

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS ALIMENTARES COM IDOSOS DA UAMA

Olga Cristina Queiroz Ramos de França¹
Manoel Freire Neto²

RESUMO

O crescimento da população idosa no Brasil tem ocorrido de forma significativa, esse aumento pode estar relacionado a diversos fatores como, melhores condições de vida, realização de atividades físicas, alimentação saudável e etc. Esta pesquisa objetiva analisar a qualidade de vida através da prática de atividades físicas e hábitos alimentares dos idosos que frequentam a Universidade Aberta a Maturidade (UAMA). Esta pesquisa foi realizada no mês de Setembro de 2017 com idosos inseridos na UAMA, a mesma encontra-se localizada na cidade de Campina Grande/PB. Os sujeitos envolvidos na pesquisa foram 48 idosos que encontravam-se matriculados no turno manhã, eles possuíam faixa etária entre 63-79 anos. O instrumento de coleta de dados partiu da realização de atividades físicas e também da aplicação de um questionário. As atividades físicas eram realizadas 2 dias na semana, com duração de 1 hora. O questionário aplicado continha 3 questões objetivas voltadas para os hábitos alimentares dos idosos. Perante as respostas fornecidas ao instrumento de coleta de dados, foi possível observar a participação ativa desses idosos na atividade física, como também, o hábito de uma alimentação saudável. Podemos considerar que os resultados dessa pesquisa foram satisfatórios, em relação a prática de atividades físicas, como também, em relação aos bons hábitos alimentares dos mesmos.

Palavra- Chaves: Idoso, Atividade Física, Hábitos Alimentares, UAMA.

INTRODUÇÃO

O aumento na expectativa de vida nos faz pensar em como chegar a plenitude desenvolvendo um envelhecimento ativo. Na velhice a qualidade de vida se associa à conservação da soberania, a qual pode ser alcançada nas ações das atividades diárias, nos idosos que condiciona sua capacidade operacional (GALISTEU et al, 2006).

A prática de atividades Físicas, assim como, uma alimentação adequada é indispensável na vida dos indivíduos que procuram manter um padrão de vida saudável. O hábito de realizar exercícios físicos e ter bons hábitos alimentares auxiliam no combate de doenças, tais como osteoporose, insônia, crise de coluna, obesidade, gastrite, hipertensão e etc. A execução de atividades físicas e a prática de uma boa alimentação contribuem também para uma elevada auto estima, e para uma boa forma do corpo. O bem-estar no envelhecimento pode ser adquirido com a prática regular de atividades físicas, alimentação adequada e equilíbrio afetivo-social (MATSUDO, 1993).

¹ Graduanda do Curso de Educação Física Bacharel da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, cordeirodireito@gmail.com;

² Manoel Freire Neto: Doutor em Atividade Física e Saúde- Universidade Federal da Paraíba (UEPB/UFPB); manoelfreire@hotmail.com UF, manoelfreire@hotmail.com.

Este trabalho objetiva analisar a qualidade de vida através da prática de atividades físicas e hábitos alimentares dos idosos que frequentam a Universidade Aberta a Maturidade (UAMA).

A Universidade Aberta a Maturidade (UAMA) é um projeto vinculado a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), que está localizada na Rua Domitila Cabral de Castro S/N Bairro Universitário Bodocongó - Campina Grande – PB. Onde abrange a cidade de Campina Grande e demais municípios do Estado da Paraíba. O projeto da UAMA foi elaborado tomando como referência um projeto com características semelhantes desenvolvido na Universidade de Granada na Espanha, foi idealizado com o propósito de oferecer a aquisição do conhecimento em diferentes áreas, constituindo-se em uma proposta que possibilita à inclusão social do idoso. Nesta instituição o idoso entrará em contato com pessoas da mesma faixa etária, cujo o objetivo se assemelha, de ir a instituição em busca de conhecer novas pessoas, fugindo do isolamento social.

Diante do exposto, torna-se coerente pensar em uma pesquisa que compreenda a importância da qualidade de vida do idoso. Por esta razão pensou-se em atividades que levassem qualidade de vida para o idoso. Tendo especial atenção para o meio ao qual esses idosos estavam inseridos.

