

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE GINÁSTICA EM UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE PORTO ALEGRE

Elizete de Fátima Jacoby; Ms. Débora Rios Garcia
Faculdades Integradas São Judas Tadeu, Porto Alegre, RS, Brasil.
lisijacoby@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento mundial vem aumentando consideravelmente nos últimos anos, porém a qualidade de vida desses envelhecidos vem sendo influenciada por diversos fatores, sendo um dos principais o estilo de vida. O objetivo deste estudo foi analisar o estilo de vida dos idosos participantes de um grupo de ginástica. A amostra foi composta por 41 idosos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o Pentáculo do Bem Estar, através do questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS 2001, p. 21). Os hábitos de vida adotados por este grupo de idosos foram considerados satisfatórios dentre os cinco componentes do estilo de vida analisados. Os resultados obtidos sugerem que os idosos que realizam atividades físicas regularmente buscam adotar um estilo de vida mais saudável, e por isso tem aumentado a expectativa de vida desta população.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem tomando proporções significativas nas últimas décadas. Principalmente em países em desenvolvimento como é o caso do Brasil. Segundo as projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde, bem como do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002), até 2025 a população de idosos crescerá dezesseis vezes contra somente cinco vezes da população total. Esse fato coloca o Brasil, em termos absolutos, como o sexto país em idosos no mundo.

De acordo com o Estatuto do Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, entende por idoso ou pessoa da terceira idade, indivíduos com mais de 60 anos de idade (BRASIL, 2003). Portanto esta população é a que mais cresce ultimamente; e segundo estimativas feitas pela ONU, é que esses números continuem aumentando consideravelmente nos próximos 50 anos, e em 2050, um em cada quatro brasileiros será idoso.

Para Duarte (2001 apud SILVA e SÁ, s.d.), o Brasil antes denominado um país jovem, hoje pode ser considerado um país estruturalmente envelhecido, apontado através de estimativas uma cifra de 32 a 33 milhões de pessoas com mais de 60 anos em 2025; e a cada ano que passa, teremos um percentual cada vez maior de pessoas idosas, devido aos avanços da medicina e as mudanças de comportamento em relação à saúde e ao estilo de vida, como a realização de atividades físicas (PEREIRA, 1999 apud FALSARELLA e SALVE, 2007).

Envelhecer é um processo natural e pode ocorrer de maneira saudável com algumas alterações no estilo de vida, dentre as quais a participação em atividade física regular que desempenha um importante papel (MAZZEO et al., 1998 apud SAFONS, 2004)

Porém este processo é irreversível, pode ser acelerado ou desacelerado por fatores ambientais e comportamentais, exercendo grande influência sobre ele as doenças e a inatividade. (NAHAS, 2003).

No entanto, existem aspectos que podem afetar benéficamente este processo de envelhecimento e aumentar a qualidade de vida e o bem-estar, como a dieta, o estilo de vida e o nível de exercício físico. (WAGORN et al, 1991 apud MIRANDA e RABELO, 2006).

Pesquisas em vários países, incluindo o Brasil, mostram que o estilo de vida, coloca-se como um dos fatores mais importantes e determinantes da qualidade de vida e saúde de indivíduos, grupos e comunidades (NAHAS, 2001).

Os principais fatores que influenciam no estilo de vida abordam: o componente nutricional, a atividade física, o comportamento preventivo, relacionamento com a sociedade, e controle do estresse. No entanto esses fatores podem ser modificados pelo indivíduo, pois se

os negligenciarmos, eles afetam nossa saúde de maneira negativa. Por isso mais do que nunca as escolhas e decisões cotidianas, ou seja, o estilo de vida tem afetado e determinado à maneira como viver, com ou sem saúde e por quanto tempo (NAHAS, 2001).

Face a esta realidade, o sedentarismo é um dos vilões atualmente, o qual leva o indivíduo a ter certas limitações em sua capacidade funcional, além de este ser considerado um fator de risco à saúde; pois tem sido documentado que a inatividade física pode ser um fator determinante na velhice com prejuízos cruciais para a qualidade de vida, (FARO et al, 1996 apud MIRANDA e RABELO, 2006).

