos diversos domínios (Nahas *et al.*, 2000).

Os componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º grau foram avaliados através de um questionário adaptado de Souza (1983). Este questionário (Anexo II e III) é composto de 20 questões, que avaliam as dimensões de objetivos, conteúdos, procedimentos de ensino, recursos e avaliação.

O questionário sobre os componentes do plano curricular apresenta boa validade de conteúdo, obtida a partir da concordância superior a 70% entre os especialistas consultados. O coeficiente de .87 revelou elevada estabilidade dos escores nas duas aplicações do instrumento. Além disso, a objetividade e clareza de linguagem foi encontrada a partir da aplicação do instrumento em estudantes universitários (Souza 1983), assim como pela aplicação deste instrumento em outras investigações (Nascimento *et al*, 1990; Sonoo e Nascimento, 1991).

Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada no segundo semestre letivo de 2001. Após a determinação da amostra do estudo e solicitação das respectivas autorizações (Anexo IV) e termos de consentimento livre-esclarecido (Anexo V). Os questionários foram aplicados pessoalmente pelo investigador.

Análise dos Dados

Na análise das variáveis referentes ao perfil do estilo de vida dos estudantes foram empregados os recursos da estatística não-paramétrica, nomeadamente de análise de variância por posto de Kruskal-Wallis e Prova U de Mann Whitney para identificar possíveis diferenças no perfil do estilo de vida considerando o sexo, idade e área de conhecimento do curso de graduação.

Com relação a opinião dos estudantes sobre os componentes do plano curricular da disciplina, foram empregados somente os recursos da estatística descritiva (frequência e frequência percentual) para caracterizar a opinião dos estudantes quanto aos objetivos, conteúdos, procedimentos de ensino, recursos e avaliação.

Limitações do Estudo

A utilização de questionários apresentou limitações quanto à reprodução de fatos acontecidos anteriormente, efeito de memorização e à falta de controle sobre a veracidade das respostas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE

Na Tabela 1 são apresentados os dados referentes ao *rank* médio dos indicadores do perfil do estilo de vida individual dos estudantes considerando apenas a área de conhecimento do curso de graduação.

Tabela 1 - *Rank* médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual dos estudantes considerando a área de conhecimento do curso de graduação.

Componentes	Area 1	Area 2	Area 3	H
N1	568,1*	495,5	501,5	13,31*
N2	555,1*	473,7	516,1	9,57*
N3	560,1*	520,8	497,7	9,24*
NT	578,1*	488,0	498,3	17,0*
AF1	654,1*	494,2	453,0	108,5*
AF2	657,4*	508,2	446,5	106,9*
AF3	535,6	550,1	502,1	4,91
AFT	647,5*	516,8	449,3	87,9*
CP1	577,4*	476,5	502,5	18,6*
CP2	473,7	547,5	538,2	18,8
CP3	504,0	532,6	525,8	2,69
CPT	518,3	514,4	523,7	0,15
RS1	555,0*	519,4	501,1	9,06*
RS2	594,6*	485,4	489,7	29,9*
RS3	537,4	534,4	506,2	2,85
RST	581,3*	511,2	488,8	19,5*
CS1	545,5	530,7	502,8	4,64
CS2	530,7	521,7	514,2	0,65
CS3	601,4*	500,7	480,8	35,5*
CST	575,7*	519,9	489,2	16,7*

* Diferença significativa $p < 0,05$

Os estudantes dos cursos de graduação vinculados a área 1 (Ciências Biológicas e Saúde), independente ao sexo e idade, destacaram-se dos demais estudantes na componente de nutrição por procurarem, com maior frequência, incluir na alimentação diária, ao menos, 5 porções de frutas e verduras. Além disso, evitam a ingestão de alimentos gordurosos e doces, bem como fazem 4 ou 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. Os resultados da análise de variância por postos de Kruskal Wallis revelaram a existência de diferenças significativas na comparação das áreas de conhecimento dos cursos de graduação, indicando valores mais adequados dos indicadores da componente de nutrição para os estudantes da área 1. Estes dados são similares aqueles encontrados por Marinho (2002), em estudo realizado com estudantes da UNIPLAC.

No que diz respeito a componente de atividade física, os resultados apresentados na Tabela 1 revelaram que os estudantes da área 1 também diferenciam-se dos demais por realizarem, ao menos, 30 minutos de atividades físicas moderadas durante 5 ou mais dias por semana bem como realizam, no mínimo, duas vezes na semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

Quanto o componente de comportamento preventivo, os resultados evidenciaram somente que há maior preocupação por parte dos estudantes da área 1 em conhecer e controlar os níveis de pressão arterial e de colesterol. Os demais indicadores deste componente, nomeadamente aqueles vinculados aos comportamentos ou hábitos de fumar, ingerir álcool e utilizar cinto de segurança, foram similares para os estudantes dos diferentes cursos de graduação. No entanto, ao comparar os dados desta investigação com aqueles obtidos por Marinho (2002), constatou-se a existência de diferenças com relação aos indicadores deste componente bem como considerando as áreas de conhecimento dos cursos de graduação. Os resultados encontrados com os estudantes da UNIPLAC revelaram que nos cursos da área de Ciências Exatas e Tecnológicas há maior prevalência

de estudantes fumantes e que ingerem mais de 14 doses semanais de bebida alcoólica. Outro dado preocupante detectado pela autora foi a inter-relação álcool e direção (automóvel), onde observou-se que a grande maioria dos estudantes universitários da UNIPLAC ingerem álcool quando vão dirigir.

Com relação a componente de relacionamento social, os estudantes da área 1 novamente destacaram-se dos demais por estarem mais satisfeitos com os seus relacionamentos, incluírem reuniões de amigos no lazer e buscarem a prática de atividades esportivas em grupo. Da mesma forma, ao procurarem equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer, estes estudantes também demonstraram a adoção de perfil de estilo de vida mais adequado na componente de controle do estresse. Estes dados coincidem com aqueles encontrados no estudo de Ouriques *et al.* (2002), sobre o nível de atividade física e estilo de vida dos estudantes do curso de Educação Física da UNISEP. O relacionamento social é o fator que recebe maior atenção pelo grupo, pois sempre procuram cultivar amigos e quase sempre realizam atividades esportivas e lazer em grupo.

De modo geral, os resultados encontrados nesta investigação confirmam que os estudantes vinculados a cursos de graduação da área de Ciências Biológicas e da Saúde apresentam perfil de estilo de vida mais adequado nas componentes de nutrição, atividade física, relacionamento social e controle do estresse. Apenas na componente de comportamento preventivo houve similaridade com o perfil de estudantes vinculados a cursos das áreas 2 (Ciências Exatas e Tecnológicas) e 3 (Ciências Sociais e Humanas).

Os resultados da Tabela 2 demonstraram que, no cômputo geral dos dados, os estudantes do sexo masculino diferenciam das estudantes do sexo feminino na componente de atividade física. Esta diferença também foi observada na comparação interna entre os

sexos efetuada em cada área de conhecimento, onde os estudantes do sexo masculino das áreas 1, 2 e 3 destacaram-se por serem mais ativos do que as estudantes do sexo feminino.

Tabela 02 - *Rank* médio dos indicadores do perfil do estilo de vida individual considerando a área de conhecimento e o gênero dos participantes do estudo.

	Mas.	Fem.	U	Mas.	Fem.	U	Mas.	Fem.	U	Mas.	Fem.	U
N1	156,4	156,5	12124,0	88,8	93,0	3720,0	262,2	284,9	34209,0	505,6	534,6	127570,5
N2	156,1	156,8	12077,5	90,2	90,9	3876,0	270,0	278,2	36185,0	513,1	527,4	131396,0
N3	152,6	160,0	11561,0	92,9	86,9	3647,5	257,0	289,3*	32900,5*	503,3	536,7	126442,0
NT	154,0	158,6	11779,0	92,6	87,4	3679,0	258,1	288,4*	33163,0*	503,3	536,8	126388,5
AF1	176,2*	138,7	9216,0*	97,7*	79,8	3127,0*	287,1*	263,7	34104,0	558,0*	484,8	116087,0*
AF2	169,9*	144,3	10146,0*	95,3	83,3	3384,5	296,3*	255,8	31788,0	557,8*	485,0	116200,0*
AF3	160,2	153,1	11581,0	97,5*	80,2	3156,0*	271,1*	277,4	36439,0	530,8	510,7	129895,0
AFT	173,0*	141,6	9692,0*	98,9*	78,0	2997,5*	289,9	261,3	33414,5	559,9*	482,9	115113,5*
CP1	149,5	162,7	11113,0	85,7	97,5	3392,0	256,1	290,1*	32665,5*	489,5	549,9*	119417,5*
CP2	155,1	157,7	11935,5	86,1	96,9	3438,5	265,1	282,5	34928,0	505,6	534,6	127578,0
CP3	146,4	165,5*	10655,0*	87,9	94,2	3635,5	247,4	297,5*	30471,0*	482,6	556,5*	115900,0*
CPT	146,6	165,3	10678,0	83,6	100,6*	3167,5*	244,3	300,1*	29699,5*	474,6	564,0*	111887,0*
RS1	151,0	161,3	11336,0	86,7	95,9	3509,0	256,8	289,5*	32851,0*	494,7	545,0*	122034,0*
RS2	156,7	156,3	12107,0	94,0	85,3	3528,0	289,2	261,9*	33568,0*	537,1	504,6	126688,0
RS3	149,5	162,7	11112,0	83,4	100,7*	3155,0*	264,0	283,4	34659,5	495,8	543,9*	122602,0*
RST	150,8	161,5	11303,0	87,6	94,7	3597,5	269,4	278,8	36024,5	506,8	533,5	128175,0
CS1	164,1	149,5	11000,5	89,5	91,9	3798,5	276,9	272,4	36688,0	529,3	512,1	130643,5
CS2	163,2	150,3	11134,5	93,9	85,4	3534,5	291,9*	259,6	32907,5*	547,4*	494,8	121444,5*
CS3	156,2	156,7	12094,5	86,6	96,1	3491,5	268,6	279,4	35830,0	509,2	531,1	129427,0
CST	163,8	149,9	11055,5	89,6	91,7	3812,5	279,6	270,1	36003,5	531,0	510,5	129784,5