Esta pesquisa foi realizada no mês de Setembro de 2017 com idosos inseridos na UAMA localizada na cidade de Campina Grande/PB. O público alvo dessa pesquisa foram 48 idosos que estavam matriculados na UAMA no turno manhã, eles possuíam faixa etária entre 63 e 79 anos.

O instrumento de coleta de dados partiu da realização de Exercícios Físicos nos quais eram realizadas 2 vezes semanais, com duração de 1 hora cada encontro. Realizou-se também a aplicação de um questionário contendo 3 questões objetivas nas quais estavam relacionadas com os hábitos alimentares dos idosos.

Perante as respostas fornecidas ao instrumento de coleta de dados, foi possível observar que a maioria dos idosos possuíam hábitos alimentares saudáveis visto que, 49% dos idosos afirmaram que raramente incluíam comidas gordurosas em sua alimentação. Foi possível observar também que sempre incluíam frutas e verduras em suas refeições, assim como, grande parte realizavam mais de três refeições diárias, o que seria ideal para manter uma boa qualidade de vida.

Podemos considerar que os resultados dessa pesquisa foram satisfatórios, em relação a prática de atividades Físicas, como também, em relação aos bons hábitos alimentares dos idosos.

METODOLOGIA

Para Gil (1999), a pesquisa refere-se a um procedimento formal que, a partir de técnicas científicas, procura respostas para questões que são levantadas. Essa pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa de estudo de caso, Yin assegura:

[...] para contribuir com o conhecimento que temos dos fenômenos individuais, organizacionais, sociais, políticos e de grupos, além de outros fenômenos relacionados. De forma não surpreendente, o estudo de caso tem se constituído uma estratégia comum de pesquisa na psicologia, sociologia, ciência política. [...] o estudo de caso permite uma investigação para se preservar as características holísticas e significativas dos acontecimentos da vida real [...] (YIN, 2005, p. 20).

O método procedimental aqui abordado foi o analítico-descritivo. Segundo Gil (1991), Na pesquisa descritiva se remete a estudos que buscam combinar status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas.

Esta pesquisa foi realizada no mês de Setembro de 2017 com idosos inseridos na UAMA, a mesma encontra-se localizada na cidade de Campina Grande/PB. Os sujeitos envolvidos na pesquisa foram 48 idosos. Os mesmos estavam matriculados no turno da manhã, e possuíam faixa etária entre 63-79 anos.

Os idosos praticavam atividades físicas 2 vezes na semana em dias alternados. As atividades duravam em média de uma hora, tendo início as sete horas e sendo finalizadas as oito horas da manhã.

O instrumento de coleta de dados partiu da realização de atividades físicas com os idosos como também da aplicação de um questionário contendo 3 questões objetivas nas quais estavam relacionadas com os hábitos alimentares dos idosos.

DESENVOLVIMENTO

A legislatura brasileira procurou se adequar ao fato de que a população do País está envelhecendo. No ano de 2003, foi sancionado o projeto de Lei 3.561/97 que gerou o Estatuto do Idoso, esse dispõe sobre papel da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público de assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (TOMIKO et al., 2008).

Segundo as pesquisas mostradas pelo IBGE, no Brasil a população idosa apresenta um aumento de 8,8%, enquanto que o crescimento da população Brasileira total foi de 13,5% (BRASIL, 2001).

Com o acréscimo da expectativa de vida, aumenta também a ameaça do idoso em adquirir doenças abundantes (SILVEIRA, 2006).

É considerável evidenciar que o envelhecimento da população é uma das maiores conquistas da humanidade e também um dos grandes desafios. Esse fenômeno implica maior atenção por parte da sociedade a esta população, seja na vida ativa, social, financeira, política, profissional ou familiar (COELHO et al., 2013).

As modificações do processo de envelhecimento ocorrem de forma diferenciada, motivado diretamente pelo estilo de vida adotado (SPIRDUSO, 2005; FREITAS et al., 2011).

