

ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS INGRESSANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ, NOS PERÍODOS 2014.2 E 2015.1

JOSEMIRO TEIXEIRA LIMA
JEREMIAS PEREIRA DA SILVA
DAVID MARCOS EMÉRITO DE ARAÚJO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUI, TERESINA – PI, BRASIL
josemirotl@gmail.com

RESUMO

A sociedade preocupa-se cada vez mais com a saúde, é comprovado que a forma como um indivíduo vive rotineiramente influencia diretamente na saúde de um indivíduo, assim o estilo de vida tornou-se um importante critério de avaliação da saúde. O objetivo desse estudo foi verificar o estilo de vida dos alunos ingressantes do curso de Educação Física, nos períodos 2014.2 e 2015.1, da Universidade Federal do Piauí. Participaram da amostra 82 universitários com idade média de 20,32 anos ($\sigma=3,82$), de ambos os sexos. Para coleta de dados foi utilizado o questionário Pentáculo do Bem Estar, para avaliar o estilo de vida, classificando-os em negativo, regular e positivo. O questionário abordou 5 fatores que influenciam o estilo de vida, são eles: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, os quais foram classificados individualmente e de forma geral. Para análise dos dados foi realizada a estatística descritiva. Conclui-se, considerando os fatores individualmente, que os alunos avaliados possuem classificação positiva nos fatores atividade física e relacionamento social, já os fatores nutrição, comportamento preventivo e controle do estresse apresentou classificação regular, além da classificação geral que também foi caracterizada como regular. Sugere-se medidas intervencionistas para melhoria do estilo de vida, abordando principalmente, as estratégias classificadas como regulares.

Palavras-chave: Estilo de vida; Educação Física; Saúde

INTRODUÇÃO

A busca cada vez maior da população em geral em prolongar a vida fez com que os mesmos procurem as mais variadas formas de torná-la viável. Com o passar do tempo e a evolução da ciência verificou-se que toda a vida de um indivíduo, comportamento, bem como prática diária de hábitos saudáveis irão influenciar diretamente em como seu processo de envelhecimento ocorrerá. No Brasil, segundo TAMBELLINI (1998), a preocupação com a saúde tem se tornado cada vez maior, tanto nas esferas governamentais quanto na população.

Segundo MATOS (2006), saúde é um estado, influenciado por diversos fatores. O mesmo cita ainda o quão relevante é o estilo de vida de um indivíduo, pois o mesmo favorece a prevenção de doenças bem como a promoção de saúde.

A definição de Estilo de Vida é dada por NAHAS (2000), como um conjunto de ações rotineiras que influenciam nos valores e atitudes das pessoas. Para avaliação do estilo de vida individual são considerados 5 fatores, são eles: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

Diversos autores citam a nutrição como um fator importante para obtenção de saúde, dentre eles de Angelis (2001) afirma que os nutrientes essenciais podem promover modificação nos processos celulares, proporcionando efeitos fisiológicos protetores. Já Ferrari (2002) afirma que dietas ricas em calorias e lipídios aumentam os riscos de doenças cardiovasculares, diabetes, e alguns tipos de câncer, enquanto que o consumo de alimentos vegetais apresentam diminuição dos riscos dessas mesmas doenças.

A atividade física é um componente muito importante no estilo de vida de um indivíduo para obtenção e manutenção da saúde. Inúmeros são os trabalhos científicos que comprovam seus benefícios. Carvalho et al. (1996), coloca como posicionamento da Sociedade Brasileira

de Medicina do Esporte a importância da atividade física ao condenar o sedentarismo e afirmar que a atividade física contribui para diminuição das doenças crônico-degenerativas, além de contribuir para saúde pública, ao reduzir drasticamente custos com tratamentos e despesas hospitalares, levando inclusive a benefícios sociais.

Para Nahas (2000), o controle preventivo está relacionado aos cuidados de um indivíduo em relação a sua saúde, os quais podem ser citados, uso de cinto de segurança e forma de dirigir, uso de protetor solar, uso de preservativos, observação de princípios ergonômicos, uso de equipamentos de segurança no trabalho, não usar drogas, não fumar, ingestão moderada de bebida alcoólica.

Os relacionamentos sociais apresentam alto grau de importância ao avaliar o estilo de vida de um indivíduo ou de um grupo. De Souza (2008), afirma que inúmeros estudos apontam que indivíduos socialmente integrados vivem mais, e que os relacionamentos pessoais proporcionam bem-estar, levando à promoção da saúde.