* Diferença significativa $p < 0,05$

Em outras palavras, os estudantes do sexo masculino realizam, com maior frequência, 30 minutos de atividade física moderada em 5 ou mais dias da semana, bem como exercícios de força e alongamento muscular em pelo menos 2 vezes por semana. Os dados encontrados foram similares ao do estudo de Marinho (2002), uma vez que os homens parecem apresentar níveis de atividade física mais superiores do que as mulheres. Da mesma forma, na pesquisa realizada em universitários da UDESC, Nahas & Marqueze (2002) identificaram a maior prevalência de inatividade nas mulheres (60%) do que nos homens (50%).

Por outro lado, detectou-se diferenças significativas na componente de comportamento preventivo, onde as estudantes do sexo feminino apresentaram, tanto no cômputo geral quanto na comparação interna em cada área de conhecimento, valores superiores aos estudantes do sexo masculino. De fato, as estudantes revelaram que usam o cinto de segurança quando dirigem, dirigem respeitando as regras de trânsito e evitam ingerir bebidas alcoólicas se vão dirigir. Além disso, as estudantes de cursos da área de Ciências Sociais e Humanas se preocupam mais em conhecer e controlar os níveis de pressão arterial e de colesterol do que seus colegas do sexo masculino. Um aspecto interessante a destacar no estudo de Marinho (2002), é que apesar de ser similar no que diz respeito ao comportamento preventivo, cuja prevalência maior incide mais nos homens do que nas mulheres, a grande maioria dos estudantes universitários ingerem álcool quando vão dirigir.

No que diz respeito a componente de relacionamento social, os resultados da prova U de Mann Whitney também confirmaram a existência de diferenças significativas considerando o sexo dos estudantes. Tanto no cômputo geral quanto na análise interna dos dados das áreas de conhecimento 2 e 3, as estudantes do sexo feminino destacaram-se pela preocupação mais freqüente de cultivar amigos, de estar mais satisfeita com os seus relacionamentos, de incluir no lazer reuniões com os amigos, de participar de atividades esportivas em grupo e também de procurar ser ativa na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Enquanto que na componente de nutrição, as estudantes de cursos da área 3 apresentaram maior freqüência de realizar 4 a 5 refeições variadas ao dia, os estudantes de cursos desta área apontaram que podem manter uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariados. Ao comparar os dados referentes aos hábitos alimentares dos

estudantes da UNIPLAC, verificou-se que apesar da divergência com os resultados desta investigação, não houve uma área que se destaca das demais.

Os estudantes da UNIPLAC não têm uma alimentação saudável, pois muitos deles ingerem mais alimentos com alto teor de gorduras e pouco nutritivos (Marinho, 2002).

Na comparação geral do perfil do estilo de vida, considerando a idade dos estudantes (Tabela 3), os resultados da análise de variância por postos de Kruskal Wallis revelaram a existência de diferenças significativas em alguns indicadores das componentes de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

Tabela 3 - Rank médio dos indicadores do perfil do estilo de vida individual considerando a Faixa Etária e o Gênero dos participantes do estudo

Faixa Etária	Masculino			Feminino			Geral		
	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +
N1	233,6	244,3	266,2	265,0	254,4	290,1	508,1	498,2	547,0
N2	214,5	252,7	268,2*	255,4	258,6	307,4*	480,5	510,9	563,1*
N3	263,3	249,9	239,8	270,6	248,3	290,5*	536,1	498,0	508,8
NT	231,1	250,2	260,4	264,4	246,0	315,1	506,2	496,6	552,2*
AF1	242,3	572,2*	225,8	272,2	265,9	237,6	507,6	538,6*	478,4
AF2	264,9	266,6*	218,0	296,3*	249,0	212,6	553,8*	516,1	453,3
AF3	256,2	256,2	236,6	278,7	252,8	254,2	532,9	509,6	493,4
AFT	258,5	270,4*	217,5	292,3*	250,2	221,3	542,8*	521,5	459,4
CP1	213,4	232,4	294,2*	259,0	255,4	305,3*	491,6	487,3	588,3*
CP2	268,8*	232,7	257,7	272,5	262,1	247,4	542,0*	494,0	507,5
CP3	249,9	244,8	254,9	265,4	257,8	279,9	526,9	502,2	514,3
CPT	242,0	224,6	285,2*	268,3	252,2	286,5	526,6	476,2	559,2*
RS1	242,9	255,8	245,8	265,3	263,9	263,6	517,6	519,1	498,2
RS2	244,4	258,6	241,3	282,3*	256,1	234,8	527,6	514,9	491,6
RS3	242,8	253,0	249,4	273,5	252,7	269,8	527,9	505,7	506,9
RST	241,1	258,5	243,6	280,0	254,0	247,2	531,4	512,5	490,3
CS1	277,3*	256,0	223,1	305,5*	225,1	250,8	582,9*	482,9	470,3
CS2	241,7	253,9	249,0	270,4	252,2	280,3	506,8	506,6	534,3
CS3	246,5	244,6	257,4	290,2*	246,2	238,4	548,7*	490,5	504,4
ST	260,5	253,6	237,1	302,2*	227,5	254,1	566,7*	482,1	493,9

* Diferença significativa $p < 0,05$

No componente de nutrição, constatou-se que os estudantes com idade de 30 anos ou mais, tanto no cômputo geral (H=12,62) quanto no sexo masculino (H=10,62) e no sexo feminino (H=8,29), demonstraram que evitam, com maior frequência, a ingestão de alimentos gordurosos e doces. Tais dados influenciaram a medida geral do comportamento nutricional, onde os estudantes com idades mais avançadas (H=6,02) evidenciaram possuir um comportamento nutricional mais adequado do que os seus colegas com idade inferior a 30 anos. Na investigação de Rodrigues-Añez *et al* (2002), sobre o estilo de vida dos bombeiros militares do estado de Santa Catarina, constatou-se que a maioria dos entrevistados, com idade inferior a 30 anos também necessitam de ajuda e orientação com relação ao fator nutricional.

Entretanto, na componente de atividade física, os estudantes com idade inferior a 30 anos revelaram-se mais ativos do que os seus colegas com idade mais avançada (H=12,23). Os estudantes com idade de 20 a 29 anos, especialmente os do sexo masculino (H=11,77), realizam com maior frequência 30 minutos de atividade física moderada durante 5 ou mais dias na semana. Tanto as estudantes com idade de 17 a 19 anos (H=23,87) quanto os estudantes de 20 a 29 anos (H=13,47), evidenciaram que realizam, ao menos, duas vezes por semana exercícios de força e alongamento muscular. No estudo de Marinho (2002) também foi identificada a maior frequência de estudantes ativos fisicamente na faixa etária de 18 a 29 anos. Por outro lado, ao considerar o sexo dos estudantes, os dados apresentaram certa divergência, uma vez que tanto o sexo masculino como o feminino, preferem a prática da caminhada e do alongamento muscular como prática regular de atividades físicas.

No que diz respeito a componente de comportamento preventivo, enquanto que os estudantes com idade mais avançada (geral, sexo masculino e sexo feminino) procuram conhecer e controlar os níveis de pressão arterial e de colesterol (H=23,27; H=29,84 e

H=7,29; respectivamente), os estudantes mais jovens (idade inferior a 19 anos) do sexo masculino (H=6,20) evitam fumar e ingerir bebidas alcoólicas em demasia. De modo geral, os estudantes com idade de 30 anos ou mais (independente ao sexo) apresentaram um melhor comportamento preventivo (H=13,78) do que os seus colegas com idade inferior a 30 anos. Nos estudantes da UNIPLAC, Marinho (2002) constatou que a prevalência de fumantes é maior entre os universitários da faixa etária de 18 a 29 anos, de ambos os sexos, assim como a prevalência de ingestão de álcool.

Os estudantes mais jovens (idade inferior a 19 anos) destacaram-se dos demais na componente de controle do stress (H=17,31), nomeadamente por apresentarem uma maior preocupação em equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer (sexo feminino; H=12,99) assim como procuram reservar ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar, tanto para os estudantes do sexo masculino (H=11,45) quanto do sexo feminino (H=34,51).

Um aspecto interessante encontrado nesta investigação foi que, embora os estudantes no cômputo geral apresentem um perfil adequado na componente de relacionamento social, somente as estudantes com idade de 17 a 19 anos (H=7,46) diferenciaram-se dos demais por procurarem nas atividades de lazer incluir reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo e participar em associações.

