

RESOLUÇÕES DO PERFIL DE SAÚDE DOS ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS CAMPUS ARAGUAÍNA

Felipe A. Diniz¹, João Pedro B. De Moraes¹, Maicon Junio O. Rocha¹, Marcos Juan da S. Rocha²

¹Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio – IFTO. e-mail: <3AINFO2019@gmail.com>

²Professor do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio – IFTO. e-mail: <maicon.rocha@ifto.edu.br>

Resumo: Atualmente, tópicos como Qualidade de Vida (QV) e saúde tornam-se metas à serem atingidas por diversos grupos da sociedade, nesse contexto, o papel da comunidade acadêmica é fomentar e expandir discussões sobre esse assunto, exercendo sua função social (NUNES, 2011). Para tal, é necessário identificar as causas e condições que estão relacionados com o bem-estar e a qualidade de vida (STUKER et al. 2012). A importância de realizar tais estudos se encontra na possibilidade de mapear os índices de saúde dentro da instituição, o que abre oportunidades para que ela desenvolva práticas de promoção de saúde aliadas a rotina dos discentes. Adaptando diversos métodos de análise amplamente utilizados dentro desse campo de estudo, será feita uma análise das implicações do perfil de saúde dos alunos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – Campus Araguaína, no intuito de estabelecer a conexão necessária para articular uma melhoria na qualidade de vida dos alunos.

Palavras-chave: exercícios físicos, qualidade de vida, saúde escolar

1 INTRODUÇÃO

O ambiente acadêmico, de maneira geral, tem o objetivo de desenvolver as habilidades e talentos do indivíduo, bem como torná-lo um membro com capacidade impactante dentro do contexto social (EURICH, 2008). Para a realização de tais objetivos, é necessário que a pessoa tenha suas capacidades cognitivas, psicológicas e físicas em dia. No entanto, as pressões provenientes do espaço escolar, podem dificultar o alcance pleno dos aspectos anteriormente citados.

Para compreender como doenças oriundas da falta de QV podem prejudicar o indivíduo de maneira mais efetiva durante o período escolar, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) elaborou a Pesquisa Nacional da Saúde Escolar (PenSE), trata-se de um relatório com periodicidade de 3 anos que busca armazenar e interpretar informações a respeito da qualidade de saúde dos alunos de escolas públicas do ensino fundamental 2 (período compreendido entre o 6º e o 9º ano) e do ensino médio em âmbito nacional, além de avaliar as causas e os efeitos de múltiplas situações vivenciadas pelas inúmeras amostras de estudantes avaliadas, bem como sua influência na qualidade da saúde dos estudantes (OLIVEIRA et al. 2017).

Os aspectos avaliados pelo estudo são fortemente baseados nos padrões de pesquisa internacionais de tal setor. Que segundo PEREIRA (2012), são critérios muito sólidos, que possuem porém, resultados baseados em aspectos subjetivos. A equipe WHOQOL (grupo da Organização Mundial da Saúde que avalia a qualidade de vida), busca validar seus moldes de pesquisa no contexto

global, por meio da elaboração de modelos amplos de pesquisa, que permitem uma análise mais detalhada, compreendendo mais do que apenas a situação clínica do indivíduo (FLECK, 2000).

Inspirados por tais informações, decidiu-se por coletar dados relacionados à Qualidade de Vida do corpo estudantil do Instituto Federal de Ciência, Educação e Tecnologia do Tocantins (IFTO) Campus Araguaína. A pesquisa foi realizada com alunos matriculados regularmente nos Cursos Técnicos integrados ao Ensino Médio com idades entre 14 e 18 anos no ano de 2018, e tomou continuidade no ano de 2019, dentro dos fatores estipulados no presente artigo.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal de natureza quantitativa, tendo como fundamento um questionário relacionado à qualidade de vida nos moldes do WHOQOL – bref, questionário internacional que avalia aspectos distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (OMS/WHO, 1991). As adaptações realizadas no questionário aplicado aos alunos dizem respeito aos aspectos de Etilismo/Tabagismo, Incidência de dores pelo corpo, Sedentarismo, Adequabilidade da Alimentação e Prática de atividades físicas.

