

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ-UESPI  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - CCS  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUZIANE CRUZ FERREIRA GUIMARÃES  
MIGUEL ÂNGELO GUIMARÃES ROCHA

ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE ABERTA À  
TERCEIRA IDADE



TERESINA – PI

2025

LUZIANE CRUZ FERREIRA GUIMARÃES  
MIGUEL ÂNGELO GUIMARÃES ROCHA

ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE ABERTA À  
TERCEIRA IDADE

Artigo científico apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador (a): Prof<sup>a</sup> Dra Renata Batista Dos Santos Pinheiro.


LUZIANE CRUZ FERREIRA GUIMARÃES

MIGUEL ÂNGELO GUIMARÃES ROCHA

ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE ABERTA À  
TERCEIRA IDADE


Artigo científico apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador (a): Profª Dra Renata Batista Dos Santos Pinheiro.

APROVADO EM: 03/12/2025

Documento assinado digitalmente  
 **RENATA BATISTA DOS SANTOS PINHEIRO**  
Data: 23/12/2025 22:01:33-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Profª. Dra. Renata Batista Dos Santos Pinheiro - Presidente

Documento assinado digitalmente  
 **KATIA MAGALY PIRES RICARTE**  
Data: 27/12/2025 13:38:35-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Profª. Dra. Kátia Magaly Pires Ricarte - Membro

Documento assinado digitalmente  
 **GALBA COELHO CARMO**  
Data: 26/12/2025 20:00:50-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Prof. Esp. Galba Coelho Carmo - Membro

Documento assinado digitalmente  
 **LUZIANE CRUZ FERREIRA GUIMARAES**  
Data: 22/12/2025 13:21:53-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Luziane Cruz Ferreira Guimarães - Discente

Documento assinado digitalmente  
 **MIGUEL ANGELO GUIMARAES ROCHA**  
Data: 22/12/2025 13:18:08-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Miguel Ângelo Guimarães Rocha - Discente

# ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE

*Luziane Cruz Ferreira Guimarães<sup>1</sup>*  
*Miguel Ângelo Guimarães Rocha<sup>1</sup>*  
*Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Renata Batista dos Santos Pinheiro<sup>2</sup>*

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Estilo de vida é um conjunto de ações habituais adotadas por um indivíduo ou influenciadas pelo ambiente que o cerca. **OBJETIVO:** Conhecer o perfil do estilo de vida dos idosos participantes da UNATI/UESPI. **METODOLOGIA:** Pesquisa quantitativa, com caráter descritivo e delineamento transversal, com 97 idosos da UNATI. Para determinar o perfil do estilo de vida dos idosos, foi utilizado o Perfil do Estilo de Vida Individual-PEVI, representado em dimensões (Atividade Física, Nutrição, Comportamento Preventivo, Controle do Estresse e Relacionamentos) e para determinar o perfil sociodemográfico foi utilizado um questionário elaborado pelos pesquisadores. Os dados foram analisados pelo programa estatístico JASP 0.95.1.0 da Universidade de Amsterdam, por meio de média e desvio-padrão e frequência relativa e teste Binominal, teste de normalidade de Shapiro-Wilk e teste qui-quadrado nas variáveis sociodemográfico e PEVI, nível de significância  $p < 0,05$ . **RESULTADOS:** As mulheres representaram a maioria dos entrevistados 93,8% da amostra. O PEVI indicou que os idosos apresentam estilo de vida positivo (32,98%), sendo o Relacionamentos, a dimensão com melhor escore 80,0%. Foi observado associação positiva do PEVI com a renda de até 3 salários,  $p < 0,001$ . Já no que tange os componentes de cada dimensão e os dados sociodemográficos, foi encontrado associação entre a escolaridade (Médio e Superior) e o tempo de Unati (12 meses a 36 meses) com o componente RS10-Cativa amigos; está satisfeito com os relacionamentos  $p < 0,001$ . Também foi observado associação da escolaridade com o componente CP9-Respeita as normas de trânsito  $p < 0,001$ , teste qui-quadrado. **CONCLUSÃO:** O estilo de vida dos idosos da UNATI apresentou-se positivo de forma geral e em cada dimensão. E com os componentes RS10 e CP9 sendo os hábitos que melhor se relacionam com o perfil sociodemográfico, indicando que o ambiente da UNATI pode favorecer a prática de bons hábitos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Estilo de vida; Idoso.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Lifestyle is a set of habitual actions adopted by an individual or influenced by their surrounding environment. The aging process involves several physiological changes that can be determined by the environment and lifestyle adopted. **OBJECTIVE:** The objective of this study is to understand the lifestyle profile of elderly people participating in UNATI/UESPI. **METHODOLOGY:** Quantitative research, with a descriptive character and cross-sectional design, with 97 elderly people from UNATI. To determine the lifestyle profile of the elderly, the PEVI- Individual Lifestyle Profile was used, represented in dimensions (Physical Activity, Nutrition, Preventive Behavior,

Stress Management and Relationships), and to determine the sociodemographic profile, a questionnaire developed by the researchers was used. The data were analyzed using the JASP 0.95.1.0 statistical program from the University of Amsterdam, using mean and standard deviation and relative frequency, and the Binomial test, Shapiro-Wilk normality test, and chi-square test for sociodemographic and PEVI variables, significance level  $p < 0.05$ . **RESULTS:** Women represented the majority of respondents, 93.8% of the sample. The PEVI indicated that the elderly have a positive lifestyle (32.98%), with Relationships being the dimension with the best score (80.0%). A positive association was observed between the PEVI and income of 1 to 3 minimum wages,  $p < 0.001$ . Regarding the components of each dimension and sociodemographic data, an association was found between education level (High School and Higher Education) and UNATI time (12 months to 36 months) with component RS10 - Makes friends; is satisfied with relationships,  $p < 0.001$ . An association was also observed between education level and component CP9 - Respects traffic rules,  $p < 0.001$ , chi-square test. **CONCLUSION:** The lifestyle of the elderly in UNATI was generally positive and in each dimension. Components RS10 and CP9 were the habits that best related to the sociodemographic profile, indicating that the UNATI environment can favor the practice of good habits.

