



PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS DO PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE - UNATI

ALBRECHT, Gabriela¹; KEITEL, Michele¹; BRUNELLI, Angela Vieira²; GARCES, Solange Beatriz Billig²; ROSA, Carolina Böettge²; HANSEN, Dinara²; KRUG, Marília de Rosso²; COSER, Janaina²; BIANCHI, Patrícia Dal' Agnol²

Palavras-Chave: Envelhecimento. Qualidade de vida. Saúde.

O estilo de vida adotado durante a fase de desenvolvimento humano está intrinsecamente ligado com uma velhice saudável. Assim, o ter cuidado de si visando à promoção da saúde e à prevenção de doenças são arcabouços para as conquistas do envelhecimento bem sucedido. Sentir-se feliz, alegre, de bem com a vida e consigo mesmo é fundamental e singular na fase do envelhecimento, pois alcançar a terceira idade com aspectos psicológicos elevados, otimismo, controle pessoal, autoestima elevada permitirá uma maior segurança e confiança para viver. O objetivo deste estudo foi verificar o perfil de estilo de vida dos idosos do projeto de extensão Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade de Cruz Alta. Fizeram parte do estudo 85 idosos, que responderam um questionário derivado do modelo do Pentágulo do bem-estar representado por Nahas. Este instrumento inclui 5 componentes relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse. Cada componente apresenta 3 questões, onde para cada resposta há uma pontuação em forma de escala, de zero (0) a três (3) pontos. Sendo que, os escores zero a 1 indicam índice negativo, de 1 a 1,99 índice regular e de 2 a 3 índice positivo. Verificou-se que o grupo de idosos apresentou escores positivos nos fatores, “Comportamento preventivo”, “Relacionamento social” e “Controle de estresse”, enquanto que para os fatores “Nutrição” e “Atividade física” apresentou escore regular. No item “Relacionamento Social” a maioria dos entrevistados informou que sempre procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos. “No “Comportamento preventivo” demonstraram que sempre procuram respeitar as normas de segurança em saúde e no controle de bebidas alcoólicas. No “Controle do estresse” reservam tempo para relaxar e descansar. O resultado nos fatores “Nutrição” e “Atividade Física” indicam que o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos, pois eles oferecem risco à sua saúde e afetam sua qualidade de vida. Enfim, em virtude das perdas significativas devido ao envelhecimento, acredita-se que a participação da pessoa idosa em uma atividade física regular como a caminhada e com orientações sobre sua alimentação, poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto positivo sobre a sua qualidade e expectativa de vida. Sendo assim à adoção de um estilo de vida ativo, o prazer e a alegria em viver, a satisfação pessoal e as amizades são fatores essenciais que superam o fato de apenas viver alguns anos a mais, pois, a união desses fatores podem fazer com que uma vida mais longa tenha sentido.

¹ Acadêmicas do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Bolsistas do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH).

² Professores do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Pesquisadoras do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH).