

## OBESIDADE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Ana Caroline Cipriano Brandão (1); Bruna Silva Marinho Barbosa (2); Francisca Leonísia Barros (3); Denes Bruno Gomes Oliveira (4); Ana Larissa Gomes Machado (5)

<sup>1</sup> Universidade Federal do Piauí. Email: ana.caroline05@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal do Piauí. Email: brunaa.fdr@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Piauí. Email: leonisia19@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal do Piauí. Email: dennys.bruno@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal do Piauí. Email: analarissa2001@yahoo.com.br

### Introdução

A obesidade é uma condição crônica que envolve fatores sociais, comportamentais, psicológicos, metabólicos e genéticos. Caracterizada pelo excesso de gordura corporal, a obesidade predispõe o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, neoplasias e outras Doenças Crônicas Não – Transmissíveis (DCNT) que afetam a qualidade de vida dos idosos.

O processo de envelhecimento humano acarreta um declínio da capacidade funcional. Força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e coordenação motora constituem variáveis afetadas diretamente por alterações neurológicas e musculares<sup>1</sup>. A diminuição do nível de atividade física (AF), aliado à adoção de modos alimentares pouco saudáveis, com a adesão a um padrão de dieta rica em alimentos com alta densidade energética, consumo elevado de alimentos ultra-processados e o consumo excessivo de nutrientes como sódio, gorduras e açúcar têm relação direta com o aumento da obesidade nessa faixa etária<sup>2</sup>.

A avaliação do estado nutricional é um dos aspectos importantes na avaliação das condições de saúde e bem-estar de idosos. Ela pode ser realizada a partir da utilização de diferentes indicadores antropométricos, de forma isolada ou associada, com o objetivo de identificar a necessidade de correções e intervenções de saúde<sup>3</sup>.

Estudos demonstram que a prática de AF diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida. As atividades mais comuns envolvem: caminhada, ciclismo ou o simples pedalar da bicicleta, natação, hidroginástica e dança<sup>4</sup>.

A morbimortalidade provocada pela obesidade associada ao processo do envelhecimento fisiológico e o quadro de transição demográfica e epidemiológica apontam para a necessidade de atenção à obesidade, integrando políticas econômicas e de saúde dentro do processo de adoecer e morrer do segmento populacional sob cobertura da Estratégia de Saúde da Família (ESF)<sup>5</sup>.

Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo verificar a prevalência de obesidade e prática de AF em idosos participantes de um projeto de extensão na cidade de Picos-PI.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa. Enquadra-se como um estudo descritivo uma vez que pretende descrever as características de determinada população, associar determinadas variáveis em uma pesquisa e utiliza-se de técnicas padronizadas de coleta de dados, como o questionário<sup>6</sup>.

O estudo foi realizado no período de abril a agosto de 2017, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) da zona urbana na cidade de Picos-PI. A coleta foi constituída de 14 idosos participantes do Projeto Vida Saudável: práticas integrativas de envelhecimento ativo, projeto pertencente ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão Universitária (PIBEX) desenvolvido por alunos da Universidade Federal do Piauí, Campus de Picos e contemplado com duas bolsas remuneradas.

Foram utilizados como critérios para inclusão na pesquisa: idosos de ambos os sexos, independentes, com idade igual o superior a 60 anos, sem limitação física que impedisse o idoso de locomover-se até a UBS, presença ou não condições crônicas de saúde e que fizessem parte da população adscrita à unidade básica de saúde.

Para a coleta de dados aplicou-se um questionário estruturado com perguntas claras e objetivas realizadas por alunos integrantes do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva (GPESC). Entre as variáveis incluídas: medidas antropométricas (peso, altura e IMC), e questões relacionadas a prática regular de AF, tipo e frequência das atividades.

Os dados foram compilados e analisados por meio do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão 20.0. Para a apresentação dos dados foram utilizadas tabelas ilustrativas, contendo os números absolutos e as frequências relativas. A análise foi embasada mediante a literatura pertinente.

## **Resultados e discussão**

Os dados coletados e discutidos com base na literatura pertinente concentraram-se nas medidas antropométricas dos idosos (peso, altura e IMC), dados acerca da prática regular de atividade física, o tipo e frequência de realização das atividades. Para análise dos resultados iniciou-se a descrição e exploração do estado nutricional dos idosos participantes, como mostra a Tabela 1.

Tabela 1. Estado nutricional dos idosos, segundo o IMC. Picos-PI, 2017.

<b>Classificação do IMC</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Eutrófico</b>	5	35,7
<b>Sobrepeso</b>	9	64,3
<b>Total</b>	14	100,0

Para a determinação de obesidade empregou-se como parâmetro o índice de massa corporal (IMC), definido como:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$ . Os pontos de corte estabelecidos para idosos: baixo peso  $\leq 22 \text{ Kg/m}^2$ ; adequado ou eutrófico  $> 22$  e  $< 27 \text{ Kg/m}^2$ ; sobrepeso  $\geq 27 \text{ Kg/m}^2$ .<sup>4</sup>

Conforme exposto na tabela 1, a maioria dos idosos apresentaram sobrepeso 9 ( 64,3%) , enquanto apenas 5 ( 35,7%) apresentaram IMC adequado. A alta prevalência de obesidade na população em estudo, verificada por meio do índice de massa corporal, indica a necessidade de controle e acompanhamento do peso<sup>3</sup>. Estudos revelam que a obesidade pode causar repercussões negativas na saúde das pessoas, tornando-as mais propensas ao desenvolvimento de patologias, principalmente as que se encontram em idades acima de 60 anos<sup>7</sup>.

Em relação à prática de atividade física regular, os idosos do estudo em sua maioria 9 (64,3%) relataram realizar AF regularmente, enquanto 5 ( 35,7%) não adotaram a prática de exercícios em sua rotina, como mostra a Tabela 2:.

Tabela 2. Prática de atividade física regular pelos idosos. Picos-PI, 2017.

<b>Atividade Física Regular</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Não</b>	5	35,7
<b>Sim</b>	9	64,3
<b>Total</b>	14	100,0

Este cenário aponta então para dois problemas: o primeiro é a não realização de atividade física, por um considerável quantitativo de pessoas, e o segundo é que, mesmo informados sobre sua importância e sobre os riscos do sedentarismo, o exercício físico não faz parte da rotina de vida dos voluntários<sup>8</sup>.

Observa-se na Tabela 3 a frequência de atividade física entre os idosos que relataram praticar:

Tabela 3. Frequência de realização de atividade física. Picos-PI, 2017.

<b>Frequência da Atividade Física</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>1 a 3 vezes por semana</b>	8	88,9
<b>Diariamente</b>	1	11,1
<b>Total</b>	9	100,0

A Tabela 3 demonstra os dados a respeito da frequência das AF entre os idosos, na qual 8 (88,9%) relataram praticar AF 1 a 3 vezes por semana, 1 (11,1%), indagou fazer diariamente e os outros 5 idosos afirmaram não realizar nenhuma AF.

Diante dos dados, pode-se observar que o grupo está mais preocupado com a saúde, incorporando hábitos saudáveis de vida, apesar de alguns ainda não adotarem a prática. Nessa fase da vida a prática da atividade física é essencial, visto que certas peculiaridades vão surgindo devido aos aspectos fisiológicos, como: redução da força e tônus muscular, atrofia dos grandes grupos musculares, redução da flexibilidade, surgimento ou acentuação de problemas posturais, mudanças emocionais e outros problemas como doenças crônicas próprias do envelhecimento. Apesar disso com o avanço da idade os indivíduos tendem a ter uma mudança nos aspectos sociais e morais, onde na sua maioria sentem-se abandonados e fragilizados pela aproximação do processo de morte<sup>9</sup>.

Tabela 4. Tipo de atividade física praticada pelos idosos. Picos-PI, 2017.

<b>Tipo de Atividade Física</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Caminhada</b>	7	50
<b>Musculação</b>	2	35,7
<b>Total</b>	9	100,0

A Tabela 4 revela o tipo de atividade física mais predominante entre os idosos do grupo. Dentre os idosos que relataram participar de alguma modalidade de atividade física específica, a prática de caminhada 7 (50%) foi a mais prevalente, seguida de musculação 2 (35,7%). Cerca de 5 (14,3%) dos idosos, relataram não praticar nenhuma modalidade de atividade física específica.

Através do estudo foi possível constatar que a modalidade de AF que predomina entre os idosos é a caminhada, uma vez que não é preciso ter habilidades específicas e é uma atividade que não tem custo. O importante é que o idoso abandone o sedentarismo e se exercite pelo menos duas vezes por semana, por meio de uma atividade que satisfaça suas necessidades e lhe seja prazeroso. Mudar os hábitos de vida pode ser o primeiro passo para se ter uma existência longa, com qualidade e autonomia. Mas, apesar do crescente incentivo à prática de atividades físicas, ainda é grande a inatividade entre os idosos, seja por motivos físicos, culturais e até familiares<sup>10</sup>.

## **Conclusão**

O estudo mostrou-se relevante ao evidenciar a prevalência de obesidade em idosos participantes do projeto de extensão, além do número de idosos que não realizam atividade física, mesmo sabendo da sua importância. Os resultados obtidos contribuem para a reflexão acerca da importância de propostas que promovam atividades físicas e de socialização aos idosos, atendendo aos diferentes contextos. Sabe-se que alterações físicas e psíquicas são comuns ao processo de envelhecimento humano, porém a adoção de bons hábitos alimentares e a prática frequente de atividade física ao longo da vida são fundamentais para a manutenção da saúde humana.

## **Referências Bibliográficas**

1. Meireles AE, Pereira LMS, Oliveira TG, Christofolletti G, Fonseca AL. Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio. *Rev Neurocienc* 2010;18(1):103-108.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013.
3. Sass A, Marcon SS. Comparação de medidas antropométricas de idosos residentes em área urbana no sul do Brasil, segundo sexo e faixa etária. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2015; 18(2):361-372.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2007.
5. Kumpel DA, Sodré AC, Pomatti DM, Scortegagna HM, Filippi J, Portela MR et al. Obesidade em idosos acompanhados pela estratégia de saúde da família. *Texto contexto - enferm.* vol.20 n.3 Florianópolis Jul/Set. 2011.
6. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

7. Lima PV, Duarte SFP. Prevalência de obesidade em idosos e sua relação com hipertensão e diabetes. InterScientia, João Pessoa, v.1, n.3, p.80-92, set./dez. 2013.
8. Macedo RM, Oliveira MRP, Cilião MR, Prosdócimo ACG, Macedo ACB, França D et al. Nível de atividade física de idosos participantes de um programa de prevenção de doença cardiovascular. ASSOBRAFIR Ciência. 2015 Dez;6(3):11-20.
9. Melo DG. Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo “terceira idade” de Cavalcante GO. 2012. 55 f. Trabalho de Conclusão (Monografia) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade de Brasília – UNB, Alto Paraíso – GO, 2012.
10. Santos AS, Mejia DPM. Os benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso. Trabalho de Pós-graduação em Fisiologia do Exercício, Faculdade FASERRA. Serra – ES, 2015.