

ESTILO DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS PROJETOS DE EXTENSÃO DO UNIPE

Nysherdson Fernandes de Barros; Marcia Maria Dantas Gomes; Dr. Luiz Arthur Cavalcante Cabral.

Centro Universitário de João Pessoa – Unipe nysherdson.edf@gmail.com

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida de idosos e sua capacidade de exercer determinadas funções diárias, classificadas como necessidades físicas básicas do dia a dia. A metodologia utilizada nessa pesquisa foi o método descritivo, contendo uma amostra composta por 18 pessoas, com idades acima de 60 anos, praticantes de atividades físicas nos projetos de extensão do Centro Universitário de João Pessoa, onde foram excluídos apenas os praticantes que não tinham acima de 60 anos ou não quiseram participar da pesquisa. Os métodos utilizados foram os questionários perfil do estilo de vida (PEVI) e medida autorreferida de incapacidade funcional de idosos acima de 60 anos (MAFI) e o teste sentar e levantar (SL). Os resultados mostraram que os avaliados possuem um perfil de bom a excelente do estilo de vida, estando em boas condições físicas e com capacidades de exercer suas funções básicas do dia a dia, isso atrelado aos bons hábitos alimentares e prática de exercício físico, contribuindo para uma boa qualidade de vida. Contudo, observamos no presente estudo que a prática de atividade física e bons hábitos alimentares contribuem positivamente na qualidade de vida das pessoas, onde podemos observar que todos são bem ativos e exercem suas atividades diárias básicas sem problema.

Palavras-chave: Estilo de vida, capacidade funcional, exercícios físicos, idosos.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the profile of the elderly lifestyle and their ability to perform certain daily functions, classified as basic physical needs of everyday life. The methodology used in this research was the descriptive method, containing a sample of 18 people aged over 60 years, physical activity practitioners in extension project of the University Center of João Pessoa, which were excluded only those practitioners who had not above 60 years or unwilling to participate. The methods used were the lifestyle profile questionnaires (pevi) and self-reported measure of functional disability of elderly above 60 years (MAFI) and the test sitting and standing (SL). The results showed that the evaluated have a good profile to excellent lifestyle, being in good physical condition and able to perform their basic functions of everyday life, it tied to good eating habits and physical exercise, contributing to a good quality of life. However, we observed in this study that the practice of physical activity and good eating habits contribute positively to the quality of life where we can see that all are very active and exercise their basic daily activities without problem.

Keywords: Lifestyle, functional capacity, exercise, elderly.

INTRODUÇÃO

O aumento do número de idosos e conseqüentemente da expectativa de vida mundial, tem gerado uma preocupação no que diz respeito a um envelhecer de forma saudável, tendo independência e qualidade de vida. Uma estimativa do IBGE é que em 2020 se tenha 13% da população composta por idosos, totalizando cerca de 30 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade (RONCONI, 2011).

Segundo Nahas (2006) o envelhecimento se determina pela perda funcional progressiva, ocorrendo de forma gradual e irreversível com o avanço da idade. Algumas funções essenciais ao organismo sofrem um declínio com o passar dos anos, aumentando a probabilidade de certas doenças como hipertensão, diabetes, osteoporose, ou até mesmo a depressão (MOTA, 2006).

Dessa forma, a determinação da capacidade funcional é fundamental para o diagnóstico relacionado as necessidades básicas de uma população, utilizado como parâmetro para dar subsídio a elaboração de programas direcionados ao desenvolvimento da autonomia e independência do idoso (JUNIOR E GUERRA 2011). Um dos principais processos analisados no envelhecimento é a perda de força muscular, prejudicando a capacidade funcional e a mobilidade do idoso, afetando diretamente na sua autonomia (GONÇALVES E GROENWALD, 2005).