Diante disso os exercícios físicos podem atenuar o processo de envelhecimento, melhorar as aptidões físicas (equilíbrio, força, resistência, etc.). E, além disso, quando praticados em grupos tornam-se mais motivadores e produtivos, pois previnem o isolamento social principal causador da depressão na terceira idade.

Portanto com o aumento da população brasileira com mais de 60 anos, faz-se necessário à criação de estratégias que minimizem os efeitos do envelhecimento, e incentivem um estilo de vida ativo, para assim otimizar a qualidade de vida desses idosos.

A Carta Brasileira de Educação Física (SAFONS e PEREIRA, 2004), diz que o Educador Físico deverá lançar mão de todos os meios formais e não formais (exercícios, ginásticas, esportes, danças, atividades de aventura, relaxamento, etc.) para educar o ser humano para a saúde e para um estilo de vida ativo. E um dos grandes desafios da Educação Física hoje é atuar preventivamente na comunidade, combatendo o sedentarismo e elevando os níveis de saúde da população (SAFONS e PEREIRA, 2004).

Contudo o conhecimento humano é na sua essência um esforço para resolver contradições, entre as representações do objeto e a realidade do mesmo (FONSECA 2002, p. 10). Diante disso o objetivo deste trabalho foi analisar o perfil do estilo de vida dos idosos participantes de um grupo de ginástica em uma instituição particular de Porto Alegre.

METODOLOGIA

Para desenvolver este estudo foi utilizado à pesquisa transversal de caráter descritivo-exploratório. A amostra foi composta por um grupo de 41 idosos voluntários de ambos os sexos, com idade entre 60 e 84 anos, residentes em Porto Alegre e que realizam exercícios físicos semanalmente no grupo de ginástica de uma instituição particular de Porto Alegre.

Na coleta de dados foi aplicado o questionário: Perfil do Estilo de Vida Individual, conhecido também como Pentágulo do Bem-Estar (NAHAS, 2000): que aborda componentes relacionados a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress. Cada item apresenta três questões, onde o idoso terá as seguintes opções de resposta: (0) não; (1) às vezes; (2) quase sempre; (3) sempre.

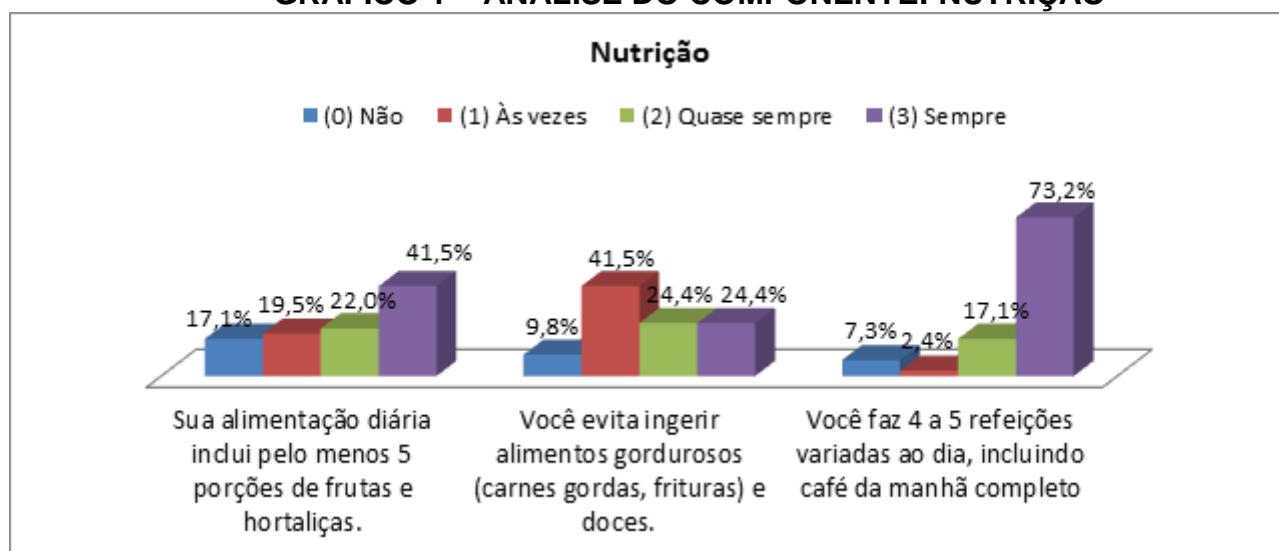
A participação dos colaboradores na pesquisa esteve de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), utilizando-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos através da coleta dos dados foram utilizados para fins científicos. A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2013; os participantes da pesquisa foram entrevistados individualmente depois de assinarem o termo de consentimento aceitando participar voluntariamente da pesquisa.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Para melhor entender os resultados obtidos nos questionários, optou-se em apresentar os dados coletados em forma de gráficos.

