

Bolsista: Damaris Ferreira; Orientador: Prof. Dr. Roberto Vilarta; Co-orientadora: Dra. Jaqueline Girnos Sonati
Faculdade de Educação Física – UNICAMP ; Faculdade de Enfermagem – UNICAMP

email: damaris.dadaferreira@gmail.com; roberto@fef.unicamp.br; j.girnos@gmail.com

Palavras-chave: Estilo de Vida – Atividade Física - Empoderamento

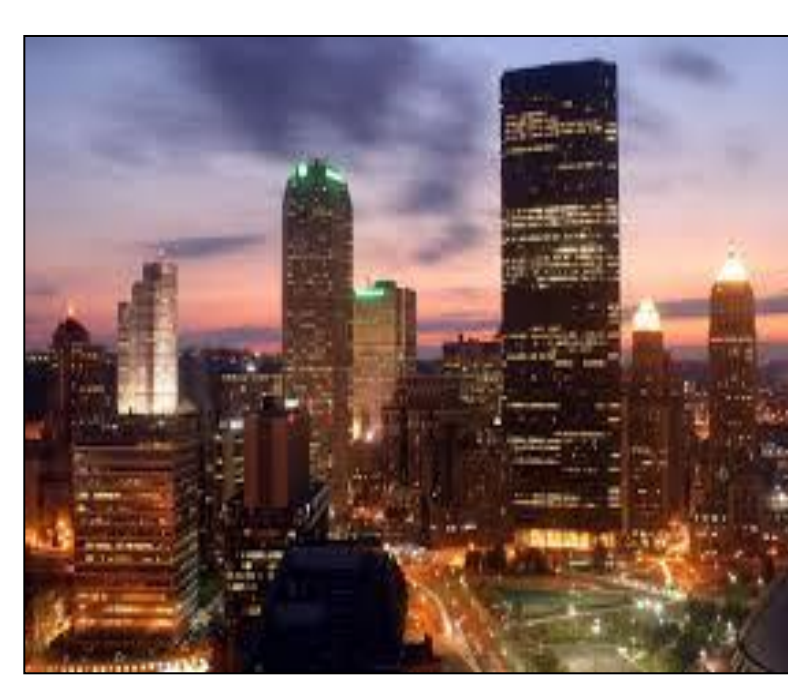
INTRODUÇÃO

Estilo de vida é um modo de viver com base na opção pessoal e em padrões comportamentais que são influenciados por fatores modificáveis, aqueles pelos quais se tem a autoridade de escolha, como a falta de atividade física, a alimentação inadequada e o uso de toxinas e tabacos, e por fatores não-modificáveis, aqueles relacionados com a genética, sexo, idade e o ambiente do indivíduo¹.

Exemplos de fatores modificáveis:



Exemplos de fatores não-modificáveis:



Um estilo de vida contemporâneo, potencializado pelo baixo nível de atividade física, é um fator de risco para a saúde de toda a população.

O objetivo deste trabalho é formar uma base conceitual para a compreensão da relação entre os fatores que compõem o estilo de vida e a prática da atividade física da população, visando condições de vida dignas para a sociedade.

METODOLOGIA

O presente estudo tem como característica ser do tipo descritivo e as coletas de dados ocorreram por Revisão Sistemática. As principais buscas pelo acervo bibliográfico foram realizadas através de recursos online, como o Scientific Electronic Library Online (SciELO), "Google Acadêmico" e alguns auxiliares como os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sempre utilizando combinações de palavras-chaves: Estilo de Vida; Atividade Física e Empoderamento).

A partir da coleta de informações por meio da pesquisa bibliográfica foram realizados seminários para exposição dos assuntos tratados nos artigos científicos.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

As Revisões Sistemáticas serviram de base para descrever os diversos fatores que podem influenciar a adoção de um estilo de vida inadequado, capaz de proporcionar algumas doenças, como, na maioria dos casos, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (hipertensão, colesterol, diabetes, osteoporose, neoplasias, etc.).

Os principais fatores descritos eram relacionados aos fatores modificáveis e não-modificáveis, mesmo que não tratados desta forma ou com esses nomes, sendo a atividade física, a inadequada alimentação, o sedentarismo e o uso de substâncias tóxicas os principais determinantes citados nos fatores modificáveis e a idade, genética e ambiente, citados como fatores não-modificáveis.

Em determinados artigos foi possível identificar, principalmente, o fator idade, que mostra que a transição de uma fase para outra pode estabelecer mudanças no estilo de vida. Silva et al (2012) mostra que jovens universitários são suscetíveis à aquisição de inadequados estilos de vida, pois é nesta fase que se tem início o contato com substâncias tóxicas.

Percebeu-se também que há uma estreita relação entre os fatores modificáveis e os sociodemográficos, capazes de determinar as realizações para a aquisição da qualidade de vida.

CONCLUSÕES

Até o momento é possível afirmar que há possibilidades de mudanças no estilo de vida inadequado da população, se este for baseado na produção de conhecimento sobre a importância da aquisição da prática de atividade física e da alimentação adequada nas atividades diárias, reconhecimento e empoderamento pessoal das capacidades de mudanças de comportamento, sendo este último definido pelos estados de prontidão para mudança, podendo ser acompanhado de profissionais da área da saúde capacitados para orientação de estratégias e ações dirigidas ao estilo de vida promotor da saúde.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. *Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil*. **Rev Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 34, n. 1, mar. 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000100005&Ing=em&nrm=iso. Acesso em 16 jun 2013