

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA SUL FERRAMENTAS

JONATHAN FLECK¹
FLAVIO ANTONIO S. PEREIRA²

O estilo de vida está diretamente ligado à saúde das pessoas, pois dependendo de seus hábitos haverá uma influência positiva ou negativa na sua qualidade de vida e no seu bem-estar. De acordo com a importância do cuidado com a saúde o presente trabalho teve como objetivo verificar o perfil do estilo de vida dos funcionários da Sul Ferramentas. A pesquisa se caracterizou como descritiva e foi utilizada como técnica o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual elaborado por Nahas (2003), composto pelos componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Stress. A amostra da pesquisa foi composta por 25 funcionários, com idades entre 17 e 56 anos, sendo 15 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Na análise e interpretação dos dados coletados verificou-se que os componentes Nutrição e Atividade Física apresentaram um Perfil Negativo para ambos os sexos. Já as dimensões Comportamento Preventivo, Relacionamento e Controle do Stress os resultados foram positivos para o sexo masculino, porém para o sexo feminino o componente Controle do Stress apresentou um Perfil Negativo. A partir dos dados obtidos, conclui-se que os funcionários da Sul Ferramentas devem adotar uma mudança em seus estilos de vida habitual, principalmente nos hábitos que se referem à Nutrição e Atividade Física, para não comprometer a sua saúde e qualidade de vida. Baseado nestes dados sugere-se que os homens e mulheres iniciem um programa de atividades físicas e incluam no seu hábito alimentar nutrientes adequados para os seus gêneros e idades.

¹Autor: Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

²Orientador: Prof. Ms. do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.