A seguir, Gráficos demonstrativos, apresentando os resultados dos componentes do estilo de vida individual dos idosos.

GRÁFICO 1 – ANÁLISE DO COMPONENTE: NUTRIÇÃO



Fonte: próprio autor.

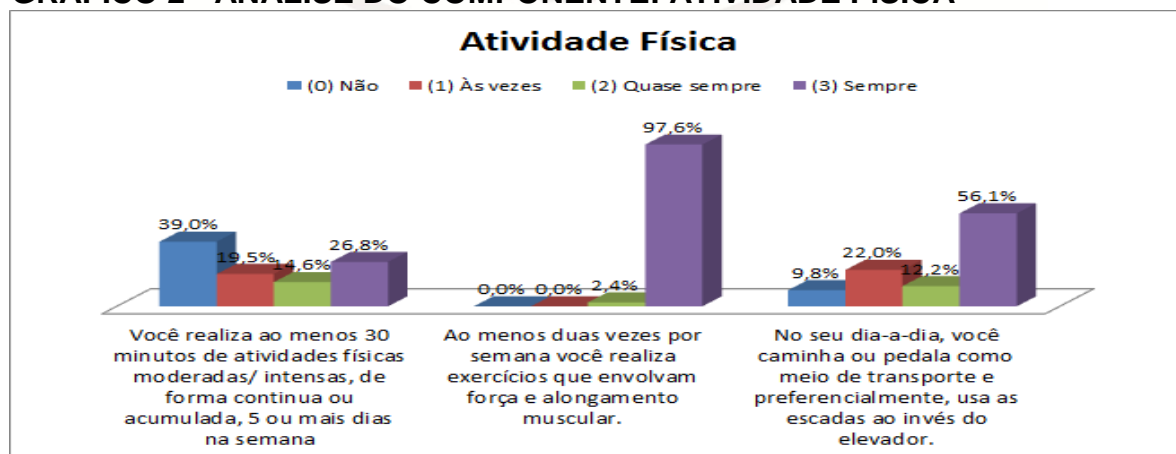
Conforme dados expostos no gráfico 1 verifica-se que 41,5% dos idosos sempre inclui em sua alimentação diária pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. Porém 41,5% dos indivíduos entrevistados diz evitar apenas algumas vezes a ingestão de gorduras e doces. Já 73,2% sempre realizam refeições variadas diariamente.

De acordo com estudo de CRUZ (2008), os resultados apresentados neste componente relatam que 62% dos idosos não têm o hábito de ingerir uma quantidade adequada de frutas e verduras diariamente. 50% dos indivíduos sempre evitam ingerir gorduras e doces e outros 50% o fazem quase que constantemente. 62,5% realizam refeições diárias com uma frequência significativa.

O estudo de PRADO et al., (2010), cita que 50% das participantes relataram sempre incluir em sua alimentação ao menos 5 porções diárias de frutas e verduras; 42,3% sempre evitam ingerir alimentos gordurosos e doces, e, 57,7% sempre fazem de 4 a 5 refeições variadas.

Quando comparado o presente estudo com o dos autores CRUZ (2008) e PRADO et al., (2010), podemos analisar que o grupo estudado apresentou índice satisfatório quanto ao número de refeições ao dia, porém obteve índices inferiores na ingestão de frutas e hortaliças e na questão referente à ingestão de alimentos gordurosos. Neste caso seria necessário orientá-los a buscar uma reeducação alimentar, alertando-os também para os riscos em manter este tipo de alimentação.

GRÁFICO 2 - ANÁLISE DO COMPONENTE: ATIVIDADE FÍSICA



Fonte: próprio autor.