A análise pormenorizada efetuada com os dados dos estudantes vinculados a cursos de graduação da área de Ciências Biológicas e da Saúde (Tabela 4), considerando o sexo e a idade, revelou que há uma certa similaridade no perfil do estilo de vida destes estudantes. As diferenças mais acentuadas foram encontradas com os estudantes do sexo masculino e estão relacionadas às componentes de atividade física e comportamento preventivo. Os estudantes, com idade de 20 a 29 anos, do sexo masculino, apresentaram resultados superiores em todos indicadores (H=22,07; H=10,64 e H=10,99) e na medida geral

($H=22,20$) da componente de atividade física, revelando-se mais ativos fisicamente do que os seus colegas de outras faixas etárias. Estes dados são similares àqueles do estudo desenvolvido por Farias & Gonçalves (2002), onde constatou-se que a maioria dos alunos entrevistados, com a mesma faixa etária, praticam regularmente atividades físicas, mesmo estudando e trabalhando.

Tabela 4 - *Rank* médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual considerando a faixa etária dos participantes do estudo da Área 1.

Faixa Etária	Masculino			Feminino		
	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +
N1	62,5	74,4	80,2	82,9	80,8	100,2
N2	61,3	76,6	77,1	80,1	83,2	123,8
N3	65,1	72,0	82,7	80,9	83,2	104,1
NT	58,5	74,5	83,1*	79,6	84,0	120,3
AF1	48,0	87,2*	67,3	79,4	86,4	83,2
AF2	58,9	83,7*	65,5	87,0	76,9	76,5
AF3	55,6	83,4*	68,5	83,9	80,8	79,5
AFT	48,9	88,5*	64,2	83,9	80,8	78,2
CP1	62,0	73,5	82,3	83,5	81,2	80,7
CP2	93,4*	67,1	69,9	84,7	79,5	82,6
CP3	70,1	73,5	76,0	87,0	76,7	79,6
CPT	79,0	68,6	78,3	86,2	77,6	83,5
RS1	67,1	74,7	76,1	84,8	80,7	59,5
RS2	60,5	81,1*	69,1	83,5	80,3	96,2
RS3	61,4	75,1	79,7	84,0	78,8	111,5
RST	57,9	78,3	76,4	85,5	78,1	90,2
CS1	76,6	76,6	65,2	95,08*	66,1	84,7
CS2	65,6	74,5	77,6	84,6	80,2	72,8
CS3	67,6	68,7	86,8*	87,9	76,4	64,7
CST	67,8	74,0	76,7	92,6*	69,5	81,0

Diferença significativa $p < 0,05$

Além disso, no componente de relacionamento social demonstraram que durante as atividades de lazer procuram, com maior frequência, incluir reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo e a participação em associações ($H=6,07$).

Por outro lado, os estudantes de maior faixa etária (30 ou mais anos) do sexo masculino destacaram-se dos demais na medida geral da componente de nutrição

(H=6,16), revelando uma maior preocupação ou adoção de hábitos alimentares mais adequados do que seus colegas. Além disso, estes colegas estudantes procuram, com maior frequência, equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer (H=6,07).

Na investigação de Rodrigues-Añez (2002) também encontrou-se resultados similares, os quais indicaram que somente 6% dos bombeiros militares necessitam de ajuda e orientação quanto ao relacionamento social. Entretanto, com relação a componente nutrição, os resultados apresentados foram divergentes, porque 52% dos entrevistados demonstraram necessitar de ajuda e orientação com relação ao fator nutricional. Essa divergência talvez possa estar relacionada ao nível de escolaridade e condições econômicas que envolvem os grupos pesquisados.

Os estudantes mais jovens do sexo masculino (17 a 19 anos) foram aqueles que evidenciaram um comportamento preventivo mais adequado quanto ao hábito de não-fumar e evitar ingerir bebidas alcoólicas (H=9,69). Enquanto que estes dados são confirmados pelo estudo Farias & Gonçalves (2002), que detectaram elevados índices de hábitos de não-fumar em universitários da ULBRA, os comportamentos de ingestão de bebidas alcoólicas foram divergentes, uma vez que os estudantes mais jovens da UNIVILLE procuram evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

No caso específico dos estudantes do sexo feminino desta área do conhecimento, encontrou-se uma grande homogeneidade no perfil do estilo de vida, onde apenas as estudantes mais jovens (17 a 19 anos) evidenciaram que reservam, pelo menos 5 minutos diariamente, para realizar atividades de relaxamento (H=14,05).

A análise efetuada com os dados dos estudantes da área de Ciências Exatas e Tecnológicas (Tabela 5) constatou uma grande homogeneidade nas diferentes componentes do perfil do estilo de vida.

Tabela 5 - *Rank* médio dos indicadores do Perfil do Estilo de Vida individual considerando a faixa etária dos participantes do estudo da área 2.

Faixa Etária	Masculino			Feminino		
	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +
N1	51,6	49,5	67,1*	34,2	39,1	41,0
N2	51,0	54,4	58,6	31,1	41,1	56,2*
N3	59,0	52,2	47,8	34,7	35,7	54,6
NT	52,5	52,0	60,6	33,0	38,4	54,6
AF1	58,9	53,6	45,1	36,8	35,8	36,8
AF2	60,0	53,4	43,6	41,2	29,6	33,7
AF3	58,1	50,8	52,2	37,1	34,1	43,0
AFT	61,3	52,7	42,4	39,5	31,8	36,7
CP1	48,9	55,6	60,4	36,0	36,2	41,2
CP2	55,0	48,5	62,6	36,2	35,9	41,4
CP3	51,9	53,2	59,3	34,9	37,9	42,0
CPT	51,1	49,6	67,8*	35,7	35,9	45,5
RS1	56,4	51,8	53,4	32,6	41,8	40,3
RS2	56,6	47,9	60,6	35,8	37,1	38,6
RS3	58,6	47,4	57,9	38,3	33,6	36,4
RST	58,2	47,6	58,3	36,1	36,7	38,6
CS1	54,6	51,2	58,0	36,8	33,8	47,3
CS2	55,7	52,3	53,8	33,5	40,4	40,4
CS3	54,5	51,4	57,9	36,3	36,0	39,8
CST	55,2	50,6	58,1	35,8	35,5	47,2

* Diferença significativa $p < 0,05$

Apenas os estudantes de maior faixa etária (30 ou mais anos) destacaram-se entre os colegas do sexo masculino pela alimentação diária incluir, com maior frequência, 5 ou mais porções de frutas e verduras ($H=5,93$), bem como pela preocupação geral com os diferentes indicadores do comportamento preventivo ($H=5,76$). Entre as estudantes, apenas foi observada diferença significativa na componente de nutrição, onde as estudantes de maior faixa etária procuram evitar a ingestão de alimentos gordurosos e doces ($H=9,65$). Os dados contrastam com aqueles de estudantes da área de Ciências Exatas e Tecnológicas da UNIPLAC, onde Marinho (2002) constatou que os estudantes desta área, com a idade de 18 a 29 anos e acima de 44 anos, apresentaram com maior frequência hábitos menos

saudáveis nas componentes de nutrição e comportamento preventivo. Os dados das componentes de atividade física e controle do estresse foram similares, uma vez que .houve ligeira tendência de aumento da percepção de saúde positiva nos estudantes.

No que diz respeito ao perfil do estilo de vida dos estudantes de cursos vinculados a área de Ciências Sociais e Humanas, os resultados da análise de variância de Kruskal-Wallis demonstraram uma maior heterogeneidade nos dados das estudantes do sexo feminino do que dos estudantes do sexo masculino (Tabela 6).

Tabela 6 - Perfil do Estilo de vida individual considerando a faixa etária dos participantes do estudo da Área 3

Faixa Etária	Masculino			Feminino		
	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +	17 a 19 anos	20 a 29 anos	30 anos ou +
N1	121,2	117,5	128,4	147,7	135,5	163,4*
N2	102,1	119,8	133,1*	146,3	135,7	165,1*
N3	135,2	125,1	116,7	157,7	130,0	158,4*
NT	119,0	121,0	126,0	154,4	124,6	172,4*
AF1	131,9	123,6	119,2	152,0	142,7	144,8
AF2	143,7	124,5	114,2	160,7*	141,2	134,7
AF3	137,5	119,6	120,7	160,7	138,5	139,4
AFT	147,2*	122,4	114,8	165,4*	136,5	135,9
CP1	99,5	99,9	151,4*	135,3	138,4	176,5*
CP2	120,6	120,1	126,3	156,1	148,2	129,4
CP3	127,7	118,7	125,0	145,4	144,6	151,2
CPT	110,1	106,2	142,1*	146,9	139,8	157,2
RS1	114,2	128,0	121,7	147,4	142,8	151,3
RS2	128,7	126,3	118,0	161,5	139,7	136,0
RS3	117,0	130,7	118,3	149,1	141,2	151,7
RST	120,7	130,5	117,2	156,5	139,7	143,3
CS1	154,2*	127,5	107,9	176,1*	126,0	138,3
CS2	118,0	128,1	120,2	154,6	132,5	158,6*
CS3	124,5	122,0	123,2	164,4*	134,1	141,6
CST	140,9*	128,3	112,0	175,1*	122,9	145,0

* Diferença significativa $p < 0,05$

Enquanto que as estudantes de maior faixa etária (30 anos ou mais) apresentaram comportamento nutricional mais adequado com valores diferentes significativamente em todos os indicadores e na medida geral ($H=5,77$; $H=5,96$; $H=8,32$ e $H=18,03$,

respectivamente), as estudantes mais jovens (17 a 19 anos) revelaram-se mais ativas (H=5,79 e H=8,05) e mais preocupadas em controlar o stress (H=22,0; H=7,97 e H=21,45).