A condição em que o indivíduo envelhece está relacionada não apenas a sua constituição genética, mas também a vida que leva. Algumas hipóteses indicam que o padrão está associado ao animo de viver que as pessoas trazem ao seu lado quando nascem e a sua capacidade conservar ao longo da vida (HEIKKINEN, 1998).

O estilo de vida que o indivíduo leva influencia em sua qualidade de vida, que para ser saudável deve incluir atividade física com frequência, pois é um componente importante. São incluídos também bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de cigarro (SHARKEY, 2001).

Meurer et al (2009), fizeram uma pesquisa com 150 pessoas idosas do sexo feminino e masculino, que realizavam atividades físicas em duas universidades públicas na região sul do Brasil. Chegaram à conclusão que a prática de atividades físicas podem ser umas das causas da concepção benéfica sobre a autoimagem e autoestima identificadas na população estudada.

De acordo com as diretrizes da promoção da saúde, as atividades físicas mostram-se como um dos integrantes mais importantes para a adoção de um estilo de vida saudável e uma melhor qualidade de vida das pessoas (OMS, 2006).

Assim como a prática de atividades físicas os bons hábitos alimentares se tornam o principal pilar para o envelhecimento ativo e bem-sucedido, tendo em vista que não é possível envelhecer de forma saudável com uma alimentação desequilibrada. Alimentação e uma boa saúde estão totalmente relacionadas e se referem a ideia de um estilo de vida saudável que introduza maneiras de permanecer ativo e independente, de forma a garantir uma alimentação satisfatória que contribua para a manutenção de uma qualidade de vida que vem atrelada a fatores como integridade mental, emocional e social (GIGLIO, 2003).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados, para investigar a qualidade de vida através da prática de atividades físicas e hábitos alimentares dos idosos que frequentam a Universidade Aberta a Maturidade (UAMA), aconteceu em duas etapas: a análise, interpretação e discussão a partir de imagens que mostram a realização de atividades físicas com os idosos; e em um segundo momento, a análise, interpretação e discussão das questões objetivas.

Figura 1: Foto registrada antes de começar a Atividade Física com idosos da UAMA



Fonte: Pesquisadora, 2019

A figura 1, mostra o registro de um momento antes do de começar a atividade física com alguns idosos da UAMA. Durante as atividades eles se mostravam intusiasmandos, ansiosos e cheios de energia. Sempre optou-se por exercicios simples e com objetos acessiveis, levando em consideração a escolha dos mesmos, para que não causassem lesões, dor e acidentes corporais durante a exercusão da atividade. A maioria das atividades eram realizadas em duplas, sendo assim possivel, a interação dos idosos uns com os outros e antes de inicar os exercicios os idosos faziam alongamento. De acordo com a literatura podemos observar que são inumeros os beneficios oferecidos pela prática regular de atividade física, e esta seria uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos (MOTA et ´al ,2006).

Neste momento serão apresentadas algumas fotos dos idosos durante a realização das atividades físicas. Antes de começar os exercicios, eles sempre recebiam as instruções de como iria funcionar a atividade, e sempre era feito o acompanhamento para ver se eles estavam fazendo corretamente, caso não, eles recebiam instruções novamente, sempre respeitando o tempo e a limitação de cada idoso, deixando-o a vontade para a realização do exercicio. Os resultados foram expostos na figura 2.

Figura 2: Prática de atividades físicas com idosos da UAMA

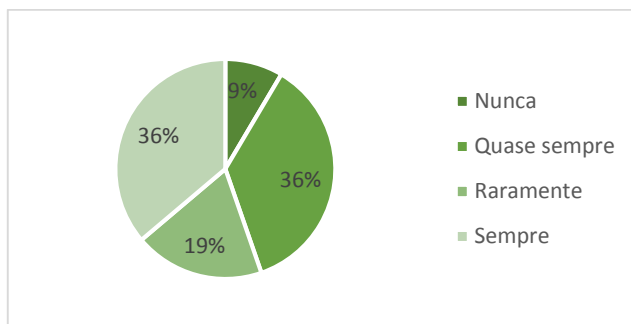


Fonte: Pesquisadora, 2019

Na figura 2 podemos observar algumas imagens das atividades que eram realizadas com os idosos. A literatura reporta, para que a atividade física proporcione benefícios à saúde, os idosos saudáveis devem realizar pelo menos 30 minutos de atividades físicas no mínimo três vezes semanais. (HASKELL et al., 2007). A atividade física quando orientada auxilia tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças. Aliado a isso, as pessoas idosas vem tendo destaque nessa área, pois vem crescendo significativamente nos últimos anos e a expectativa é de que cresça muito mais, e tem procurado meios para adquirir um envelhecimento saudável. (WHO, 2002a).

Neste momento serão apresentados os resultados dos questionários aplicados aos idosos da UAMA. Inicialmente os idosos foram questionados sobre se em sua alimentação incluíam frutas e verduras. Os resultados foram expostos na figura 3.

Figura 3: Os idosos comem frutas e verduras diariamente



Fonte: Pesquisadora, 2019

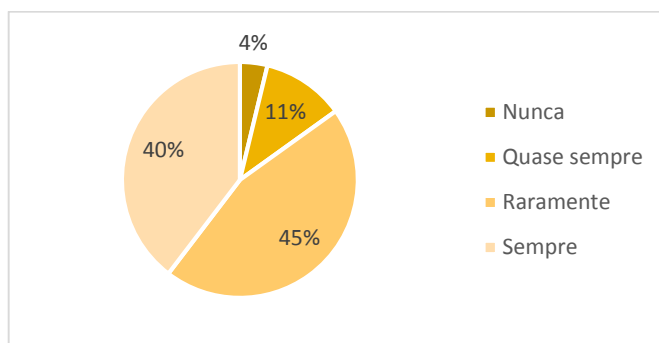
Como é possível observar na figura 3, dos idosos que foram submetidos a pesquisa, 36% afirmaram que se alimentavam de frutas e verduras diariamente. Seguindo de 36% dos sujeitos que confirmaram que quase sempre se alimentavam de frutas e verduras diariamente; 19% que raramente ingeriam frutas e verduras nas alimentações diárias e 9% que nunca se alimentavam de frutas e verduras.

O consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras está entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doença em todo o mundo. (WORLD, 2002)

A Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, elaborada pela OMS, recomenda o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras dentre as recomendações para prevenção de doenças crônicas. (WORLD, 2006).

Posteriormente os idosos foram indagados sobre se em sua alimentação faziam a ingestão alimentos gordurosos. Os resultados foram expostos na figura 4.

Figura 4: Os idosos evitam comidas gordurosas em suas refeições



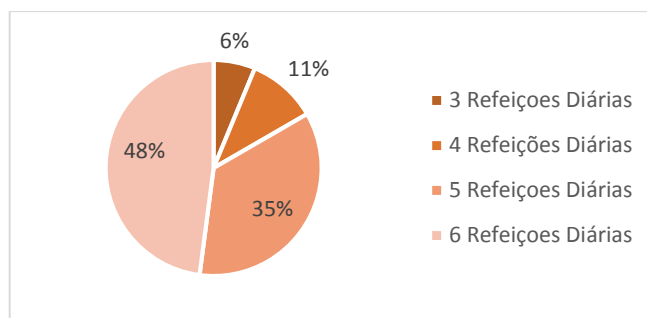
Fonte: Pesquisadora, 2019

Como podemos observar na Figura 4, 49% dos idosos afirmaram que raramente incluíam comidas gordurosas em sua alimentação, seguido de 35% que sempre excluía alimentos gordurosos da sua refeição, posteriormente 12% dos idosos afirmaram que quase sempre se alimentavam de comidas gordurosas. E por fim 4% que nunca evitavam alimentos gordurosos. De acordo com a literatura podemos observar que a alimentação e uma boa saúde estão totalmente ligadas e se referem a ideia de um estilo de vida saudável que introduza maneiras de

permanecer ativo e independente, de forma a garantir uma alimentação satisfatória que contribua para a manutenção de uma qualidade de vida que vem atrelada a fatores como integridade mental, emocional e social (GIGLIO, 2003).

Por fim os idosos foram questionados sobre quantas refeições realizavam durante o dia. Os resultados foram expostos na figura 5.

