

## HÁBITOS E ESTILO DE VIDA DE IDOSOS CADASTRADOS NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Bruno Araújo da Silva Dantas<sup>1</sup>; Sandra Maria da Soledade Gomes Simões de Oliveira Torres<sup>2</sup>; Quinidia Lúcia Duarte de Almeida Quithé de Vasconcelos<sup>3</sup>; Aline Maino Pergola-Marconato<sup>4</sup>; Gilson de Vasconcelos Torres<sup>5</sup>

1- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, bruno\_asd90@hotmail.com*; 2- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, sandrasolidade@hotmail.com*; 3- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, quinidiaquithé@hotmail.com*; 4- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, aline\_pergola@yahoo.com.br*; 5- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, gilsonvitorres@hotmail.com*

### INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil vivencia o processo de envelhecimento populacional e o aumento da expectativa de vida<sup>(1-2)</sup>. Atualmente, essa população ultrapassa 15 milhões de pessoas no cenário nacional, o que sugere uma série de preocupações para a comunidade científica, no sentido da garantia da qualidade de vida<sup>(2)</sup>.

Campanhas voltadas para a melhora da qualidade de vida vêm ganhando destaque na área da saúde pública. Dessa forma, o conceito de senescência, ou seja, o envelhecimento saudável torna-se foco de várias estratégias nesse âmbito, com o objetivo de reduzir a carga de doenças relacionadas ao aumento da idade<sup>(3)</sup>.

O diagnóstico de doenças crônicas, como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e a *Diabetes Mellitus* (DM) é algo visto frequentemente nessa faixa etária, possuindo altos níveis de incidência mundial<sup>(4)</sup>. Verifica-se que a presença e o agravamento dessas doenças relacionam-se com os hábitos e o estilo de vida praticados pela população<sup>(5)</sup>.

Os hábitos alimentares constituem uma importante vertente dos hábitos e estilo de vida do idoso, sendo a qualidade do alimento consumido pela população, bem como seu valor nutritivo, proporcional ao seu custo<sup>(5)</sup>. A ingestão de bebidas alcoólicas e o tabagismo também possuem influência importante na saúde dessa população<sup>(6)</sup>.

A preservação da capacidade funcional surge como importante aspecto do idoso, no sentido de garantir autonomia e independência do indivíduo<sup>(7)</sup>. Para tanto, o exercício físico favorece o desenvolvimento de habilidades motoras, além de proporcionar melhora das estruturas cerebrais e funções cognitivas. Somada a este contexto, a atividade física favorece o bem-estar, havendo, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida<sup>(8)</sup>.

Diante do exposto, a realização deste estudo justifica-se pela escassez de informações referentes ao tema no local estudado, suscitando a necessidade da descrição dos hábitos de vida e de saúde da população idosa.

Este estudo objetiva descrever os hábitos de vida dos idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família (ESF) dos municípios de Natal e Santa Cruz, ambos no estado do Rio Grande do Norte (RN).

## **MÉTODOS**

Estudo descritivo e transversal, com abordagem quantitativa, realizado na Atenção Primária a Saúde, no bairro de Igapó no município de Natal-RN e no bairro do DNER, na cidade de Santa Cruz-RN, no mês de março de 2014.

A amostra do estudo constituiu-se de um total de 37 idosos cadastrados na ESF dos dois municípios. Entre os idosos presentes na amostra, 19 eram de Natal e 18 de Santa Cruz. Eles compareceram no dia, previamente marcado, para a realização da coleta.

Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ter idade igual ou superior a 60 anos utilizando-se do critério do Estatuto do Idoso<sup>(9)</sup>, serem cadastrados na ESF de seus municípios, participar das atividades dos grupos de idosos de ambos os municípios e ter condições cognitivas de responder o instrumento.

Para a coleta dos dados, foi utilizado o Questionário de Hábitos e Estilo de Vida, adaptado por Wardle e Steptoe<sup>(10)</sup> que aborda questionamentos de múltipla escolha sobre a prática de atividade física, sono/repouso e hábitos alimentares.

