



**Evento:** XXVI Jornada de Pesquisa

## **PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE UMA AMOSTRA DE SENHORAS INTEGRANTES DO PITI/UNIJUÍ<sup>1</sup>**

### **LIFESTYLE PROFILE OF A SAMPLE OF LADIES MEMBERS OF PITI/UNIJUÍ**

**Michele Santos da Rosa Basso<sup>2</sup>, Leopoldo schonardie Filho<sup>3</sup>, Gabrieli Roncaglio<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa e extensão do curso de Educação Física da UNIJUÍ

<sup>2</sup> Especialista em Geriatria e Gerontologia e responsável técnica do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da UNIJUÍ/Ijuí

<sup>3</sup> Professor Doutor em Educação Física e Coordenador do PITI/UNIJUÍ

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUÍ

#### **RESUMO**

O aumento expressivo da população idosa e a forma como o processo de envelhecimento vem ocorrendo, sendo este, influenciado por fatores individuais e socioambientais relacionados aos hábitos do dia a dia que podem interferir positivamente e/ou negativamente na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida do idoso. O estudo tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida de uma amostra de senhoras idosas integrantes do PITI/UNIJUÍ. Nos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa de campo do tipo descritiva de análise quantitativa, composta por uma amostra de 50 senhoras com idade entre 61 a 85 anos. A coleta das informações, foram através de um questionário denominado “Perfil do estilo de vida Individual”, cujos componentes estão relacionados: a nutrição; a atividade física; ao comportamento preventivo; o relacionamento e o controle do estresse. As respostas do questionário foram analisadas conforme a escala de pontuação proposta por Nahas (2010), calculando a média geral e dos componentes isoladamente. Os dados obtidos foram analisados por meio do software Microsoft Excel (versão 2016) e discutidos conforme a literatura. Os resultados mostram que as senhoras avaliadas expressam um perfil de estilo de vida positivo, ou seja, valores satisfatórios no estado nutricional, prática regular de atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse, possivelmente esse perfil seja o fator determinante para maior longevidade.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Saúde. Envelhecimento.

#### **ABSTRACT**

The significant increase in the elderly population and the way in which the aging process has been taking place, which is influenced by individual and socio-environmental factors related to daily habits that can positively and/or negatively affect health, well-being and quality of life of the elderly. The study aims to analyze the lifestyle profile of a sample of elderly women members of PITI/UNIJUÍ. In the methodological procedures, it is a field research of the descriptive type of quantitative analysis, consisting of a sample of 50 women aged between 61 and 85 years. The collection of information was through a questionnaire called “Individual lifestyle profile”, whose components are related: nutrition; physical activity; preventive behavior; the relationship and stress management. The questionnaire responses



were analyzed according to the scoring scale proposed by Nahas (2010), calculating the overall average and the components separately. The data obtained were analyzed using Microsoft Excel software (version 2016) and discussed according to the literature. The results show that the evaluated ladies express a positive lifestyle profile, that is, satisfactory values in nutritional status, regular physical activity, preventive behavior, social relationships and stress control, possibly this profile is the determining factor for greater longevity.

**Keywords:** Quality of life. Health. Aging.

## INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida da população Brasileira implica importantes transformações demográficas, epidemiológicas e sociais. Neste contexto, as ações habituais e comportamentais manifestadas pelo indivíduo vem influenciando significativamente na saúde, qualidade de vida e longevidade.

O envelhecimento é considerado um fenômeno complexo que atinge todos os seres humanos e está relacionado a interação de fatores genéticos, ambientais, estilo de vida e condições socioeconômicas (NAHAS, 2010; NIEMAN, 2011). Contudo, os hábitos de vida dependem das escolhas e decisões cotidianas do indivíduo, ou seja, na maneira de como e por quanto tempo viver, independente das etapas e transição que compõem a vida.