**Keywords:** Aged; Aging; Life Style

---

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí–UESPI. <sup>2</sup> Orientadora e Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI. (E-mails: renatabatista@ccs.uespi.br; luzianecfg@aluno.uespi.br; miguelangelo1985@gmail.com).

## 1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida pode ser definido como o conjunto de hábitos e costumes influenciados, modificados, incentivados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização (Costa *et al.*, 2024; Nahas, 2017; Portes, 2011). Para Podmelle, Zimmermann (2018), o estilo de vida é considerado o modo como a pessoa vive, estando atrelado a aspectos culturais, sociais, econômicos, psicológicos e biológicos.

Tanto os hábitos quanto os costumes podem estar relacionados ao processo de individualidade na sociedade, sendo que esses podem mudar de acordo com as vivências experimentadas ou adquiridas em um grupo (Koury, 2010; Nahas, 2017). Segundo Brito *et al.* (2021), o estilo de vida é organizado por padrões de comportamento que refletem escolhas manifestadas nas atitudes, assim como nos valores e nas oportunidades que ocorrem na vida dos indivíduos, podendo levar a um estilo de vida prejudicial ou saudável.

Sob a ótica do estilo de vida saudável, Marinho *et al.* (2021) relataram oito atributos que caracterizam esse tipo de estilo de vida, a saber: (1) prática de atividade física; (2) alimentação saudável; (3) atuação da equipe multiprofissional; (4) não fumar; (5) não ingerir bebidas alcoólicas; (6) qualidade do sono; (7) equilíbrio psicológico; e (8) determinantes de saúde. Desses oito atributos, dois são considerados preponderantes para o estilo de vida saudável dos idosos: a atividade física e os hábitos alimentares (Marinho *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2019).

Em relação ao estilo de vida prejudicial à saúde, estudos indicam que os hábitos sedentários comprometem a saúde física, social e mental (Dias *et al.*, 2017; Podmelle; Zimmermann, 2018). Nessa perspectiva, as evidências demonstram que alterações negativas relacionadas à atividade física, aos valores culturais e às interações sociais aumentam o risco de fragilidade, especialmente entre os idosos, que, diante desse cenário, são rapidamente conduzidos ao declínio funcional, com maior risco de morbidades crônicas e agudas (Dias *et al.*, 2017; Souza *et al.*, 2019).

Outro aspecto que chama bastante a atenção no estilo de vida prejudicial dos idosos é o consumo de álcool, que pode estar presente de forma invisível e não ser percebido como uma droga destrutiva à saúde desses indivíduos (Dias *et al.*, 2017; Rodrigues; Dala-Paula, 2023; Souza *et al.*, 2019).

Diante desse cenário relacionado ao estilo de vida dos idosos, Costa *et al.* (2024) destacam que aqueles com capacidade funcional diferenciada da débil apresentam maior autonomia e independência, o que contribui para uma melhor qualidade de vida. Nessa

mesma perspectiva, Castro, Soares e Carvalho (2023) realizaram uma revisão integrativa sobre o estilo de vida dos idosos, na qual ressaltaram que esse estilo pode ser considerado saudável, ativo e feliz quando os indivíduos praticam atividades físicas regularmente. Além disso, outros fatores, como evitar alimentos processados, o consumo de álcool e o uso do tabaco, também contribuem para uma vida ativa, prazerosa e positiva no processo de envelhecimento.

É válido ressaltar que o envelhecimento é um processo natural que ocorre de forma gradual para alguns e acelerada para outros, podendo ser compreendido sob uma perspectiva biopsicossocial. Esse processo envolve o declínio das funções orgânicas, o que reduz a capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente ao longo do tempo, influenciado também pelo estilo de vida adotado ao longo da vida (Costa *et al.*, 2024; Marques *et al.*, 2021).

Ao analisar todos os contextos que envolvem os fatores condicionantes e determinantes da saúde dos idosos, bem como o processo de envelhecimento, projetos de extensão universitária surgem com o objetivo de ampliar positivamente a perspectiva dos idosos em relação ao futuro e ao ambiente em que vivem, considerando os aspectos físicos, emocionais, sociais, culturais, ambientais e familiares (Baill *et al.*, 2023; Gomes *et al.*, 2020).

Diante dessa visão global sobre as necessidades dos idosos, a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) surge com o propósito de aproximar os idosos de outras pessoas, por meio de atividades que promovem saúde, qualidade de vida, bem-estar, autonomia e independência, possibilitando-lhes interações e inserção social. Essas atividades trazem contribuições que vão além dos benefícios físicos e psicológicos, auxiliando na ressignificação dos conceitos e paradigmas do envelhecimento (Baill *et al.*, 2023; Castilho *et al.*, 2020; Gomes *et al.*, 2020; Rodrigues; Dala-Paula, 2023). Segundo Campos, Boscatto e Mineiro (2015), programas como a UNATI têm a finalidade de colaborar para a melhoria da autoestima e da cidadania, buscando alternativas que proporcionem aos idosos a inserção na sociedade e incentivando-os a serem independentes.