Com a presença de 10 perguntas a respeito da frequência de hábitos alimentares, dificuldades para respirar ou dormir, além de uma autoavaliação aplicada aos alunos, referente aos indicadores de sedentarismo e prática de atividades físicas, o questionário sofreu poucas modificações, as quais serão tratadas adiante. Porém, nenhuma das perguntas evidencia a existência de algum dado considerável sensível, que possa comprometer o estudante participante, levando em consideração que a pesquisa foi realizada de forma anônima, tendo esta, sido avaliada pelo professor Maicon Junio. Portanto, tais fundamentos tornaram redundante a apresentação de um termo de consentimento, sendo realizado apenas uma explicação geral das finalidades da pesquisa durante sua aplicação.

Um dos elementos diferenciados do questionário aplicado este ano é uma questão relacionada à frequência do uso de aparelhos celulares (smartphones), que diariamente, tal como a inclusão de aplicativos com a finalidade de contribuir na realização de atividades físicas. Apesar do amplo papel das tecnologias, os aplicativos de saúde móvel (também chamados de m-health) não possuem tanta relevância quando comparados com aplicações como redes sociais e jogos eletrônicos (YUAN, 2015).

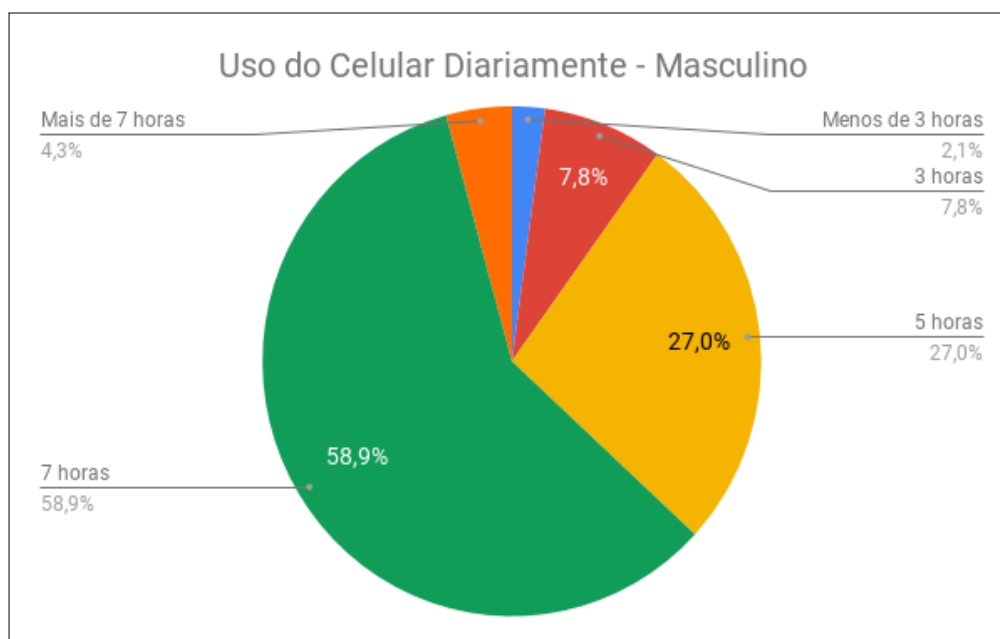
Segundo PELLOWE (2015), o uso de aparelhos celulares não influenciam de forma significativa (em seu uso ativo seguido de uma ausência) nas habilidades cognitivas dos usuários,

apesar de resultarem em um efeito denominado nomofobia, que consiste em um medo de não estar conectado a um dispositivo móvel ou a uma rede de dados. Este efeito, segundo o autor, pode resultar em sintomas como ansiedade, que por sua vez, tende a afetar o desempenho de adolescentes e jovens em geral.

