

Programa Institucional de Bolsas  
de Iniciação Científica PIBIC

23 a 25  
outubro

Pró-Reitoria de Pesquisa - Pibic/CNPq  
Pró-Reitoria de Graduação - SAE/Unicamp



B0323

### **AS OPÇÕES PESSOAIS DE ESTILO DE VIDA, POSSIBILIDADES DE MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Damaris Ferreira (Bolsista ProFIS/SAE) e Prof. Dr. Roberto Vilarta (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O estilo de vida fundamenta-se em aspectos comportamentais individualizados que se embasam em ações cotidianas e sociais (WHO,1998). Um estilo de vida contemporâneo somado a baixos níveis de atividade física pode acarretar diversas complicações na saúde de um indivíduo. O objetivo deste trabalho é formar uma base conceitual para a compreensão da relação entre fatores que compõem o estilo de vida e a prática de atividade física da população e estabelecer parâmetros de empoderamento social visando condições de vida dignas para a sociedade. A pesquisa está sendo realizada através da busca e análise de publicações disponíveis em meios eletrônicos, como o SciELO e o "Google Acadêmico", e com o apoio do DeCS para definição dos descritores em saúde. Até o presente momento foram realizadas algumas tarefas como a análise da estrutura de um artigo científico intitulado "Padrão alimentar de pré-escolares e fatores associados" e apresentação de seminário. Através de revisões sistemáticas futuras, somadas às realizadas até o momento, espera-se ampliar o conhecimento de estratégias de mudanças nos estilos de vida que proporcionem possibilidades de mudanças comportamentais para a prática da atividade física e a qualidade de vida.

Estilo de vida - Atividade física - Empoderamento