

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UM ENSAIO SOBRE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS ATRAVÉS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso
Escola Superior de Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

ROMBALDI, Airton José
Escola Superior de Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

1 INTRODUÇÃO

Segundo dados do último censo (IBGE), nos próximos 20 anos a população idosa no Brasil poderá passar de 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 13% da população brasileira. Portanto é imprescindível um maior cuidado e atenção com a saúde e bem-estar dessa parcela da população.

Uma pesquisa realizada em 2003 pelo suplemento de saúde da PNAD (IBGE) estimou que 29,9% da população brasileira sofriam de alguma doença crônica, como diabetes, hipertensão, cardiopatias e problemas de coluna, entre outros. Separando por gênero, as mulheres equivaliam a 33,9% e os homens 25,7%. Sendo que a maioria destas enfermidades estão associadas aos hábitos alimentares e ao sedentarismo.

A prática regular de atividades físicas está diretamente associada à diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, AVC, diabetes, depressão, obesidade, fraturas relacionadas à osteoporose e déficits cognitivos. Além disso, melhora os níveis de colesterol no sangue, aumentando o colesterol bom e diminuindo o ruim, ajudando idosos com insuficiência cardíaca congestiva e hipertensão arterial.

Tendo em vista este aumento significativo no número de idosos no Brasil, e os evidentes benefícios dos exercícios físicos para a saúde, este artigo visa apresentar alguns fatores de risco associados ao estilo de vida e como a prática regular de exercícios físicos pode auxiliar na diminuição desses fatores.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo com duas turmas de hidroginástica do projeto social NATI- Núcleo de Atividades Físicas para a Terceira Idade da ESEF-UFPel, onde todas as participantes eram mulheres entre 50 e 78 anos.

Aplicou-se individualmente um questionário simples e objetivo onde as idosas informaram idade (anos), altura (m), massa corporal (kg), pressão arterial (mmHg), doenças crônicas existentes, nível de atividade física diária, tabagismo, ingestão de gordura animal e açúcar, além da ficha de avaliação do critério sócio-econômico da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa) para determinar o nível sócio-econômico das participantes.

O IMC (Índice de Massa Corporal) foi medido pela equação: peso/altura². A partir do resultado deste cálculo é possível denominar a incidência de desnutrição, sobrepeso ou obesidade. Valores abaixo de 18,5

indicam desnutrição, entre 18,5 e 24,9 normalidade, entre 25 e 29,9 sobrepeso e acima de 30, obesidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Doenças Crônicas

Dentre as doenças crônicas apresentadas, as mais evidentes foram hipertensão (45%), osteoporose (25%) e problemas de coluna (23%).

Estes números se justificam com o fato de a maioria das idosas ter começado a fazer exercícios físicos já na terceira idade, ou seja, o hábito do exercício foi incorporado tardiamente, apenas amenizando ou controlando as doenças crônicas já apresentadas pelas idosas. Por isso ressalta-se a importância da inserção de hábitos de atividade física regular desde a infância, para que as doenças sejam prevenidas ao invés de combatidas.

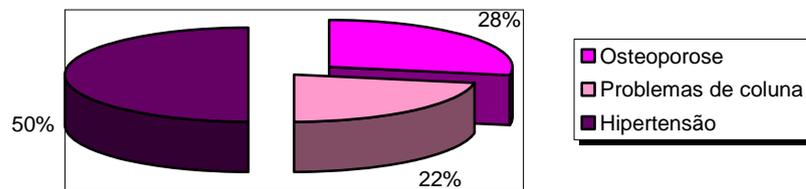


Figura 1

Atividades Físicas

A *tabela 2* mostra que a maioria da amostra pratica exercícios físicos ocasionalmente, e desses a maioria pratica uma aula por semana, somando apenas 60 minutos de atividade física semanal. O que é considerado aquém dos minutos semanais recomendados para idosos pela Organização Mundial da Saúde. O mínimo recomendado pela OMS é de 150 minutos semanais de exercícios físicos para considerar o idoso fisicamente ativo.