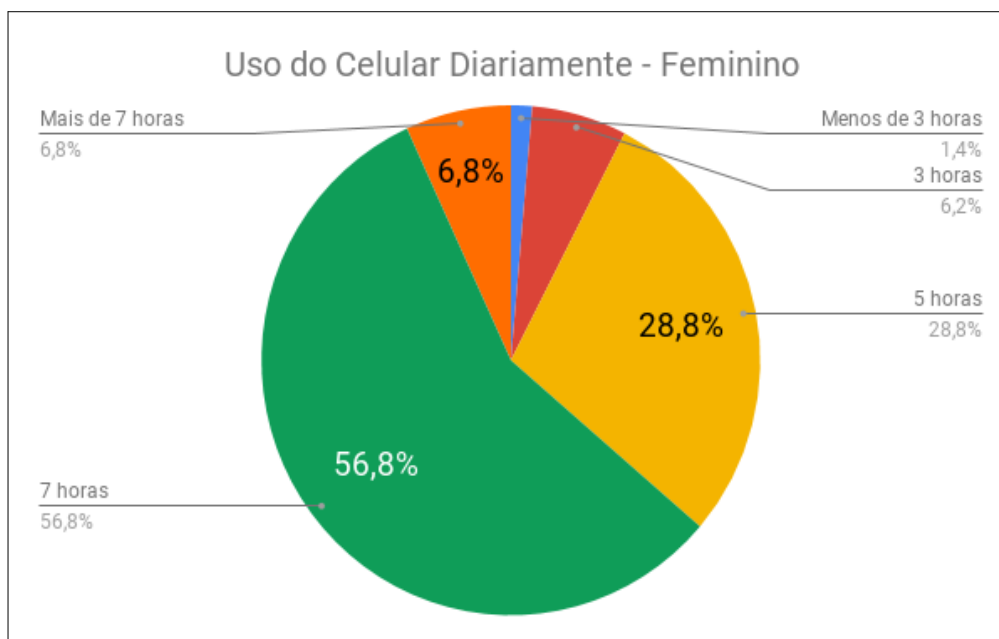
As pesquisas foram realizadas entre os dias 1 e 3 de setembro de 2018 e 2 e 6 de setembro de 2019, em alunos matriculados regularmente no Ensino Médio Integrado (EMI) durante as aulas de educação física, resultando em um total de 170 respostas em 2018 e 290 respostas em 2019 (caracterizando um aumento de 70,5%), dadas às determinadas conjunturas do aparato institucional da área, recomenda-se que tal pesquisa seja realizada com frequência anual para que possa-se refletir e buscar soluções para a implementação dos presentes resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando as inovações na área da saúde proporcionadas pela tecnologia móvel que foram apresentadas até o momento, decidiu-se por pesquisar o escopo de possíveis usuários de tais tecnologias dentro da instituição pesquisada. Utilizando os dados encontrados referente a frequência do uso de aparelhos móveis, verifica-se que a maioria dos jovens utilizam seus smartphones durante um extenso período de tempo, aproximadamente 58,9% utiliza o aparelho celular durante 7 horas por dia (o que corresponde a cerca de 29% de um dia inteiro), entretanto, essa utilização ostensiva da tecnologia corrobora minoritariamente para o incentivo a realização de atividades físicas e a uma boa alimentação. Vale ressaltar que 65,2% (de um total de 141) não utilizam nenhuma espécie de aplicativo relacionado à saúde.