Embora se busquem estratégias para a promoção da saúde dos idosos, elas não conseguem abranger todas as culturas e ambientes que esse público frequenta. Por isso, diversos fatores podem interferir na vida dessas pessoas, tais como: alimentação equilibrada, prática regular de exercícios, controle do estresse, comportamento preventivo e a não utilização de drogas, os quais delineiam o estilo de vida que apresentam.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é conhecer o perfil do estilo de vida dos idosos que participam da UNATI - Universidade Estadual do Piauí (UESPI).

## **2 METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa e delineamento transversal, que inicialmente envolveu uma população de 140 idosos matriculados na Universidade Aberta para Terceira Idade – UNATI/UESPI.

Para a definição da amostra, foi realizado o cálculo amostral no software G\*Power 3.1, considerando o intervalo de confiança de 95%, margem de erro de 5%, desvio padrão ( $DP \pm 3,5$ ) resultando em uma amostra de 112 participantes. Foram excluídos 15 participantes por não responderem a todos os itens dos questionários. A amostra final foi composta por 97 participantes de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, selecionados de forma probabilística simples e não-intencional por meio de dois questionários: Sociodemográfico e Perfil de Estilo de Vida Individual-PEVI.

Foram incluídos na pesquisa os idosos matriculados na UNATI, com frequência assídua das atividades e que aceitaram participar voluntariamente mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles que não responderam integralmente os questionários.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de julho a setembro de 2025 de forma presencial, durante os intervalos das atividades da UNATI. Na oportunidade os pesquisadores entraram na sala de aula e explicaram sobre os procedimentos da pesquisa, seus benefícios e riscos, deixando claro aos participantes que a participação era voluntária e garantindo o sigilo das informações.

Os procedimentos foram realizados as terças e quintas-feiras, por volta das 09h40, horário em que os participantes faziam uma pausa entre as aulas. As visitas ocorreram em uma única vez para cada turma das quais ocorriam as aulas, sendo elas Turma (A-B) e (C-D), assim totalizando 2 dias de coleta em dias aleatórios, sem ordem cronológica das turmas e seguindo os padrões de alocação das salas em que ocorriam as aulas. Essa escolha visou não interferir nas atividades acadêmicas e, ao mesmo tempo, garantir que os idosos estivessem disponíveis para responder aos questionários, em um corte transversal em cada turma. Aqueles que aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram auxiliados a responder aos questionários para minimizar as perdas de informações ou exclusão deles.



Os participantes responderam a dois instrumentos: um questionário sociodemográfico, elaborado pelos pesquisadores, contendo informações sobre idade, sexo, renda, escolaridade e tipo de moradia; e o Perfil do Estilo de Vida Individual-PEVI, desenvolvido por Nahas; Barros; Francalacci (2000).

O PEVI é composto por 15 perguntas distribuídas em cinco dimensões: Atividade Física, Estresse, Comportamento Preventivo, Nutrição e Relacionamentos. Cada questão é pontuada em escala de 0 a 3, sendo 0 indicativo de necessidade de mudanças urgentes e 3 representativo de hábitos adequados.

A pontuação final e classificação do PEVI foi determinado de acordo com Modenutte *et al.* (2019) que caracterizou como bom ou excelente pontuação de 34 a 45 ( $\geq 80\%$ ), moderado ou razoável de 27 a 33 ( $\geq 61\leq 79\%$ ) e abaixo de 27 ruim ( $\leq 60\%$ ) e para classificação individual das dimensões é dado a média das pontuações com a máxima de 09 pontos por dimensão, sendo indicativo de perfil negativo (escore  $<1$ ), regular (escore  $\geq 1 <1,99$ ) e positivo (escore  $\geq 2 \leq 3$ ).

Após a coleta, os dados foram tabulados no Microsoft Excel versão 14.0 e analisados pelo programa estatístico JASP 0.95.1.0 da Universidade de Amsterdam. Foi realizado estatística descritiva expressa em média e desvio-padrão e frequência relativa e teste Binominal nas variáveis sociodemográficas. A normalidade das variáveis foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para análise da consistência da variabilidade amostral foi aplicado o teste binominal nas variáveis sociodemográficas. E para verificar se houve associação entre os componentes das dimensões e classificação geral do PEVI com os as variáveis sociodemográficas foi aplicado o teste qui-quadrado. O nível de significância foi de  $p < 0,05$  conforme utilizado para ensaios biológicos.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí (CEP/UESPI), sob o parecer: 4729690, CAEE: 46856421.5.0000.5209, seguindo os critérios éticos com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

### 3 RESULTADOS

Este estudo recrutou 112 idosos de ambos os sexos, com amostra final totalizando 97 idosos, 6 do sexo masculino e 91 do sexo feminino. Foram excluídos 15 participantes por não terem preenchido integralmente os questionários. A amostra apresentou uma idade média de 70,01 anos ( $DP \pm 5.44$ ).

Os dados sociodemográficos estão detalhados na tabela 1, sendo possível observar que a maioria dos idosos são viúvos (38,1%) e casados (32,0%), com grau de escolaridade entre ensino médio e superior (36,1%), com renda de até 3 salários-mínimos (64,0%), morando com até 2 pessoas (48,5%), residindo em moradia própria (90,7%), com moradia na zona urbana (95,9%) e com de tempo de permanência na UNATI entre 1 e 3 anos (43,3%).

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos idosos participantes da UNATI-UESPI/2025 representados em quantidade e porcentagem.

