



AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA DE ADULTOS E IDOSOS EX-ATLETAS DE VÁRIAS MODALIDADES ESPORTIVAS: ESTUDO LONGITUDINAL RETROSPECTIVO

Luana Aceno da Silva¹, Daniel Vicentini de Oliveira²

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR, Programa Voluntário de Iniciação Científica da Unicesumar PVIC/UniCesumar. luaaceno@gmail.com

²Orientador, Docente do Curso de Fisioterapia e do Mestrado em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. daniel.vicentini@unicesumar.edu.br

RESUMO

Essa pesquisa terá o objetivo de avaliar os antigos e atuais hábitos de vida de adultos e idosos ex-atletas de várias modalidades esportivas. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, analítica, observacional e longitudinal retrospectiva, a qual a amostra não probabilística será escolhida de forma intencional e por conveniência, e composta por adultos (30 anos ou mais) e idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, ex-atletas de diferentes modalidades esportivas, localizados em diversas regiões do Brasil. Serão incluídos apenas os indivíduos com histórico de prática de esporte de forma profissional, e que tenham se aposentado desta prática há, pelo menos, um ano. Os ex-atletas amadores, serão excluídos. Para avaliação do perfil sociodemográfico, antigos e atuais hábitos de vida dos participantes será aplicado um questionário elaborado pelos próprios autores, com questões referentes a idade, faixa etária, sexo, escolaridade, renda mensal atual, prática atual de exercício físico, modalidade esportiva praticada, tempo de prática da modalidade como atleta profissional, frequência média de treinos semanais, tempo médio de cada sessão de treinamento, frequência média mensal de competições. Algumas questões sobre hábitos de vida serão questionadas em relação à quando eram atletas e também na atualidade: uso de medicamentos, qualidade da alimentação, quantidade de refeições diárias, uso de tabaco, uso de álcool, qualidade e tempo de sono, estresse físico e mental. A coleta de dados quantitativos ocorrerá através de um formulário on-line disponibilizado pelo Survey Monkey. O link será criado para hospedar o questionário eletrônico desenvolvido para o estudo e circulará pelas mídias sociais (Facebook™, Instagram™ e WhatsApp™). Os dados serão coletados entre os meses de outubro e dezembro de 2022 e analisados por meio da estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$). Espera-se com essa pesquisa que os hábitos de vida tenham sofrido alterações, comparando-se os de antigamente (época de atleta), com os atuais (ex-atleta), e que essas alterações sejam maiores nas mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Medicina esportiva; Estilo de vida; Envelhecimento.