Evidências constataam que as principais preocupações ligadas ao envelhecimento são a qualidade de vida do idoso, visto que, uma das consequências desse processo é o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), mais comum em idades avançadas, que mais cedo ou mais tarde manifestam o risco de mortalidade e de incapacidade do indivíduo (FERREIRA; MEIRELLES; FERREIRA, 2018; NIEMAN, 2011; OMS, 2005). Com o avanço da idade os maiores riscos para a saúde estão associados às variáveis do comportamento individual, sendo importante o indivíduo compreender que mudanças preventivas podem ser realizadas através das alterações dos hábitos inadequados para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

O estilo de vida vem sendo considerado um fator determinante de promoção à saúde, que envolve práticas consistentes em relação aos aspectos nutricionais, atividade física, comportamentos preventivos, relações sociais e controle do estresse. Diversos estudos



nacionais evidenciam a importância da prática regular da atividade física para a população idosa, somando-se a uma série de benefícios relativos aos diversos componentes da aptidão física e também para aspectos relativos à saúde mental e social desses sujeitos (CAMPOS; BERLEZI; CORREA, 2014).

O presente estudo tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida de uma amostra de senhoras idosas integrantes do PITI/UNIJUÍ, através do questionário Perfil do estilo de vida Individual, cujos componentes estão relacionados: a nutrição; a atividade física; ao comportamento preventivo; o relacionamento e o controle do estresse.

## METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se descritiva e de análise quantitativa. A amostra foi composta de 50 pessoas do sexo feminino com idade entre 61 a 85 anos, integrantes do Programa Integrado para a Terceira Idade - PITI/UNIJUÍ, campus Ijuí.

Utilizou-se como instrumento da pesquisa o questionário “Perfil do estilo de vida individual”, considerado Pentáculo do Bem-Estar, de autoria de Markus Vinicius Nahas que consta no livro “Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo”, 5ª edição ano de 2010. Onde foram analisadas cinco variáveis: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse, que relacionadas influenciam na saúde e qualidade de vida do idoso. O questionário é constituído por 15 (quinze) perguntas, as quais são divididas em 3 para cada componente, com a seguinte escala de resposta e pontuação: [ 0 ] absolutamente **não faz parte** do seu estilo de vida; [ 1 ] **às vezes** corresponde ao seu comportamento; [ 2 ] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento; e [ 3 ] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida. Quanto mais os pontos respondidos se aproximam do zero, mais atenção o indivíduo deve ter em relação àquele item.

Após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, parecer número: 4.754.172. O convite para participação da pesquisa foi realizado através de um vídeo encaminhado nas redes sociais (aplicativo de whatsapp) para os integrantes do grupo PITI/UNIJUÍ e a coleta dos dados ocorreram do mês de maio a junho de 2021, através do agendamento prévio, dia e horário para a entrevista, considerando os cuidados sanitários necessários. O questionário