Na investigação de Marinho (2002), ficou evidenciado que as estudantes da UNIPLAC, na faixa etária de 20 a 25 anos, apresentaram comportamentos alimentares inadequados, pois muitas delas ingerem mais alimentos com alto teor de gordura e pouco nutritivos. No que diz respeito ao controle do estresse, novamente as mulheres descrevem seu nível de estresse como sendo maior do que nos homens. Por outro lado, com relação a componente atividade física, apresentaram dados bastante similares, uma vez que a prevalência das universitárias com a prática da atividade física foi maior nas estudantes, com a faixa etária de 18 a 29 anos, da área de Ciências Sociais e Humanas da UNIPLAC.

Entre os estudantes do sexo masculino, apesar da maior homogeneidade nos dados do perfil do estilo de vida, os estudantes de maior faixa etária (30 anos ou mais) destacaram-se por evitar a ingestão de alimentos gordurosos e doces (H=6,59) e por controlar os níveis de pressão arterial e de colesterol (H=36,7). Os estudantes mais jovens evidenciaram que são mais ativos fisicamente (H=6,18) e que preocupam-se mais em controlar os níveis de stress (H=5,77).

Opinião dos Estudantes sobre os Componentes do Plano Curricular **da Disciplina de Educação Física no 3º Grau**

Na Tabela 7 são apresentadas as opiniões dos estudantes sobre os objetivos da disciplina de Educação Física no 3º grau na UNIVILLE.

Tabela 7 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os objetivos da disciplina de Educação Física no 3º grau da UNIVILLE.

OBJETIVOS	Sempre		Muitas Vezes		Aprox. 1/2 das Vezes		Poucas Vezes		Nunca	
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%
Elaboração dos Objetivos	62	48,4%	42	32,8%	9	7,0%	6	4,7%	9	7,0%
Importância e utilidade	49	38,3%	39	30,4%	24	18,7%	13	10,1%	3	2,3%
Participação dos alunos na definição	42	32,8%	48	37,5%	18	14,1%	17	13,3%	3	2,3%
Clareza na definição	31	24,2%	46	35,9%	27	21,1%	21	16,4%	3	2,3%

Os resultados revelaram que, para a maioria dos estudantes participantes do estudo, os objetivos da disciplina foram elaborados e apontada a sua importância e utilidade. Apesar dos estudantes confirmarem a maior frequência de participação na definição dos objetivos desta disciplina, as opiniões sobre a clareza na definição dos objetivos foram um pouco divergentes, demonstrando que cerca de 60% dos estudantes concordam com a clareza na definição dos objetivos.

De modo geral, as opiniões dos estudantes demonstraram que há a preocupação dos docentes que ministram esta disciplina em elaborar os objetivos, apontar a sua importância e utilidade bem como estimular a participação dos alunos na sua definição.

Estes dados são bastante similares aqueles encontrados por Souza (1983) e Nascimento *et al.* (1988), em estudos diagnósticos sobre os objetivos da disciplina de Educação Física no 3º grau, realizados na Universidade Estadual de Maringá. Tais estudos identificaram uma uniformidade nos objetivos desta disciplina, nomeadamente de estimular a participação regular em atividades físicas, promover a saúde e integrar o universitário à sociedade.

No que diz respeito aos conteúdos, identificou-se na Tabela 8 que a maioria dos estudantes da UNIVILLE concorda que os conteúdos foram selecionados e organizados de forma adequada e que os professores dominam o conteúdo ministrado. Ao comparar estes dados com aqueles do estudo realizado por Nascimento (1988) sobre as expectativas dos universitários para a Prática Desportiva, as opiniões apresentam-se um pouco divergentes.

As causas dessas divergências parecem estar relacionadas à problemática do alcance pleno dos objetivos desta disciplina, do desenvolvimento dos conteúdos, da utilização dos métodos de ensino e do papel desempenhado pelo professor.

Tabela 8 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os conteúdos da disciplina de Educação Física no 3º grau da UNIVILLE.

CONTEÚDOS	Sempre		Muitas Vezes		Aprox. 1/2 das Vezes		Poucas Vezes		Nunca	
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%
Seleção dos Conteúdos	35	27,3%	41	32%	30	23,4%	21	16,4%	1	0,8%
Domínios do s Conteúdos pelo professor	43	33,6%	42	32,8%	24	18,7%	15	11,7%	4	3,1%
Organização dos Conteúdos	42	32,8%	43	33,6%	21	16,4%	18	14,1%	4	3,1%

Da mesma forma, na investigação realizada por Souza (1983) detectou-se a necessidade dos professores demonstrarem a preocupação de questionar os interesses e necessidades dos alunos no que se refere aos conteúdos, para que esses possam ser utilizados dentro e fora do período escolar.

Quanto aos procedimentos de ensino (Tabela 9), a opinião dos estudantes foi bastante similar sobre a preocupação freqüente dos professores em auxiliar os alunos que apresentam dificuldades de aprendizagem, de respeitar as características individuais dos estudantes e de centralizar no professor o desenvolvimento das atividades desta disciplina.

Tabela 9 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os procedimentos de ensino da disciplinas Educação Física no 3º grau da UNIVILLE.

PROCEDIMENTOS DE ENSINO	Sempre		Muitas Vezes		Aprox. 1/2 das Vezes		Poucas Vezes		Nunca	
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%
Varição da metodologia	34	26,6%	46	35,9%	32	25%	13	10,1%	3	2,3%
Auxílio aos alunos com dificuldades	43	33,6%	46	35,9%	24	18,7%	13	10,1%	2	1,6%
Respeito às características individuais dos alunos	45	35,1%	39	30,5%	26	20,3%	16	12,5%	2	1,6%
Centralização das atividades pelo professor	44	34,4%	43	33,6%	19	14,8%	15	11,7%	7	5,5%

Um aspecto interessante foi a opinião divergente dos estudantes sobre a variação nas metodologias de ensino adotadas para ministrar esta disciplina, apesar de reconhecerem a freqüente centralização do professor nas atividades realizadas.

Com relação aos Recursos (Tabela 10), nesta investigação ficou evidenciada a insatisfação dos estudantes quanto a falta de adequação e suficiência de materiais bem como das instalações. Apesar dos percentuais serem bastante divergentes, percebe-se que os alunos estão descontentes com o número de instalações esportivas oferecidas pela Universidade. Sobre este assunto, Nascimento e Sonoo (1987) comentam sobre a necessidade de haver um maior comprometimento das Universidades em oferecer condições favoráveis para a implementação de propostas de organização e funcionamento desta disciplina, tanto de instalações quanto de equipamentos e recursos humanos.

Tabela 10 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre os recursos da disciplina Educação Física no 3º grau da UNIVILLE.

RECURSOS	Sempre		Muitas Vezes		Aprox. 1/2 das Vezes		Poucas Vezes		Nunca	
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%
Adequação dos materiais	28	21,9%	42	32,8%	24	18,7%	10	7,8%	24	18,7%
Suficiência dos materiais	34	26,6%	37	28,9%	21	16,4%	15	11,7%	21	16,4%
Adequação das instalações	33	25,8%	35	27,3%	17	13,3%	19	14,8%	24	18,7%
Suficiência das instalações	32	25%	34	26,6%	26	20,3%	24	18,7%	14	10,9%

Na Tabela 11 pode-se perceber que os estudantes apresentaram opiniões divergentes no que diz respeito a consonância da avaliação com os objetivos e da validade na avaliação realizada. No entanto, encontrou-se respostas similares sobre a coerência no julgamento de valor e no fornecimento de informação sobre o desempenho individual nas aulas.

Resultados semelhantes foram encontrados por Souza (1983), os quais remetem aos docentes uma maior preocupação em relação a avaliação do comportamento de entrada dos

alunos na disciplina, assim como um melhor acompanhamento durante o semestre, informando-os de seus resultados.

Tabela 11 - Frequência e frequência percentual da opinião dos alunos sobre a avaliação da disciplina Educação Física no 3º grau da UNIVILLE.

AVALIAÇÃO	Sempre		Muitas Vezes		Aprox. 1/2 das Vezes		Poucas Vezes		Nunca	
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%
Consonância com os objetivos	30	23,4%	34	26,6%	26	20,3%	24	18,7%	14	10,9%
Coerência no julgamento de valor	25	19,5%	39	30,4%	25	19,5%	24	18,7%	15	11,7%
Informação do desempenho individual	28	21,9%	38	29,7%	25	19,5%	19	14,8%	18	14,1%
Validade da avaliação realizada	30	23,4%	26	20,3%	18	14,1%	24	18,7%	30	23,4%

Proposta de Alteração da Disciplina de Educação Física no 3º Grau da UNIVILLE

Para melhor atender as necessidades dos universitários foi elaborada uma proposta de organização e funcionamento da disciplina, com base nos resultados obtidos sobre o perfil do estilo de vida, avaliação dos componentes do plano curricular e nas sugestões dos estudantes com intuito de melhorar a oferta da Educação Física no 3º grau na UNIVILLE.