Segundo PERUZZO et al., (2008), estresse tem assumido um papel importante nos estudos e debates no âmbito da saúde, pois ela está cada vez mais presente em nosso dia-a-dia. O estresse leva a alterações fisiológicas, influenciando na secreção de hormônio, levando a alterações da frequência cardíaca, respiratória e da pressão arterial.

Visto que o Estilo de Vida tornou-se uma das principais formas de avaliar o nível de saúde de um indivíduo ou de um determinado grupo surgiu então o questionamento: Qual o estilo de vida dos alunos ingressantes dos períodos 2014.2 e 2015.1 do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí?

Para que tal pergunta pudesse ser respondida foram elaborados os seguintes objetivos: Verificar o estilo de vida dos alunos ingressantes dos períodos 2014.2 e 2015.1 do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí, investigar o hábitos nutricionais, investigar os hábitos de atividade física, investigar o comportamento preventivo, investigar o relacionamento social e ainda o controle de estresse dos alunos ingressantes nos períodos 2014.2 e 2015.1 do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí, a fim de analisar se os mesmos possuem hábitos saudáveis ao iniciarem o curso de Educação Física.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa do tipo descritiva. A amostra é composta por 82 universitários com idade média 20,32 anos ($\sigma=3,82$), de ambos os sexos. Os universitários participantes da pesquisa são ingressantes dos períodos 2014.2 e 2015.1 do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí. O trabalho não apresenta erro amostral pois a amostra equivale-se da população analisada na pesquisa, nenhum dos universitários recusou-se a participar da pesquisa, dessa forma há uma totalidade da população participando do trabalho.

A pesquisa foi realizada através de um questionário do Pentáculo do Bem Estar proposto por NAHAS (2000), as quais abordam 5 fatores que estão relacionados ao estilo de vida, são eles: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Para cada fator são realizadas três perguntas, perfazendo um total de 15 no questionário, para responder as perguntas os participantes tiveram quatro opções de respostas: “0” quando absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, “1” quando às vezes corresponde ao seu comportamento, “2” se quase sempre verdadeiro no seu comportamento e “3” caso sempre aconteça no seu dia-a-dia, fazendo parte do seu estilo de vida.

Para realização da classificação do estilo de vida foi realizada uma análise que consistia em verificar a média dos valores respondidos para cada um dos fatores e ainda uma classificação geral levando em consideração os 5 fatores reunidos. Dessa forma caso a média dos valores fosse de 0 a 0,99 sua classificação era considerada negativa; caso a média encontrada fosse de 1 a 1,99 sua classificação era considerada regular e se a média fosse de 2 a 3, sua classificação seria positiva. Para realização dessa análise foi utilizado o programa *Microsoft Office Excel® 2013*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com as informações colhidas, realizou-se análise descritiva individual dos componentes nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e ainda uma análise geral do estilo de vida do grupo avaliado.

A tabela 1, demonstra o percentual de escolha das respostas relacionadas ao componente nutrição.

Tabela 1: Percentual de resposta relacionado ao componente nutrição

	NUNCA	ÀS VEZES	QUASE SEMPRE	SEMPRE
a. Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras	13,41%	54,88%	28,05%	3,66%
b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces	12,20%	52,44%	25,61%	9,76%
c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo	3,66%	30,49%	36,59%	29,27%

Fonte: Pesquisa direta

Podemos observar que a maioria dos entrevistados, 54,88% (54), às vezes inclui 5 porções de frutas e verduras; 52,44% (43) dos entrevistados responderam que às vezes evitam alimentos gordurosos e doces, estes resultados aproximam-se com os trabalhos realizados por Dos Santos (2006), realizado com alunos concludentes do curso de Educação Física da UNILESTE – MG e por Cavalcante (2007), realizado com alunos ingressantes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. Quanto ao terceiro item, verifica-se que 36,59% (30) dos entrevistados quase sempre fazem 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo, mostrando entretanto uma proximidade em percentuais relacionado quanto às vezes 30,49% (25) e sempre 29,27% (24). Essa proximidade também foi observada em pesquisa realizada por Joia (2010) analisando o estilo de vida de universitários da Faculdade São Francisco de Barreiras – BA, no ano de 2009. Dessa forma, realizando a classificação do componente nutrição, tal fator apresenta-se como regular.

A tabela 2, demonstra o percentual de escolhas das respostas relacionados ao componente atividade física.