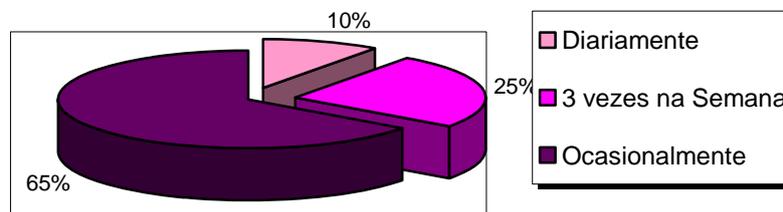


Figura 2

Alimentação

No presente estudo, as entrevistadas apresentaram bastante atenção com relação à ingestão de gordura. Apenas oito idosas não se importam muito em ingerir gordura animal.

NAHAS (1999) diz que, a atividade física sozinha não alterará rapidamente a forma física do sujeito, mas ajudará de maneira gradativa e segura a manter o peso corporal adequado ainda mais se relacionado com uma dieta balanceada e a mudança no estilo de vida.

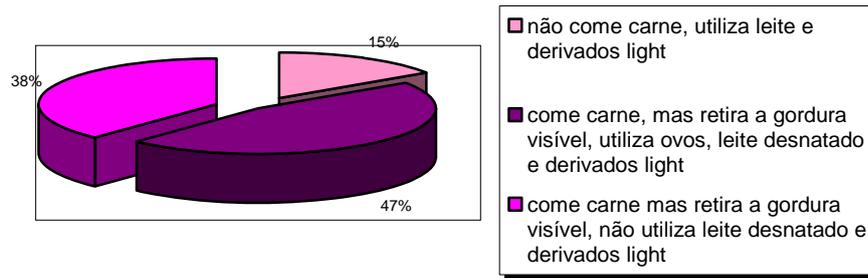


Figura 3

Índice de Massa Corporal

A maioria da amostra apresentou sobrepeso que, segundo NAHAS (2001), é resultado de uma dieta desequilibrada e da falta de exercícios físicos regulares. Torna-se visível a necessidade de adotar hábitos saudáveis, como alimentação e atividade física, para que as doenças crônicas derivadas do estilo de vida possam ser prevenidas e para manter, ou até diminuir, o peso corporal, reduzindo os riscos de obesidade.

Portanto, é de extrema necessidade que médicos e educadores físicos orientem e aconselhem as pessoas, passando-lhes os conhecimentos necessários para o envelhecimento saudável e a manutenção da qualidade vida.

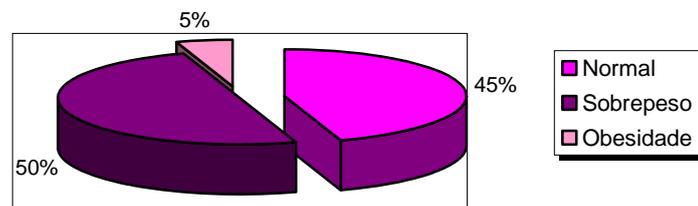


Figura 4

4 CONCLUSÕES

A partir dos resultados obtidos é possível concluir que as idosas se preocupam em aliar alimentação e atividade física, mas necessitam dedicar mais tempo para a prática de atividades físicas para que evitem complicações com o avançar da idade.

5 REFERÊNCIAS

BARRA, M. G. B. *et al.* Comparação do padrão de atividade física e peso corporal total pregressos e atuais entre graduandos e mestre em Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, vol. 21, n. 2, p. 30-35, 2000.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <<http://www.ibge.org.br>>. Acesso em: 29 jul. 2010.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo.** Londrina: Midiograf, 2001.

Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <<http://www.who.int/en/>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

Pesquisa Nacional Por Amostra de Domicílios - PNAD 2003. Disponível em: <<http://www.ibge.org.br>>. Acesso em: 30 jul. 2010.

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. Obesidade e Peso Corporal: riscos e conseqüências. **Movimento & Percepção**, São Paulo, v. 6, n. 8, p. 29-47 2006.