Alguns aspectos do atual funcionamento da disciplina deverão receber maior atenção na adequação da nova proposta. Inicialmente, percebeu-se que há diferenças no perfil do estilo de vida dos estudantes da UNIVILLE considerando a área de conhecimento do curso de graduação. Desta forma, será necessário que na ministração desta disciplina seja adotada uma orientação conceitual mais acadêmica, que possa auxiliar, tanto na aquisição de subsídios teóricos quanto na mudança de comportamentos dos estudantes na busca de um estilo de vida mais ativo. Além disso, tais programas deverão ser específicos para os cursos de graduação de cada área de conhecimento (Ciências Biológicas e da

Saúde, Ciências Exatas e Tecnológicas e Ciências Sociais e Humanas). Acredita-se também que a orientação conceitual prática deva continuar a permear a oferta desta disciplina, no sentido de proporcionar a oportunidade da prática regular de atividades físicas, como uma ferramenta importante para enfrentar o mundo moderno com saúde e disposição.

Com relação a opinião dos estudantes sobre os componentes do plano curricular, identificou-se avaliação favorável e positiva dos objetivos, conteúdos e procedimentos de ensino. Por outro lado, com relação aos recursos, ficou evidenciada a insatisfação dos estudantes, principalmente quanto a falta de adequação e suficiência de materiais bem como das instalações. Quanto a avaliação, os estudantes estão descontentes no que diz respeito a consonância da avaliação com os objetivos e da validade na avaliação realizada. Desta forma, para proporcionar melhoria de qualidade das aulas seria importante e fundamental assegurar maior participação dos estudantes na definição dos componentes do plano curricular como um todo e, especificamente, na definição dos critérios de avaliação desta disciplina.

Para que essa proposta possa ser viabilizada na UNIVILLE, será necessária a criação de um ambiente favorável e adequado, em termos de instalações, equipamentos e recursos humanos. A garantia dessas condições é imprescindível para a implementação de uma nova proposta de funcionamento da disciplina Educação Física no 3º grau, para melhor atender as necessidades dos estudantes.

Outro aspecto importante a ser providenciado é a alteração nos horários de oferta, que possa melhor utilizar os recursos humanos (docentes) e atender os horários disponíveis dos estudantes. Além disso, será necessária a divulgação de informações precisas e claras quanto à nova organização e funcionamento da disciplina e dos novos programas oferecidos.

No entanto, salienta-se que esta proposta não pode ser considerada como tarefa concluída, mas sim como um programa desenvolvido para oferecer as condições mínimas, num processo que de forma gradativa e segura possa prosseguir na reforma estrutural do funcionamento da disciplina de Educação Física no 3º grau.

Pode-se adiantar também que essa implementação sofrerá constantes modificações, no intuito de corrigir rotas e atender da melhor forma possível os anseios da comunidade universitária em geral.

a. Instalações Esportivas

- 01 ginásio escola contendo três quadras polivalentes
- 02 salas aparelhadas para musculação
- 01 sala aparelhada para artes marciais
- 01 sala para ludicidade
- 02 salas aparelhadas para ginástica e dança
- 01 piscina olímpica
- 01 tanque para prática do remo e canoagem
- 01 campo de futebol
- 02 quadras de tênis de campo
- 02 quadras polivalentes externas
- 01 quadra para voleibol de areia
- 01 campo para futebol de areia

b. Equipamentos e Recursos Humanos

Os equipamentos deverão se adequar conforme as necessidades das modalidades oferecidas. Quanto aos recursos humanos, deverão fazer parte do quadro funcional da instituição, no mínimo, 8 professores com formação inicial e continuada (especialização) na área. Os docentes contratados deverão atender no máximo três modalidades.

c. Estruturação e Funcionamento das aulas de Educação Física

O objetivo da disciplina será propiciar aos alunos a oportunidade de participação em atividades físicas e recreativas que contribuam para o processo de desenvolvimento pessoal e profissional, valorizando em sua totalidade a preocupação com o corpo e nas relações inter-pessoais consigo mesmo, com os outros e com a natureza.

A Educação Física Curricular no 3º grau cria estímulos ambientais associados àqueles provocados pela atividade física, imprescindíveis à melhoria da qualidade de vida, além de despertar no estudante a vontade da conservação da saúde e do bem estar social.

Denominação: Educação Física no 3º Grau

Caracterização: Disciplina

Número de créditos anuais: 04 créditos

Número de participação obrigatória: 01 ano

Carga horária anual: 64 horas/aula

d. Horários disponíveis para a disciplina de Educação Física

Conforme a disponibilidade de horários dos estudantes, considerando as áreas de conhecimento dos cursos de graduação, o Quadro 03 apresenta a oferta de horários nas modalidades da Educação Física no 3º grau, onde as turmas da disciplina serão específicas para cada área de conhecimento. Neste quadro de horários terão prioridades para obter a matrícula os universitários que estão obrigados a cursar a Educação Física (alunos de 1º ano), criando-se turmas opcionais para os demais estudantes que já cumpriram os créditos necessários e gostariam de continuar praticando atividades físicas.

Quadro 3: Oferta de horários nas modalidades de Educação Física no 3º Grau

Modalidades	Horários/Dias da Semana	Professores	Local
Musculação	Segunda a Sexta Feira: 8:00 as 16:00 e 16:00 as 22:30 hs Sábados: 8:00 as 12:00 hs	02 Professores	Sala de Musculação
Futsal	Terça e Quinta Feira: 15:00 as 17:00 hs	01 Professor	Ginásio Escola
Ginástica	Segunda/Quarta/Sexta: 12:00 as 13:00 e 16:30 as 17:30 hs Terça e Quinta- Feira: 16:30 as 17:30 hs	02 Professoras	Sala de Ginástica
Dança	Terça e Quinta feira: 17:45 as 18:45 hs Quarta e Sexta feira: 16:30 as 17:30 hs	01 Professora	Sala de Dança
Alongamento	Segunda e Quarta feira: 16:30 as 17:30 hs Terça e Quinta feira: 12:00 as 13:00 hs	01 Professora	Sala de Ginástica
Voleibol	Quarta feira: 16:10 as 17:50 hs	01 Professor	Ginásio Escola
Capoeira	Segunda, Terça, Quarta e Sexta: 12:10 as 13:10 hs	01 Professor	Tatame
Natação	Segunda, Terça, Quarta e Sexta 10:00 as 12:00 e 15:00 as 17:00 hs	01 Professor	Piscina do SESI

e. Planejamento da utilização de recursos humanos

Com relação aos recursos humanos devem ser aproveitados de forma que atendam as necessidades na elaboração do planejamento de horários e modalidades a serem oferecidas pelo Departamento. É importante, inicialmente, escolher os professores de acordo com as áreas de especialização para trabalharem nas modalidades que serão oferecidas.

Os professores selecionados poderão atuar no máximo em três modalidades, e após a seleção, deverão se adequar ao programa pré-elaborado e desenvolver as atividades nas modalidades designadas pelo setor, bem como se adaptar ao quadro de horários fixados para as turmas de Educação Física no 3º grau.

f. Programas oferecidos na Educação Física no 3º grau

Os programas que estarão sendo oferecidos buscarão atender as necessidades e os interesses dos alunos de ambos os sexos. As modalidades ofertadas são: musculação, futsal, ginástica, dança, alongamento, voleibol, capoeira e natação. Os programas de modalidades esportivas poderão ser diferenciados considerando o nível de aprendizado e expectativas dos alunos.

O estudante, ao optar pela prática da modalidade de sua preferência, deverá fazê-la de acordo com a sua disponibilidade de horário e juntamente com os demais colegas de cursos de graduação vinculados a mesma área de conhecimento.

Os programas de ensino de todas modalidades deverão prever a ministração dos seguintes conteúdos teóricos:

- Atividade física, aptidão física e saúde,
- Gordura corporal, sobrepeso e obesidade,
- Orientações gerais para a prática de exercícios,

- Qualidade de vida: fatores nutricionais e controle do estresse,
- Orientações para um estilo de vida ativo.

Os conteúdos teóricos poderão ser ministrados na forma de aulas teóricas (palestras, filmes,...) bem como de estratégias de ensino modular com orientação individualizada.

CAPÍTULO V

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Diante dos resultados obtidos no estudo e considerando as suas limitações, chegou-se as seguintes conclusões.

No que diz respeito aos indicadores do perfil do estilo de vida individual dos estudantes, considerando a área de conhecimento, os dados confirmaram que os estudantes vinculados aos cursos de graduação da área de Ciências Biológicas e da Saúde apresentaram um perfil do estilo de vida mais adequado nas componentes de nutrição, atividade física, relacionamento social e controle do estresse. Apenas na componente de comportamento preventivo, os resultados demonstraram similaridade no perfil dos estudantes vinculados aos cursos das áreas de Ciências Exatas e Tecnológicas e Ciências Sociais e Humanas.

