

Avaliação da qualidade do estilo de vida dos idosos do NASF da cidade do Juazeiro do Norte – CE

SOUSA ,Camila Batista¹
LOURENÇO, Pedro Henrique Caldas²
SANTOS ,Cláudio Gomes³
JÚNIOR, Carlos Janio de Alencar⁴
CUNHA, Glacithane Lins⁵
Naerton Xavier Isidoro ⁶

Resumo

O objetivo deste trabalho foi: avaliar a qualidade do perfil do estilo de vida dos idosos do NASF da cidade do Juazeiro do Norte. O instrumento utilizado foi o Perfil do Estilo de vida, sob a forma de questionário, aplicado a uma população de 22 pessoas. Foram abordados na análise os principais fatores que influenciam na qualidade de vida e na saúde dos indivíduos como: nutrição, atividade física, comportamentos relacionados prevenção da saúde, convívio social e estresse. Conclui-se que a maioria dos valores foram positivos relacionados a qualidade de seu estilo de vida, podendo ser reflexo do estilo de vida ativo que tinham, assim, repercutindo nos outros fatores (nutrição, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamentos). Por fim este estudo salienta a importância e os benefícios de se ampliar a compreensão sobre o estilo de vida.

Introdução

O envelhecimento é caracterizado como um processo gradual, irreversível e inerente a todo ser, o qual pode ocasionar diferentes mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, que podem ser modificadas de acordo com o estilo de vida adotado pelo sujeito (NAHAS, 2003).

¹Acadêmica da disciplina de Atividade Física aplicada a Terceira Idade, III semestre do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

²Acadêmico da disciplina de Atividade Física aplicada a Terceira Idade, III semestre do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

³Acadêmico da disciplina de Atividade Física aplicada a Terceira Idade, III semestre do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

⁴Acadêmico da disciplina de Atividade Física aplicada a Terceira Idade, III semestre do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

⁵Acadêmica da disciplina de Atividade Física aplicada a Terceira Idade, III semestre do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

⁶Docente da disciplina de Atividade Física aplicada a Terceira Idade, III semestre do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

De acordo com a OMS, considera-se o indivíduo idoso aquele que possui uma idade ≥ 60 anos, para países subdesenvolvidos, e ≥ 65 anos, para países desenvolvidos; apesar de envolver mais do que uma simples determinação de idade-limite, considerando aspectos de heterogeneidade de indivíduos entre grupos sociais, características étnicas-raciais e tempo (CAMARANO, 2004).

No Brasil, de acordo com pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida populacional é de 75,8 anos, tendo um aumento de 3 meses e onze dias em relação ao ano de 2015 que era de 75,5. Esses dados foram obtidos a partir da tábua completa de mortalidade para o Brasil - 2016, divulgadas ao final do ano de 2017, sendo que os mesmos são utilizados para determinar o cálculo das aposentadorias do Regime Geral de Previdência Social. Ainda segundo os dados apresentados pelo IBGE, pode-se observar que o número de brasileiros com faixa etária ≥ 60 anos superou 30 milhões em 2017, sendo possível estimar que o número de idosos em 2031 será equivalente ao de crianças e adolescentes (IBGE, 2018).

O aumento da longevidade está inter-relacionado com a qualidade de vida das pessoas, dispondo da saúde como um fator substancial, sendo que, a OMS define saúde não apenas como a ausência de doenças, mas como um equilíbrio biopsicossocial. Apesar de ainda ser sustentado que esse aumento dar-se por meio de um período prolongado de uma boa saúde, subsistem poucas evidências de que a terceira idade apresente uma saúde com melhor qualidade de vida que antigamente, sendo que as principais complicações associadas a essa idade são as doenças crônico-degenerativas, principalmente as não transmissíveis, incluindo doenças cardíacas, doenças respiratórias, acidente vascular cerebral, demência e câncer (OMS, 2015).

Não obstante, o envelhecimento seja inevitável; a perda da funcionalidade física, agilidade, força, resistência, elasticidade; redução de massa encefálica, ocasionando reflexos negativos na memória, redução de massa muscular e óssea, ocorre diferentemente para cada indivíduo, sendo que esses declives podem ser reduzidos decorrentes do estilo de vida ativo com prática de atividade física (CAMÕES, 2016), a literatura ainda mantém de forma consistente, que o declínio fisiológico entre a melhor idade é minimizado pela ação direta do exercício, principalmente no que se refere a saúde cardiovascular (VIGORITO & GIALLAURIA, 2014).