A coleta dos dados procedeu-se em ambientes anexos das duas Unidades de Atenção Primária a Saúde, respeitando-se a privacidade e a tranquilidade, com a co-

participação de discentes da graduação do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN, integrantes do Grupo de Pesquisa Incubadora de Procedimentos de Enfermagem/UFRN e membros da equipe da unidade previamente treinados. Antes da coleta dos dados, os colaboradores revisaram o instrumento e apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ao participante da pesquisa, esclarecendo possíveis dúvidas e simbolizando a aceitação na participação da pesquisa.

Os dados foram tabulados e analisados pela estatística descritiva e apresentados em forma de tabela e figura. Para tanto, foram utilizados os programas *Microsoft Excel* 2010 e o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0.

Para a realização da coleta, o projeto de pesquisa obteve previamente, a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Onofre Lopes CEP/HUOL situado em Natal/Brasil (Parecer n. 562.318 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética 21996313.7.0000.5537), atendendo à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS)<sup>(11)</sup>. Houve, ainda, a autorização pelos serviços de saúde para os procedimentos de coletas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra constou de 37 idosos (idade  $\geq$  a 60 anos), sendo 19 residentes no município de Natal-RN e 18 residindo em Santa Cruz-RN.

No que diz respeito à caracterização sociodemográficas, o sexo feminino foi predominante nos dois municípios, onde se totalizaram 83,8% da amostra total (43,2% de Santa Cruz e 40,5% de Natal). Esses dados contrastam com uma pesquisa realizada em uma cidade do interior do Estado de São Paulo, onde foi verificada a maioria de idosos do sexo masculino, porém de forma mais discreta<sup>(12)</sup>.

Dentro da faixa etária, destacou-se a que compreendeu entre 61 e 71 anos de idade (56,8%). Apesar dessa representatividade do total, Natal apresentou-se com mais idosos na faixa entre 72 e 83 anos (29,7%), enquanto que Santa Cruz acompanhou a faixa etária mais baixa, com 35,1% da amostra. Em estudo realizado com idosos atendidos pela ESF

de Goiânia, no Estado de Goiás, a faixa etária onde a maioria dos indivíduos se apresentaram foi entre 60 e 69 anos de idade<sup>(13)</sup>

Solteiros, viúvos e separados representaram 51,4% dos idosos pesquisados, sendo os de Natal representados por 27,1% e os de Santa Cruz, 24,3% desses indivíduos. No que concerne ao tempo de estudos (escolaridade), foi predominante o tempo entre 0 e 5 anos (80%). Deste valor, Natal se destacou, atingindo 42,9% dos idosos da pesquisa. Também em Goiânia, houve equilíbrio entre idosos casados e os que não viviam em matrimônio, porém, todas as residências possuíam mais de um morador. O tempo de estudos foi estabelecido, em sua maioria, entre um e cinco anos de escolaridade<sup>(13)</sup>.

Os indivíduos que vivem com algum tipo de companhia no lar também se evidenciaram, somando 81,1% de todos os idosos estudados. Nesse cenário, os idosos de Santa Cruz (43,2%) apresentaram-se em maior percentual.

**Tabela 1. Hábitos e estilo de vida em relação à atividade e repouso dos idosos de Natal-RN e Santa Cruz-RN, no ano de 2014. Natal, RN, Brasil, 2015.**

Hábitos e estilo de vida		Natal		Santa Cruz		Total	
		n	%	n	%	n	%
Trabalha/ tem atividade ou ocupação	Sim	19	100,0	17	94,4	36	97,3
	Não	0	0,0	1	5,6	1	2,7
Pratica atividade física	Sim	10	52,6	14	77,8	24	64,9
	Não	9	47,4	4	22,2	13	35,1
Atividades físicas por semana	≤ 2 vezes	13	68,4	16	88,9	29	78,4
	≥ 3 vezes	6	31,6	2	11,1	8	21,6
Deseja aumentar o exercício físico	Não	14	73,7	8	44,4	22	59,5
	Sim	5	26,3	10	55,6	15	40,5
Horas de sono por noite	≥ 6 horas	17	89,5	13	72,2	30	81,1