Na comparação do perfil do estilo de vida individual, considerando o sexo dos estudantes, os resultados revelaram a existência de diferenças significativas em alguns indicadores. No cômputo geral dos dados, os estudantes do sexo masculino destacaram-se por serem mais ativos do que as estudantes do sexo feminino. Por outro lado, na componente de comportamento preventivo, as estudantes do sexo feminino apresentaram, tanto no cômputo geral quanto na comparação interna em cada área de conhecimento, valores superiores aos estudantes do sexo masculino no controle da pressão arterial e níveis

de colesterol bem como em utilizar o cinto de segurança e respeitar as normas de trânsito. Da mesma forma, na componente de relacionamento social, os resultados confirmaram também a existência de diferenças significativas considerando o sexo dos estudantes, onde as estudantes do sexo feminino destacaram-se pela preocupação mais freqüente de cultivar amigos e de estarem mais satisfeitas com os seus relacionamentos.

Na comparação geral do perfil do estilo de vida individual, considerando a idade dos estudantes, os resultados da análise de variância por postos de Kruskal Wallis revelaram a existência de diferenças significativas em alguns indicadores das componentes de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Na componente nutrição, constatou-se que os estudantes com idade mais avançada evidenciaram possuir um comportamento nutricional mais adequado do que os seus colegas com idade inferior a 30 anos. Entretanto, na componente de atividade física, os estudantes com idade inferior a 30 anos revelaram-se mais ativos do que os seus colegas com idades mais avançadas. No que diz respeito a componente de comportamento preventivo, de modo geral os estudantes com maior faixa etária (30 anos ou mais), independente ao sexo, apresentaram uma maior preocupação em controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol do que seus colegas com idade inferior a 30 anos. Os estudantes mais jovens (idade inferior a 19 anos) destacaram-se dos demais na componente de controle do estresse, especialmente de reservar 5 minutos ao dia para relaxar e equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o lazer. Um aspecto interessante encontrado nesta investigação foi que, embora os estudantes no cômputo geral apresentaram um perfil adequado na componente de relacionamento social, somente as estudantes com idade de 17 a 19 diferenciaram-se dos demais por procurarem nas atividades de lazer incluir reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo e participar de associações.

A análise pormenorizada efetuada com os dados dos estudantes vinculados aos cursos de graduação da área de Ciências Biológicas e da Saúde, considerando o sexo e a idade, revelou que há uma certa similaridade no perfil do estilo de vida destes estudantes. As diferenças mais acentuadas foram encontradas com os estudantes do sexo masculino e estão relacionadas às componentes de atividade física e comportamento preventivo.

Quanto aos dados dos estudantes da área de Ciências Exatas e Tecnológicas, constatou-se uma grande homogeneidade nas diferentes componentes do perfil do estilo de vida. Apenas os estudantes de maior faixa etária (30 ou mais anos) destacaram-se dos demais colegas do sexo masculino por apresentarem comportamento nutricional mais adequado, bem como pela preocupação geral com os diferentes indicadores do comportamento preventivo.

No que diz respeito ao perfil do estilo de vida dos estudantes de cursos vinculados a área de Ciências Sociais e Humanas, os resultados da análise de variância de Kruskal-Wallis demonstraram uma maior heterogeneidade nos dados das estudantes do sexo feminino do que dos estudantes do sexo masculino. Enquanto que as estudantes de maior faixa etária (30 anos ou mais) apresentaram comportamento nutricional mais adequado com valores diferentes significativamente em todos os indicadores e na medida geral, as estudantes mais jovens (17 a 19 anos) revelaram-se mais ativas e mais preocupadas em controlar o estresse.

Com relação a opinião dos estudantes sobre os componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º grau, identificou-se uma uniformidade nos objetivos dessa disciplina, nomeadamente de estimular a participação regular em atividades físicas, promover a saúde e integrar o universitário à sociedade.

No que diz respeito aos conteúdos, a maioria dos estudantes concorda que os conteúdos foram selecionados e organizados de forma adequada e que os professores dominam o conteúdo ministrado.

Quanto aos procedimentos de ensino, a opinião dos estudantes foi bastante similar sobre a preocupação freqüente dos professores em auxiliar os alunos que apresentam dificuldades de aprendizagem, de respeitar as características individuais dos estudantes e de centralizar no professor o desenvolvimento das atividades desta disciplina. Um aspecto interessante foi a opinião divergente dos estudantes sobre a variação nas metodologias de ensino adotadas para ministrar esta disciplina, apesar de reconhecerem a freqüente centralização do professor nas atividades realizadas.

Com relação aos recursos, ficou evidenciada a insatisfação dos estudantes quanto a falta de adequação e suficiência de materiais bem como das instalações. Apesar dos percentuais serem bastante divergentes, percebeu-se que os alunos estão descontentes com o número de instalações esportivas oferecidas pela Universidade. Além disso, os estudantes apresentaram opiniões divergentes no que diz respeito à consonância da avaliação com os objetivos e da validade na avaliação realizada. No entanto, encontrou-se respostas similares sobre a coerência no julgamento de valor e no fornecimento de informação sobre o desempenho individual nas aulas.

A proposta de reestruturação da disciplina de Educação Física no 3º grau na UNIVILLE sugere, inicialmente, a necessidade de adoção de orientação conceitual mais acadêmica, que possa auxiliar na aquisição de subsídios teóricos e na mudança de comportamentos dos estudantes na busca de um estilo de vida mais ativo. Os programas ministrados deverão ser específicos para os cursos de graduação de cada área do conhecimento (Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Exatas e Tecnológicas e Ciências Sociais e Humanas).

Para que essa proposta seja viabilizada na UNIVILLE, será necessária a criação de ambiente favorável e adequado, em termos de instalações, equipamentos e recursos humanos. Além disso, há necessidade de reformulação dos horários de oferta para melhor aproveitamento dos recursos humanos e atendimento dos horários disponíveis dos estudantes. Salienta-se que esta proposta não pode ser considerada como uma tarefa concluída, mas sim como um processo que busca oferecer as condições mínimas, de forma gradativa e segura, para prosseguir na reforma estrutural do funcionamento da disciplina de Educação Física no 3º grau na UNIVILLE.

RECOMENDAÇÕES

A complexidade da atual situação em relação a Educação Física no 3º grau, bem como as diferentes fases trabalhadas neste estudo, justificam a apresentação de algumas recomendações de aprofundamento para elucidação de fatores não abordados nesta investigação.

Os problemas relacionados à limitação do estudo estavam ligados basicamente ao instrumento de medida utilizado para obtenção dos dados. Neste sentido, a utilização dos questionários apresentou limitações quanto à reprodução de fatos ocorridos anteriormente, aos efeitos de memorização e à falta de controle sobre a veracidade das respostas.

Com base nos resultados alcançados e nas limitações do estudo, sugere-se maior aprofundamento nos seguintes tópicos:

- continuar os estudos da disciplina de Educação Física no 3º Grau, bem como expansão a outras Instituições de Ensino Superior;

- realização de novos estudos entre os universitários, com intuito de oferecer novos programas na disciplina;
- aumentar a médio e longo prazos oferta de oportunidades à prática de atividades físicas na universidade e à expansão de mais horários para atender a demanda dos estudantes isentos pela legislação vigente;
- criação de programas informativos para divulgação específica dos resultados desenvolvidos e alcançados na disciplina;
- estudo de um perfil com as competências esperadas do discente ao longo do desenvolvimento do programa de Educação Física no 3º Grau;
- desenvolvimento de um estudo histórico da formação inicial e continuada de cada professor e o grau de envolvimento destes com a disciplina e a instituição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achutti, A. (2002). Como ter um coração saudável. *Revista Veja*. São Paulo : Editora Abril, 1761 (35), 29-79-82.
- Araújo E.D.S. & Petroski E.L. (2001). Estado Nutricional de Escolares de 7 a 14 anos das cidades de Florianópolis/SC e Pelota/RS. (Sumário). *Anais 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. UFSC, 77.
- Araújo, C.G.S. (1985). Planejamento e desenvolvimento de material instrucionais para o ensino superior de Educação Física no Terceiro Grau. *Projeto do programa SEED-MEC, Departamento de Educação Física e Esportes na Universidade*. Rio de Janeiro : UFRJ.
- Aranda, N.A S. (1982). *A prática de atividades físicas e/ ou desportivas: interesses e atividades dos alunos da UFRJ*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro : UFRJ.
- Barbanti, V.J. (1990). *Aptidão Física: uma convite à saúde*. São Paulo : Manole.
- Gaya, A. (1987). O que pensam os alunos da UFRGS a respeito da prática desportiva universitária. *Kinesis*, 3(1), 105-125.
- Blair, S. N. C. H. (1993). McCloy research lecture: physical activity, physical fitness and health *Research Quartely for Exercise and Sports*, 64 (4), 365-376.
- Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity, fitness and Health*. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Brandes, O (2002). Como driblar o estresse? *A Notícia, Opinião*, p.A3.
- Brasil, Ministério de Educação e Cultura (1973). *Normas orientadoras de implantação do Dec. 69450/71*. Brasília : Departamento de Educação Física e Desportos, p.67.
- Carpensen, C. J., Powell, K. E. & Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for heath-related research *Public Health Reports*, 100(2), 172-179.
- Douek, D. (1991). Boa Forma. *Editora Azul*. Ed. 46, 26-28.
- Farias, S.F. (2001). A Educação Física e o Contexto da promoção da atividade física exercitativa/trabalho no Brasil. *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 124.