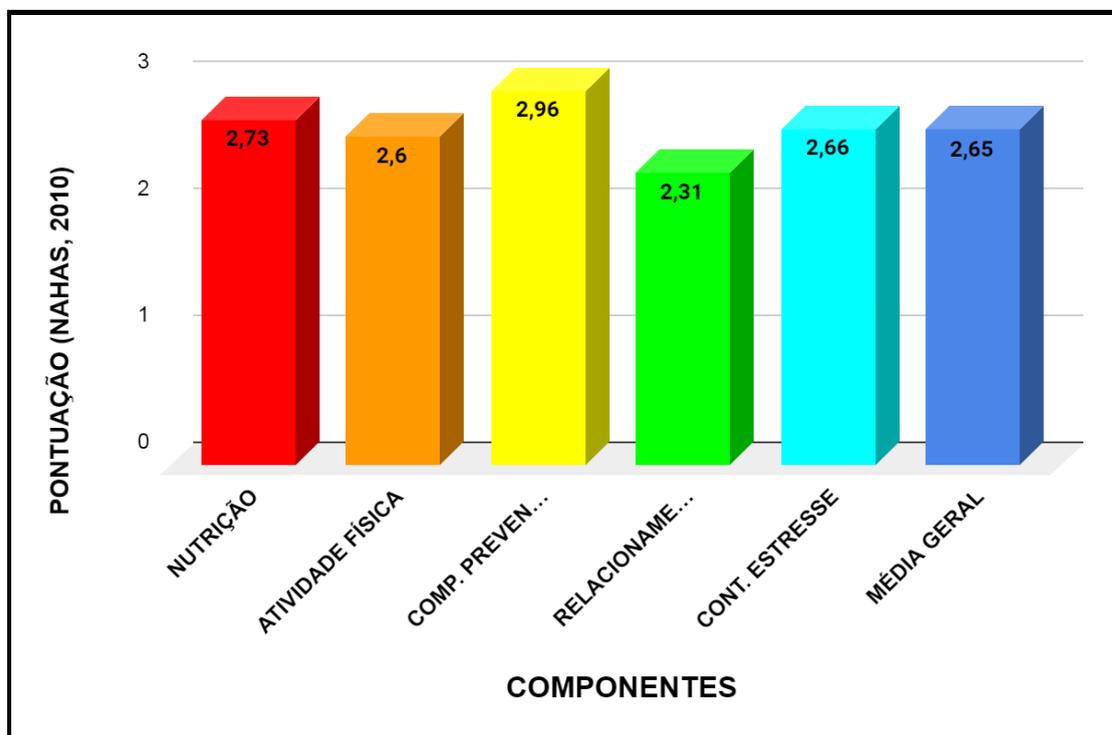
acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, foi aplicado a domicílio e no Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde. Os dados foram compilados e analisados por meio do software Microsoft Excel (versão 2016). As respostas do questionário foram analisadas conforme a escala de pontuação, calculando a média geral do grupo e dos componentes isoladamente. Os resultados foram apresentados em forma de gráficos analisados e comparados conforme a literatura.

### **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A amostra de senhoras apresentou a média de idade 70,38 anos e média de participação do Programa de 11,1 anos, sendo que 42% cursaram o ensino fundamental, 28% o ensino médio e 30% ensino superior e a maioria são aposentadas 80%. Quanto à análise do Perfil do Estilo Individual de Nahas verificou-se na amostra a pontuação média de 2,65, ou seja, “*quase sempre*” faz parte do estilo de vida das senhoras ações habituais expressas no seu dia a dia envolvendo aspectos comportamentais individuais, sendo estes indicadores de saúde e qualidade de vida.

Os resultados mostram que as senhoras avaliadas expressam um perfil de estilo de vida positivo, ou seja, valores satisfatórios no estado nutricional, prática regular de atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse, possivelmente esse perfil seja o fator determinante para maior longevidade.

**Gráfico 01** - O gráfico abaixo, representa a média geral de cada componente isoladamente e o resultado geral dos componentes da amostra estudada com base no questionário “Perfil do Estilo de Vida Individual” de Nahas (2010).



Com relação ao componente “*nutrição*” os resultados apontaram a média de 2,73, “*quase sempre*” a dieta dessas senhoras era composta de frutas e verduras, alimentos com menor quantidade de gorduras saturadas e procurando realizar refeições variadas ao dia. Estudos revelam que padrões alimentares saudáveis têm sido relacionados a menores riscos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Dourado *et al.* (2018) realizaram um estudo com 1.304 idosos, sendo 60,2 % mulheres, associando os padrões alimentares às distintas variáveis sociodemográficas, de estilo de vida e clínicas e verificaram que quanto maior o grau de escolaridade maior a frequência de ingestão de alimentos elevados em fibras e baixos em gorduras, além disso idosos ativos referiram menor frequência de ingestão de alimentos ultraprocessados e ricos em sódio. Tavares *et al.* (2015) considera importante a avaliação e o monitoramento nutricional de idosos sendo estes necessários para uma assistência adequada no planejamento de ações de promoção da saúde. Quanto à escolaridade, 58 % das senhoras do PITI/UNIJUÍ, possuem o ensino médio e superior.