Figura 5: Quantas refeições vocês realizam durante o dia



Fonte: Pesquisadora, 2019

De acordo com a Figura 5, 48% dos idosos afirmaram que realizavam 6 refeições diárias. Sequencialmente 35% dos idosos confirmaram que realizavam 5 refeições diárias. Seguido de 11% dos idosos que se alimentavam 4 vezes ao dia e por fim 6% que faziam 3 refeições diárias. Na literatura é possível observar importância da alimentação saudável é ideal que o ser humano realize pelos menos três refeições diárias bem reforças e dois lanches (CARVALHO, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa realizada foi possível perceber que os idosos mostraram muito interesse pelas práticas de atividades Físicas, sempre na explicação de como ia ser o exercício estavam atentos e entusiasmados para realiza-los. Os mesmos estavam empenhados e eram muito cuidadosos com a sua dupla para que ambos realizassem corretamente o exercício.

Perante as respostas fornecidas ao instrumento de coleta de dados, foi possível observar que a maioria dos idosos possuíam hábitos alimentares saudáveis, visto que, 49% dos idosos afirmaram que raramente incluíam comidas gordurosas em sua alimentação. Foi possível observar também que sempre incluíam frutas e verduras em suas refeições, assim como, a maioria dos idosos realizavam mais de três refeições diárias, o que é ideal para manter uma boa qualidade de vida.

Diante do exposto podemos considerar que o resultado da pesquisa foi satisfatório, tanto em relação a prática de atividades Físicas como também em relação aos bons hábitos alimentares dos idosos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. 2ª ed. Brasília: MEC. 2005._____. Guia SUS do cidadão. Disponível em: http://www.saude.rj.gov.br/Guia_sus_cidadao/pg_45.shtml. Acesso em 02, mai, 2019.
- Carvalho EO, Rocha EF. Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil). *Ciênc Saúde Coletiva*, p.16(1):179-85 2011.
- COELHO, Flávia et al. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à prática**. 1 ed.Curitiba: p.CRV, 462. 2013.
- Galisteu KJ, Facundim SD, Ribeiro RCHM, Soler ZASG. **Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração da escala de Flanagan**. *Rev Arq Ciênc Saúde*. 13(4):209-14 2006.
- Giglio VP. “Decifra-me ou devoro-te”: **Dificuldades de alimentação dos idosos e seus enigmas** [dissertação]. Campo Grande: Universidade Federal do Mato Grosso do Sul; 2003.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.
- HEIKKINEN, R. L.. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde, 1998.
- HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-93, 2007.
- MATSUDO, V. Recreação, Lazer e Atividade Física para Terceira Idade. In: “**EMAF - Encontro Mineiro de Atividade Física**”. Curso. Poços de Caldas, mai, 1993.
- Mota J, et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Rev Bras Educ Fís Esp*. p. 20(3): 219-225, 2006.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção. Centro de Investigação em **Actividade Física, Saúde e Lazer**. Porto, 2006.
- SHARKEY, B. J.. **Fitness and health**. 5. ed.. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
- SILVEIRA, T. M.; CALDAS, C. P.; CARNEIRO, T. F.. Caring for the highly dependent elderly in the community: a study on the main family caregivers. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 8, p. 1629-1638, 2006.
- SPIRDUSO, W.W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Ed. Manole, 482p. 2005.

TOMIKO, Born. **Cuidar Melhor e evitar a violência: Manual do Cuidador da pessoa idosa.** Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008.

UAMA, Site. **Universidade Aberta à Maturidade.** In: UEPB, Site. Disponível em: <<http://sites.uepb.edu.br/uama/>>. Acesso em: 03 mai. 2019.

WHO/ FAO expert consultation. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint.** Geneva, 2002b.

World Health Organization. **The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life.** Geneva; 2002.

World Health Organization. WHO Global Strategy on Diet, **Physical Activity and Health: fifty-seventh World Health Assembly.** Geneva; 2004 [citado 2006 mai 31]. Disponível em: http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos** / Robert K. Yin; trad. Daniel Grassi. – 3. Ed. – ed.– Porto Alegre: Bookman, 212p, 2005.