<b>Variáveis</b>	<b>Amostra Total (n = 97)</b>	
	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	6	6.2
Feminino	91	93.8
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro(a)	19	19.6
Casado(a)	31	32.0
Viúvo(a)	37	38.1
Separado(a)	10	10.3
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental Incompleto	2	2.1
Fundamental Completo	1	1.0
Médio Incompleto	18	18.6
médio Completo	35	36.1
Superior Incompleto	6	6.2
Superior Completo	35	36.1
<b>Renda</b>		
Sem renda	5	5.2
Até 1 salário	31	32.0
De 1 a 3 salários	31	32.0
> 3 salários	30	30,9

<b>Quantidade de Morador</b>		
Mora sozinho	15	15.5
1 a 2 pessoas	47	48.5
3 a 5 pessoas	25	25.8
Mais de 5 pessoas	10	10.3
<b>Tipo de Moradia</b>		
Própria	88	90.7
Alugada	2	2.1
Cedida	6	6.2
Outro	1	1.0
<b>Localização da Moradia</b>		
Zona urbana	93	95.9
Zona rural	3	3.1
Outro	1	1.0
<b>Tempo de Unati</b>		
< 6 meses	3	3.1
De 6 a 12 meses	26	26.8
De 12 a 36 meses	41	42.3
> 36 meses	27	27.8

Porcentagem teste binominal  $p=0.5$  significativamente e intervalo de confiança de 95%.

As análises realizadas pela frequência, homogeneidade das variáveis e desvio-padrão do estilo de vida dos idosos da UNATI, determinam a classificação geral do PEVI em Positivo 74,21% ( $n=72$ ) da amostra ( $p=0,018$ ;  $p=0,007$ ) e estilo de vida negativo para 25,77% ( $n=25$ ) dos idosos, tabela 2.

Tabela 2. Classificação do Estilo de Vida Individual-PEVI dos idosos da Universidade Aberta a Terceira Idade- UNATI em porcentagem (%) e desvio padrão (DP).

Classificação PEVI	n	%	DP	p-valor*
<b>Negativo</b>	25	25,77	5.581	0.939
<b>Regular</b>	40	41,23	4.792	0.931
<b>Positivo</b>	32	32,98	5.749	0.902

\*Teste de normalidade de Shapiro-Wilk  $p<0,5$  significativamente e intervalo de confiança 95%.

Diante desses dados, é possível classificar o estilo de vida dos idosos como positivo, uma vez que, a classificação negativa obteve o menor escore em comparação com os demais escores de classificação, positivo e regular.

Também foi analisado a classificação do PEVI para cada dimensão (Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse). Identificou-se que as dimensões Relacionamentos e Controle do Estresse apresentaram melhores índices de classificação, pois não obtiveram padrão negativo relatado, como visto na tabela 3. Também foi identificado que as demais dimensões nutrição, atividade física e comportamento preventivo apresentaram classificação positiva maior ou igual a 50%, e classificação negativa menor que 7%.

Vale ressaltar que a dimensão relacionamentos foi a que melhor apresentou índice positivo (80%) em comparação as demais dimensões. Em vista que, a dimensão comportamento preventivo apresentou índice positivo (70%) e com um índice negativo de (4%).

Diante desses pressupostos é possível que as dimensões relacionamento, controle do estresse e comportamento preventivo possam ter influência no estilo de vida dos idosos da UNATI.

Tabela 3. Classificação do estilo de vida dos idosos da UNATI-UESPI/2025, representado em cada dimensão do PEVI.

	<b>Classificação</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Nutrição</b>	Negativo	3	3.1
	Positivo	50	51.5
	Regular	44	45.4
<b>Atividade Física</b>	Negativo	6	6.2
	Positivo	61	62.9
	Regular	30	30.9
<b>Comportamento preventivo</b>	Negativo	4	4.1
	Positivo	70	72.2
	Regular	23.7	23
<b>Relacionamentos</b>	Negativo	0	0
	Positivo	80	82.5
	Regular	17	17.5
<b>Controle do Estresse</b>	Negativo	0	0
	Positivo	67	69.1
	Regular	30	30.9

Frequência (f); Porcentagem (%).

Para investigar se houve associação das dimensões e classificação do PEVI com os dados sociodemográfico foi realizado o teste qui-quadrado, que identificou associação positiva ( $p<0,001$ ) do componente RS10 (Cativa amigos, está satisfeito com o seu relacionamento) com o nível de escolaridade (Ensino médio completo=29,90% e Ensino superior completo=27,84%). Houve também associação positiva ( $p<0,001$ ) com o tempo de UNATI (período de 12 meses a 36 meses=39,18%). O componente CP9 (Respeita as normas de trânsito) mostrou associação positiva ( $p<0,001$ ) com o nível de escolaridade (Ensino médio completo=27,84% e Ensino superior completo=27,84%). E por último o componente N1 (Alimentação diária inclui frutas e hortaliças) obteve associação positiva ( $p<0,004$ ) com a localidade da moradia (Urbana=49.48%), tabela 4.

Tabela 4. Associação dos componentes das dimensões do PEVI, com os dados sociodemográficos dos participantes da UNATI-UESPI/2025.

<b>RS10-Cativa amigos, está satisfeito com seu relacionamento</b>					
	Escolaridade				
	Absolutamente Não	As Vezes	Quase Sempre	Sempre	<b>x<sup>2</sup> p-valor</b>
Fundamental incompleto	0.00 %	1.03 %	0.00 %	1.03 %	< 0.001
Fundamental completo	0.00 %	0.00 %	1.03 %	0.00 %	< 0.001
Médio incompleto	0.00 %	0.00 %	1.03 %	17.53 %	< 0.001
Médio completo	0.00 %	2.06 %	4.12 %	<b>29.90 %</b>	< 0.001
Superior incompleto	1.03 %	2.06 %	0.00 %	3.09 %	< 0.001
Superior completo	0.00 %	0.00 %	8.25 %	<b>27.84 %</b>	< 0.001
Tempo de Unati					
	Absolutamente Não	As Vezes	Quase Sempre	Sempre	<b>x<sup>2</sup> p-valor</b>
< de 6 meses	0.00 %	2.06 %	0.00 %	1.03 %	< 0.001
> de 6 meses < 12 meses	0.00 %	1.03 %	6.19 %	19.59 %	< 0.001
> 12 meses < 36 meses	1.03 %	0.00 %	2.06 %	<b>39.18 %</b>	< 0.001
> de 36 meses	0.00 %	2.06 %	6.19 %	19.59 %	< 0.001

