



## ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPB

Nayara Alexandre dos Santos; Clecyo Alexandre dos Santos; Maria Gabriella Lacerda Sales; Vanessa Lee Ferreira Cavalcante- LEPAFS/DEF/CCS - Universidade Federal da Paraíba; [nay\\_alexandre@hotmail.com](mailto:nay_alexandre@hotmail.com)

Avaliar o estilo de vida significa compreender as escolhas e atitudes habituais dos indivíduos, o que é importante para monitorar e modificar hábitos que podem interferir na saúde. Em pesquisa descritivo-exploratória, realizada em julho de 2013 com objetivo de conhecer o estilo de vida de universitários do curso de Licenciatura em Educação Física da UFPB, aplicou-se o instrumento “*Perfil do Estilo de Vida Individual*” (PEVI) em amostra acidental de 94 alunos que representam conglomerados de 40% de cada período (P1 = 17; P2 = 15; P3 = 14; P4 = 15; P5 = 06; P6 = 12; P7 = 09; P8 = 06), considerando erro de 0,08 para erro amostral tolerável em total de 239 graduandos matriculados. O PEVI, em figura de estrela, representa 5 dimensões da vida - nutrição, gerenciamento do estresse, prática de atividade física habitual, relacionamentos e comportamentos preventivos - nas quais se deve realizar ações adequadas regularmente para que se obtenha boa qualidade de vida. Esta figura, acompanhada de um breve questionário, tem intuito de facilitar a visualização e diagnóstico do estilo de vida individual: em cada dimensão há três questões (totalizando 15 perguntas). A amostra, com média de idade de 21,2 anos (17 a 35 anos) e mais homens (n = 66), apresentou escore médio geral de 30,37 (mínimo 17, máximo 43), maior pontuação nas dimensões “comportamento preventivo”, “relacionamento social” e “atividade física” (escores médios de 6,86; 6,70; 6,17, respectivamente) e menor pontuação em “nutrição” (escore médio = 4,61). O hábito favorável com maior frequência de respostas ideais (41 casos com escore “3”) foi usar cinto de segurança e dirigir sem beber (questão “i”); em relação à dimensão de “atividade física”, a maior frequência de respostas ideais (23 casos) foi praticar atividades de força e alongamento ao menos duas vezes na semana. Os



# CONACIS

I CONGRESSO NACIONAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
AVANÇOS, INTERFACES E PRÁTICAS INTEGRATIVAS  
26 A 28 DE MARÇO DE 2014 | CAJAZEIRAS - PB

escores baixos para hábitos alimentares corroboram estudos brasileiros com universitários e uso do PEVI. Acredita-se que os resultados de nutrição devam-se às características de tempo e oportunidades próprias da vida em fase universitária. Contudo, a média de pontos da amostra indica um estilo de vida “bom” ou “positivo”, no grupo avaliado.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida, Universitários, Educação Física.