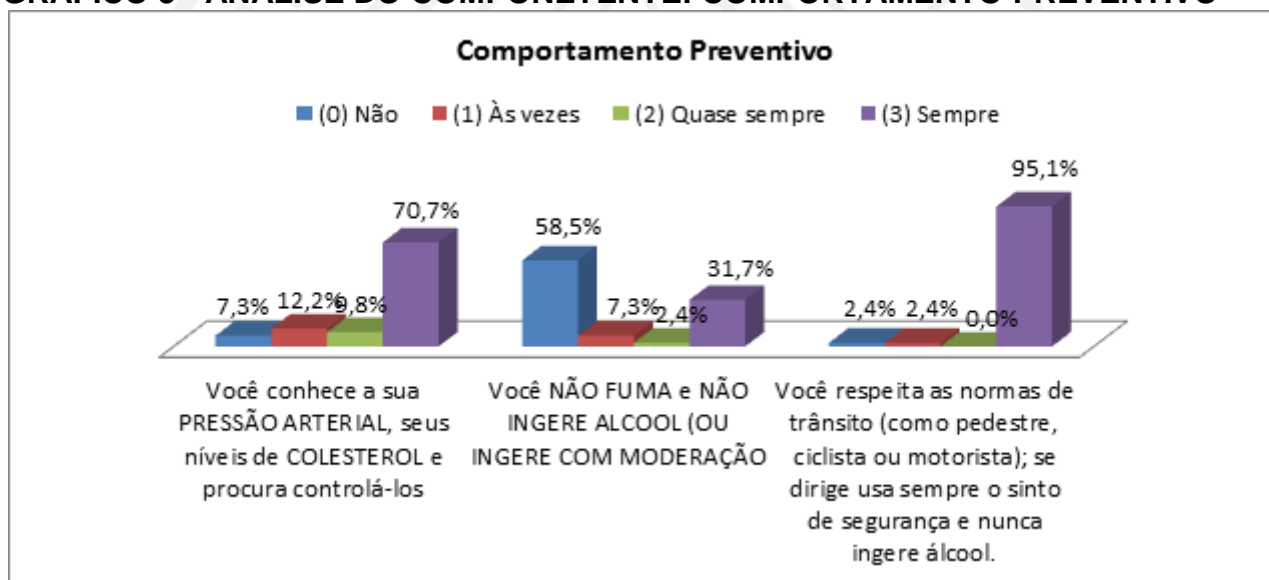
Referente ao componente atividade física, 97,6% dos entrevistados sempre praticam exercícios físicos que envolvem força e alongamentos regularmente. No entanto apenas 26,8% sempre realizam atividades físicas moderadas/intensas diariamente. Porém 56,1% sempre preferem utilizar o deslocamento ativo no seu dia-a-dia.

O estudo de CRUZ (2008), apresenta os seguintes resultados neste componente, 50% dos entrevistados não são regularmente ativos e 37,5% praticam os exercícios de alongamento e de força musculares com uma frequência insuficiente. 62,5% dos idosos utilizam o deslocamento ativo em seu cotidiano.

Dos participantes da pesquisa de PRADO et al (2010), 55,8% revelaram realizar 30 minutos de atividade física moderada ou intensa, de forma contínua ou intermitente 5 ou mais vezes por semana; 76,9% sempre realizam exercícios que envolvam força e alongamento muscular ao menos 2 vezes por semana, e 50% sempre pedalam ou caminham como meio de transporte.

No comparativo feito entre os estudos de CRUZ (2008) e PRADO et al (2010), verificou-se que houve diferenças quando comparado com o presente estudo no qual os idosos se destacaram com maior índice de praticantes de exercícios de alongamento e musculação realizados duas vezes por semana. Porém no seu dia-a-dia, poucos realizam atividade física moderada ou intensa, fazendo-se necessário motivá-los.

GRÁFICO 3 - ANÁLISE DO COMPONENTE: COMPORTAMENTO PREVENTIVO



Fonte: próprio autor.

