

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE GINÁSTICA EM UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE PORTO ALEGRE

Aluna: Elizete de Fátima Jacoby

Orientadora: Profa. Msc. Débora Rios Garcia

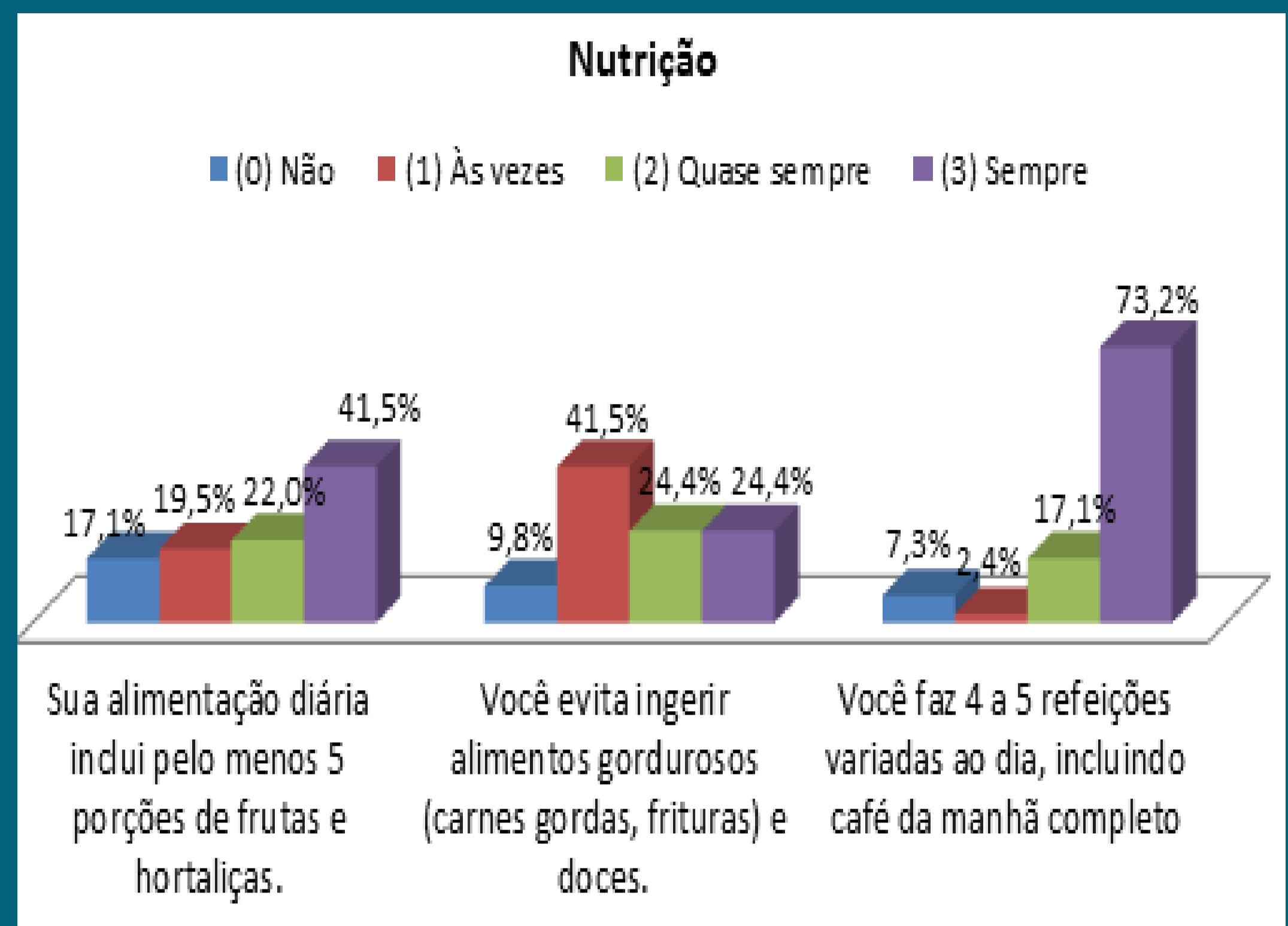
INTRODUÇÃO

O envelhecimento mundial vem aumentando consideravelmente nos últimos anos, porém a qualidade de vida desses envelhecidos vem sendo influenciada por diversos fatores, sendo um dos principais o estilo de vida. O objetivo deste estudo foi analisar o estilo de vida dos idosos participantes de um grupo de ginástica.

