



## PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DA UNOESC DE CHAPECÓ, SC

Orientadores: PAGLIARI, Paulo; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadora: POLICENO, Ana Claudia

Curso: Educação Física

Área de Conhecimento: ACBS

O estilo de vida que se adota atua diretamente sobre a qualidade de vida. É um aspecto que varia de indivíduo para indivíduo e corresponde às escolhas, oportunidades e atitudes que cada sujeito tem em seu dia a dia. Pode ser representado por simples fatores como a forma de se vestir, caminhar, falar e até os de maior relevância como a alimentação, a prática regular de exercício físico, o relacionamento social, o controle de estresse e o comportamento preventivo, exercendo influência sobre a saúde das pessoas. O objetivo da pesquisa foi identificar o perfil do estilo de vida dos funcionários da Unoesc de Chapecó, utilizando como instrumento da coleta de dados o Questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS, 2010), que avalia o bem-estar por meio de cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle ao Estresse. A amostra do estudo foi composta por 70 funcionários, selecionados aleatoriamente, sendo 35 do sexo masculino e 35 do sexo feminino, que apresentaram comportamento positivo em três dos cinco componentes abordados. No entanto, não puderam ser classificados em um estilo de vida positivo, uma vez que a alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico, que apresentaram níveis considerados abaixo do padrão, são aspectos de importância para a qualidade de vida. Nesses componentes, a amostra atingiu os resultados um; um e dois para as questões de nutrição e zero; zero e um às questões de atividade física. Com os resultados da pesquisa, evidenciou-se a necessidade de alterações nesses aspectos do estilo de vida, resultando em qualidade e bem-estar.

Palavras-chave: Estilo de vida. Qualidade de vida. Unoesc.

ana\_policeno@hotmail.com

paulo.pagliari@unoesc.edu.br