No componente “*atividade física*” constatou-se a média de pontuação 2,60, analisando que a maioria “*quase sempre*” realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas nos 5 dias da semana, praticam exercícios que envolvam força e



alongamento muscular, sendo que no seu dia a dia caminham ou pedalam como meio de transporte e, preferencialmente usa as escadas ao invés do elevador. De acordo com Toscano e Oliveira (2009), um estilo de vida saudável está associado ao incremento da prática de atividades físicas realizadas no ambiente do trabalho, locomoção, lazer e das atividades domésticas, resultando em melhores padrões de saúde e qualidade de vida. Silva *et al.* (2012), realizaram um estudo comparando os níveis de atividade física em idosos sedentários e ativos. A qualidade de vida no grupo sedentário atinge em 50% e a qualidade de vida no grupo praticante de atividade física está associada em 64%. Essa diferença, mostra que idosos praticantes de exercícios físicos possuem melhor qualidade de vida em relação ao não praticante. Mostrando que as idosas praticantes de exercícios físicos estão mais preparadas para enfrentar o seu dia-a-dia no mundo que lhes oferece. Percebemos, que os resultados apresentados pelas senhoras do PITI/UNIJUI (2,60), *quase sempre* demonstra a importância que o Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde tem na vida pessoal desse público.

Referente ao componente *“comportamento preventivo”*, verificou-se que *“quase sempre”* conhecem e controlam a pressão arterial, os níveis de colesterol, não fumam como também, não consomem bebidas alcoólicas e respeitam as normas de trânsito. Estudo realizado por Souza *et al.* (2014) em uma amostra de 132 longevos maiores de 74,6 anos de idade, avaliados através do questionário atingem a média excelente quando analisados das seguintes formas de prevenção: primária, engloba respeitar as leis de trânsito e a abstenção do uso do tabaco e bebidas alcoólicas; a secundária, estaria ações voltadas à triagem para detecção precoce de doenças crônicas; e a terciária, visaria o tratamento clínico adequado. Todas essas formas de prevenção contribuem para reduzir o risco de doenças, incapacidades e acidentes da pessoa idosa. Com relação aos resultados apresentados pelas senhoras pesquisadas do PITI/UNIJUI, esse componente foi o que apresentou os melhores resultados (2,96) com o conceito *“quase sempre”*. Presumimos que esses resultados tem muito haver com as constantes orientações através de palestras e cursos rápidos, oferecidos pelos professores e acadêmicos dos cursos de psicologia, nutrição, fisioterapia, direito, enfermagem, farmácia e educação física da UNIJUI.

Sobre o componente *“relacionamentos”*, observou-se que a média de pontuação foi de (2,31), *“quase sempre”* buscam cultivar as amizades como também ser ativo na comunidade. Porém, neste componente a pontuação foi considerada menor em relação aos demais, sendo



esta observada na pergunta referente ao lazer, encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participações em associações ou entidades sociais. Destaca-se que a pesquisa foi realizada no período da Pandemia, onde apresentava determinados protocolos de biossegurança com monitoração nas medidas de isolamento social na tentativa de amenizar a contaminação do vírus COVID-19. Para Silva Júnior (2020), a população idosa está entre os grupos mais suscetíveis às complicações da COVID-19 e o distanciamento pela pandemia pode agravar ainda mais a vulnerabilidade, em vista disso redes de apoio e relacionamentos significativos são os maiores preditores de satisfação com a vida e de longevidade, para tanto, o uso da tecnologia auxiliou a aproximação das pessoas possibilitando minimizar os impactos negativos da falta de contato físico. Embora o relacionamento ter apresentado um resultado mais baixo com relação aos demais, ele ainda teve um bom desempenho. Para tanto, o PITI/UNIJUI nesses momentos de COVID-19, oferece ao seu público alternativas como: aulas online de atividade física, Diretoria Interna atuante, Boletins Informativos, palestras, cursos rápidos e comunicação social através do aplicativo whatsapp.