<b>CP9-Respeita as normas de trânsito</b>					
	Escolaridade				<b>x<sup>2</sup> p-valor</b>
	Absolutamente Não	As Vezes	Quase Sempre	Sempre	
Fundamental incompleto	0.00 %	0.00 %	0.00 %	2.06 %	< 0.001
Fundamental completo	0.00 %	1.03 %	0.00 %	0.00 %	< 0.001
Médio incompleto	1.03 %	0.00 %	2.06 %	15.46 %	< 0.001
Médio completo	3.09 %	0.00 %	5.15 %	<b>27.84 %</b>	< 0.001
Superior incompleto	1.03 %	0.00 %	1.03 %	4.12 %	< 0.001
Superior completo	2.06 %	0.00 %	6.19 %	<b>27.84 %</b>	< 0.001
<b>N1-Alimentacao diária inclui frutas e hortaliça</b>					
	Localidade da Moradia				<b>x<sup>2</sup> p-valor</b>
	Absolutamente Não	As Vezes	Quase Sempre	Sempre	
Urbana	1.03 %	18.56 %	25.77 %	<b>49.48 %</b>	<0.004
Rural	1.03 %	0.00 %	0.00 %	2.06 %	<0.004
Outros	0.00 %	1.03 %	0.00 %	0.00 %	<0.004

Teste qui-quadrado  $p=0,005$ , nível de significância com intervalo de confiança 95%.

A renda foi a única variável sociodemográfica que apresentou associação e nível de significância com a classificação geral do PEVI ( $p<0,001$ ), tabela 5. O perfil positivo esteve associado à renda de 1 a 3 salários-mínimos (16,49%), o perfil negativo esteve associado à renda de até 1 salário-mínimo (16,49%) e o perfil regular esteve associado à renda  $> 3$  salários (17,53%).

Tabela 5. Associação da classificação do PEVI com os dados sociodemográfico dos participantes da UNATI-UESPI/2025.

	Sem Renda	Até 1 Salário	De 1 a 3 Salários	$> 3$ Salários	<b>x<sup>2</sup> p-valor</b>
<b>Negativo</b>	1.03 %	<b>16.49 %</b>	2.06 %	6.19 %	<b>&lt;0.001</b>
<b>Regular</b>	2.06 %	8.25 %	13.40 %	<b>17.53%</b>	<b>&lt;0.001</b>
<b>Positivo</b>	2.06 %	7.22 %	<b>16.49 %</b>	7.22 %	<b>&lt;0.001</b>

Teste Qui-quadrado  $p=0,005$ , nível de significância com intervalo de confiança 95%.

Esses achados de associação das respostas e classificação PEVI com os dados sociodemográfico demonstram que os níveis de escolaridade e tempo de permanência do UNATI são fatores que contribuem para um estilo de vida positivo na dimensão

relacionamentos e que a renda de até 3 salários-mínimos, contribui para o estilo de vida positivo e a renda superior a 3 salários-mínimos contribui para o estilo de vida regular dos idosos participantes.

#### 4 DISCUSSÃO

Foi identificado que os idosos apresentam um estilo de vida positivo, uma vez que a classificação negativa obteve os menores escores em comparação com as demais categorias.

A literatura destaca que o estilo de vida pode ser considerado saudável quando os hábitos adotados pelo indivíduo proporcionam bem-estar físico e mental, sem causar agravos agudos ou crônicos à saúde individual e coletiva (Dias *et al.*, 2017; Souza *et al.*, 2020). Segundo Nahas (2017), o estilo de vida é um conjunto de ações habituais adotadas por um indivíduo ou influenciadas pelo ambiente que o cerca.

Ainda seguindo esse mesmo raciocínio, pesquisadores afirmam que o estilo de vida saudável envolve a prática regular de atividade física, a ingestão de alimentos nutritivos, comportamentos preventivos, a regulação ou redução do estresse e boas práticas nas relações sociais, familiares e afetivas (Dias *et al.*, 2017; Nahas, 2017; Sandiego *et al.*, 2024; Souza *et al.*, 2019). Por outro lado, o estilo de vida não saudável caracteriza-se por hábitos que prejudicam a saúde individual e coletiva, estando fortemente relacionado ao uso de tabaco, ao consumo de álcool e drogas, a comportamentos agressivos ou depressivos, à ingestão de alimentos não saudáveis e ao descontrole emocional associado ao estresse (Souza *et al.*, 2019; Sandiego *et al.*, 2024).

Diante dessa narrativa, percebe-se que os hábitos podem influenciar o indivíduo a adotar um estilo de vida positivo ou negativo ao longo da vida, o que pode resultar em melhores condições de saúde e redução de agravos, ou, por outro lado, no desenvolvimento de comorbidades crônicas (Brito *et al.*, 2019; Madeira *et al.*, 2018; Porto *et al.*, 2022).

Considerando o que foi descrito sobre os hábitos que influenciam o estilo de vida e o fato de que esses hábitos podem se estender ao longo da vida de forma positiva ou negativa, é necessário destacar o processo de envelhecimento. Nessa fase, o indivíduo passa por diversas alterações fisiológicas que podem ser determinadas por fatores intrínsecos, como a genética, e por fatores extrínsecos, como o ambiente e o estilo de vida adotado (Costa *et al.*, 2024; Dias *et al.*, 2017). Segundo Dias *et al.* (2017), o processo de

envelhecimento também envolve as relações e interações sociais, bem como as modificações psicológicas, o que pode dificultar a expressão das emoções e a adaptação a novas situações que confrontem seus costumes e hábitos, levando-os a adotar comportamentos não saudáveis.

