



PERFIL DO ESTILO DE VIDA: UM ESTUDO COM ACADÊMICOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA-RS

NASCIMENTO, Adrieli Fontoura¹; KRUG, Marília de Rosso²

Esse estudo teve como objetivo analisar o comportamento do estilo de vida de universitários ingressantes no curso de Educação Física antes e após 3 meses de inserção em um programa de prática corporal. As informações foram obtidas a partir de um formulário contendo: dados sócio demográficas; e o questionário pentáculo do bem estar, para avaliar o estilo de vida. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, frequência relativa e percentual. Para identificação da associação entre o perfil de estilo de vida individual e o perfil sócio demográfico foi utilizado o teste do Quiquadrado e o teste exato de Fisher ($p \leq 0,05$). A maioria dos acadêmicos avaliaram o programa como muito bom, apenas um universitário disse que a participação no programa não o levou a refletir sobre seu estilo de vida. Quanto as modalidades oferecidas (voleibol, basquetebol, handebol e dança) as de preferência da maioria foram o futsal e o voleibol, Dos cinco componentes do estilo de vida avaliados, os resultados evidenciaram melhoras estatisticamente significativas em quatro: nutrição, para as três questões avaliadas; atividade física e relacionamentos sociais, em duas das três questões avaliadas; e, no componente preventivo e controle do estresse, em uma das três questões analisadas. Quando comparou-se o índice de referência de bem estar do pré para pós-teste, nos cinco componentes estudados, observou-se melhoras significativas nos componentes nutrição, atividade física e relações sociais. Após a análise dos dados foi possível concluir que houveram alterações significativas positivas no perfil de estilo de vida dos universitários do curso de Educação Física do início para o final do primeiro semestre.

Palavras-Chave: Educação Física. Estilo de vida. Saúde

¹Acadêmica do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ
adrielifn@hotmail.com

²Prof. Dr^a. do Curso de Educação Física do Centro de Ciências da saúde da Universidade de Cruz Alta –
CCSA/UNICRUZ mkrug@unicruz.edu.br