

AValiação DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HáBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA DE IDOSOS NO MUNICÍPIO DE XANXERÊ, SC

Orientador: SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos

Pesquisador: PERONDI, Darlan

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O idoso tende a se transformar em um novo ator social não mais ausente do conjunto de discursos que tratam dos desafios que a nação enfrenta, sabendo que o país será, em poucos anos, um dos maiores conglomerados de idosos do mundo. No novo paradigma da velhice deve haver a luta comum de manter-se dono do seu próprio caminho por mais tempo. Diante disso, tem-se o objetivo de 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 com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os gêneros e frequentadores regulares dos Centros de Convívio. A amostra foi composta por 138 idosos, sendo 62 do gênero masculino e 76 do gênero feminino. Para identificar o nível de atividade física, foi utilizado o questionário do Nível de Atividade Física (NAHAS, 2013); para avaliar a percepção dos hábitos saudáveis, foi utilizado o Questionário Elaborado por Russel R. Pate – University Of South Carolina/EUA (QPHAS), adaptado por Nahas (2001); e, para a classificação do estilo de vida, foi utilizado o Pentáculo do Perfil do Estilo de Vida Individual – adaptado de Nahas (2013). Com a coleta de dados realizada entre junho e novembro de 2014, os resultados indicaram que os idosos, de ambas as idades, obtiveram um resultado bom no nível de atividade física, pois grande parte foi classificada como Ativo, mas podendo ser melhorado o resultado; na percepção de hábitos saudáveis, a média geral foi classificada como Ótima Percepção de Hábitos Saudáveis; e, no Perfil de Vida Individual, os idosos em geral obtiveram a classificação de Perfil Próximo ao Desejável, precisando melhorar nas atividades físicas diárias. Para uma melhora na qualidade de vida desses idosos, é recomendado que sejam inseridos programas de atividade física no Núcleo. Para estudos futuros, sugere-se que sejam feitos em outros municípios, com o intuito de criar um banco de dados e melhorar a qualidade de vida do idosos.

Palavras-chave: Idosos. Atividade física. Hábitos saudáveis. Perfil de vida.

darlan_perondi@hotmail.com

sergio.santos@unoesc.edu.br