A prática de exercícios físicos, além de retardar os efeitos do envelhecimento, auxilia na manutenção das habilidades responsáveis pela autonomia do idoso em realizar suas atividades diárias, porém, vale ressaltar que a atividade física de maneira isolada não é a

única responsável por proporcionar todos esses benefícios para a qualidade de vida, pois é necessário que sejam estimuladas e trabalhadas as outras variáveis do estilo de vida. Uma vez que a qualidade de vida pode ser definida pela percepção de bem-estar, derivado de uma série de parâmetros singulares e socioambientais que podem ser modificáveis (alimentação, controle do stress, prática de exercício físico, relacionamentos e comportamento preventivo) ou não (hereditariedade, idade, sexo) (NAHAS, 2006).

A avaliação da qualidade do estilo de vida através da aplicação do questionário do pentáculo do bem-estar, pode ser útil ao planejamento e execução de políticas públicas, que visem à redução da mortalidade por doenças crônicas não-transmissíveis. O uso do pentáculo para a Educação Física é de grande valia, uma vez que, possibilita que se tenha uma noção de como encontram-se os hábitos pessoais, dessa forma, com a identificação de problemas nesses hábitos, possibilita aos profissionais um atendimento prático e personalizado. Assim, a intervenção ocorrerá de uma melhor forma, adequando-se as necessidades do indivíduo.

Diante do exposto, essa pesquisa teve como objetivo verificar a relação da prática regular de atividade física e o estilo de vida dos idosos do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) da cidade do Juazeiro do Norte, os mesmos sendo praticantes de exercícios físicos regular.

METODOLOGIA

Tipologia da pesquisa

Caraterização Da amostra

Cenário

Crítérios de inclusão e exclusão

Questões éticas

Instrumentos

Estatística

Procedimentos de coleta de dados

Instrumentos e Procedimentos

O presente estudo trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva e quanti-qualitativa. Foi adotado como critério de inclusão, idosos com idade ≥ 60 anos de ambos os sexos, praticantes de exercício físico, participantes do NASF da cidade do Juazeiro do Norte.

A coleta de dados foi realizada com aplicação de um questionário, na qual foram capacitados responsáveis para instruir a auto aplicação deste instrumento aos 22 participantes, antes da aplicação dos questionários, foi lido, explicado e tirado qualquer dúvida sobre o TCLE (Termo de Consentimento Livre e esclarecido). Em seguida, foram aplicados os questionários do perfil do estilo de vida, derivados do pentáculo do bem-estar, que é um instrumento simples auto administrado, sendo composto por 15 questões (as questões deverão ser realizadas individualmente e pontuadas de zero a três), incluindo cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas que afetam a saúde de forma geral, estando relacionados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, o pentáculo é representado em forma de estrela de cinco pontas, onde cada uma é referente a determinados fatores, sendo estes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress (NAHAS, 2001). Também foi adicionado a coleta os dados se faziam uso de medicamento.

Resultados e Discussão

A idade média da amostra foi de $67,1 \pm 5,9$ anos, sendo 4 do sexo masculino e 18 do sexo feminino. Também foi aplicado as médias nas perguntas, onde foi utilizado 2,0 como parâmetro (abaixo de 2,0 = insatisfatório e acima, satisfatório), nas perguntas A e B, tiveram resultados semelhantes de 1,95, já na pergunta C, foi de 2,4. Verificou-se que 72,73 % sempre fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia e que 50% das pessoas evitam ingerir alimentos doces ou gordurosos (Tabela 1).

Tabela 1 – Percentual e médias correspondentes ao total de avaliados em cada item analisados no Perfil do estilo de vida, através do pentágulo do bem-estar – Nutrição.

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÁS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)	MÉDIA
A. .Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?	0,00	40,91	22,73	36,36	1,95
B. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes, gorduras, frituras) e doces?	22,73	9,09	18,18	50,00	1,95
C. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?	13,64	4,55	9,09	72,73	2,4

Os dados obtidos demonstram que uma pequena parte dos indivíduos se preocupavam com a alimentação, adicionando uma variedade de alimentos saudáveis, assim evitando hábitos alimentares prejudiciais, que são considerados um dos fatores importantes para prevenção de doenças degenerativas (COELHO & SANTOS, 2006). Já maior parte dos analisados obtiveram resultados insatisfatórios, sendo necessária uma mudança nesses hábitos. Estes resultados corroboram o estudo de Prado (2010), onde os mesmos observaram envelhecidos com uma faixa etária de 30 a 90 anos.

Dos participantes, 50 % revelaram sempre realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada ou intensa, de forma contínua ou acumulada em 5 ou mais dias da semana, 90,91%, sempre realizar exercícios que envolvam força e alongamento pelo menos duas vezes por semana e 81,82% sempre pedalam e/ou usam escadas preferencialmente. Já nas médias, todos os resultados foram satisfatórios (Tabela 2).