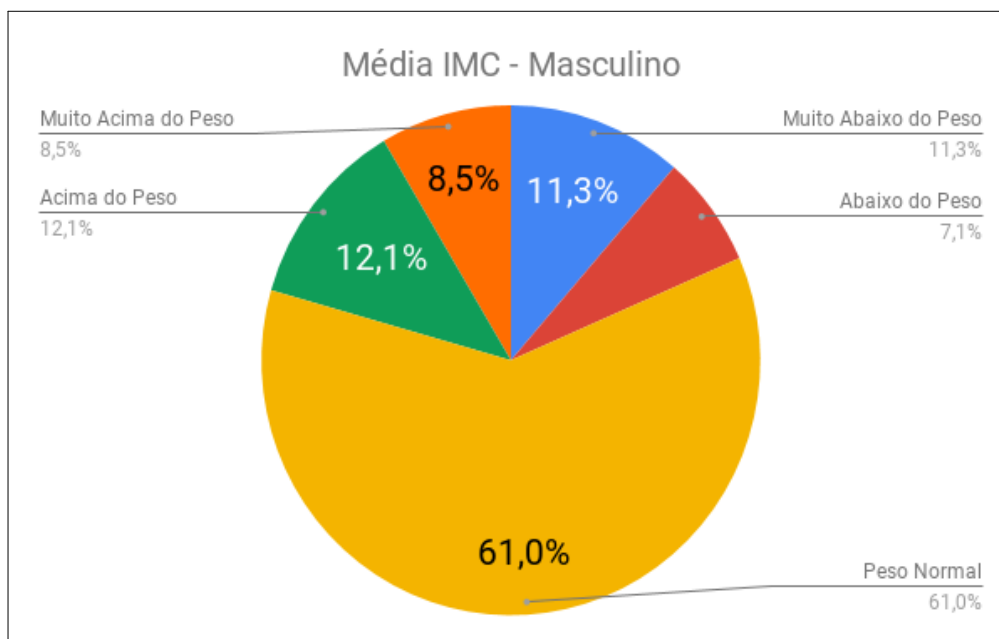


Fonte: Autoria própria

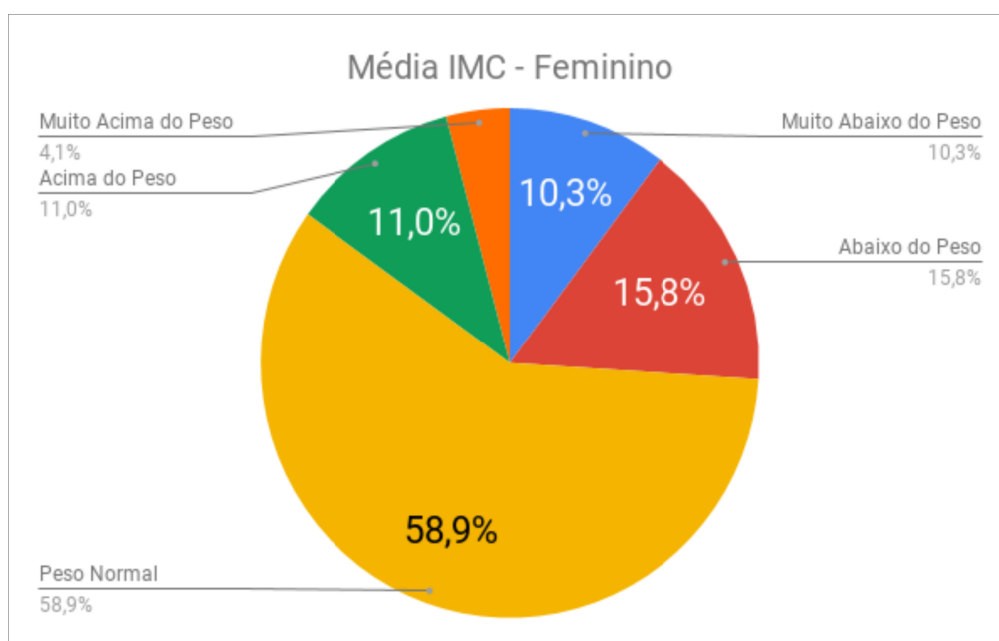


Fonte: Autoria própria

A situação não se altera significativamente quando se trata de estudantes do sexo feminino, a não ser por um aumento de 2,5% no uso considerado pesado (mais de 7 horas por dia), novamente, temos um uso considerado ostensivo do smartphone, o que é preocupante no ponto de vista escolar, porém compreensível, levando em conta as tendências atuais. Vale ressaltar que 81,5% (de um total de 146) não utilizam nenhuma espécie de aplicativo relacionado à saúde. Levando em consideração que muitas destas aplicações recebem picos de divulgação por conta do trabalho de influenciadores digitais, estes profissionais têm um significativo impacto dentro das várias comunidades presentes na internet, tendo acesso a um número imensurável de possíveis clientes para seus serviços.