De acordo com os dados do gráfico 3, 70,7% dos idosos afirmam sempre controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol, fator relevante de prevenção a doenças; 58,5% diz não fazer uso de cigarros e álcool. Porém 31,7% diz que fuma e consomem bebidas alcoólicas, índice considerado alto tendo em vista esses itens serem prejudiciais à saúde do indivíduo. A maioria 95,1% dos indivíduos sempre respeitam as normas de trânsito.

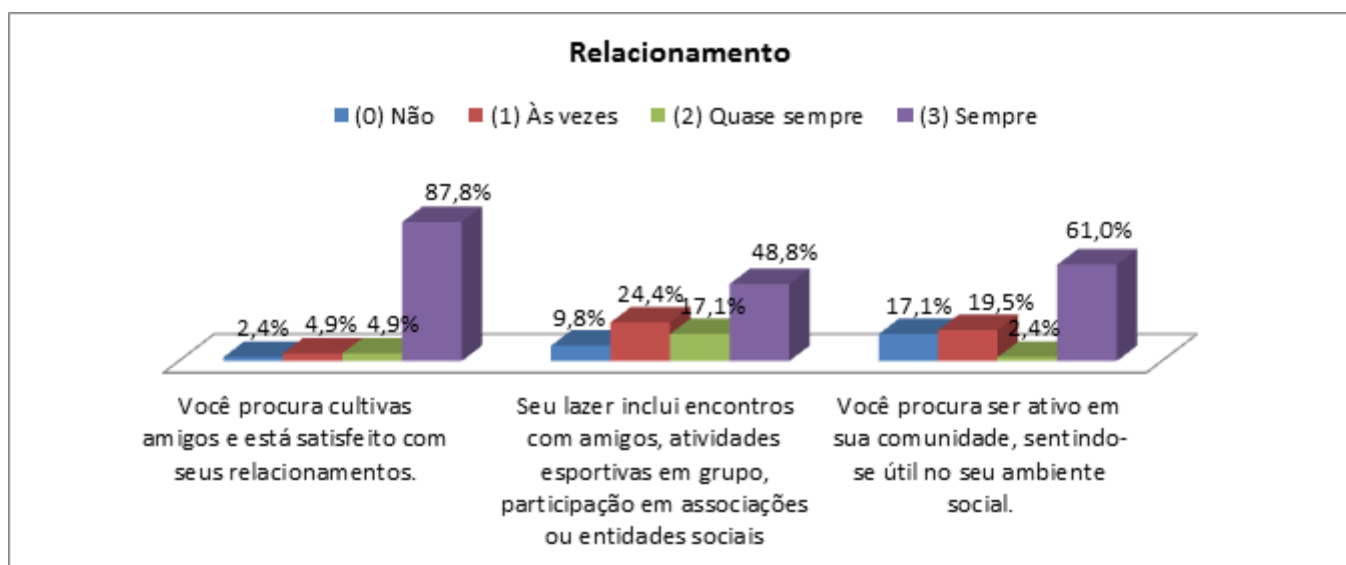
Neste componente o estudo de CRUZ (2008), demonstrou que 81,25% dos sujeitos têm o hábito de realizar exames preventivos, o que indica uma prevalência da preocupação quanto à saúde. Em se tratando da bebida e álcool, 87,5% afirmaram que não fumam ou bebem mais que uma dose diária e 93,75% respeitam as normas de trânsito.

PRADO et. al(2010) observou que 88,5% das participantes conheciam sua pressão arterial, seu nível de colesterol e sempre as controlavam; 63,5% não fumavam e ingeriam álcool com moderação, e 86,5% sempre usavam cinto de segurança, respeitavam as normas de trânsito.

Neste componente o comparativo com o estudo de CRUZ(2008) E PRADO et. al (2010), revelou que a maioria dos idosos respeitam as normas de trânsito e também buscam controlar

os níveis de colesterol e sua pressão arterial. No entanto este grupo estudado apresentou índice preocupante quanto ao uso indevido de cigarros e ou álcool, os quais são extremamente nocivos à saúde do indivíduo em geral.

GRÁFICO 4 – ANÁLISE DO COMPONENTE: RELACIONAMENTOS



Fonte: próprio autor.

