



PERFIL DE ESTILO DE VIDA: UM ESTUDO DE CASO COM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LIMA, Sabrina de Moura¹; KRUG, Marília de Rosso²

Palavras-Chaves: Estilo de Vida. Acadêmicos. Saúde.

Conhecer o estilo de vida de acadêmicos pode ser um instrumento valioso para a elaboração de estratégias que possam proporcionar aos mesmos conhecimentos para adotar uma atitude favorável em relação ao seu estilo de vida. Dessa forma esse estudo teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida individual de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz. Esse estudo caracterizou como uma pesquisa descritiva. Participaram do mesmo 35 alunos, regularmente matriculados no primeiro semestre de 2015, sendo, 22 do sexo masculino ($21,95 \pm 5,47$ anos) e 13 do sexo feminino ($19,30 \pm 2,17$ anos). Os dados foram analisados por meio da frequência percentual. Após analisar os dados foi possível perceber que: a maioria dos universitários, tanto do sexo masculino quanto do sexo feminino, apresentou um índice positivo nos componentes: atividade física (68,2% masculinos e 69,2% femininos); preventivo (63,6% masculinos e 61,5%, feminino); relacionamento social, (77,3% masculino e 61,5% feminino). Nos componentes controle do estresse (69,2% feminino e 50% masculinos) e nutricional (45,5% do sexo masculino) apresentaram índice, positivo e regular respectivamente e 61,5% do sexo feminino apresentou um índice regular. Importante salientar que um percentual elevado (50%) de acadêmicos do sexo masculino apresentaram um índice regular no componente controle do estresse nutricional (45%). Dessa forma foi possível concluir que os acadêmicos têm um bom estilo de vida, onde encontram-se, na maioria, com um índice positivo, devendo, no entanto, ter uma tenção especial, principalmente os acadêmicos do sexo masculino, em relação aos componentes controle do estresse e nutricional.

¹Graduanda. Estudante / 7º período do Curso de Educação Física na Universidade de Cruz Alta, UNICRUZ - sabrina-m20@hotmail.com

²Professora Me. Marília de Rosso Krug do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br