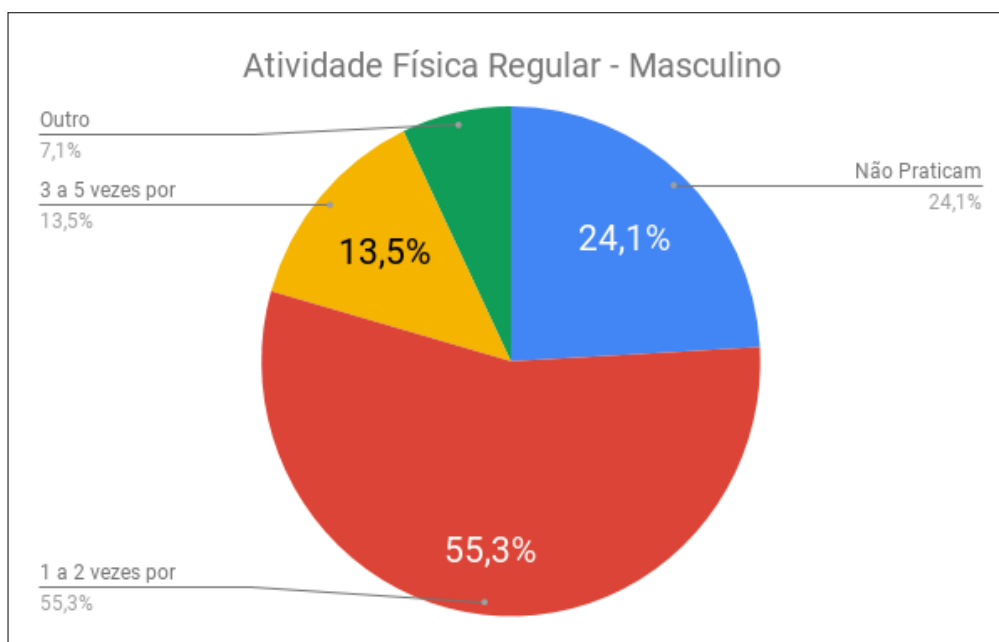
Fonte: Autoria própria



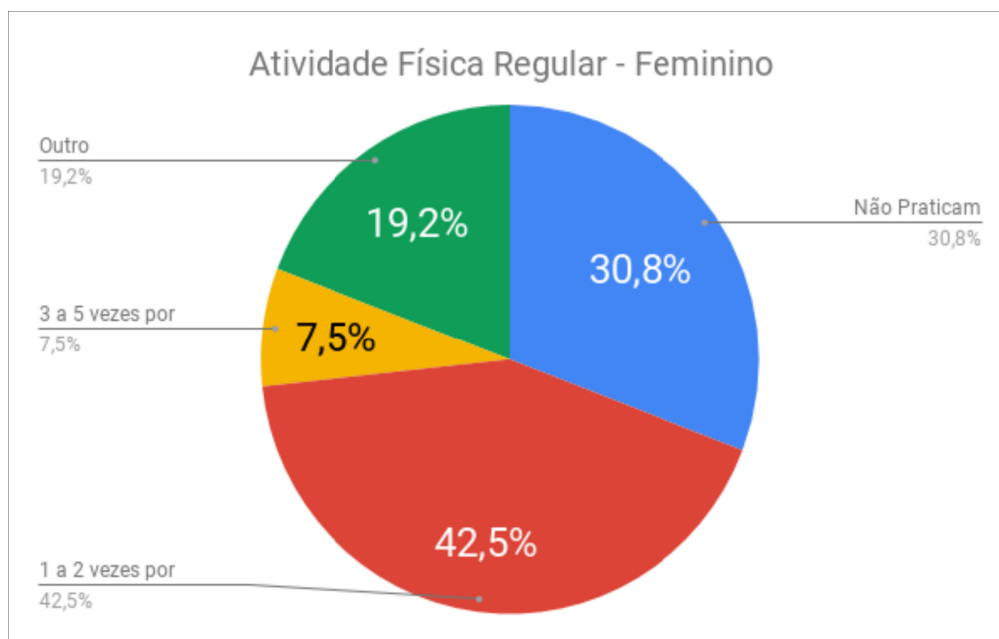
Fonte: Autoria própria

Analisando estes dois gráficos, podemos perceber que felizmente, a maioria dos estudantes englobados no estudo encontram-se em condições normais de peso, no entanto, deve-se observar um número relativamente alto de indivíduos que se encontram muito abaixo do peso, em especial nas pessoas do sexo feminino. Um fator no mínimo curioso é que a incidência de homens que se encontram abaixo do peso é mais que o dobro da quantidade de mulheres que se encontram abaixo do peso (cerca de 4,4% a mais do que em relação à 2018), o que reforça a tese de que os indivíduos do sexo masculino não se encontram tão saudáveis.

Diferentemente do ano de 2018, a disparidade entre os gêneros diminuiu no quesito citado anteriormente (por cerca de 2,3%). Supõe-se que questões internas, relacionadas às mudanças na empresa responsável pela alimentação dos estudantes no campus, possam ter causado tal alteração, porém, não há comprovação que associe tais fatores por conta das variações em quesitos diversos como por exemplo: o tamanho das porções servidas a cada estudante ou os valores nutricionais dos alimentos dispostos no cardápio.



