



**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DA TERCEIRA IDADE:
PARTICIPANTES DOS GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DO
MUNICÍPIO DE NOVA SANTA ROSA - PR**

Aluna: Giovana FREITAS

Comissão Examinadora:

Prof. Ms. Edílson HOBOLD

Prof.^ª. Dr.^ª. Tânia Bertoldo BENEDETTI

Prof.^ª. Ms. Eneida Maria Troller CONTE

Prof. Dr. Alberto Saturno MADUREIRA - Orientador¹

O processo de envelhecimento é um acontecimento natural que permeia a vida de todos os seres humanos. No entanto, devido às transformações ocorridas na sociedade moderna, este processo tem passado por diversas ondulações em relação à forma com que é encarado pela sociedade em geral e pelos próprios sujeitos enquanto envelhecem. Este trabalho tem por objetivo discutir o processo de envelhecimento e suas diferentes implicações na vida de idosos do município de Nova Santa Rosa, tendo como referência para a análise os componentes: atividade física, hábitos alimentares, prevenção, socialização, espiritualidade e controle do stress. A partir destes elementos procurou-se resgatar algumas produções que trazem importantes contribuições sobre o tema, inclusive tratando de forma bastante técnica o processo de envelhecimento no que se refere às mudanças biológicas por quais o indivíduo passa nesta fase da vida; assim como se procurou destacar elementos importantes referentes ao envelhecimento psicológico e social do sujeito, e como os mesmos se encontram articulados. A pesquisa realizada junto a terceira idade do município de Nova Santa Rosa revelou que em sua grande maioria os idosos encontram bons índices de alimentação, consumindo bastante verduras e frutas; mantém bons níveis de relacionamento social; apesar de manterem-se em sua maioria reservados em relação à realização de dança e determinadas atividades físicas, mostram-se bastante ativos; em relação à questão da prevenção, procuram controlar suas doenças; e apresentam uma espiritualidade bastante forte. Enfim, aponta-se que o estilo de vida adotado influencia muito a forma como o sujeito irá enfrentar o processo de envelhecimento e o modo pelo qual o mesmo irá se comportar nesta fase da vida.

Unitermos: Terceira Idade, estilo de vida, atividade física.

¹ Não participou da banca