

# XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

05 a 09 de novembro de 2018  
Universidade Regional do Cariri

## PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO MAIS VIDA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI

**Daniel Fernandes Pereira<sup>1</sup>, Gabriel Fernandes Pereira<sup>2</sup>, Francisco Élison  
Juan Silva<sup>3</sup>, Naerton José Xavier Isidoro<sup>4</sup>**

**Resumo:** O aumento populacional de idosos vem crescendo em praticamente todo o mundo. No Brasil estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que houve e continua havendo um aumento significativo da expectativa de vida da nação brasileira; O notório aumento do número de pessoas da terceira idade nos leva a necessidade de estudar este grupo, para que seja facilitada a compreensão do processo de envelhecimento visando melhorar as condições de vida desta população. Nesse sentido esta pesquisa tem como objetivo, identificar o perfil do estilo de vida das mulheres participantes do projeto mais vida da Universidade Regional do Cariri-URCA. Para o estudo utilizou-se os tipos de pesquisa, descritivo e quantitativo. Participaram do estudo 20 mulheres, com idade superior a 60 anos que participavam do projeto Mais Vida da Universidade Regional do Cariri durante o mês de junho de 2018. Foi utilizado, o questionário de Nahas, que avalia os componentes: nutricionais, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e o controle de stress. Os dados foram agrupados no programa Excel e os resultados expostos através da estrela do Pentágulo do bem-estar do estilo de vida e descritos os percentis das repostas do questionário. Foram seguidos os princípios éticos de pesquisa com seres humanos conforme resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Segundo aplicação do questionário, verificou-se que 85,0% sempre fazem de 4 a 5 refeições variadas e 80,0% revelaram realizar 30 minutos de atividade física moderada ou intensa, de forma contínua ou intermitente 5 ou mais vezes por semana. No componente Relacionamento Social 90,0% das idosas procuram cultivar amigos e sempre inclui nas atividades de lazer encontros com amigos e atividades em grupo. No presente estudo, as participantes mostraram um estilo de vida com hábitos alimentares consideravelmente saudáveis e uma vida bastante ativa, juntamente com os outros indicadores de bem-estar.

.

**Palavras-chave:** Idosas. Estilo de vida. Educação Física.

---

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: danielfernandespereira123@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, email: gabrielfp2014com@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri email: felisonjsilva@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Regional do Cariri, email: naerton.isidoro@gmail.com