

### PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA DA MAIOR IDADE - UAMI DA CIDADE DE CAÇADOR-SC

Leticia Mineiro de Campos<sup>1</sup>  
Elaine Caroline Boscatto<sup>1</sup>  
Lindomar Mineiro<sup>1,2</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar o perfil do estilo de vida de 31 idosos  $69 \pm 5,37$  anos, frequentadores da Universidade Aberta da Maior Idade (UAMI), junto a Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), campus Caçador-SC. **Materiais e Métodos:** O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário: Perfil do Estilo de Vida Individual, adaptado de Nahas e colaboradores, (2000), que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Stress. Todos os idosos foram informados dos propósitos da pesquisa e após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram entrevistados individualmente. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva média e desvio padrão ( $med \pm DP$ ), frequência absoluta e relativa, utilizando o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 15.0. **Resultados:** A maioria dos participantes declarou que, quase sempre ou sempre apresenta bons comportamentos no seu dia a dia nos componente Nutrição, Atividade Física e Controle do Eresse e que sempre possui Comportamento Preventivo e que sempre tem Relacionamento Social. **Conclusão:** Foi possível concluir que os idosos participantes da UAMI, Caçador-SC apresentam um Perfil de Estilo de Vida positivo se enquadrando dentro dos critérios sugeridos pela literatura para uma vida saudável.

**Palavras-chave:** Idoso. Estilo de Vida. Qualidade de Vida. Atividade Física.

1-Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-UNIARP, Caçador, Santa Catarina, Brasil.

2-Universidade do Contestado-UnC, Curitiba, Santa Catarina, Brasil.

#### ABSTRACT

Profile of the elderly lifestyle from open university of greater age - UAMI, Caçador-SC

**Objective:** The aim of this study was to identify the profile of the lifestyle of the 31 elderly  $69 \pm 5.37$  years, who attend at the Open University of Increased Age (UAMI), together with Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador-SC campus. **Methods:** The instrument used for data collection was the survey: Profile of Individual Life Style, adapted from Nahas, Barros, Francalacci, (2000), which includes five key aspects of lifestyle: Nutrition, Physical Activity, Preventive Behavior, Social Relationship and Stress Control. All of them were informed of the purposes of research and after reading and signing an informed consent, were interviewed individually. Data were analyzed using descriptive average statics and standard deviation ( $A \pm SD$ ), absolute and relative frequency using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 15.0. **Results:** Most participants stated that almost always or always have good behavior in their day to day on Nutrition, Physical Activity and Stress Control components and Preventive Behavior and always have good Social Relationship. **Conclusion:** It was concluded that elderly participants UAMI, Caçador-SC have a LifeStyle profile positive and belong within the criteria suggested in the literature for healthy living.

**Key words:** Elderly. Lifestyle. Quality of Life. Physical Activity.

E-mail:

leti\_mineiro@hotmail.com

mineiroef@hotmail.com

Endereço para correspondência:

Lindomar Mineiro

Rua 25 de Março, 216. Ed. Júpiter Ap. 302.

Centro. Caçador-SC. CEP: 89500-000.

**INTRODUÇÃO**

Segundo Netto (2004), o rápido crescimento da população de idosos tem sido constatado em praticamente todo o mundo. Sendo um fenômeno notório que se dá em magnitude sem precedentes em todos os países (Ruwer, Rossi e Simon, 2005), principalmente naqueles em desenvolvimento, como o Brasil (Inacio, 2011).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica cronologicamente como idosos as pessoas com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento e com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos (Mazo, Lopes e Benedetti, 2001).

De acordo com estatísticas do último Censo (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 2012), os cidadãos brasileiros com mais de 60 anos somavam até 2011 aproximadamente 23,5 milhões de habitantes, o equivalente a 12,1% da população total.

Em 2050, as pessoas com 65 anos ou mais ultrapassarão os 22,71% da população total brasileira (IBGE, 2008).

O crescente aumento de pessoas da terceira idade traz a necessidade de pesquisas que facilitem a compreensão do envelhecimento e busquem melhores condições de vida para esta população, dando-lhes qualidade de vida boa ou excelente, e conceda condições básicas para que os idosos desenvolvam seus potenciais, podendo amar, trabalhar, ou de alguma forma produzir ou prestar serviços, sabendo que é um ser em sua plenitude (OMS, 1991).

Embora o estilo de vida esteja sendo pesquisado em diversas parcelas da sociedade, os dados ainda são simplificados à população idosa devido às particularidades do envelhecimento, associadas ao escasso número de ações específicas para essa população, observa-se a necessidade de se avaliar o estilo de vida dessas pessoas (Paschoal, 2013).

A compreensão da saúde do idoso substitui velhos indicadores, como taxas de mortalidade e morbidade em inúmeras pesquisas publicadas em periódicos médicos, revistas de ciências sociais e literatura especializada em saúde além de contribuir com avaliações de resultados em ensaios químicos, entre outros (Paschoal, 2004).

