

ESTIMATIVA DO ESTILO DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE CAMINHADA

Autores: SILVA MELO, R. B.; BRITO NETO, J. G.; NASCIMENTO, M. H.; CÂMARA, M. B..

Introdução: Envelhecer de forma saudável vem se mostrando cada vez mais o sonho da população mundial, mas para que isso ocorra, sabemos que deve-se tomar um cuidado maior com seus hábitos e com o estilo de vida que se leva. Acreditamos que seja de grande relevância, investigar as consequências da mudança do estilo de vida do idoso, quando se trata da transição de estilo de vida sedentário para um estilo ativo. **Objetivo:** Estimar o estilo de vida dos idosos praticantes de caminhada comparando as alterações ocorridas nos cinco pilares do estilo de vida segundo NAHAS. **Metodologia:** Foram entrevistados 20 indivíduos idosos praticantes de caminhada em média a $3,5 \pm 0,95$ anos, de ambos os gêneros, sendo 7 homens e 13 mulheres, com idade média de $68,55 \pm 3,98$ anos, freqüentadores da Pista de Caminhada, no bairro Cohabinal em Parnamirim – RN e os arredores da Escola Municipal João XXIII, no bairro do Alecrim em Natal – RN. Todos os entrevistados foram submetidos a aplicação do questionário de perfil de estilo de vida individual (NAHAS, 2003), que contém 15 questões fechadas, abordando os temas, Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle de Stress. Os dados foram tratados pela tabela do índice de estilo de vida e por grupamentos percentuais. **Resultados:** Foram observados resultados expressivos nos cinco pilares do estilo vida. No pilar Nutrição, foram detectados respostas com as seguintes características; 85% positivas; 10% regulares e 5% negativas. Referente ao quesito Atividade Física foram encontradas as seguintes respostas; 70% positivas e 30% regulares. Quanto ao Comportamento Preventivo o percentual das respostas foi de; 95% positivo e 5% regular. Na

categoria de Relacionamentos as respostas obtidas foram; 75% positivas; 20% regulares e 5% negativas. E por fim, no pilar do Controle de Stress identificamos um percentual de respostas de; 95% positivo e 5% regular. No índice geral, pudemos quantificar um percentual de 85% de entrevistados em condições positivas com relação ao seu estilo de vida, enquanto que os 15% restantes, apresentaram um índice regular. **Conclusão:** Diante dos dados obtidos, pudemos analisar que os idosos que praticam caminhadas regulares apresentam uma classificação positiva de estilo de vida, demonstrando assim, uma maior preocupação com a qualidade de seus hábitos, e assim conseqüentemente, aumentando as chances de um envelhecer mais ativo e saudável. Porém, entendemos que é imprescindível a realização de mais estudos com essa temática e com maior variação numérica de amostra para que sejam obtidos resultados mais fidedignos e consensuais.

Palavras chave: idoso ativo, caminhada, estilo de vida.