

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA DA CIDADE DE CRATO/CE

Maria de Fatima Oliveira Santos
Universidade Regional do Cariri,
Educação Física, NUPEF.

José André Matos Leal
Universidade Regional do Cariri,
Educação Física, CENAPES.

Jéssica Ramos Santana
Universidade Regional do Cariri,
Educação Física, NUPEF.

Beatriz Gonçalves Luciano
Universidade Regional do Cariri,
Educação Física, NUPEF.

Naerton José Xavier Isidoro
Universidade Regional do Cariri,
Educação Física, NUPEF.

Introdução: O estilo de vida é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades na vida dos indivíduos. **Objetivo:** Identificar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA da cidade de Crato/CE. **Metodologia:** Caracteriza-se com um estudo quantitativo, descritivo, exploratório, transversal e de campo. A amostra contemplou 136 alunos, sendo 63 do sexo masculino (idade= $21,3 \pm 3,9$ anos) e 73 do sexo feminino (idade= $20,4 \pm 2,6$ anos). O instrumento utilizado foi o “Perfil do Estilo de Vida Individual” conhecido como Pentáculo do Bem Estar, composto por 15 itens relacionados a cinco componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse). Cada questão contém uma escala de resposta que varia de “0” a “3”. Cada resposta corresponde ao nível de comprometimento com o estilo de vida. Quanto mais a resposta se aproximar da pontuação 3 mais positivo será considerado o resultado para aquele aspecto analisado. Os dados foram analisados no programa Microsoft Excel 2010 para obtenção das médias e desvios padrão dos itens. Convencionou-se que abaixo de 2 o resultado seria considerado negativo e igual ou acima deste valor, estabeleceu-se como positivo. **Resultados:** A componente nutrição obteve respectivamente as médias 1.1, 1.4 e 1.9, valores estes considerados negativos. A componente atividade física apresentou médias 2.2, 2.2 e 2.1, evidenciando todos os valores como positivos. No que tange à componente comportamento preventivo as pontuações atingidas foram 1.2, 1.9 e 2.6, apontando apenas um item positivo relacionado à conduta no trânsito. No tocante ao componente relacionamento as médias alcançadas foram 2.6, 2.2 e 1.8, exibindo somente um item negativo referente à participação do indivíduo na comunidade. Quanto ao componente controle do estresse as médias obtidas foram 2.4, 1.5 e 1.8, observando que unicamente o item relacionado ao tempo reservado para o relaxamento foi avaliado como positivo. **Conclusão:** Os resultados obtidos no referido estudo identificaram que as componentes: nutrição, comportamento preventivo e controle do estresse obtiveram na maioria dos itens pesquisados médias consideradas negativas. As componentes: atividade física e relacionamento exibiram valores positivos em quase todos os itens pesquisados.

Palavras-Chave: estilo de vida; estudante; Educação Física.