Fonte: Autoria própria



Fonte: Autoria própria

Ao realizar a análise de ambos os gráficos, consegue-se perceber um nítido aumento no nível de exercícios físicos praticados pelos estudantes, tomando como base que muitos acadêmicos de ambos os gêneros responderam que consideraram as aulas de educação física como uma atividade física semanal. Este tipo de resposta foi separado das demais (representado pelo nome “outro” dentro dos gráficos), para que se pudesse avaliar a quantidade de alunos que se encontram fisicamente ativos fora da obrigatoriedade curricular, bem como para destacar o impacto causado pelas aulas de educação física na saúde dos estudantes, tendo em conta que essas atividades são sempre realizadas com o auxílio de profissionais (no caso, os docentes da instituição), o que garante maior segurança aos que estão praticando.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira perceptível, verifica-se um leve aumento nos indivíduos com quadro de obesidade tipo 1, assim como uma estagnação por parte dos resultados. Por exemplo, nos quesitos de IMC e Sedentarismo apuram-se mudanças pouco significativas em relação ao ano de 2018, o que aponta uma relativa consistência no padrão de alimentação e prática de exercícios regulares dos alunos da instituição.

No intuito múltiplo de promover a saúde e a prática de atividades físicas, a instituição vem organizando os Jogos Internos do IFTO (JIF), trata-se de uma série de competições em múltiplas modalidades, que envolve alunos de todas as séries do ensino médio. Entretanto, no ano de 2019, o corpo docente responsável pelo evento se uniu ao grêmio estudantil para a criação de um perfil social no Instagram, que divulga horários de treinos e resultados das atividades. A escolha de uma rede social foi importante para o engajamento dos estudantes, já que um veículo midiático menos profissionalizado possui uma abrangência maior entre os usuários (RAMOS, 2018).

Encontra-se em desenvolvimento dentro do campus Araguaína, o aplicativo IFSAÚDE, que tem o objetivo de auxiliar os estudantes a desenvolver hábitos mais saudáveis através de dicas de alimentação e exercícios físicos. O aplicativo visa atuar como uma ferramenta de colaboração com reflexos dentro e fora do ambiente escolar, buscando se tornar uma solução viável para a situação encontrada.

Como recomendado na introdução, a periodicidade de um estudo nestes moldes pode ajudar o campus a entender melhor a situação de seus alunos, tal como, suas principais características nesta área, o que pode facilitar o direcionamento de práticas voltadas para o melhoramento de situações como o sedentarismo e a falta de disposição para a prática de exercícios físicos. Bem como propor o engajamento de acadêmicos para a atividade científica, no sentido de incentivá-los a manter uma pesquisa benéfica para o campus.

REFERÊNCIAS

- EURICH, Rosane Bueno; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*, v. 30, n. 3, p. 211-20, 2008.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida. The World Health Organization instrument to evaluate quality of life (WHOQOL-100): characteristics and perspectives. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 33, 2000.
- HORTA, Rogério Lessa et al. Promoção da saúde no ambiente escolar no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, p. 1-12, 2017.
- LEITE, Ana Caroline Branco et al. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Espaço para Saúde*, v. 13, n. 1, p. 82-90, 2012.
- NUNES, Ana Lucia de Paula Ferreira; DA CRUZ SILVA, Maria Batista. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. *Mal-Estar e Sociedade*, v. 4, n. 7, p. 119-133, 2011.
- OLIVEIRA, Max Moura de et al. Características da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar-PeNSE. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 26, p. 605-616, 2017
- PELLOWE, Emily Louise; COOPER, Angier; MATTINGLY, Brent A. Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance. *Undergraduate Journal of Psychology*, v. 28, n. 1, p. 20-25, 2015.
- PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; DOS SANTOS, Anderlei. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.
- RIBEIRO, Raquel Barbosa et al. Comunicação e influenciadores digitais: contributos para o estudo dos estilos de vida alimentares e desportivos. 2019. Tese de Doutorado. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- TIBES, Chris Mayara dos Santos; DIAS, Jéssica David; ZEM-MASCARENHAS, Silvia Helena. Aplicativos móveis desenvolvidos para a área da saúde no Brasil: revisão integrativa da literatura. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 18, n. 2, p. 471-486, 2014.
- World Health Organization. WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF): WHO; 1991 [acesso em 26 set 2019]. Disponível em https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/
- YUAN, Shupei et al. Keep using my health apps: Discover users' perception of health and fitness apps with the UTAUT2 model. *Telemedicine and e-Health*, v. 21, n. 9, p. 735-741, 2015.