- Farias G. O. & Gonçalves A. K. (2002). Universitários de educação física e seu estilo de vida. *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 160.
- Feitosa, M. N., Barros M. V. G., Farias Junior J. C., Nascimento, J. V. & Lopes, A. L. (2000). Associação entre variáveis do perfil do estilo de vida de estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina. In: Schild, J. F. G. & Gonçalves, A. K. (org.). *Coletânea de textos e resumos do XIX Simpósio Nacional de Educação Física*, Pelotas : UFPEL, 93-98.
- Gill T. M. & Feinstein A. R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *JAMA*, 272, 619-626.
- Gonçalves M. A. S. (2000). *Sentir, pensar, agir a corporeidade e educação*. Campinas : Papyrus.
- Guedes, D. P. & Guedes, J. E. R. P. (1997). Características dos Programas de Educação Física Escolar. *Revista Paulista de Educação Física*, 6(1), 49-62.
- Guimarães, S. M. (2001). Grupos de Movimento: uma experiência de re-significação do saber viver na Educação Física de universitários. *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 144.
- Jones, C. (1998). *Pequeno Manual de Qualidade de Vida*. Campinas : Editora United Press.
- Kuth, D. J. L. & Cooper, C. (1992). Physical Activity at 36 Years: patterns and childhood predictors in a longitudinal study. *Jornal of Epidemiology Community Health*, 46, 114-119.
- Lago, I. (1995). *Emagrecer uma postura de vida*. Curitiba : Editorial:.
- Marinho, C. S. (2002). *Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Florianópolis : UFSC.
- Mitra, A. & Lankford, S. (1999) *Research methods in park, recreation and leisures services*. Champaign : Sagamore Publishing.
- Nahas, M. V. (1985). *Efects of a schort-term bealth fitness educational program on the knowleedes and attitudes of low-fit College Student in Santa Catarina - Brasil. California*. Dissertation (Doutor of Physical Education University of Southen California). California, USA.
- Nahas, M. V. (1994). *O Conceito de Vida Ativa: a atividade física como fator de qualidade de vida*. Trabalho não publicado. UFSC.
- Nahas, M. V., Pires, M. C., Waltrick, A. C. et al. (1995). Educação para Atividade Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(1),57-65.

- Nahas, M. V. (1999). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Mestrado em Educação Física. NuPAF/UFSC, 2-13.
- Nahas, M. V., Barros, M. V. G. & Francalacci, V. (2000). O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2), 48-59.
- Nahas, M. V. (2001). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida*. Londrina : Midiograf.
- Nahas, M. V. & Marqueze, E. C. (2002). Hábitos e motivos para atividade física em universitários da UDESC-Florianópolis. *Anais do 3º Congresso Brasileiros de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 68.
- Nascimento, J. V. & Sonoo, C. N. (1986). A questão da evasão na Prática Desportiva do Ensino Superior. *Anais da 4ª Semana da Educação Física*. Maringá : UEM, p.20.
- Nascimento, J. V. & Sonoo C. N. (1987). Prática Desportiva: opção ou obrigação? *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. São Paulo, 8 (2 e 3), 159-162.
- Nascimento, J. V. (1988). *As expectativas dos universitários em relação à prática desportiva: uma abordagem qualitativa*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Santa Maria : UFSM.
- Novaes, E. V. (1997). Qualidade de vida - atividade física, saúde e doença. *Memórias do Congresso Mundial da Educação Física*. AISEP.
- Offer, A. (1996). *In pursuit of the quality of life*. New York : Oxford University Press.
- Okuma, K. (1997). *Apostila sobre Seminário*. Atividade física e aderência: considerações preliminares. Florianópolis : UFSC.
- Oliveira, A. A. B. (1988). *Análise crítica do currículo das disciplinas práticas do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Santa Maria : UFSM.
- Ornish, D. (1996). *Reversing Heart Disease*. New York : Ivy Books.
- Ouriques, E. P. M., Nunes J. F. & Pagani M. M. (2002). Atividade física e estilo de vida da primeira turma de educação física da UNISEP. *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 165.
- Paiva, P. A. (1985). *Avaliação de fatores que afetam a Educação Física Curricular nas Universidades Federais brasileiras, segundo percepção dos coordenadores*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Rio de Janeiro : UFRJ.
- Pate, R.R. (1995). Physical activity and public health. *JAMA*, 273(5) 402-407.
- Pessa, R.P. (1998). Seleção de uma alimentação adequada. In: Oliveira, J.E.D; Marchini, J. S.(Org.) *Ciências Nutricionais*. São Paulo : Sarvier.

- Petroski, E. L. (1985). *Educação Física no ensino superior: atitude e aptidão física em alunos da Universidade Federal de Santa Catarina*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Santa Maria : UFSM.
- Piccoli, J. C. J. (1985). A prática Desportiva nas Universidades Federais Brasileiras. *Revista Educação Física*, (11/12), 56-60.
- Ramos, M. G., Galdi, E. H. G., Salves M. C. G. et al. (2001). Atividade Física em extensão universitária: estudo descritivo transversal retro-analítico sobre perfil de usuários, na UNICAMP. *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 151.
- Rodrigues-Añez C. R., Boldon R., Silveira J. L. G. et al. (2002). Estilo de vida dos bombeiros do estado de Santa Catarina. (sumário). *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis : UFSC, 150.
- Santin, S. (1987). Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade. *Kinesis*, 5(2), 274-285.
- Schephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and quality of life. *Quest*, 48, 354-365.
- Scherwitz, L. G. I. et al. (1986). Self-involvement and coronary heart disease incidence in the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 48 (3/4), 187-199.
- Seaward, B. L. (1997). *Stand like mountain flow like water*. Flórida: Deerfield Beach.
- Silva, L. I. J. (1991). *Educação Física na universidade: a UERJ, um estudo descritivo*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Rio de Janeiro: UGF.
- Sonoo, C. et al. (1990). *As atitudes dos universitários da Universidade estadual de Maringá*. Relatório de projeto de pesquisa Universidade Estadual de Maringá Maringá: PR.
- Sonoo, C. N. (1990). *Administração da Educação Física: a busca do referencial teórico*. Dissertação Mestrado em Educação Física. Santa Maria : UFSM.
- Souza, C. (1983). *Atitudes dos alunos da Universidade Estadual de Maringá em relação à disciplina Prática Desportiva e sua opinião sobre os componentes do plano curricular desta disciplina*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Santa Maria : UFSM.
- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (1996). *Research method in physical activity*. Champaign : Human Kinetics.
- Universidade da Região de Joinville. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. (1995). *Resolução n° 13/95*.
- Universidade da Região de Joinville. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. (2000). *Resolução n° 01/00*.

ANEXOS

Anexo 1

Carta solicitando a participação dos alunos da Universidade da Região Norte Catarinense (Univille) e questionário de 1º momento.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Coordenadoria de Pós-Graduação em Educação Física - MESTRADO

Campus Universitário - Trindade - Florianópolis/SC - CEP 88040-900
Fone (048) 331-9926 Fax (048) 331-9927 - E-MAIL mestrado@cds.ufsc.br

Florianópolis, 10 de Agosto 2001.

Para
Magnífica Reitora da UNIVILLE
Prof. Mariléia Gastaldi Machado Lopes
JOINVILLE – SC

Magnífica Reitora

Encontro-me a realizar o curso de mestrado em Educação Física, enquanto docente do Departamento de Educação Física da UNIVILLE, na Turma Especial mantida através de convênio UFSC/UNIVILLE. Para implementação da dissertação de mestrado, tornou-se necessária a realização da investigação **“Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE”**, que objetiva caracterizar as principais ações habituais de estudantes que têm influência na saúde em geral e qualidade de vida, bem como verificar possíveis diferenças no estilo de vida, considerando o sexo, idade e área de conhecimento do curso de formação profissional.

Espera-se que esta investigação possa fornecer informações que permitam tomar decisões mais acertadas na operacionalização de programas da disciplina de Educação Física no 3º grau nesta instituição.

A implementação desta investigação prevê a coleta de dados, na forma de aplicação de questionários (em anexo), com estudantes da UNIVILLE de diferentes cursos de graduação. Participarão do estudo somente os estudantes matriculados e freqüentes, no segundo semestre letivo de 2001.

Para tanto, solicitamos de Vossa Magnificência a colaboração no sentido de viabilizar a realização da coleta de dados nesta instituição, autorizando aos investigadores a aplicarem os questionários.

Certos de contarmos com a colaboração necessária para a concretização desta investigação, agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: tito@netvision.com.br ou juarezvn@cds.ufsc.br)

Dr. Juarez Vieira do Nascimento
Coordenador do Mestrado/Orientador

Antonio José da Rosa
DEF/UNIVILLE



UNIVERSIDADE DA REGIÃO DE
JOINVILLE

Prezado(a) Estudante

Este questionário é parte integrante da pesquisa *“Implementação da Educação Física no 3º grau na UNIVILLE: perfil do estilo de vida, avaliação e proposta de reestruturação curricular”*, que objetiva diagnosticar as principais ações habituais que têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida, nomeadamente a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Espera-se que esta investigação possa fornecer informações que permitam tomar decisões mais acertadas na operacionalização de programas da disciplina de Educação Física no ensino superior.