Tabela 2: Percentual de resposta relacionado ao componente atividade física

	NUNCA	ÀS VEZES	QUASE SEMPRE	SEMPRE
d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas / intensas de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais vezes por semana	1,22%	19,51%	30,49%	48,78%
e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular	13,41%	9,76%	20,73%	56,10%
f. No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador	8,54%	35,37%	36,59%	19,51%

Fonte: Pesquisa direta

Verifica-se que a maioria dos entrevistados 48,78% (40), possuem como hábito a realização de ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais vezes por semana. Podemos observar que 56,10% (46) dos avaliados realizam ao menos duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular, já no último quesito verifica-se que 36,59% (30) dos avaliados

responderam que às vezes caminham ou pedalam como meio de transporte e, preferencialmente, usam escadas ao invés do elevador, entretanto 35,37% (29) dos entrevistados responderam quase sempre para o mesmo questionamento o que mostra não haver uma grande diferença entre as duas opções de resposta. Analisando conjuntamente as respostas dos questionamentos relacionados a atividade física o grupo pesquisado apresenta classificação positiva para este componente.

A tabela 3 demonstra o percentual de escolhas das perguntas relacionadas ao componente comportamento preventivo.

Tabela 3: Percentual de escolhas relacionado ao componente comportamento preventivo

	NUNCA	ÀS VEZES	QUASE SEMPRE	SEMPRE
g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los	43,90%	23,17%	15,85%	17,07%
h. você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)	35,37%	24,39%	9,76%	30,49%
i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir	0,00%	14,63%	28,05%	57,32%

Fonte: Pesquisa direta

No componente comportamento preventivo, 43,90% (36) dos avaliados responderam nunca conhecer a pressão arterial, os níveis de colesterol e procurar controlá-los. Ao serem indagados se os mesmos não fumam e ingeriam álcool com moderação, houve quantidade significativa e aproximada dos dois extremos, enquanto 35,37% (29) afirmava fumar e ingerir álcool sem moderação, 30,49% (25) afirmou não fumar e ingerir álcool com moderação. Já para o último questionamento 57,32% (47) dos avaliados afirmaram sempre usarem cinto de segurança e, se dirigirem, o fazem respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vão dirigir. Assim, como avaliação geral do grupo observou-se que o mesmo apresenta classificação regular quanto ao componente comportamento preventivo.

A tabela 4, demonstra o percentual de respostas das perguntas relacionadas ao componente relacionamento social.

Tabela 4: Percentual de resposta relacionado ao componente relacionamento social

	NUNCA	ÀS VEZES	QUASE SEMPRE	SEMPRE
j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seu relacionamento	0,00%	2,44%	29,27%	68,29%
k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações	1,22%	14,63%	42,68%	41,46%
l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social	19,51%	26,83%	26,83%	26,83%

Fonte: Pesquisa direta

Quanto ao componente relacionamento social 68,29% (56) dos avaliados afirmaram sempre procurar cultivar amigos e estão satisfeitos com seu relacionamento, para este questionamento as opções nunca e às vezes apresentaram valores muito baixos, sendo eles 0,00% (0) e 2,44% (2), respectivamente. Quando indagados se o lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo e participação em associações ocorreu uma proximidade percentual em duas opções de respostas, sendo elas 42,68% (35) para quase sempre e 41,46% (34) responderam sempre. No último questionamento, que diz respeito ao relacionado ao relacionamento social verifica-se que nenhuma das opções apresentou grande diferença percentual em relação às outras opções. Três delas obtiveram o mesmo valor

percentual, 19,51% (16) escolheram como opção a resposta nunca, enquanto que as opções às vezes, quase sempre e sempre ficaram empatadas com 26,83% (22) em cada uma das opções. Assim o grupo avaliado foi classificado com índice positivo para o componente relacionamento social.

A tabela 5, demonstra o percentual de votação das perguntas relacionadas ao componente controle do estresse.

Tabela 5: Percentual de resposta relacionado ao componente controle do estresse

	NUNCA	ÀS VEZES	QUASE SEMPRE	SEMPRE
m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar	6,10%	18,29%	26,83%	48,78%
n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado	10,98%	31,71%	39,02%	18,29%
o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer	6,10%	30,49%	35,37%	28,05%

Fonte: Pesquisa direta

No último componente avaliado, 48,78% (40) dos avaliados afirmaram sempre reservar ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar, 39,02% (32) afirmaram quase sempre manterem uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariados, enquanto que 35,37% (29) deles responderam quase sempre equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. Para o componente controle do estresse, este grupo apresentou classificação regular.