Dessa forma, o estilo de vida passou a ser um indicador importante em relação à eficiência de tratamentos, à comparação entre ações de controle de problemas de saúde, ao impacto físico e psicossocial das doenças e à produção de conhecimentos resultantes da integração entre profissionais e pesquisadores (Seidl, Zannon, 2004).

O estilo de vida individual, segundo Nahas, Barros e Francalacci (2000) incluem cinco aspectos fundamentais:

1) **Nutrição:** a Declaração Universal dos Direitos Humanos prevê a alimentação e a nutrição como constituintes fundamentais dos direitos humanos, sendo requisitos básicos para a manutenção da saúde, possibilitando o pleno crescimento e desenvolvimento humano.

2) **Atividade Física:** os estudos mostram que o nível de atividade física diária e o estado de saúde das pessoas estão estritamente relacionados, independentemente da idade (Nahas, 2005).

Nesse contexto, Colberg (2003) afirma que a atividade física traz benefícios físicos como aumento da massa muscular magra, perda de gordura corporal e a melhora da flexibilidade músculo articular, assim como benefícios psicológicos que vão da melhora do humor a redução do estresse e ansiedade, fatores essenciais para a longevidade do idoso.

3) **Relacionamento Social:** os relacionamentos sociais são de fundamental importância para o ser humano. O convívio social obtido através de trabalhos em grupo pode representar melhor aceitação na sociedade e novas expectativas para a pessoa idosa (Brasil, 2006, Marques, 1999).

Os programas como a Universidade da Terceira/Maior Idade, têm por finalidade colaborar no sentido de melhorar a autoestima e cidadania, buscando alternativas para que o idoso se sinta inserido na sociedade e incentivando-o a ser independente.

4) **Controle do Stress:** o estilo de vida agitado, comum na sociedade moderna como o trabalho exigente, violência urbana, degradação ambiental, intolerância entre as pessoas, entre outros, são fatores responsáveis pelo aumento do nível de stress da população (Nahas e Colaboradores, 2000).

Mesmo sem poder evitar todas as situações que levam ao estresse, deve-se buscar maneiras de se responder a essas situações, reduzindo seu efeito. As pessoas devem, ou deveriam agir com tranquilidade em

situações adversas, sempre buscando equilíbrio (Nahas, 2003, Nahas e colaboradores, 2000).

5) Comportamento Preventivo: Nahas e colaboradores (2000) sugerem o comportamento preventivo como a soma de alguns aspectos com relação ao comportamento humano, com a finalidade de manter uma vida saudável, como o uso cinto de segurança, uso de protetor solar, assim como o uso de preservativo nas relações sexuais.

Deste modo o objetivo do presente estudo foi identificar o perfil do estilo de vida dos idosos frequentadores da Universidade Aberta da Maior Idade (UAMI) de Caçador-SC, buscando aspectos relacionados à nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress.

### **Delineamentos da Pesquisa**

Esta pesquisa é do tipo descritiva, transversal e na forma de questionário à medida que demonstra dados sobre uma população sem a pretensão de questionar os agentes causadores e pode ser caracterizada como transversal causal-comparativa por estabelecer uma relação de causa-efeito (Thomas e Nelson, 1996) e possui análise quantitativa dos dados que segundo Silva e Menezes (2005), análise quantitativa consiste que tudo pode ser quantificável, o que significa transformar em números opiniões e informações para classifica-las e analisa-las.

### **População e Amostra**

Participaram deste estudo 31 idosos com  $69 \pm 5,37$  anos de idade, matriculados na UAMI campus Caçador-SC. Este estudo respeita a Resolução 466/13 do Conselho Nacional de Saúde.

Assim, todos os idosos foram informados sobre as etapas e procedimentos a serem realizados durante a pesquisa. E depois de concordarem em participar, foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### **Critérios de Inclusão**

Participaram da pesquisa somente pessoas com mais de 60 anos de idade e que integrassem a UAMI, Caçador-SC.

### **Critérios de Exclusão**

Não participou deste estudo pessoas com menos de 60 anos de idade, ou que não estivessem matriculadas na UAMI, Caçador-SC.

### **Aplicação do Questionário**

Os dados foram coletados por meio de questionário, adaptado de Nahas, Barros, Francalacci (2000) contendo 5 questões com finalidade de avaliar o perfil do estilo de vida individual com cinco aspectos fundamentais do estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

Cada um desses componentes é composto por três itens que são avaliados dentro de uma escala: 0 (zero): absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; 1 (um): às vezes correspondem ao seu comportamento; 2 (dois): quase sempre verdadeiro no seu comportamento; 3 (três): afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida (Nahas, Barros, Francalacci, 2000).

Para aplicação do questionário, foi solicitada autorização da Coordenação de Extensão e Cultura da UNIARP. Os idosos foram orientados individualmente sobre as questões, sendo dada explicação do conteúdo e a forma de responder.