**Fonte: dados da pesquisa.**

Referente aos hábitos e estilo de vida dos idosos relacionados com a atividade e repouso, observa-se que em Natal 100,0% trabalham/tem atividade ou ocupação, 52,6 % praticam algum tipo de atividade física, sendo que 68,4% realizam até duas vezes por semana, 73,7% referiram que não desejam aumentar o exercício físico e 89,5% possuem seis horas ou mais de sono por noite. Em Santa Cruz, 94,4% dos idosos informaram que possuem trabalho/atividade ou ocupação, 77,8% praticam atividade física, sendo que 88,9% a praticam duas vezes ou menos por semana, 55,6% desejam aumentar o exercício físico e 72,2% dormem seis horas ou mais de sono por noite, conforme Tabela 1.

Diante desses resultados, deve-se enfatizar a capacidade funcional dos idosos, uma vez que está intimamente relacionada com a prática de exercícios físicos que, por sua vez, interfere na independência, na saúde mental e na presença ou ausência de doenças crônicas<sup>(14)</sup>.

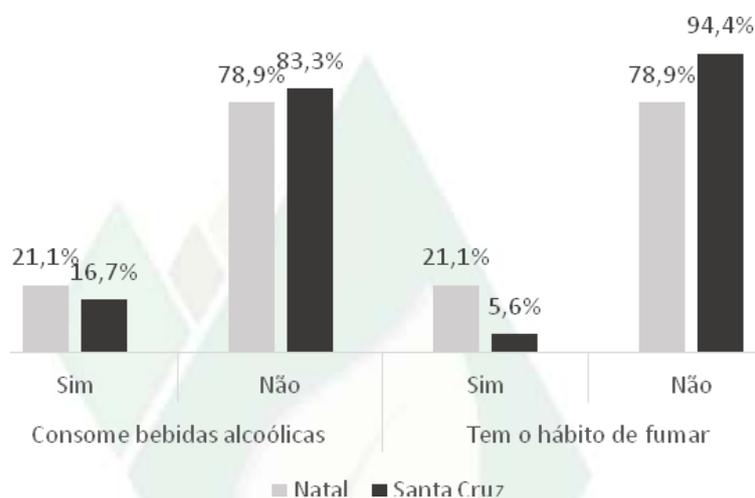
Um estudo realizado em seis cidades brasileiras, pela Rede FIBRA (acrônimo de Fragilidade em Idosos Brasileiros), apresentou sedentarismo elevado entre os idosos pesquisados, o que suscitou no alto grau de dependência desses idosos, gerando aumento do risco do surgimento de doenças<sup>(15)</sup>.

Assim como no impacto que as doenças crônicas trazem, a prática de exercícios físicos contribui para a redução e independência ao uso de produtos prejudiciais, como o tabaco e o álcool, o que constitui mais um hábito saudável de vida<sup>(16)</sup>.

No que concerne ao sono do idoso, ressalta-se que as alterações desse padrão sugerem grandes interferências na saúde mental do indivíduo. Estudos indicam ainda que problemas do sono noturno se relacionam com o cochilo no período diurno. O idoso possui a particularidade de apresentar um sono fragmentado e com determinada dificuldade de seqüenciar muitas horas seguidas de sono profundo<sup>(17)</sup>.

Verifica-se neste trabalho que o sono noturno dos idosos apresentou-se, predominantemente preservado, mantendo-se acima de 6 horas dormidas por noite. Esse resultado foi visto com maior ênfase em Natal, em relação a Santa Cruz.

**Figura 1. Hábitos e estilo de vida em relação ao etilismo/tabagismo dos idosos de Natal-RN e Santa Cruz-RN, no ano de 2014. Natal/RN, Brasil, 2015.**



**Fonte: dados da pesquisa.**

No que se refere ao etilismo e tabagismo em idosos, verificou-se, em Natal, que 78,9% deles, afirmaram não consumir bebidas alcoólicas, onde o mesmo percentual (78,9%) não apresentou hábito de fumar. No município de Santa Cruz, 83,3% dos idosos não consomem bebida alcoólica e 94,4% disseram não fazer uso do tabaco, como mostra a Figura 1.