Ao final da avaliação de cada um dos componentes, pode-se unificá-los em uma classificação geral para que se pudesse verificar o estilo de vida do grupo estudado, chegando-se a conclusão que este grupo apresenta-se com estilo de vida regular.

Apesar do protocolo utilizado mostrar a necessidade de uma classificação de todos os componentes individualmente e posteriormente uma classificação geral, não foi encontrado nenhum trabalho científico que faça alguma colocação quanto à classificação individual ou geral, o que levou à impossibilidade de se realizar uma comparação entre o presente estudo com outros trabalhos realizados na mesma área. Todos resumem-se a tratar apenas da maior quantidade respondida em cada um dos questionamentos.

CONCLUSÃO

Através das análises estatísticas do questionário, pode-se concluir que os alunos ingressantes nos períodos 2014.2 e 2015.1 do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí apresentam respostas positivas quanto aos componentes atividade física e relacionamento social. Já os componentes nutrição, comportamento preventivo e controle do estresse apresentaram resposta regular, ainda como classificação geral o grupo apresentou índice regular. Aconselha-se medidas de intervenção objetivando a mudança da classificação geral de regular para positiva, através da manutenção dos índices de atividade física e relacionamento social e da melhoria dos componentes comportamento preventivo, controle do estresse e principalmente no componente nutrição que apresentou valor absoluto mais distante que os mesmos componentes classificados como regular, para que possa sofrer alteração de classificação de regular para positivo.

BIBLIOGRAFIA

CARVALHO, T. DE et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79–81, 1996.

CAVALCANTE, B. S.; FREITAS, C. F. DE; SOUZA, E. A. Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. v. 1, n. 2, 2007.

DE ANGELIS, R. C. Novos conceitos em nutrição: reflexões a respeito do elo dieta e saúde. **Arquivos de Gastroenterologia**, v. 38, p. 269–271, 2001.

DE SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. Relacionamentos pessoais e sociais: Amizade em adultos. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 2, p. 257–265, 2008.

DOS SANTOS, G. L. A.; VENÂNCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas UNILESTE-MG. **Movimentum–Revista Digital de Educação Física**, v. 1, 2006.

FERRARI, C. K. B.; TORRES, E. Alimentos funcionais: quando a boa nutrição melhora a nossa saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 31–34, 2002.

JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. **Revista Movimenta; Vol**, v. 3, n. 1, 2010.

MATOS, A. P. S.; ALBUQUERQUE, C. M. S. Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 6, n. 3, p. 647–663, 2006.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48–59, 2000.

PERUZZO, A. S. et al. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicologia e Argumento**, v. 26, n. 55, p. 319–327, 2008.

TAMBELLINI, A. T.; CÂMARA, V. DE M.; OTHERS. A temática saúde e ambiente no processo de desenvolvimento do campo da saúde coletiva: aspectos históricos, conceituais e metodológicos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 3, n. 2, p. 47–59, 1998.

Josemiro Teixeira Lima
Rua Sete de Setembro, nº 3290
Bairro: Tabuleta
Teresina - PI
CEP: 64.019-704
(86) 98811-5034 / 99962-3109
josemirotl@gmail.com

COURSE OF LIFE CHILDREN ENTERING STYLE OF PHYSICAL EDUCATION FEDERAL UNIVERSITY OF PIAUÍ, IN PERIODS 2014.2 AND 2015.1

ABSTRACT

The society is concerned more and more with health, it is proven that how an individual lives routinely directly influences the health of an individual, so the lifestyle has become an important health evaluation criterion. The aim of this study was to investigate the lifestyle of students entering the course of Physical Education in the periods 2014.2 and 2015.1 of the Federal University of Piauí. A sample of 82 university students with a mean age of 20.32 years ($\sigma = 3.82$) of both sexes. For data collection was used questionnaire Pentacle Welfare to assess the lifestyle, classifying them as negative, regular and positive. The questionnaire included five factors that influence the lifestyle, they are: nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationships and stress management, which were listed individually and in general. Data analysis was performed by descriptive statistics. The conclusion, considering the factors individually, the evaluated students have positive rating factors in physical activity and social interaction, since the nutrition factors, preventive behavior and stress management presented regular classification, beyond the general classification which was also characterized as regular. It is suggested to improve the interventional measures lifestyle addressing mainly classified with regular strategies.

