



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE GINÁSTICA EM UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE PORTO ALEGRE
Autor	ELIZETE DE FATIMA JACOBY
Orientador	DÉBORA RIOS GARCIA
Instituição	Faculdades Integradas São Judas Tadeu

O envelhecimento mundial vem aumentando consideravelmente nos últimos anos, porém a qualidade de vida desses envelhecidos vem sendo influenciada por diversos fatores, sendo um dos principais o estilo de vida. O objetivo deste estudo foi analisar o estilo de vida dos idosos participantes de um grupo de ginástica. A amostra foi composta por 41 idosos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o Pentágono do Bem Estar, através do questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS 2001, p. 21). Os hábitos de vida adotados por este grupo de idosos foram considerados satisfatórios dentre os cinco componentes do estilo de vida analisados. Os resultados obtidos sugerem que os idosos que realizam atividades físicas regularmente buscam adotar um estilo de vida mais saudável, e por isso tem aumentado a expectativa de vida desta população.