Por outro lado, há pesquisadores que abordam o envelhecimento bem-sucedido, o qual está associado à adoção de boas práticas e hábitos que promovem a autonomia funcional dos idosos, o estabelecimento de bons relacionamentos tanto no âmbito familiar quanto em outros contextos, o controle emocional em situações adversas, o consumo adequado de alimentos saudáveis e a prevenção de danos físicos e mentais a si mesmos e à sociedade (Podmelle *et al.*, 2021; Podmelle; Zimmermann, 2019; Prates *et al.*, 2022). Essa percepção está relacionada ao nosso estudo, pois foi identificado que a dimensão relacionamentos não apresentou respostas negativas no PEVI, sugerindo que o ambiente da UNATI contribui positivamente para a adoção de hábitos saudáveis nos aspectos afetivos, sociais e emocionais. Estudo semelhante ao presente foi realizado por Campos; Boscatto; Mineiro (2015), que também concluíram que 80,6% dos idosos entrevistados estão satisfeitos com seus relacionamentos, procuram cultivar amizades e buscam participar de grupos e realizar atividades em ambientes que proporcionam encontros e lazer entre amigos.

Ainda sobre a perspectiva de um ambiente saudável para os idosos, o presente estudo identificou que a dimensão Controle do Estresse também não apresentou escores negativos. Esses achados corroboram os relatos de Campos; Boscatto; Mineiro (2015), Joia; Ruiz; Donalisio (2007), Portes (2011), Souza *et al.* (2020), os quais afirmam que o controle do estresse pode estar relacionado à satisfação com a vida, à subjetividade do que é felicidade, ao bem-estar geral e ao estado psicológico equilibrado, podendo modular ou interagir de forma positiva com as demais dimensões em um relacionamento social estável.

É notório que o estilo de vida adotado pelos idosos determina a qualidade do envelhecimento, e conhecer quais dimensões apresentam pontos positivos e negativos orienta sobre os aspectos saudáveis e não saudáveis com os quais esses idosos estão se relacionando (Almeida *et al.*, 2019; Costa *et al.*, 2024; Dias *et al.*, 2017; Juffo; Cirilo; Masson, 2024; Marques *et al.*, 2021; Rodrigues; Dala-Paula 2023).

Ainda abordando as dimensões do estilo de vida, a atividade física, quando percebida de forma positiva, pode estar relacionada a mudanças de hábitos que levam à redução do estresse, ao aumento da massa muscular, à autonomia e independência nas



atividades da vida diária, à diminuição da ansiedade e à melhora das relações sociais, fatores que contribuem para um estilo de vida saudável (Campos; Boscatto; Mineiro, 2015; Nahas; Barros; Francalacci, 2000). No presente estudo, a dimensão Atividade Física apresentou resultado positivo em 61(62,9%) dos participantes, indicando que os idosos da UNATI/UESPI são fisicamente ativos, corroborando o estudo de Marques *et al.* (2021), que apontam essa dimensão como a de maior índice positivo. Entretanto, estudos de Dias *et al.* (2017) e Souza *et al.* (2016), realizados também na região Sudeste do Brasil, identificaram que a dimensão Atividade Física apresenta índices negativos. Diante desses relatos, o presente estudo nos leva a refletir sobre a possibilidade de que o ambiente da UNATI/UESPI favoreça a adoção de hábitos e comportamentos ativos pelos idosos que frequentam esse local.

Aprofundando-se nas dimensões do estilo de vida, alguns autores enfatizam que todas elas se relacionam e interagem entre si, podendo essa interação determinar o estilo de vida e os hábitos adotados (Amaro; Johann; Meira, 2007; Bandeira *et al.*, 2019; Brito *et al.*, 2019; Campos; Boscatto; Mineiro, 2015; Castro; Soares; Carvalho, 2023; Joia; Ruiz; Donalisio, 2007; Juffo; Cirilo; Masson, 2024).

Em virtude desse relato, o presente estudo identificou que a nutrição e o comportamento preventivo também se apresentam de forma positiva, sugerindo que os idosos da UNATI buscam hábitos alimentares saudáveis e adotam atitudes positivas de prevenção a danos físicos e mentais. Esses hábitos podem influenciar positivamente o convívio e os relacionamentos dos idosos, bem como as demais dimensões do estilo de vida. Esses dados são semelhantes aos descritos por Souza *et al.* (2016), que, ao avaliar o perfil de idosos longevos, identificaram que o comportamento preventivo, o estado nutricional e o controle do estresse podem indicar um estilo de vida positivo no processo de envelhecimento.

Os detalhes sobre as dimensões e os hábitos saudáveis e não saudáveis que podem determinar o estilo de vida positivo ou negativo dos idosos da UNATI/UESPI refletem o que a literatura aponta a respeito desse projeto, cuja finalidade é valorizar o conhecimento, as habilidades e a experiência de vida, ressaltando o compromisso educacional, social e de saúde, que promovem um envelhecimento equilibrado e bem-sucedido (Castilho *et al.*, 2020; Campos; Boscatto; Dantas; Guenther, 2021; Gomes *et al.*, 2020; Mineiro, 2015). Segundo Gomes *et al.* (2020), a UNATI vai além das expectativas de um espaço educativo, uma vez que esse projeto de extensão promove, na pessoa idosa, o cuidado e

a manutenção da saúde, o lazer, a cultura e, principalmente, os hábitos que podem transformar positivamente o estilo de vida.