Tabela 2 – Percentual e médias correspondentes ao total de avaliados em cada item analisados no Perfil do estilo de vida, através do pentágulo do bem-estar -atividade física

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÁS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)	MÉDIA
D. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?	0,00	36,36	13,64	50,00	2,13
E. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	0,00	4,55	4,55	90,91	2,86
F. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?	9,09	4,55	4,55	81,82	2,59

No estudo de Camões (2016), afirma que apesar do envelhecimento ser inevitável, pode ser minimizado com a prática de atividade/exercício físico. Demonstrando no presente estudo

que a maior idade tem uma preocupação com um estilo de vida ativa e saudável, reduzindo assim os riscos de doenças que mais acometem a maior idade.

Na tabela 3 é possível observar que 72,27 % conheciam sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e buscavam controlá-los, 72,73% não fumavam e bebiam com moderação e 90,91% afirmaram sempre respeitar as normas de trânsito. Novamente as médias obtiveram resultados satisfatórios.

Tabela 3 – Percentual e médias correspondentes ao total de avaliados em cada item analisados no Perfil do estilo de vida, através do pentágulo do bem-estar -Comportamento preventivo

. PERGUNTA	NUNCA (%)	ÁS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)	MÉDIA
G. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controla-los?	13,64	4,55	4,55	72,27	2,45
H. Você não fuma e não bebe mais do que uma dose por dias?	18,18	0,00	9,09	72,73	2,36
I. Você respeita as normas de trânsito (pedestre, ciclista ou motorista); se dirige, usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool?	0,00	0,00	9,09	90,91	2,9

Esses dados são ratificados por Pereira. et. al. (2008) e por Timossi (2006), eles fazem referência sobre o comportamento preventivo, que deve ser habitualmente praticado. Quando perguntado aos idosos se faziam uso de medicamentos, 15 indivíduos da amostra responderam que sim, e todos os medicamentos eram anti-hipertensivos, demonstrando o quanto necessário é a preocupação de sempre estarem controlando a pressão arterial e manter hábitos saudáveis.

Observando a tabela 4, é notável que a maioria dos participantes procuram cultivar novas amizades (95,45%) e estavam satisfeitos por se sentirem úteis (63,64%) com interação com amigos, atividades esportivas e participação em associações (50%). É possível observar que nas médias, todas as questões foram positivas.

Tabela 4 - Percentual e médias correspondentes ao total de avaliados em cada item analisados no Perfil do estilo de vida, através do pentágulo do bem-estar –Relacionamentos

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÁS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)	MÉDIA
J. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	0,00	0,00	4,55	95,45	2,95

K. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais?	13,64	27,27	9,09	50,00	2
L. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	0,00	27,27	9,09	63,64	2,36

Diante do exposto, tal dado é de suma importância, pois uma pessoa que realiza atividades em grupo e se percebe integrada em sociedade, dificilmente se sentirá só, reduzindo o risco de possíveis transtornos psicológicos, como a depressão (NAHAS, 2006).

Quando analisado o fator controle de estresse (Tabela 5), verificou-se que a maioria sempre reservava tempo para relaxar (72,73%), a metade da amostra respondeu que sempre equilibra o tempo de dedicação do trabalho com o lazer (50%) e 31,82% às vezes mantém uma discussão sem se alterar. Apenas na média da questão N, o resultado foi insatisfatório, sendo necessária uma alteração no seu comportamento, quando contrariados.

Tabela 5 – Percentual e médias correspondentes ao total de avaliados em cada item analisados no Perfil do estilo de vida, através do pentágulo do bem-estar - Controle de estresse

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÁS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)	MÉDIA
M. Você reserva tempo (a menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	0,00	22,73	4,55	72,73	2,05
N. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?	45,45	31,82	4,55	18,18	0,95
O. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	0,00	45,45	4,55	50,00	2,04

No grupo estudado havia dedicação de tempo ao lazer, bem como desenvolver as tarefas obrigatórias do dia-a-dia, sendo um importante hábito, tendo em vista que situações de estresse podem trazer sérios problemas psicológicos e físicos, como também, imiscuir nas atividades diárias, resultando em perda de produtividade e afetando os relacionamentos com a sociedade, é o que demonstra no estudo de Camões (2010).

