

ANÁLISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA FACULDADE PARTICULAR

Messias Oliveira Alves*¹, Adamor da Silva Lima¹.

¹ Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil

*Autor correspondente: Messy.tst@outlook.com

Com o ingresso na universidade os jovens tendem a sofrer uma grande mudança nos hábitos de vida, muitos se afastam de casa por motivo de fazerem faculdade em outros estados, assim novos hábitos são adquiridos mudando seu estilo de vida. Segundo Nahas (2017), estilo de vida é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, ou seja, um padrão de comportamentos negativo pode apresentar impactos contrários sobre a saúde do sujeito. Por outro lado, um estilo de vida positivo é considerado fundamental na promoção da saúde e redução de mortalidade por todas as causas. Nesse contexto, mudanças no estilo de vida saudável, promove melhoras na qualidade de vida. Para Nahas (2017) qualidade de vida é “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. Nessa perspectiva Nahas (2006) cita que a qualidade de vida é composta por um parâmetro individual construído por um estilo de vida, entre esses parâmetros estão os componentes: nutrição, atividade física, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamento. Quando todos esses parâmetros estão equilibrados, a saúde em si, apresenta melhores resultados e os benefícios vão desde evitar doenças crônicas ao bem-estar, ocasionando melhor disposição. A saúde vai muito além da ausência de doenças. Segundo a organização mundial da saúde (1997) saúde é definida “um estado completo de bem-estar físico, mental e social, que não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”, por isso é alvo de muita preocupação pela comunidade científica. Nesse sentido, essa preocupação é justificada devido ao estilo de vida moderno, causado pela baixa dos níveis de atividade física, altos níveis de estresse, aumento no consumo de fast food, consumo de tabacos e bebidas alcoólicas. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida dos estudantes do primeiro semestre do curso de educação física de uma faculdade particular, por meio

de um questionário. Este é um estudo de característica descritiva, transversa e natureza qualitativa, a população do estudo foram estudantes do curso de educação física de uma faculdade particular. A amostra foi composta por 49 estudantes sendo 30 do sexo masculino e 19 do sexo feminino, a faixa etária de (23±4) para o sexo masculino e (23±5) para o sexo feminino. Para a coleta de dados sobre o Estilo de Vida, utilizou-se o Questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS, 2010) que avalia os seguintes componentes: atividade física, nutrição, comportamento preventivo, relacionamento e controle do stress. Cada um desses componentes é avaliado por 5 itens e 6 questões, as quais teriam como opção de resposta as afirmativas nunca, às vezes, quase sempre e sempre, correspondente a valores de 0, 1, 2 e 3, respectivamente. Para cada componente do instrumento foi computado um escore, que varia de 0 a 18 pontos (soma dos pontos marcados). De 0 a 6 pontos – ALERTA! (recomendações para mudanças de comportamentos urgentes). De 7 a 12 pontos – PODE MELHORAR! (recomendações para melhorar os comportamentos avaliados). De 13 a 18 pontos – VÁ EM FRENTE! (incentivo para continuar nesta direção). No componente atividade física os sujeitos do sexo masculino apresentaram maior porcentagem na classificação “pode melhorar” 50%, assim como, o grupo feminino apresentou a classificação “pode melhorar” 47,36%. Em relação ao quesito nutrição o sexo masculino obteve a maior porcentagem na recomendação “pode melhorar” 63,33%, já o sexo feminino apresentou maior porcentagem também na classificação “pode melhorar”. No item controle do stress verificou que tanto o sexo masculino quanto o sexo feminino apresentaram se na classificação “pode melhorar” 50% e 63,15% respectivamente. O componente relacionamento apresentou uma igualdade na classificação com um aspecto positivo “vá em frente” 70% homens e 52,63% mulheres. No componente comportamento preventivo verificou-se que os homens e as mulheres se encontram na categoria “pode melhorar” 50% e 57% respectivamente. Esses resultados apontam que a maioria do avaliados apresentaram-se na classificação “pode melhorar” isso aponta que avaliados apresentam o mínimo de estilo de vida recomendável. Considerando a saúde em seus diversos aspectos, esses avaliados devem adquirir hábitos saudáveis e um estilo de vida mais ativo o que possibilita uma melhor qualidade de vida na vida acadêmica e pessoal. Sendo assim, adquirir hábitos saudáveis são ações preventivas para a melhora da saúde e qualidade de vida.

Palavras-Chaves: Universitários. Qualidade de vida. Saúde.