Apesar do número de idosos em Natal e Santa Cruz serem expressivos quanto a ausência no que diz respeito ao consumo de álcool e tabaco, foi observado um número pequeno de idosos em ambos os municípios que consomem bebida alcoólica e tabaco.

Diante disso, torna-se importante destacar que a presença do etilismo e tabagismo na vida dos idosos, causa alterações nutricionais importantes, no sentido de que esses produtos competem com os nutrientes da dieta normal, que por sua vez, se tornam reduzidos, apresentando dificuldade para suprir as necessidades fisiológicas. O tabagismo

ganha destaque por estar relacionado com as doenças crônicas respiratórias e cardiovasculares, principalmente. O seu consumo gera altos níveis de mortalidade<sup>(18)</sup>.

Um estudo de caso-controle realizado em Uberaba, no estado de Minas Gerais, com idosos participantes (caso) e não participantes (controle) de um projeto do governo brasileiro, mostra, de maneira semelhante tal rejeição ao consumo de álcool e tabaco<sup>(19)</sup>.

## CONCLUSÃO

A descrição dos hábitos e estilo de vida dos idosos de Natal e Santa Cruz, possibilitou identificar a boa adesão à prática de exercícios físicos, assim como os outros hábitos de vida, como o baixo consumo de álcool e o baixo tabagismo. Esses achados sugerem ainda uma saúde melhorada para os idosos de Santa Cruz, que obteve resultados positivos em um número maior de aspectos avaliados, em comparação com o município de Natal.

Dessa forma, observou-se que, dentre os municípios envolvidos na pesquisa, o de Santa Cruz mostrou possuir melhor expectativa de melhora dos hábitos de vida e da saúde de seus idosos. Porém, em Natal, verifica-se expectativas também animadoras.

## REFERÊNCIAS

- 1- Cardoso JH, Costa JSD. Características epidemiológicas, capacidade funcional e fatores associados em idosos de um plano de saúde. Ciênc. saúde coletiva. [online] 2010. [citado 2015 mar 17];15(6):2871-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n6/a24v15n6.pdf>
- 2- Malta MB, Papini SJ, Corrente JE. Avaliação da alimentação de idosos de municípios paulista. Ciênc. saúde coletiva. [online]. 2013. [citado 2015 mar 17];18(2):377-84. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n2/09.pdf>
- 3 - Linhares CD, Tocantins FR, Lemos A. Ações de enfermagem na atenção primária e qualidade de vida do idoso: revisão integrativa. Rev. pesqui. Cuid. fundam. [online]. 2014.

