

PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS INGRESSANTES DOS CURSOS DE LICENCIATURA E BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE UBERABA

Luiz Gustavo Marangoni Marin, Neiva Virginia de Carvalho,
Lucimara Perente Domiciano, Túlio Gustavo do Prado Freitas

Universidade de Uberaba
tulio.freitas@uniube.br

O estilo de vida tem sido definido como o conjunto de hábitos adotados durante toda a vida, de acordo com o contexto familiar, ambiental e social (GONÇALVES e VILARTA, 2004). Nesse sentido, aspectos como a prática regular de exercícios, a alimentação equilibrada, o controle do estresse, o comportamento preventivo e um bom relacionamento social, são apontados como determinantes de um estilo de vida saudável (NAHAS, 2001). Uma das atribuições dos profissionais da área de saúde, de uma maneira geral, é justamente a difusão desse padrão de vida. Assim, considerando os estudantes de Educação Física como futuros profissionais da área de saúde, o presente trabalho pretendeu analisar o estilo de vida de alunos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física da Universidade de Uberaba. A amostra foi composta por 46 acadêmicos ingressantes, divididos em Grupo L (licenciatura) e Grupo B (bacharelado). O instrumento da coleta de dados utilizado foi o questionário do Perfil do Estilo de Vida de Nahas (2000). Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. Os resultados obtidos demonstraram diferenças em alguns dos componentes do estilo de vida, sendo que, de maneira geral, o Grupo L apresenta melhores índices nos aspectos preventivos, enquanto o Grupo B parece ter um comportamento mais adequado no que tange à prática de exercícios e à alimentação. A metodologia adotada, entretanto, não nos permitiram definir as causas dessas diferenças, sendo preciso mais estudos a fim de determiná-las.