Alinhada a esse pensamento inovador sobre a pessoa idosa e a UNATI, em 2007 a Universidade Estadual do Piauí implementou esse projeto de extensão em suas dependências, com o intuito de desenvolver atividades de educação continuada que estimulem os aspectos cognitivos e socioafetivos. Por meio de aulas ministradas por docentes e convidados externos à UESPI, os idosos podem resgatar a cidadania e a autonomia, promovendo a escolha de hábitos saudáveis durante o processo de envelhecimento (Baill *et al.*, 2023; Campos; Boscatto; Mineiro, 2015; Faria; Silva; Alexandre, 2022; Paula, 2013).

Considerando esse contexto histórico, o presente estudo também apresenta resultados secundários aos propostos no objetivo geral, como a associação entre o estilo de vida e os dados sociodemográficos. Foi identificado que o perfil negativo está associado à renda inferior a um salário-mínimo, enquanto o perfil positivo está relacionado à renda de 1 a 3 salários-mínimos e o perfil regular está relacionada a renda maior que 3 salários-mínimos ( $p < 0,001$ ). Esses dados sugerem que a renda mensal pode influenciar os hábitos que determinam o estilo de vida positivo ou negativo dos idosos da UNATI/UESPI. Um estudo realizado por Oliveira; Porto (2021), com idosos entre 80 e 107 anos, relata que a renda de 1 a 3 salários-mínimos pode estar relacionada às escolhas e hábitos, seguindo uma linha de satisfação com a vida e bem-estar geral, conforme os hábitos adotados. Outro estudo que enfatiza o nível de satisfação com a vida dos idosos foi realizado por Joia; Ruiz; Donalisio (2007), os quais afirmam que a renda familiar está associada ao nível de satisfação e à boa qualidade de vida dos idosos.

No que tange à escolaridade, foi observada uma associação entre os componentes (RS10-Cativa amigos e está satisfeito com seus relacionamentos; CP9-Respeita normas de trânsito) e os níveis de escolaridade, especificamente nível médio e superior, com  $p < 0,001$ . Esses dados corroboram a pesquisa de Lima *et al.* (2022), que enfatiza que um estilo de vida positivo e satisfatório está relacionado à capacidade cognitiva e à tomada de decisões dos idosos. A busca por hábitos saudáveis, especialmente no que diz respeito aos relacionamentos, à prevenção de danos e ao controle das ações, também está associada ao nível de escolaridade. Ou seja, quanto maior o tempo de escolaridade, maior a capacidade cognitiva que influencia decisões assertivas.

Por fim, também foi observado que o tempo de permanência na UNATI, entre 12 e 36 meses, apresentou associação com o componente RS10 – Cativa amigos e está

satisfeito com seus relacionamentos ( $p < 0,001$ ). Isso sugere que o vínculo de amizade dos idosos e a satisfação em estar juntos são indicativos positivos no estilo de vida desses idosos.

Portanto, o presente estudo abordou o perfil do estilo de vida dos idosos que frequentam a UNATI/UESPI em 2025, bem como as associações sociodemográficas que podem influenciar, de forma positiva ou negativa, os hábitos adotados por esses idosos. Nessa perspectiva, observou-se que os idosos da UNATI mantêm bons relacionamentos durante a convivência com os amigos, controlam o estresse e tomam decisões adequadas, demonstrando satisfação com o estilo de vida que adotam.

Este estudo apresentou algumas limitações no que diz respeito às abordagens e à entrega dos formulários, pois os idosos responderam aos questionários durante os intervalos das aulas, o que pode ter influenciado suas respostas, tornando-as apressadas e sem o devido cuidado com as questões. Também é possível que os idosos tenham respondido às perguntas em conjunto com o amigo ao lado, mesmo diante das orientações e cuidados dos pesquisadores para que as respostas fossem individuais. Esse imprevisto pode ocorrer em situações de aglomeração de pessoas. Outra limitação foi o fato de os idosos não terem sido avisados previamente sobre a aplicação do questionário, o que resultou na exclusão de alguns participantes que, porventura, são ativos nas aulas e nos intervalos.

Mais estudos devem ser realizados para aprofundar o entendimento sobre o estilo de vida dos idosos que participam de projetos de extensão universitária.

## **5 CONCLUSÃO**

O estilo de vida dos idosos da UNATI foi classificado como positivo para todas as dimensões, visto que as dimensões que mais se destacaram por não apresentarem índices negativos foram as dimensões Relacionamentos e Controle do Estresse. Os idosos demonstraram estar satisfeitos com os vínculos de amizade e com seus relacionamentos, além de adotarem hábitos que evitam danos físicos e mentais.

Conclui-se que o ambiente da UNATI/UESPI é capaz de influenciar os idosos a adotarem boas práticas de saúde e hábitos saudáveis durante o processo de envelhecimento. Além disso, é possível identificar que essas práticas e hábitos contribuem para um estilo de vida positivo e satisfatório na terceira idade.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S.C. *et al.* Relações entre massa magra e estilo de vida em idosos longevos. **Revista Kairós-Gerontologia**. v.22, n.4, p:429-446, 2019.

AMARO, L.E.S; JOHANN, J.R; MEIRA, P.R.S. O estilo de vida o idoso urbano: O caso de Porto Alegre – RS. **RBCEH**. v. 4, n. 1, p: 115-126, 2007.

BAILL, A. *et al.* O histórico e a importância da extensão universitária para a comunidade: o caso da universidade aberta à terceira idade da Unioeste de Foz do Iguaçu. **RAEI**. v.5, n.2, 2023.

BANDEIRA, G.F.S. *et al.* A influência do estilo de vida no estado nutricional de idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 13. n. 77. p: 90-102, 2019.

