

ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS À SAÚDE DE ESTUDANTES INGRESSANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB

DALINE NÓBREGA ARAUJO ¹

MIRIAN WERBA SALDANHA ²

RESUMO

ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS À SAÚDE DE ESTUDANTES INGRESSANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB Daline Nóbrega Araujo Mirian Werba Saldanha Departamento de Educação Física Universidade Estadual da Paraíba A adoção de comportamentos saudáveis é uma prioridade na melhoria da saúde na atualidade e, acredita-se que o conhecimento possa ser um dos fatores que auxiliam as pessoas na mudança de hábitos. O estudo tem como objetivo descrever componentes dos estilos de vida relacionados à saúde de estudantes ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba e verificar se houve mudança em indicadores de saúde nos alunos concluintes. O estudo do tipo descritivo, exploratório foi realizado em alunos do curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, sendo 60 alunos do primeiro período e 28 alunos do oitavo período, totalizando 88 alunos na amostra. Foi aplicado um questionário com questões que abordavam hábitos de alimentação, atividade física e comportamentos preventivos e, aos concluintes do oitavo período foi direcionada uma pergunta sobre a percepção de mudança em hábitos de saúde durante o curso e se houve a que(m) atribui a mudança. Os dados foram analisados através de recursos da estatística descritiva e do teste qui-quadrado com a utilização do programa SPSS, versão 15.0. Os principais resultados apontaram que os alunos concluintes apresentaram melhores escores nos indicadores relacionados à saúde: consumo de salada crua, refeição e lanche fora de casa, refrigerante, bebidas alcoólicas, tabagismo, exames preventivos, autoavaliação de saúde e uso do protetor solar e, os alunos ingressantes, obtiveram melhores escores no consumo de frutas e da recomendação diária de 5 porções de frutas e hortaliças,

satisfação com o peso, uso do preservativo sexual e prática de atividade física regular. Foram encontradas diferenças significativas, entre os grupos, apenas no exame preventivo com maior frequência entre os alunos concluintes. Sobre o questionamento de mudança de hábitos de saúde durante o curso 89,3% dos alunos concluintes respondeu ter realizado mudanças, atribuídas principalmente aos conhecimentos adquiridos nos componentes curriculares do curso e aos professores. Em conclusão, apesar de não serem significativas as diferenças entre os dois grupos em relação aos indicadores de saúde os alunos do último período do curso de Educação Física apresentaram melhores escores na maioria dos aspectos avaliados, assim como perceberam ter havido mudança em seus comportamentos durante o curso, a partir dos conteúdos ministrados nos componentes curriculares. Entretanto, ressalta-se que este grupo deve estar atento principalmente ao uso do preservativo sexual e da recomendação do consumo diário de frutas e hortaliças na alimentação. Recomenda-se que existam campanhas de conscientização e incentivo à aquisição de comportamentos saudáveis nas universidades, bem como realizem mudanças ambientais para que se possa praticar hábitos saudáveis neste ambiente e fase da vida. Palavras-chave: Estilos de vida, saúde, graduandos.

Palavras-chave: ESTILOS DE VIDA, SAÚDE, GRADUANDOS.

¹ UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, daline.araujo@hotmail.com;

² UEPB, mirian_werba@hotmail.com;