Keywords: Lifestyle, Physical Education, Health

COURS DE enfants entrant dans la vie STYLE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE Université fédérale de Piauí, dans les périodes 2014.2 et 2015.1

RÉSUMÉ

La société est de plus en plus préoccupé par la santé, il est prouvé que la façon dont une personne vit régulièrement influe directement sur la santé d'un individu, de sorte que le mode de vie est devenu un critère d'évaluation de santé important. Le but de cette étude était d'étudier le mode de vie des étudiants qui entrent dans le cadre de l'éducation physique pour les périodes 2014.2 et 2015.1 de l'Université fédérale de Piauí. L'échantillon était de 82 élèves avec une moyenne d'âge de 20,32 ans ($\sigma = 3,82$) des deux sexes. Pour la collecte des données a été utilisé questionnaire Pentacle bien-être d'évaluer le mode de vie, en les classant comme négatif, régulière et positive. Le questionnaire comprenait cinq facteurs qui influent sur le mode de vie, ils sont: la nutrition, l'activité physique, les comportements préventifs, les relations sociales et la gestion du stress, qui étaient classés individuellement et globalement. Pour l'analyse des données statistiques descriptives ont été effectuées. Il peut être conclu en tenant compte des facteurs individuellement, qui a évalué les élèves ont marque positive sur les facteurs de l'activité physique et l'interaction sociale, car les facteurs de nutrition, les comportements de prévention et de gestion du stress présentés classification régulière, en plus de la note globale qui a également été caractérisé comme régulière. Il est suggéré de mesures interventionnistes pour améliorer le mode de vie, portant surtout sur les stratégies classés comme régulière.

Mots-clés: Mode de vie; L'éducation physique; Santé

CURSO DE LA VIDA NIÑOS QUE INGRESAN ESTILO DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIVERSIDAD FEDERAL DE PIAUÍ, EN PERIODOS 2014.2 Y 2015.1

RESUMEN

La sociedad se preocupa cada vez más con la salud, se ha demostrado que la forma en un individuo vive habitualmente influye directamente en la salud de un individuo, por lo que el estilo de vida se ha convertido en un importante criterio de evaluación de la salud. El objetivo de este estudio fue investigar la forma de vida de los estudiantes que ingresan al curso de Educación Física para los períodos 2014.2 y 2015.1 de la Universidad Federal de Piauí. La muestra fue de 82 estudiantes con una edad media de 20,32 años ($\sigma = 3,82$) de ambos sexos. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario del pentáculo de Bienestar para evaluar el estilo de vida, clasificándolos como negativos, regular y positiva. El cuestionario incluía cinco factores que influyen en el estilo de vida, que son: la nutrición, la actividad física, la conducta preventiva, las relaciones sociales y el manejo del estrés, que fueron clasificados de forma individual y general. Para el análisis de los datos se realizaron estadísticas descriptivas. Se puede concluir considerando los factores de forma individual, que evaluó los estudiantes tienen huella positiva en los factores de actividad física y de interacción social, ya que los factores de la nutrición, el comportamiento preventivo y el control del estrés presentaron clasificación regular, además de la valoración global que también se caracteriza por ser regular. Se sugiere medidas intervencionistas para mejorar el estilo de vida, abordando principalmente las estrategias clasificados como regular.

Palabras clave: Estilos de vida; Educación Física; Salud

ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS INGRESSANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ, NOS PERÍODOS 2014.2 E 2015.1

RESUMO

A sociedade preocupa-se cada vez mais com a saúde, é comprovado que a forma como um indivíduo vive rotineiramente influencia diretamente na saúde de um indivíduo, assim o estilo de vida tornou-se um importante critério de avaliação da saúde. O objetivo desse estudo foi verificar o estilo de vida dos alunos ingressantes do curso de Educação Física, nos períodos 2014.2 e 2015.1, da Universidade Federal do Piauí. Participaram da amostra 82 universitários com idade média de 20,32 anos ($\sigma=3,82$), de ambos os sexos. Para coleta de dados foi utilizado o questionário Pentáculo do Bem Estar, para avaliar o estilo de vida, classificando-os em negativo, regular e positivo. O questionário abordou 5 fatores que influenciam o estilo de vida, são eles: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, os quais foram classificados individualmente e de forma geral. Para análise dos dados foi realizada a estatística descritiva. Conclui-se, considerando os fatores individualmente, que os alunos avaliados possuem classificação positiva nos fatores atividade física e relacionamento social, já os fatores nutrição, comportamento preventivo e controle do estresse apresentou classificação regular, além da classificação geral que também foi

caracterizada como regular. Sugere-se medidas intervencionistas para melhoria do estilo de vida, abordando principalmente, as estratégias classificadas como regulares.
Palavras-chave: Estilo de vida; Educação Física; Saúde