



FATORES ASSOCIADOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM DISCENTES DA UNOESC XANXERÊ

Pesquisador(es): BUFFON, Giordano; ANTES, Danielle Ledur.

Curso: Educação Física - Bacharelado

Área: Ciências da Vida

Resumo: Na contemporaneidade já é de conhecimento geral, que a prática de exercícios regulares além de diversos benefícios à saúde, também é usada como ferramenta na prevenção de doenças. Através de estudos nas últimas décadas, é possível notar que a inatividade física é um dos fatores para desenvolvimento e agravamento de doenças crônico-degenerativas. Não é possível desconsiderar o fato que o estilo de vida de cada indivíduo afeta sua saúde de várias formas, pois assim como uma dieta balanceada, outras variáveis devem ser consideradas, tais como o uso do tabaco, álcool, drogas e comportamentos sexuais de risco também são aspectos primordiais na qualidade de vida. O estudo que está sendo desenvolvido, busca evidenciar de maneira transversal com a aplicação de um questionário, quais são os fatores do estilo de vida que se associam positiva ou negativamente com prática de atividades físicas no lazer. Para tal estão sendo investigados todos os discentes da UNOESC do Campus de Xanxerê, espera-se concluir a investigação até agosto de 2021, para elucidar melhor a questão.

Palavras-chave: Saúde coletiva. Atividade Física. Estilo de vida. Universitários.

E-mails: gior93buffon@gmail.com; pesquisa.edf.xxe@gmail.com