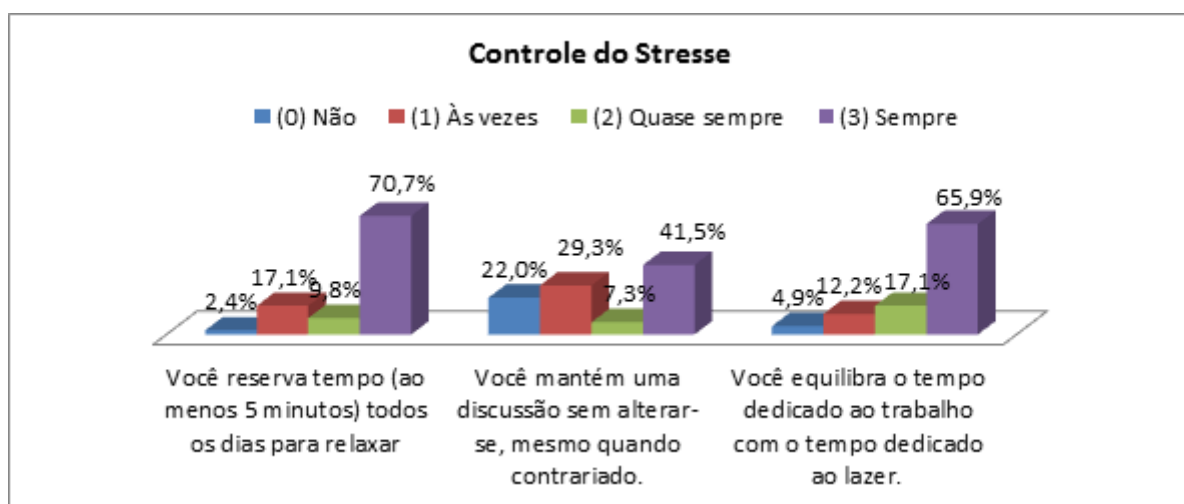
Os resultados apresentados no gráfico acima indicam que 87,8% dos idosos estão satisfeitos com seus relacionamentos e buscam cultivar amigos. Já 48,8% dos idosos incluem em seu lazer atividades diversificadas com amigos e 61% afirmam ter vida social ativa em suas comunidades.

CRUZ (2008) relata em seu estudo que 100% idosos estão plenamente satisfeitos com os seus relacionamentos e 62,5% afirmam passar o tempo destinado ao lazer com amigos e 62,5% alegam ter uma vida social ativa.

PRADO et al. (2010) verificou que a maioria das participantes procurava realizar novas amizades, e estava satisfeita com seus relacionamentos que sempre incluíam reuniões com amigos, atividades esportivas, ou participações em associações como forma de lazer.

De acordo com estudo de CRUZ (2008) e PRADO et. al (2010) e em comparação com o presente estudo, a maioria dos idosos mostrou-se satisfeito com seus relacionamentos, buscando ser ativo na comunidade em que vivem, sentindo-se útil no seu ambiente social.

GRÁFICO 5 - ANÁLISE DO COMPONENTE: CONTROLE DO STRESS



Fonte: próprio autor.

No componente controle do stress verificou-se que 70,7% dos idosos reservam tempo diariamente para descansar, o que é muito positivo, bem como para 65,9% dessa população que busca equilibrar o tempo entre lazer e trabalho. No entanto apesar da maioria dedicar tempo para si, um percentual significativo entre 20 e 30% perde o controle durante uma discussão quando contrariados.

Os resultados apresentados por CRUZ(2008), neste componente demonstra que 68,75% dos indivíduos dedicam momentos do dia para relaxar, bem como, 56,25% não apresentam dificuldades em equilibrar o tempo entre trabalho e lazer. O autor cita ainda que embora a maioria tenha um tempo do dia voltado para si e para o relaxamento, há um pequeno percentual de idosos 37,5% que não consegue manter a calma durante uma discussão.

Analisado o fator de controle de stress PRADOetal (2010) verificou que 59,6% das participantes sempre reservavam ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar, que 34,6% sempre conseguiam manter uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariadas e que 67,3% sempre procuraram equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

Quando comparado o presente estudo com os autores CRUZ (2008) e PRADOetal (2010), podemos analisar que o grupo estudado obteve índices satisfatórios, nas questões referente aolazer e tempo para relaxar. Porém menos da metade desses indivíduos quando analisado os três estudos, consegue manter uma discussão sem alterar-se.