O componente “*controle do estresse*” a média de pontuação foi de 2,66, “*quase sempre*”. As senhoras reservam tempo, todos os dias para relaxar, conseguem manter uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariada e procuram equilibrar o seu tempo dedicado às tarefas diárias e lazer. Esses dados sugerem que neste grupo a manifestação comportamental apresenta sintomas significativos que podem influenciar o autocuidado e a manutenção das atividades cotidianas. No Estudo de Melo *et al.* (2013), efetuado com 210 idosos a maioria do sexo feminino (68,58%), os resultados sugerem que o sentido da vida desempenha uma função moderadora na relação do estresse na qualidade de vida geral dos idosos, atuando como um recurso protetor auxiliando no enfrentamento de situações consideradas adversas, potencializando os níveis de saúde. Visto que, a prática regular de atividade física produz efeitos positivos podendo prevenir ou diminuir o estresse e aumentar a resistência a doenças.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos nos resultados obtidos do presente estudo, que a maioria das senhoras avaliadas apresentam em seu estilo de vida hábitos saudáveis, conscientes, sendo esses fatores contribuintes para a saúde, qualidade de vida e, conseqüentemente, longevidade.



Evidencia através dos resultados que a manutenção do estilo de vida ativo é possível retardar o processo de envelhecimento. Neste sentido, sugere-se que nas políticas públicas que visam a saúde, o foco seja nas propostas de ações que estimulem a promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Esse processo educativo para tornar-se um hábito na vida das pessoas, possa começar já na infância e se prolongue ao resto de suas vidas.

Sugerimos que, tão logo o PITI/UNIJUI volte à normalidade com suas atividades presenciais, retornemos a uma nova pesquisa, com a intenção de validar esses resultados e com um número maior de participantes de ambos os sexos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMPOS, A. C. V; BERLEZI, E. M; CORREA, A. H. M. Envelhecimento: um processo multidimensional. **Coleção envelhecimento: saberes e vivência**. Ed. Unijuí, Ijuí, v.1, 2014.

CARLAN, P.; PANISSON, L. S.; SCHONARDIE FILHO, L. Os Idosos e os Programas de Práticas Corporais: compreensão de saúde. In. **Envelhecimento Humano: campo dos saberes e práticas em saúde coletiva**. Organizadora: Loiva Beatriz Dallepiane. Ijuí: Ed. Unijui, 2009

DOURADO, D. A. Q. S. et al. Padrões alimentares de indivíduos idosos do município de São Paulo: evidências do estudo SABE (Saúde, Bem-estar e Envelhecimento). **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 06, Nov-Dec 2018.

FERREIRA, L. K.; MEIRELES, F. F. M.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 21, n.5, 2018. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232018000500616&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232018000500616&script=sci_arttext&tlng=pt)> Acesso em: 18/02/2021.

KUHN, G. A; SCHONARDIE FILHO, L. Atividade Física na Terceira Idade: percepção, objetivos e mudança. In. **Envelhecimento Humano: compromisso das universidades gaúchas**. Organizadores: Evelise Moraes Berlezi, Leopoldo Schonardie Filho, Solange Beatriz Billig Garces. Ijuí: Ed. Unijuí, 2016.

MELO, R. L. P. et al. O efeito do estresse na qualidade de vida de idosos: o papel moderador do sentido de vida. **Psicologia: Reflexiva e Crítica**. v. 26, n.2, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/3FDnPNK9gNR78Ww5YKxc3gf/?lang=pt> Acesso em: 14 julho 2021.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5ª ed. Londrina: Midiograf, 2010.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. 6ª ed. São Paulo: Manole, 2011.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: OPAS, 2005

SILVA, M. F., et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, Dez 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/rBSSh7mwnQR87rp3wkDzhBM/abstract/?lang=pt> Acesso em: 13 julho 2021.

SILVA JÚNIOR, M. D. Vulnerabilidades da população idosa durante a pandemia pelo novo coronavírus. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.23, n.3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/jpMqfmC6tvsz3MjHLY8D5kw/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 14 julho 2021.

SOUZA, M. A. H. Perfil do estilo de vida de longevos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, , p.819-826, 2016.

TAVARES, E. L. et al. Avaliação nutricional de idosos: desafios da atualidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, July-Sep 2015.

TOSCANO, J. J. O; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n.3, Mai/Jun, 2009.