

## PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DA UNOESC XANXERÊ

Pesquisador(es): MERLIN, Luiz Henrique; BALDUÍNO, Deonilde; PEDROZO, Sandro Claro

Curso: Educação Física

Área: Ciências da vida e da Saúde

Resumo: O estilo de vida se refere as ações habituais de cada ser humano, relacionadas às condições físicas, sociais e intelectuais, as quais conseqüentemente refletem nas atitudes, valores e oportunidades experimentadas pelas pessoas. O objetivo do estudo foi identificar o perfil do estilo de vida dos funcionários da Unoesc Xanxerê. Participaram do estudo 113 sujeitos (70 do sexo feminino e 43 do masculino) com idade entre 20 e 60 anos ( $37,2 \pm 9,7$ ), todos funcionários da Unoesc de Xanxerê. O instrumento utilizado foi o questionário "Perfil do Estilo de Vida Individual" de Nahas, Barros e Francalacci (2000), mais conhecido como "O Pentágulo do Bem Estar" o qual avalia os seguintes componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse. Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico SPSS 22.0 utilizando-se da estatística descritiva para caracterização e distribuição da amostra. Os resultados mostraram que para os componentes comportamento preventivo (85%), relacionamentos (74%) e controle do estresse (52%) a maioria dos indivíduos se apresentaram com índice positivo em relação ao perfil de estilo de vida, no entanto para os componentes nutrição (58%) e atividade física (52%) os indivíduos ficar dentro da classificação negativa e regular. Desta forma conclui-se que de forma geral o perfil de estilo de vida dos funcionários da Unoesc Xanxerê apresenta-se dentro de um índice positivo, no entanto, torna-se necessária uma maior atenção no que se refere a alimentação saudável e atividade física.

Palavras-chave: Perfil de estilo de vida. Funcionários. Unoesc Xanxerê.

E-mails: [luizmerlin3@gmail.com](mailto:luizmerlin3@gmail.com); [deonilde.balduino@unoesc.edu.br](mailto:deonilde.balduino@unoesc.edu.br)