Cipriane (2010) relata que a atividade física é uma das principais formas de impedir, diminuir ou reverter a maioria dos declínios físicos, psicológicos e sociais que acompanham o idoso, estando ela associada diretamente nas condições de saúde, como o controle do estresse, do diabetes, da obesidade, e principalmente a melhora da aptidão física do idoso, fator tão importante no seu dia a dia. Elias (2012) nos mostra que nessa fase alguns exercícios são necessários serem trabalhados, principalmente os grandes grupos musculares de natureza aeróbica e rítmica, como andar de bicicleta, nadar, hidroginástica, caminhar, entre outros que melhorem a aptidão dos idosos.

O estilo de vida está diretamente relacionado ao bem-estar, pessoas que possuem uma qualidade de vida melhor são aquelas à debitas aos hábitos saudáveis e práticas de exercícios físicos (BOTH, 2008). Portes (2011) nos mostra que existem elementos do estilo de vida

responsáveis pela redução da mortalidade, dentre eles podemos destacar a abstinência ao tabagismo, prática de atividades físicas regulares e aumento da ingestão de frutas e verduras.

Sabendo que o número de idosos vem aumentando de forma significativa com o passar dos anos e isto nem sempre está atrelado a um estilo de vida saudável, nosso objetivo foi analisar o perfil do estilo de vida de idosos e sua capacidade de exercer determinadas funções diárias, classificadas como necessidades físicas básicas do dia a dia.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva de um estudo transversal, onde foram envolvidos como amostra 18 pessoas de ambos os sexos, sendo 78% do sexo feminino e 22% do sexo masculino, com média de idade \pm 66,7 anos praticantes de exercícios físicos das extensões do curso de educação física do Centro Universitário de João Pessoa-Unipê.

Foram incluídos todos os praticantes de exercícios físicos das extensões do UNIFE que tinham idade acima de 60 anos, onde foram excluídos apenas os praticantes que não tinham a idade desejada ou não queriam participar da pesquisa.

Os protocolos que utilizados foram: Os questionários aplicados foram Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), contendo 15 itens relacionados a “nutrição, atividade física, componente preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse” com desvio padrão entre 0,29 e 0,44 e Medida Autorreferida de Incapacidade Funcional para pessoas com 60 anos ou mais (MAIF), contendo 8 itens relacionadas com atividades típicas e desejadas na sociedade (NAHAS, 2013) e o Teste de Sentar e Levantar (SL) (BAPTISTA F.; SARDINHA L. B, 2005).

Primeiramente os sujeitos responderam os dois questionários, juntamente com o pesquisador para tirar qualquer dúvida que possa ter ocorrido, posteriormente foi explicado como se deveria realizar o protocolo do Levantar e Sentar na Cadeira.

Os dados estatísticos foram analisados no programa IBM SPSS statistics 21, onde foram utilizados no teste um cronometro da marca Polar FT4 e uma cadeira sem braços com aproximadamente 43cm de altura, apoiada à parede para garantir segurança ao participante.

Procedimentos: Inicia-se com o participante sentado, com a coluna reta, os braços flectidos sobre o peito e os pés afastados da largura dos ombros totalmente apoiados ao solo, podendo

um dos pés estar ligeiramente à frente para manter o equilíbrio. Ao sinal do avaliador o participante fará uma extensão máximo deixando seu corpo verticalmente e regressa ao ponto inicial, sentado, durante o período de 30s, sem utilizar-se do apoio dos braços, de acordo com o protocolo (BAPTISTA F.; SARDINHA L. B, 2005).

O objetivo do teste é verificar a força e resistência dos membros inferiores, estes necessários para desempenhar tarefas básicas, tais como: subir escadas, sentar para realizar refeições, entrar ou sair no carro, bem como reduzir as chances de cair ao caminhar ou ficar de pé (BAPTISTA F.; SARDINHA L. B, 2005)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tema é extremamente importante tendo em vista que essa é uma realidade da nossa população atual. Os achados neste trabalho são relevantes e espera contribuir de forma positiva no contexto abordado.

Foi utilizado no questionário do PEVI um escore com os sujeitos com variância entre 0 e 45 pontos, dispostos no quadro 1, contendo todas as informações de quais níveis os sujeitos se encontravam. No gráfico foi exposto o quantitativo dessa amostra para uma melhor visualização das informações coletadas.

QUADRO 1: Perfil do Estilo de Vida

| P | N | P |
|----|----|---|
| o | ív | e |
| nt | ei | s |
| u | s | s |
| a | | o |
| ç | | a |
| ã | | s |
| o | | |
| 0 | F | 0 |
| a | r | |
| 9 | a | |
| | c | |
| | o | |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| 1 0 a 1 8 | R u i m | 0 |
| 1 9 a 2 7 | R e g u l a r | 0 |
| 2 8 a 3 5 | B o m | 2 , 9 , 1 1 , 1 6 , 1 8 |
| 3 6 a 4 5 | E x c e l e n t e | 1 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 |



| | |
|--|---|
| | 8 |
| | , |
| | 1 |
| | 0 |
| | , |
| | 1 |
| | 2 |
| | , |
| | 1 |
| | 3 |
| | , |
| | 1 |
| | 4 |
| | , |
| | 1 |
| | 5 |
| | , |
| | 1 |
| | 7 |

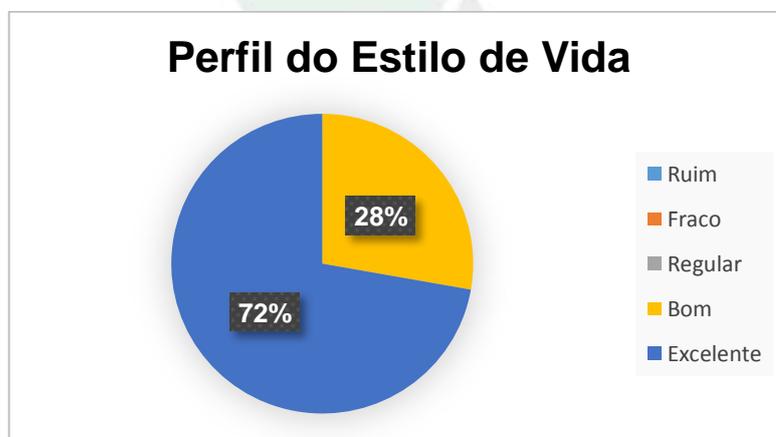


Gráfico 1: Perfil do Estilo de Vida

De acordo com os dados obtidos no questionário do PEVI identificamos que os grupos analisados 28% se encontravam com bom estilo de vida, e 72% se encontravam em excelente

estilo de vida. No estudo de Both (2008) ele relata que o estilo de vida está ligado ao bem estar das pessoas, tendo essa assertiva como embasamento acreditamos que o resultado é extremamente relevante, pois todos os praticantes mantêm um estilo de vida acima da média, indicando que eles possuem bem estar e uma qualidade de vida melhor.

Com relação a alimentação podemos observar que 99% dos avaliados mantêm uma boa alimentação, onde destes apenas 4% não evitam ingerir alimentos gordurosos sempre. No quesito atividade física identificamos que 86% deles praticam atividade física ao menos duas vezes por semana, com exercícios que envolvem alongamento e força muscular. Ao que está relacionado com comportamento preventivo foi observado que 94% dos analisados conhecem seus níveis de colesterol e pressão arterial e procura controlá-los, se abstêm de ingerir bebidas alcoólicas ou fumo, e respeita as normas de trânsito, seja como pedestre ou condutor do veículo. Portes (2011) relata prontamente que esses componentes unidos provocam uma redução na mortalidade das pessoas, mantendo uma melhor qualidade de vida.

Algo que nos chamou atenção está no índice de relacionamentos do gráfico abaixo, o escore alcançado foi de apenas 70%, onde 59% dos analisados não inclui no seu lazer práticas de atividades em grupo ou encontros com amigos, deixando muitas vezes de se socializar com outras pessoas. Um entrevistado aqui citado como Amostra A relatou “meus filhos não me deixam sair sozinha para nenhum lugar e por isso fica difícil essas atividades”, a mesma relatava este fato ao ser indagada sobre as atividades em grupo de lazer. Com relação ao controle do estresse os achados foram que 30% ainda trabalhavam, e, apenas um deles não dedicava 5 minutos diários no mínimo para repousar sempre.

Relacionamentos



Gráfico 2: Relacionamentos

Incapacidade Funcional



Gráfico 3: Questionário do MAFI

No questionário MAIF o escore pode variar entre 0 e 24, onde quanto maior for esse escore, maior será a incapacidade funcional dos avaliados, ou seja, o número 24 equivale a 100% de incapacidade funcional e o 0 a 0% de incapacidade funcional (NAHAS, 2013). Quando aplicado com a amostra deste estudo continuo o escore teve como média alcançada 3,4 pontos, totalizando 14% da amostra, ou seja, 86% dos avaliados não possui nenhuma incapacidade. De acordo com Junior e Guerra (2011) e Gonçalves e Groenwald (2005), a capacidade funcional afeta diretamente na autonomia do idoso, pois envolve as necessidades básicas de uma população, com isto somos levados a acreditar que 14,3% deste estudo possui alguma

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

dependência física, dificultando de certa forma suas atividades diárias. Os valores obtidos tiveram uma variância entre no mínimo 0 e no máximo 8 pontos.

No teste SL todos os analisados executaram de forma limpa, não precisaram de auxílio em nenhum momento de sua execução. Os avaliados obtiveram uma média de xx% durante o teste realizado. Ronconi (2011) corrobora com sua pesquisa mostrando que esse conteúdo é de relevante importância, pois esta ligada à independência do idoso. Uma simples necessidade básica como está abordado trata da necessidade de sentar-la ou levantar-se, algo que nós fazemos diariamente.

CONCLUSÃO

Contudo, observamos no presente estudo que a prática de atividade física e bons hábitos alimentares contribuem positivamente na qualidade de vida das pessoas, onde podemos observar que todos são bem ativos e exercem suas atividades diárias básicas sem problema. A problemática é de extrema importância e seriam necessários mais estudos nesse contexto para uma melhor avaliação do problema, porém nossa contribuição nos levar a acreditar que a população idosa analisada possui um perfil de bom a excelente do estilo de vida, bem como ótima capacidade funcional, podendo exercer suas funções básicas sem auxílio de outras pessoas.

Foi possível verificar o quanto eles são independentes e prestativos como um todo, se prontificando a ajudar não só as pessoas que moram na sua comunidade, como também nós pesquisadores, oportunizando-nos vivências extraordinárias.

REFERÊNCIAS

Baptista F, Sardinha LB. Avaliação da aptidão física e do equilíbrio de pessoas idosas. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada; 2005.

Both, J. Qualidade de vida na carreira docente em Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

Caporicci, S, Neto MFO. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição de qualidade de vida. Rev. Vol.7. Motricidade, 2011.

Elias, RGM, et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. Rev. Bras. Geriatria. Gerontologia. Rio de Janeiro, 2012.

Gonçalves, AK, Groenwald, RMF. Qualidade de vida e estilo de vida ativo no envelhecimento. Porto Alegre. Novo Tempo, 2005.

Junior, VJS, Guerra RO. Confiabilidade de testes de aptidão funcional em mulheres de 60 a 80 anos. Motriz, 2011.

Mota, J. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileira. Rev. Port. Ciên. Desp., 2005.

Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Midiograf. ed.4 Londrina, 2006.

Nahas, MV. Atividade física e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Ed. 6, Londrina, 2013.

Portes, LA. Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. Lifestyle J, 2011;1(1):8-10.

Ronconi, AM. Conteúdos e estruturas das baterias de testes que avaliam a aptidão física e a capacidade funcional de idosos: Um estudo de revisão bibliográfica. Tcc UFRS. Rio Grande do Sul, 2011.