

ÁREA TEMÁTICA: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

TÍTULO: Avaliação do estilo de vida de idosos participantes de grupo de convivência de uma cidade do interior do Ceará.

AUTORES: Sabrina Raquel de Lima Andrade

CO-AUTORES: Aliny Cavalcante Nogueira; Jane Lara Pinheiro Machado; Maria Zilná Daniel Arrais Mendes.

INSTITUIÇÃO: Secretaria Municipal de Saúde de Limoeiro do Norte, CE.

INTRODUÇÃO: O envelhecimento humano é um processo contínuo e deve ser acompanhado de boa qualidade de vida e um estilo de vida saudável, promovido pela adoção de hábitos saudáveis de vida, incluindo a atividade física. Tentando reduzir impactos ocasionados pelo ciclo do envelhecimento, grupos de convivências se preocupam em estreitar os laços existentes entre os componentes do estilo de vida saudável, conforme Nahas (2001), referentes a alimentação, comportamento preventivo relacionamentos e controle do estresse, todos eles associados a prática regular de atividades físicas. Visto que esse vínculo favorece a adoção de um estilo de vida saudável e um envelhecimento bem sucedido.

OBJETIVO: Avaliar as condições do estilo de vida de idosos participantes de grupo de convivência de uma cidade do interior do Ceará.

METODOLOGIA: A amostragem foi composta por 42 participantes, com média de idade de 68,84 anos. Utilizou-se planilhas do Excel para obter os resultados de média, moda, desvio padrão e coeficiente de variação dos componentes avaliados. A pesquisa correspondia responder 15 questões fechadas acerca do estilo de vida, relacionando nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. As avaliadas tinham como opções de resposta 0 (para nunca); 1 (às vezes); 2 (quase sempre); 3 (sempre).



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

RESULTADOS: Dos cinco aspectos analisados, apenas um (alimentação), encontrou-se com média inferior aos demais, levando em conta o nível aquisitivo como sendo um dos fatos influenciáveis para não adoção de hábitos alimentares saudáveis. Quando a análise recai sobre os outros quatro aspectos, nota-se homogeneidade nas respostas, analisando assim uma busca pela prática regular de atividades físicas, adoção de comportamentos preventivos – como não ingestão de álcool e fumo e verificação constante da pressão arterial –, controle de situações de estresse e cultivo de bons relacionamentos, com criação e cultivo de novos amigos, além do desfrute de momentos de lazer.

CONCLUSÃO: A presença de idosas em grupos de convivência favorece a adoção de hábitos de vida saudáveis, visto que o contato proporciona aos indivíduos um conhecimento e aprimoramento do seu estilo de vida, adaptando sua realidade para a busca constante de um envelhecimento ativo e saudável através da qualidade de vida alcançada em fatores comuns do dia a dia.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida ativo, atividade física, envelhecimento ativo.