CONCLUSÕES

O estudo relata alguns indicadores negativos para uma boa qualidade de vida, sugerindo a elaboração de planejamento para incentivo de adoção de hábitos mais saudáveis buscando prevenir doenças decorrentes do envelhecimento.

Desta forma, destaca-se a importância dos grupos de convivência para idosos, os quais devem ser expandidos a fim de que outros indivíduos se beneficiem com melhorias na sua qualidade de vida.

Enfim com a intervenção dos profissionais da área da Educação Física, atuando e promovendo nos indivíduos afins uma cultura de vida ativa e saudável, é possível gerar mudanças no estilo de vida de toda uma população principalmente no que diz respeito aos idosos, desenvolvendo assim uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Justiça. Casa Civil. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm> Acesso em: 09 out. 2012.

CRUZ, K. C. M. da. Análise do estilo de vida de idosos do grupo de ginástica da unidade de saúde Fanny-Lindóia da idade de Curitiba. **Uniandrade**, Disponível em:<http://www.uniandrade.br/pdf/edfisica/2008/keli_cristina_marchi_da_cruz.pdf> Acesso em: 18 maio 2013.

FALSARELLA, Gláucia Regina; SALVE, Mariângela G. Caro. Envelhecimento e atividade física análise das relações pedagógicas professor - aluno. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 7, n.10, jan/jun 2007. Disponível em: <[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=o%20envelhecimento...%20%22\(pereira%2C%201999\)%22.&source=web&cd=2&cad=rja&ved=0CCoQFjAB&url=http%3A%2F%2F189.20.243.4%2Ffojs%2Fmovimentopercepcao%2Finclude%2Fgetdoc.php%3Fid%3D326%26article%3D101%26mode%3Dpdf&ei=aC5KUNeJA4vs8gSx3YD4CA&usq=AFQjCNHqYy4J0x90PI4KKV6p57ybaxiZkQ](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=o%20envelhecimento...%20%22(pereira%2C%201999)%22.&source=web&cd=2&cad=rja&ved=0CCoQFjAB&url=http%3A%2F%2F189.20.243.4%2Ffojs%2Fmovimentopercepcao%2Finclude%2Fgetdoc.php%3Fid%3D326%26article%3D101%26mode%3Dpdf&ei=aC5KUNeJA4vs8gSx3YD4CA&usq=AFQjCNHqYy4J0x90PI4KKV6p57ybaxiZkQ)>. Acesso em: 07 set. 2012.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopqdr/downloadsSerie/derad005.pdf>> Acesso em: 20 agosto 2012.

IBGE, 2002. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em: 09 ago. 2012.

MIRANDA, Érica Pinto; RABELO, Heloisa Thomaz. Efeitos de um programa de atividade física na capacidade aeróbia de mulheres idosas. **Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, V.1, ago/dez 2006. Disponível em: <http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_miranda_ericapinto.pdf>. Acesso em: 07 set. 2012.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2º ed. Londrina: Midiograf, 2001.

_____. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PRADO, E. da S. et al. Aplicação do Pentágulo do Bem Estar em um grupo praticante de atividade física regular. **EFDeportes**, Buenos Aires, Ano 15, nº 148, Set. de 2010. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd148/aplicacao-do-pentaculo-do-bem-estar-em-atividade-fisica.htm>> Acesso em: 18 maio 2013.

SAFONS, Marisete Peralta; PEREIRA Márcio de Moura. Circuito de treinamento físico para idosos: Um relato de experiência. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n. 74, jul. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd74/idosos.htm>>. Acesso em: 17 set. 2012.

SILVA, Maria JanyCleia da Luz; SÁ, ÁdillaKatarinne Gonçalves e. **Investigação da hipertensão arterial em idosos da cidade de cedro-pe**. [s.l.], [s;d]. Disponível em: <<http://aedsfachusc.com.br/wp-content/uploads/2011/10/Artigo-jany-Cleia.pdf>>. Acesso em: 07 nov. 2012.

Elizete de Fátima Jacoby - lisijacoby@hotmail.com

Rua Dezesete de Junho nº 821 aptº 203 - Bairro Menino Deus – POA - RS

