

## AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA DE IDOSOS NO MUNICÍPIO DE XANXERÊ

Orientador: SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos

Pesquisador: PERONDI, Darlan

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

Hoje se fala muito em qualidade de vida. Tópico frequentemente usado em se tratando de idosos, mas essa qualidade de vida deve ser entendida não apenas se referindo aos exercícios físicos, mas envolvendo uma série de fatores em conjunto, como: saúde física e mental, nutrição, atividade física, ecologia, sexualidade e capacidade física. Diante disso, tem-se como objetivo avaliar o nível de atividade física, hábitos alimentares e estilo de vida em idosos dos Centros de Convivência no Município de Xanxerê, SC. A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, abordando como população idosos dos Centros de Convivência no Município de Xanxerê, SC, na faixa etária igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, sendo a amostra composta por 1120 idosos, que participam regularmente das atividades nesses centros. Foram utilizados três instrumentos: o primeiro instrumento de avaliação foi por meio do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física, o qual foi elaborado por Russel R. Pate – University of South Carolina/EUA, adaptado por Nahas (2001). O segundo instrumento foi o questionário da percepção de hábitos saudáveis (QPHAS), relacionado ao controle de peso corporal, alimentação saudável e prática de atividades físicas relacionada à saúde. O terceiro questionário trata do Perfil do Estilo de Vida Individual, adaptado de Nahas, Barros e Francalacci (2000). A coleta de dados iniciou-se em junho de 2014 e prolongar-se-á até fevereiro de 2015. Para análise dos dados, os números obtidos serão classificados dentro do escore de cada teste aplicado; para o primeiro questionário, o avaliado será classificado com o número de pontos que obtiver, cada questão possui peso determinado pelo autor, sendo que resposta Não tem peso zero e as respostas Sim variam de questão para questão; as questões alternativas variam a pontuação de acordo com a alternativa escolhida. Para o segundo instrumento de avaliação, serão avaliados os hábitos alimentares dos idosos, sendo classificados como Bons ou Maus hábitos; e para o terceiro instrumento, o idoso será classificado dentro do pentágulo de perfil do estilo de vida individual, cada questão tem três opções de resposta e cada resposta apresenta uma escala que vai de zero (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Após a consideração das respostas, o avaliado deverá colorir o pentágulo, construindo uma representação visual; quanto mais colorida estiver a figura, mais adequado estará o estilo de vida da pessoa.

Palavras-chave: Idosos. Hábitos alimentares. Nível de atividade física. Estilo de vida.

darlaan\_p@hotmail.com

sergio.santos@unoesc.edu.br