- [citado 2015 mar 18];6(4):1000-41. Disponível em: [http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3209/pdf\\_1208#](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3209/pdf_1208#)
- 4- Rocha-Brischiliari SC, Agnolo CMD, Gravena AAF, Lopes TCR, Carvalho MDB, Pellosso SM. Doenças crônicas não transmissíveis e associação com fatores de risco. Rev. bras. cardiol. [online]. 2014. [citado 2015 mar 18];27(1):35-42. Disponível em: [http://www.rbconline.org.br/wp-content/uploads/Art\\_52\\_RBC\\_27\\_1\\_Catia\\_Agnollo\\_Artigo\\_Original1.pdf](http://www.rbconline.org.br/wp-content/uploads/Art_52_RBC_27_1_Catia_Agnollo_Artigo_Original1.pdf)
- 5- Paz EPA, Souza MHN, Guimarães RM, Pavani GF, Correa HFS, Carvalho PM, et al. Estilo de vida de pacientes hipertensos atendidos com a estratégia de saúde familiar. Invest. Educ. Enferm. [online]. 2011. [citado 2015 mar 17];29(3):467-76. Disponível em: <http://aprendeonlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/view/7120/9823>
- 6- Lima RSS, Lima RS, Almeida ASSS. Projeto saúde: perfil alimentar e nutricional de idosas de um município do interior do ceará. Rev bras nutrição esportiva. [online]. 2013. [citado 2015 mar 17];7(37):4-12. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/335/354>
- 7- Santos GS, Cunha ICKO. Avaliação da capacidade funcional de idosos para o desempenho das atividades instrumentais da vida diária: um estudo na atenção básica em saúde. Rev. enferm. cent.-oeste min. [online]. 2013. [citado 2015 mar 18];3(3):820-8. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/421/528>
- 8- Junior ACQ, Lamonato ACC, Gobbi S. Nível de escolaridade não influencia nível de atividade física em idosos. Motriz rev. educ. fís. [online]. 2011. [citado 2015 mar 17];17(1):202-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n1/a22v17n1.pdf>
- 9- Brasil. Lei Nº 10.741, dispõe sobre o estatuto do idosos e dá outras providências. Outubro de 2003.
- 10- Mcintyre T, Araújo-Soares V. Questionário de hábitos e estilo de vida. Adaptado do HBS, Wardie e Steptoe, 1995.
- 11- Brasil. Ministério da Saúde. Resolução do Conselho Nacional da Saúde. Resolve aprovar diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília (DF), 12 de dezembro de 2012.
- 12- Junior PRR, Corrente JE, Hattor CH, Oliveira IM, Zancheta D, Gallo CG et al. Efeito da capacitação dos cuidadores informais sobre a qualidade de vida de idosos com déficit de

- autocuidado. Ciênc. saúde coletiva. [online] 2011. [citado 2015 jul 06]; 16(7): 3131-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n7/13.pdf>
- 13- Nunes DP, Nakatani AYK, Silveira EA, Bachion MM, Souza MR. Capacidade funcional, condições socioeconômicas e de saúde de idosos atendidos por equipes de Saúde da Família de Goiânia (GO, Brasil). Ciênc. saúde coletiva. [online] 2010. [citado 2015 jul 06]; 15(06): 2887-98. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n6/a26v15n6.pdf>
- 14- Santos MIPO, Griep RH. Capacidade funcional de idosos atendidos em um programa do SUS em Belém (PA). Ciênc. saúde coletiva. [online] 2013. [citado 2015 jul 07]; 18(3): 753-61. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n3/21.pdf>
- 15- Ribeiro LHM, Neri AL. Exercícios físicos, força muscular e atividades de vida diária em mulheres idosas. Ciênc. saúde coletiva. [online] 2012. [citado 2015 jul 06]; 17(8): 2169-80. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n8/27.pdf>
- 16- Neto JTM, Lima CAG, Gomes MCS, Santos MCD, Tolentino FM. Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. Motricidade [online]. 2012. [citado 2015 jul 07]; 8(S2): 1097-104. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568140.pdf>
- 17- Monteiro NT, Ceolim MF. Qualidade do sono de idosos no município e na hospitalização. Texto contexto enferm. [online] 2014. [citado 2015 jul 07]; 23(2): 356-64. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n2/pt\\_0104-0707-tce-23-02-00356.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n2/pt_0104-0707-tce-23-02-00356.pdf)
- 18- Senger AEV, Ely LS, Gandolfi T, Schbeider RH, Gomes I, De Carli GA. Alcoolismo e tabagismo em idosos: relação com ingestão alimentar e aspectos socioeconômicos. Rev. Brás.Geriatr. Gerontol. [online] 2001. [citado 2015 jul 07]; 14(4): 713-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n4/a10v14n4.pdf>
- 19- Ribeiro RM, Tribess S, Santos AS, Pinto LLT, Ribeiro MCL, Roza LB et al. Barreiras no engajamento de idosos em serviços públicos de promoção de atividade física. Ciênc. saúde coletiva. [online] 2015. [citado 2015 jul 06]; 20(3): 739-49. Disponível em : [http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n3/pt\\_1413-8123-csc-20-03-00739.pdf](http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n3/pt_1413-8123-csc-20-03-00739.pdf)