



# Simpósio de Integração Acadêmica

Inteligência Artificial: A Nova Fronteira da Ciência Brasileira  
SIA UFV Virtual 2020



## PERFIL DE ESTILO DE VIDA DE IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS

Faculdade de Viçosa

Márcio José Rodrigues da Silva; Kátia Josiany Segheto;

Danielle Santana Fontes; Anna Luiza Segheto Reis; Bruna Beatriz Rocha;

Tassiana Aparecida Hudson; Rebeca Freitas Ivanicska

Palavras-chave: Perfil de estilo de vida; Idosas; Atividade Física

### Introdução

A prática de atividade física é essencial para a manutenção de um estilo de vida adequado, sobretudo para indivíduos idosos, porém, outros parâmetros importantes também devem ser considerados e analisados

### Objetivos

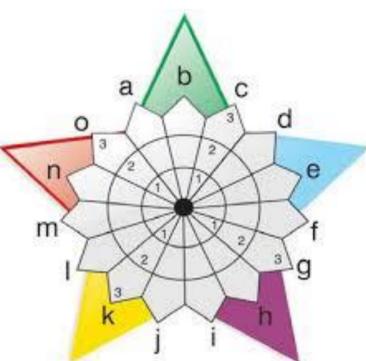
Avaliar o perfil de estilo de vida de idosas fisicamente ativas.

### Material e Métodos

- ✓ Caracterização do Estudo: observacional, transversal;
- ✓ Amostra: 49 idosas com idade média de 61,91±11,11, praticantes de hidroginástica;
- ✓ Instrumento: Pentáculo do Bem Estar (PBE)

#### NUTRIÇÃO:

Abrange o número de refeições diárias e a quantidade de ingestão de frutas e alimentos gordurosos.



#### CONTROLE DO STRESS:

Indaga sobre o controle emocional, disposição de tempo para relaxar e tempo dedicado ao lazer.

**RELACIONAMENTO SOCIAL:** Abrange os relacionamentos sociais, amigos, atividades em grupo, participação em associações e em sua comunidade.:

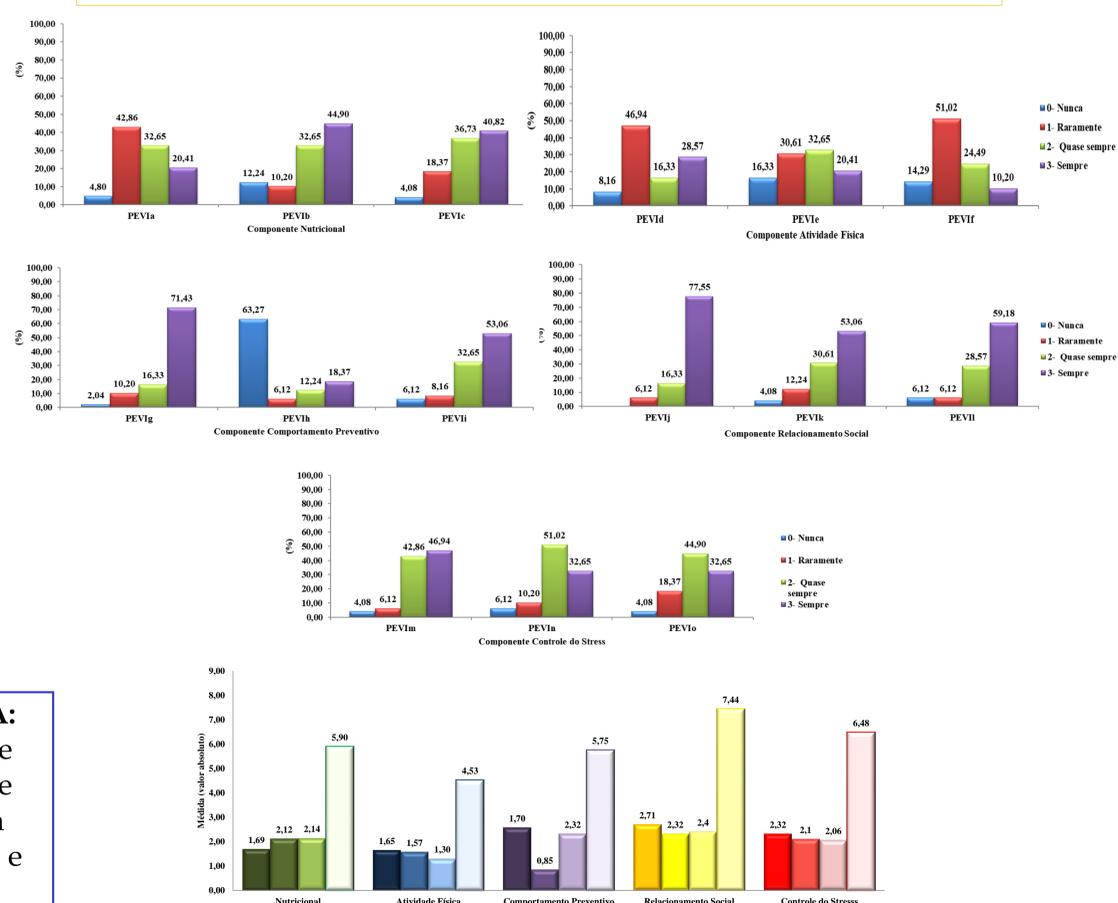
#### ATIVIDADE FÍSICA:

Envolve o número de vezes por semana que realiza AF, tempo da atividade em minutos e sua intensidade.

#### COMPORTAMENTO PREVENTIVO:

Compreende o cuidado e acompanhamento da pressão arterial (PA) e colesterol, hábitos em relação ao fumo, consumo de álcool e respeito às normas de trânsito.

### Resultados e Discussão



### Conclusões

Embora fisicamente ativas, as idosas necessitam melhorar seu estilo de vida, pois o equilíbrio entre todos os componentes é o que contribui para melhores bem-estar e saúde.

### Bibliografia

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª. Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

### Apoio Financeiro

Este projeto não possui apoio financeiro

### Agradecimentos

Agradecemos as todas as idosas que se prontificaram a participar desta pesquisa.