BRITO, M. F. S. F. *et al.* Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, n. 1, p.1-8, 2019.

CAMPOS, L.M; BOSCATTO, E.C; MINEIRO, L. Perfil do estilo de vida dos idosos da universidade aberta da maior idade - UAMI da cidade de caçador-sc. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.9. n.53. p.315-320, 2015.

CASTILHO, J.A. *et al.* Desafios do envelhecimento e a participação na universidade aberta à terceira idade: percepção de idosos. **Rev Baiana Enferm**. v.34, 2020.

CASTRO, A.L.R; SOARES, A.B.S; CARVALHO, L.R.M.S. Estilo de vida ativo e indicadores da saúde e qualidade de vida em idosos. **RECIMA21**. v.4, n.11, 2023.

COSTA, H.A.A. *et al.* Estilo de vida e suas relações com a capacidade funcional em idosos. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**. v.17, n.4, p. 01-19, 2024.

DANTAS, M.W; GUENTHER, M. Extensão Universitária e Desenvolvimento Local Sustentável: Uma revisão da Literatura. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 6, 2021.

DIAS, E.G. *et al.* Estilo de vida de idosos usuários de uma unidade básica de saúde. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**. v. 20, n. 2, p:105-111, 2017.

FARIAS, G.S; SILVA, R.C; ALEXANDRE, A.F.S. Universidade Aberta à Terceira – Unati/ Uespi e Práticas Docente: Relato de Experiência. **Acadêmica Editorial**. 2022.

GOMES, F.R.H. *et al.* Cognição, qualidade de vida e atividade física na Universidade Aberta a Terceira Idade: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, 2020.

JOIA, L.C; RUIZ, T; DONALISIO, M.R. Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. **Rev Saúde Pública**. v.41, n.1, p:131-8, 2007.

JUFFO, P.A.T.F; CIRILO, S.L.F; MASSON, V.A. Perfil de saúde e estilo de vida em idosos praticantes de atividade física. **Brazilian Journal of Health Review**. v. 7, n. 10, p: 01-09, 2024.

KOURY, M.G.P. Estilos de vida e individualidade. **Horizontes Antropológicos**, v.16, n. 33, p. 41-53, 2010.

LIMA, C.J.C. *et al.* Perfil sociodemográfico e desempenho funcional, cognitivo e social de idosos participantes de uma universidade aberta a terceira idade. **Estud.interdiscipl.Envelhec.** v.27, n.2, p:125-144, 2022.

MADEIRA, F.B. *et al.* Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde Soc.** v.27, n.1, p.106-115, 2018.

MARINHO, J.I. *et al.* Análise de conceito sobre estilo de vida saudável no contexto da atenção primária de Saúde. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021.

MARQUES, J.F. *et al.* Avaliação do estilo de vida de idosos residentes no município de Juiz de Fora – MG. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.** v. 27, n. 3, p. 29-46, 2021.

MODENUTTE, G.S. *et al.* Confiabilidade intra e interexaminador do questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) em indivíduos com dor musculoesquelética. **Fisioter pesqui.** v.26, n. 1, p: 71-77, 2019.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7 ed. rev. ed. atual. Londrina: Midiograf, 2017.

NAHAS, M.V; BARROS, M.V.G; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista brasileira atividade física e saúde.** v.5, n.2, p: 48-59, 2000.

OLIVEIRA, N.R; PORTO, E.F. Perfil sociodemográfico, de saúde e hábitos de estilo de vida de idosos longevos de um município do interior da Bahia. **Research, Society and Development.** v.10, n.3, 2021.

PAULA, J.A. A extensão universitária: história, conceito e propostas. **Interfaces - Revista de Extensão.** v. 1, n. 1, p: 05-23, 2013.

PODMELLE, R.M. *et al.* Estilo de vida dos idosos de Pernambuco e demais estados do nordeste do Brasil. Um estudo comparativo. **Rev. Atena Editora.** 2021.

PODMELLE, R.M; ZIMMERMANN, R.D. Estilo de vida dos idosos do nordeste do Brasil: Estudo comparativo. **Revista Baiana de Saúde Pública.** v. 43, n. 2, p. 425-443, 2019.

PODMELLE, R.M; ZIMMERMANN, R.D. Fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros: Uma revisão integrativa. **Estud. interdiscipl. envelhec.** v. 23, n. 1, p. 103-123, 2018.

PORTES, L.A. Estilo de vida e qualidade de vida: Semelhanças e diferenças entre os conceitos. **Lifestyle J.** v.1, n.1, 2011.

PORTO, E.S. *et al.* Determinantes do estilo de vida associados a multimorbidades em universitários de uma instituição privada da região sudeste do Pará. **Revista Brasileira de Educação, Saúde e Bem-Estar.** v. 01, n. 01, 2022.

PRATES, A.C.L. *et al.* Estilo de vida e suas relações com a capacidade funcional em idosos. **Brazilian Journal of Development.** v.8, n.9, p:64238-64250, 2022.

RODRIGUES, K.L; DALA-PAULA, B.M. Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.** v.28, 2023.

SANDIEGO, E.L. *et al.* Spanish validation of the simple lifestyle indicator questionnaire: validity and reliability analysis. **Front. Public Health.** v.11, p:1146010, 2024.

SOUZA, A.S. *et al.* Satisfação e estilo de vida de idosos corresidentes. **International Journal of Development Research.** v. 10, n, 07, p: 37459-37463, 2020.

SOUZA, M.A.H. *et al.* Perfil do estilo de vida de longevos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.19, n.5, p:819-826, 2016.

SOUZA, V.J. *et al.* Estilo de vida de idosos de um centro de referência de assistência social. **Rev. Saúde.Com.** v.15, n.3, p:1600-1607, 2019.