Para tanto, solicitamos que dedique alguns minutos ao preenchimento deste questionário. Os dados serão tratados com a impessoalidade (anonimato) devida, bem como divulgados o mais breve possível para o seu conhecimento.

Agradecemos desde já a sua participação neste estudo.

Prof. Antônio José da Rosa

1. Dados Gerais

Sexo: () Masc. () Fem

Idade : _____ anos

Curso: _____

2. Dados do Perfil do Estilo de Vida Individual

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[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.

Componente: **Nutrição**

a. Sua alimentação diária inclui ao menos **5** porções de frutas e verduras. []

b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []

c. Você faz **4 a 5** refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. []

Componente: **Atividade Física**

d. Você realiza ao menos **30** minutos de atividades físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, **5** ou mais dias na semana []

e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []

f. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: **Comportamento Preventivo**

g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los []

h. Você **NÃO FUMA** e ingere **ÁLCOOL** com moderação (até 2 doses ao dia) []

i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool de vai dirigir. []

Componente: **Relacionamento Social**

j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []

k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações. []

l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: **Controle do Stress**

m. Você reserva tempo (ao menos **5** minutos) todos os dias para relaxar. []

n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []

o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

Anexo 2

Carta solicitando a participação dos alunos da Universidade da Região de Joinville (Univille), Matriz Analítica e questionário de 2º momento.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Coordenadoria de Pós-Graduação em Educação Física - MESTRADO

Campus Universitário - Trindade - Florianópolis/SC - CEP 88040-900
Fone (048) 331-9926 Fax (048) 331-9927 - E-MAIL mestrado@cds.ufsc.br

Florianópolis, 10 de Agosto 2001.

Para
Magnífica Reitora da UNIVILLE
Prof. Mariléia Gastaldi Machado Lopes
JOINVILLE – SC

Magnífica Reitora

Encontro-me a realizar o curso de mestrado em Educação Física, enquanto docente do Departamento de Educação Física da UNIVILLE, na Turma Especial mantida através de convênio UFSC/UNIVILLE. Para implementação da dissertação de mestrado, tornou-se necessária a realização da investigação **“Avaliação dos componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física do 3º grau na UNIVILLE”**, que objetiva diagnosticar as opiniões de estudantes sobre os objetivos, conteúdos, procedimentos de ensino, recursos e avaliação da disciplina de Educação Física Curricular. Espera-se que esta investigação possa fornecer informações que permitam tomar decisões mais acertadas na operacionalização de programas desta disciplina na instituição.

A implementação desta investigação prevê a coleta de dados, na forma de aplicação de questionários (em anexo), com estudantes da UNIVILLE de diferentes cursos de graduação. Participarão do estudo somente os estudantes matriculados e frequentes na disciplina Educação Física no 3º grau, no segundo semestre letivo de 2001.

Para tanto, solicitamos de Vossa Magnificência a colaboração no sentido de viabilizar a realização da coleta de dados nesta instituição, autorizando aos investigadores a aplicarem os questionários.

Certos de contarmos com a colaboração necessária para a concretização desta investigação, agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: tito@netvision.com.br ou juarezvn@cds.ufsc.br)

Dr. Juarez Vieira do Nascimento
Coordenador do Mestrado/Orientador

Antonio José da Rosa
DEF/UNIVILLE

Presado (a) Estudante

Este questionário é parte integrante da investigação **“Implementação da Educação Física no 3º grau na UNIVILLE: perfil do estilo de vida, avaliação e proposta de reestruturação curricular”**, que está sendo realizada para obter a opinião dos estudantes sobre os componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º grau.

Os dados obtidos serão tratados com a impessoalidade devida, bem como divulgados o mais breve possível para o seu conhecimento.

A fim de conservar o anonimato, por favor **não assine o questionário**.

Espera-se, dessa forma, estar a contribuir para a melhoria da qualidade do ensino desta disciplina neste nível de ensino.

Agradecemos desde já a sua participação neste estudo.

Antonio José da Rosa

Instruções para o preenchimento do Questionário

Indicam-se a seguir algumas perguntas sobre os componentes curriculares da disciplina de Educação Física no 3º grau. Leia cada questão e indique o nível de frequência de ocorrência colocando um "X" no quadro respectivo.

Cada caso apresenta cinco possibilidades (exceto a pergunta nº 1):

- **Sempre** (de 91 a 100% de frequência de ocorrência);
- **Muitas vezes** (de 56 a 90% de frequência de ocorrência);
- **Aproximadamente na metade das vezes** (de 46 a 55% de frequência de ocorrência);
- **Pouca vezes** (de 11 a 45% de frequência de ocorrência);
- **Nunca** (até 10% de frequência de ocorrência).

Lembre-se que **cada questão deverá ter apenas uma resposta** e que **não há respostas erradas**, desde que elas correspondam àquilo que você pensa realmente.

10. O professor ajudou os alunos que têm maiores dificuldades?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
11. Ao aluno foi dado a oportunidade de desenvolver as atividades da disciplina de acordo com o seu próprio ritmo e interesse?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
12. O professor foi quem comandou todas as atividades dos alunos?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
13. Os materiais utilizados na disciplina (bolas, colchões, arcos.....) foram adequados para o bom atendimento aos alunos?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
14. Os materiais utilizados na disciplina (bolas, colchões, arcos.....) eram suficientes para o bom atendimento aos alunos?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
15. As instalações esportivas (quadra polivalente, campo de futebol, ginásio esportivo,...) eram adequadas para o bom atendimento aos alunos?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
16. As instalações esportivas (quadra polivalente, campo de futebol, ginásio esportivo,...) eram suficientes para o bom atendimento aos alunos?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
17. A avaliação realizada estava de acordo com os objetivos da disciplina?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
18. O professor foi justo na atribuição de notas?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
19. O professor informou aos alunos o seu rendimento durante as atividades da disciplina?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes
20. Os procedimentos de avaliação adotadas nessa disciplina foram a melhor forma de atribuir notas aos alunos?
 sempre muitas vezes aproximadamente poucas vezes nunca
metade das vezes

Anexo 3

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Coordenadoria de Pós-Graduação em Educação Física - MESTRADO
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a)

Considerando a Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo(a) a participar da pesquisa intitulada "**Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE**", como parte integrante do projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Esta investigação tem por objetivo diagnosticar as principais ações habituais que têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida, nomeadamente a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Espera-se que esta investigação possa fornecer informações que permitam tomar decisões mais acertadas na operacionalização de programas da disciplina de Educação Física no ensino superior.

A metodologia adotada prevê a utilização de questionário desenvolvido por Nahas et al. (2000), que apresenta 5 dimensões, com respectivos indicadores, que avaliam a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, em escalas de avaliação de 0 a 3 pontos. O processo de seleção da amostra será bi-etápico, sendo estratificado proporcional por área de conhecimento e por curso de formação universitária e, por último, de conglomerados aleatórios (turma). Na análise dos dados serão empregados os recursos da estatística não-paramétrica (prova U de Mann-Witney e análise de variância de Kruskal-Wallis).

Será garantido o sigilo das informações obtidas bem como o anonimato dos participantes do estudo. Além disso, as informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente a sua qualificação e o pequeno tamanho da amostra obtida a partir de critérios utilizados para seleção dos participantes do estudo.

Agradeço antecipadamente a atenção dispensada e coloco-me à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: titonetvision@com.br ou fone 9107-0557).

De acordo com o esclarecido, aceito participar da pesquisa "**Perfil do Estilo de Vida de Estudantes da UNIVILLE**" estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Joinville, ___ de outubro de 2001

Estudante Participante do Estudo

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Coordenadoria de Pós-Graduação em Educação Física - MESTRADO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a)

Considerando a Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo(a) a participar da pesquisa intitulada “**Avaliação dos componentes do plano curricular da disciplina de Educação Física no 3º grau na UNIVILLE**”, como parte integrante do projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Esta investigação tem por objetivo diagnosticar as opiniões de estudantes sobre os objetivos, conteúdos, procedimentos de ensino, recursos e avaliação da disciplina de Educação Física no 3º grau. Espera-se que esta investigação possa fornecer informações que permitam tomar decisões mais acertadas na operacionalização de programas desta disciplina na instituição.

A implementação desta investigação prevê a coleta de dados, na forma de aplicação de questionários, com estudantes da UNIVILLE de diferentes cursos de graduação. Participarão do estudo somente os estudantes matriculados e frequentes na disciplina Educação Física no 3º grau, no segundo semestre letivo de 2001. Na análise dos dados serão empregados os recursos da estatística não-paramétrica (prova U de Mann-Witney e análise de variância de Kruskal-Wallis).

Será garantido o sigilo das informações obtidas bem como o anonimato dos participantes do estudo. Além disso, as informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente a sua qualificação e o pequeno tamanho da amostra obtida a partir de critérios utilizados para seleção dos participantes do estudo.

Agradeço antecipadamente a atenção dispensada e coloco-me à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: titonetvision@com.br ou fone 9107-0557).

De acordo com o esclarecido, aceito participar da pesquisa "**Perfil do Estilo de Vida de Estudantes da UNIVILLE**" estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Joinville, ____ de outubro de 2001

Estudante Participante do Estudo