



**ESTILO DE VIDA: UM ESTUDO COM SUJEITOS DE UMA COMUNIDADE
DA PERIFERIA DE CRUZ ALTA – RS**

TRAUTMANN, Eduardo e Silva¹, KRUG, Marília de Rosso²

RESUMO

Conhecer o estilo de vida dos sujeitos da comunidade pode ser um instrumento valioso para a elaboração de estratégias que possam proporcionar aos moradores conhecimentos para adotar uma atitude favorável em relação ao seu estilo de vida. Dessa forma esse estudo teve como objetivo analisar o estilo de vida individual e a relação deste com as características sócio demográficas dos sujeitos participantes da I Semana da Promoção da Saúde: Câncer alerta de prevenção. Esse estudo caracterizou como uma pesquisa descritiva. Participaram da mesma 161 sujeitos de uma comunidade da periferia da cidade de Cruz Alta – RS que participaram da “I Semana da Promoção da Saúde: câncer alerta de prevenção” realizada nos dias 19 e 20 de novembro de 2014 na Escola Estadual Professora Maria Bandarra Wetesphalen. Para obtenção das informações de caracterização dos participantes foi utilizado um questionário com perguntas fechadas e para verificar o perfil de estilo de vida individual foi utilizado o Pentáculo do Bem Estar. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, frequência relativa e percentual e o teste do Quiquadrado ($p \leq 0,05$). Os resultados evidenciaram que os adolescentes tem desconhecimento sobre sua saúde e ingerem mais álcool e fumam tabaco em relação aos adultos/idosos. Os adolescentes homens praticam mais atividade física moderadas e intensas em relação aos adultos/idosos mulheres. Os adultos/idosos se relacionam mais com seus amigos em relação aos adolescentes; as mulheres adultas/idosas se preocupam mais com a ingestão de alimentos gordurosos e doces em relação aos homens. Dessa forma foi possível concluir que os homens adolescentes precisam rever seus hábitos alimentares, ingerindo mais frutas e vegetais e menos doces e gorduras, conhecer mais sua saúde, ingerirem menos álcool e fumar menos, já os adultos/idosos precisam praticar mais atividades físicas moderadas e intensas. É necessário, também, repensar aspectos relacionados às relações sociais, principalmente no que se refere a discussões familiares ou em grupo.

Palavras-Chave: Estilo de Vida. Atividade Física. Saúde.

¹Acadêmico do curso de Educação Física –UNICRUZ- 7º semestre. Eduardo.trautmann@gmail.com

² Professora da Universidade de Cruz Alta – mkrug@unicruz.edu.br

