

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DA UNOESC-CHAPECÓ

Pesquisador(es): ZAGONEL, Victor; ANTES, Danielle Ledurr

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Educação Física- Bacharel

Área: Ciências da Vida em Saúde

Introdução: o estilo de vida é algo que traz informações importantes sobre a qualidade de vida das pessoas, tanto física quanto mental, por isso é crucial ter atitudes favoráveis ao bem-estar sem afetar os próprios fatores psicológicos, biológicos e sociais. **Objetivo:** verificar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos da Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, campus Chapecó. **Método:** Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva do tipo transversal, seguindo uma abordagem quantitativa de dados, utilizando os seguintes instrumentos: anamnese, autopercepção de saúde, nível de atividade física, hábitos de vida, número de doenças, uso de tabaco, hábitos alimentares. **Resultados:** A partir do resultados foi possível perceber que, 58,14% dos discentes que foram considerados insuficientemente ativos no lazer, 34,01% consomem bebidas alcólicas de 2 a 4 vezes no mês, 97,46% reportaram nunca ter fumado, e 20,30% relataram possuir duas ou mais doenças **Conclusão:** Observou-se que, a maioria dos discentes possuem um estilo de vida que necessita ser modificado, principalmente nos quesitos atividade física e consumo de bebidas alcólicas.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Saúde. Discentes.

E-mails: v.zagonel@unoesc.edu.br

II CIRCUITO REGIONAL

DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE

