



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ESTILO DE VIDA DE DOIS GRUPOS DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE HIDROTERAPIA NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFRN.

INTRODUÇÃO: O estilo de vida caracteriza-se como o conjunto de práticas habituais que refletem atitudes e valores próprios do indivíduo, que na atual sociedade encontra-se desfavorecido por práticas pouco saudáveis já que esses hábitos cotidianos influem diretamente na saúde e qualidade de vida do homem (Nahas, 2006). **OBJETIVO:** Comparar o estilo de vida de 14 idosos com o de 10 indivíduos pré-idosos, ambos praticantes de hidroterapia no departamento de Educação Física da UFRN. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo transversal de caráter exploratório de uma amostra de 24 indivíduos de ambos os sexos, estando 14 com média de idade, estatura e massa corpórea respectivamente de $65 \pm 4,97$ anos, $1,60 \pm 0,08$ m e $72,7 \pm 14,16$ kg. Os outros 10 indivíduos, do grupo dos pré-idosos, encontram-se com uma média de idade, estatura e massa corpórea respectivamente de $52,7 \pm 5,39$ anos, $1,63 \pm 0,06$ m e $78,5 \pm 24,20$ kg. Para coleta de dados utilizou-se o questionário de Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) de Nahas, Barros e Francalacci (2000). Trata-se de um instrumento com 15 itens subdivididos igualmente em cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Stress. O mesmo apresenta uma escala do tipo Likert com quatro pontos variando de 0 a 3, sendo que o 0 significa “absolutamente não”, 1 “às vezes”, 2 “quase sempre” e 3 “sempre verdadeira”. Esses pontos foram dicotomizados para melhor classificação das respostas. Para as características morfológicas foram verificadas medidas da composição corporal classificando a adequação ou não quanto aos riscos de saúde de três variáveis: índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (bioimpedância) e o perímetro da cintura (PC). **RESULTADOS:** No geral obteve-se um equilíbrio entre os itens que ambos os grupos afirmam fazer parte de seus estilos

de vida. Sendo que no item “a” do componente nutricional e no item 14 de controle do stress, houve uma diferença percentual alta: em ambos os itens 80% dos pré-idosos estão numa faixa adequada, contra respectivamente, 50% e 57% dos idosos. No entanto se considerarmos que alguns componentes abordados no PEVI, como: Nutrição, Atividade Física e Comportamento Preventivo apresentam maior relevância para uma provável vida longínqua e saudável. Os idosos afirmam ter um estilo de vida mais adequado nesses três componentes com hábitos mais saudáveis comparados ao grupo de pré-idosos. Na composição corporal constatou-se que 29% dos idosos, e 18% dos pré-idosos encontram-se em uma faixa adequada de massa corporal. Já 36% dos idosos, e 20% dos pré-idosos estão com valores adequados do percentual de gordura. Enquanto 21% dos idosos, e 20% dos pré-idosos estão com o perímetro de cintura adequado. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, apesar de ambos os grupos praticarem atividade física de forma regular (três vezes por semana), o estudo mostra a necessidade principalmente do grupo dos futuros idosos em modificar hábitos de vida referente a alguns componentes, essenciais para se obter um estilo de vida saudável. Corroborando com o que se foi dito, os resultados obtidos na avaliação da composição corporal demonstram que um maior percentual do grupo dos idosos foi classificado dentro de uma faixa considerada adequada.