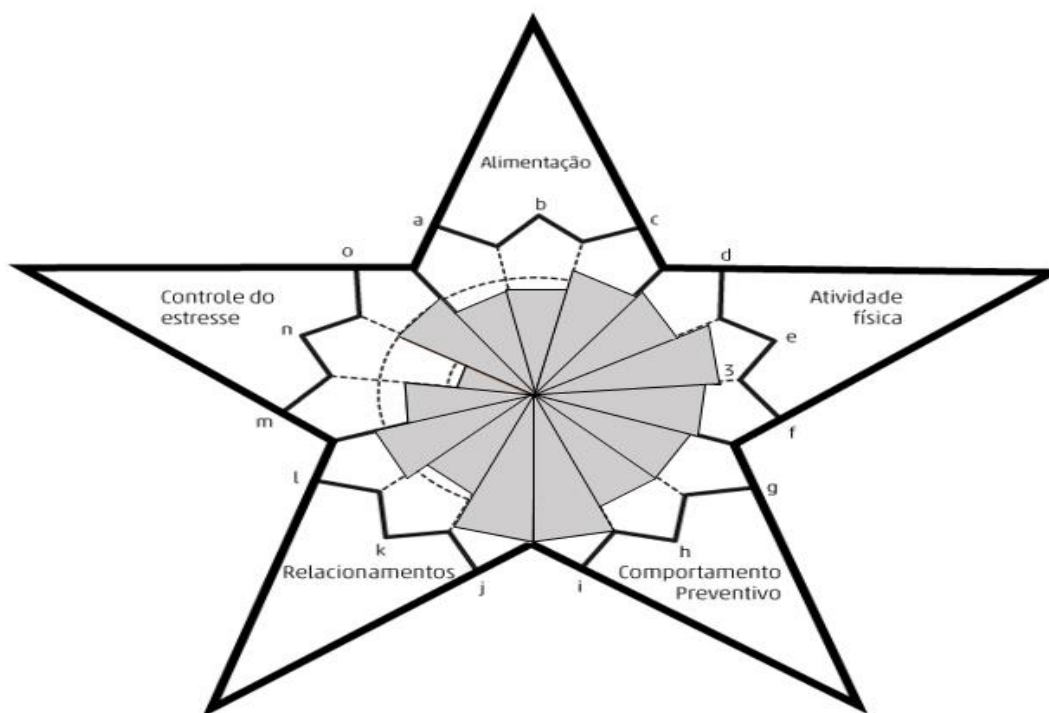


Figura 1 - O Representação visual das médias referentes as questões do pentágulo do bem-estar

CONCLUSÃO

A preocupação com bem-estar e consequentemente a saúde, tem tomado proporções maiores com passar dos anos. No presente estudo os idosos mostraram que a maioria dos valores foram positivos relacionados a qualidade de seu estilo de vida, podendo ser reflexo do estilo de vida ativo que repercute nos outros fatores (nutrição, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamentos), sendo que é necessária uma mudança em seus hábitos apenas nos componentes de nutrição e comportamento preventivo. Por fim este estudo salienta a importância e os benefícios de se ampliar a compreensão sobre o estilo de vida, sendo viável a realização de estudos mais atuais nessa perspectiva.

REFERÊNCIAS

CAMARANO, A, A; PAZINATO, M, T. Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?. IPEA: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2004.

CAMÕES, M; FERNANDES, F; SILVA, B; RODRIGUES, T; COSTA, N; BEZERRA, P. Exercise and quality of life in the elderly: different social and behavioral contexts. *Motricidade*, vol. 12, n. 1, pp. 96-105, 07/2015.

CHAN, M. Relatório Mundial sobre envelhecimento e Saúde. Genebra, Organização Mundial da Saúde, 2015.

NAHAS, M, V. Atividade Física Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PARADELLA, R. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Agência de Notícias IBGE. 2018., Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017.html>. Acesso em: 09/06/2018.

VIGORITO, C.; GIALLAURIA, F. Effects of exercise on cardiovascular performance in the elderly. *Frontiers in Physiology*, 5, 2014.

COELHO, C.W; SANTOS, J.F.S. Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, v.11, n.97, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd97/saude.htm>. Acesso em: 16/06/2018.

PEREIRA, E.P; BONA, J, R; LOPES, D; LIMA, T. B; LIPOSCK, D. B. Atividade física e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, v.12, n.118, 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd118/atividade-fisica-e-estilo-de-vida-de-idosos.htm>.

Acesso em: 16/06/2018.

TIMOSSI, L.S; FRANCISCO, A. C; MICHALOSKY, A. O; XAVIER, A. A. P. Diagnóstico do estilo e da qualidade de vida de trabalhadores em uma organização federal. XIII SIMPEP. Bauru - SP, 2006.