



### **Perfil das idosas do NATI: histórico de doenças, medicação e dores mais frequentes**

**Autor(es):** BONOW, Natália Böhm; ROAS, Daiana Lopes de; PRESTES, Márcia; ROSA, Myriane Rosa da;

**Apresentador:** Natália Böhm Bonow

**Orientador:** Adriana Schüller Cavalli

**Revisor 1:** Mariângela da Rosa Afonso

**Revisor 2:** José Francisco Gomes Schild

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

#### **Resumo:**

A Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) oferece à comunidade atividades de ginástica, hidroginástica, musculação e dança, através do seu projeto social: NATI - Núcleo de Atividade para a Terceira Idade. Este projeto atende a comunidade pelotense há 15 anos e atualmente conta com a participação de trezentos indivíduos, trinta e cinco acadêmicos do curso de Educação Física da UFPel/RS atuando como professores estagiários nas atividades e duas coordenadoras. O objetivo desta pesquisa é conhecer melhor os participantes do NATI com o intuito de compreender melhor as necessidades, suas particularidades e anseios no projeto. A amostra foi composta por cento e vinte alunas, todas do sexo feminino, participantes assíduas das atividades de ginástica no projeto. Os dados foram coletados através de entrevistas utilizando perguntas abertas e fechadas elaboradas pelos coordenadores e acadêmicos do NATI. Os dados da amostra demonstram que as alunas têm idades entre 44 e 89 anos, sendo que 49% estão na faixa de 61 a 70 anos. Com mais de 71 anos, tem-se 20% da amostra, com 51 a 60 anos, 24%, e com menos de 50 anos, 7%. Quanto ao histórico de doenças, apenas 12% das alunas entrevistadas não apresentam doenças. Entre as que apresentam algum tipo de doença, a doença mais presente é a hipertensão, relatada por 65% das idosas, seguida de colesterol (35%). Também foram apresentadas doenças com caráter de gênero, como a osteoporose (10%), para a qual as mulheres pós-menopausa tendem a apresentar maior risco. A depressão, comumente desenvolvida em idosos por suas perdas progressivas, foi citada por apenas duas idosas, 3% da amostra. Quanto ao uso de uma dieta medicamentosa, foi constatado que há grande ingestão de medicamentos pelas participantes, sendo que 47% ingerem até dois medicamentos diferentes e 36% utilizam de três a oito medicamentos diariamente, sendo que somente 17% da amostra não utilizam medicamentos. Algumas idosas relatam dores, principalmente na coluna e ombros, 36% e 33% das entrevistadas respectivamente. As alunas que participam do projeto a mais de três anos, a maioria com idade mais avançada, apresenta menos dores com relação às alunas mais jovens e as que estão no projeto há menos tempo. Contudo constata-se que o exercício físico contínuo contribui na diminuição de dores provenientes da idade e do sedentarismo, e auxilia positivamente as idosas no combate e prevenção da depressão.