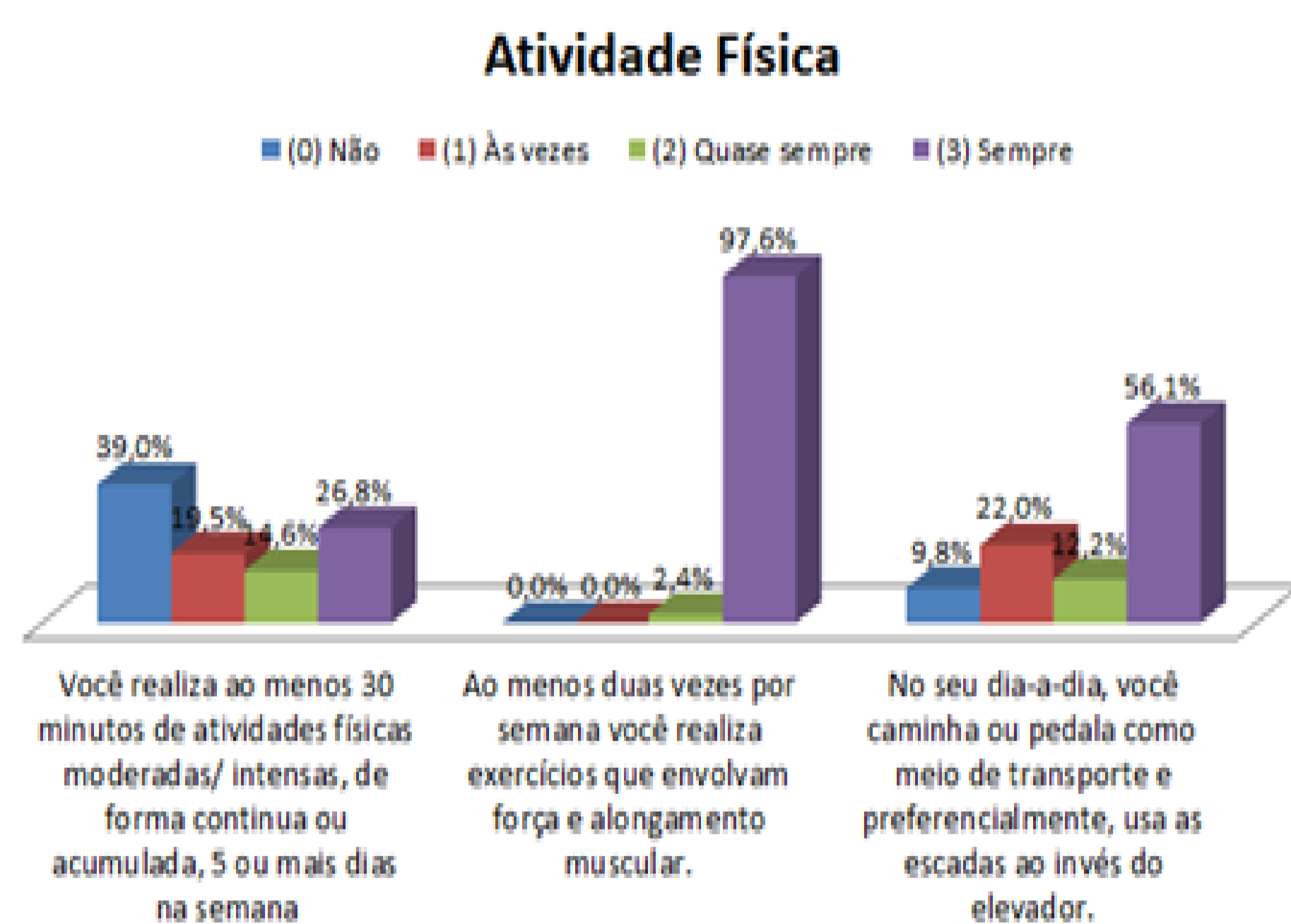
MATERIAIS E MÉTODO

A amostra foi composta por 41 idosos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o Pentáculo do Bem Estar, através do questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS 2001, p. 21)..

RESULTADOS



verificou-se que 41,5% dos idosos sempre inclui em sua alimentação diária pelo menos 5 porções frutas e hortaliças. Porém 41,5% dos indivíduos entrevistados diz evitar apenas algumas vezes a ingestão de gorduras e doces. Já 73,2% sempre realizam refeições variadas diariamente.



Em relação ao componente atividade física, 97,6% dos entrevistados sempre praticam exercícios físicos que envolvem força e alongamentos regularmente. No entanto apenas 26,8% sempre realizam atividades físicas moderadas/intensas diariamente. Porém 56,1% sempre preferem utilizar o deslocamento ativo no seu dia-a-dia.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos sugerem que os idosos que realizam atividades físicas regularmente buscam adotar um estilo de vida mais saudável, e por isso tem aumentado a expectativa de vida desta população.

Palavras – chave: Estilo de Vida, Idosos, Atividade Física