### **Análise de Dados**

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, média e desvio padrão ( $Med \pm DP$ ), frequência absoluta e relativa, utilizando o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 15.0. Para análise do Perfil do Estilo de Vida, os dados foram classificados em: "0 e 1: Negativo; 2 e 3: Positivo".

### **RESULTADOS**

A tabela 1 mostra os resultados das respostas em percentis (%) em cada componente do questionário perfil do estilo de vida individual.

As letras do alfabeto (de A à O) representam escores positivos e/ou negativos para as respostas as perguntas.

**Tabela 1** - Mostra os dados do questionário (Perfil do Estilo de Vida Individual) para cada componente (%).

Opções / Componentes	Nunca	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
<b>Nutrição</b>	Negativo		Positivo	
A	0 (0,0%)	07 (22,6%)	11 (32,3%)	10 (45,2%)
B	0 (3,2%)	09 (29,0%)	10 (35,6%)	14 (32,3%)
C	0 (0,0%)	03 (9,7%)	08 (25,8%)	20 (64,5%)
<b>Atividade Física</b>	Negativo		Positivo	
D	03 (9,7%)	06 (19,4%)	11 (35,5%)	11 (35,5%)
E	07 (22,6%)	08 (25,8%)	09 (29,0%)	07 (22,6%)
F	02 (6,5%)	06 (19,4%)	11 (35,5%)	12 (38,7%)
<b>Comportamento Preventivo</b>	Negativo		Positivo	
G	0 (0,0%)	01 (3,2%)	02 (6,5%)	28 (90,3%)
H	0 (0,0%)	0 (0,0%)	03 (9,7%)	28 (90,3%)
I	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	31 (100%)
<b>Relacionamento Social</b>	Negativo		Positivo	
J	0 (0,0%)	0 (0,0%)	06 (19,4%)	25 (80,6%)
K	0 (0,0%)	02 (6,5%)	10 (32,3%)	19 (61,3%)
L	01 (3,2%)	07 (22,6%)	09 (29,0%)	14 (45,2%)
<b>Controle Estresse</b>	Negativo		Positivo	
M	01 (3,2%)	01 (3,2%)	02 (6,5%)	27 (87,1%)
N	0 (0,0%)	12 (38,7%)	13 (41,9%)	06 (19,4%)
O	0 (0,0%)	02 (6,5%)	11 (35,5%)	18 (58,1%)

## DISCUSSÃO

O componente Nutrição, mostra que a maioria relatou sempre evitar alimentos gordurosos e doces (45,2%), além de quase sempre incluir pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças (35,6%) e sempre fazer 4 a 5 refeições variadas ao dia (64,5%), estes resultados são positivos.

Corroborando com estes dados, foram encontrados no município de Jequié-BA, com a aplicação de questionário similar, em participantes do projeto de Extensão e Ação Continuada NIEFAM/UESB, escores positivos no fator nutrição (Silva e colaboradores, 2011) com a mesma ferramenta de pesquisa no município de Maringá-PR, foi constatado que o estilo de vida de praticantes de atividades físicas nas Academias da Terceira Idade quando avaliado o fator nutrição, os dados contrariam este estudo, pois, foi considerado insatisfatório o fator nutrição (Esteves e colaboradores 2010), assim como os Idosos da cidade de Itajaí-SC, participantes do Projeto Autonomia do Idoso - UNIVALI, mostraram resultados negativos para o componente Nutrição (Martins, 2009).

No componente Atividade Física, a maioria indicou sempre incluir práticas de atividade física no seu dia-a-dia (35,5%) e utilizar meio de deslocamento mais ativo (38,7%), e mostrando a realização de ao menos duas vezes na semana de exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

Dados diferentes forma encontrados no município de Jequié-BA, onde o fator Atividade Física, não alcançou um escore positivo, mas diferente dos resultados do presente estudo, houve maior relato de prática de exercícios que envolvem força, quando comparados às demais formas de atividade física (Silva e colaboradores, 2011).

O Comportamento Preventivo foi o componente que apresentou os melhores resultados, sendo que mais de 90% dos participantes tem conhecimento sobre sua pressão arterial, o que sugere conhecimento sobre a prevalência da hipertensão na população idosa que é de 65%, e em mulheres acima de 75 anos podem chegar a 80% (Martins, 2010).

Em comportamento preventivo, todos conhecem seus níveis de colesterol, procurando controlá-los, não fumam, não

ingerem álcool, respeitam as normas de trânsito e usam o cinto de segurança.

Corroborando com estes dados o estudo de Esteves e colaboradores (2010) mostrou que no município de Maringá-PR com uso de questionário similar, o fator Comportamento Preventivo, que por sua vez, também apresentou os melhores resultados da pesquisa, assim como os idosos das cidades de Itajaí-SC (Martins, 2009), Jequié-BA (Silva e colaboradores 2011) e também no município de Maringá-PR, os dados da aplicação de questionário parecido, proporcionou resultados que corroboram com este estudo (Esteves e colaboradores, 2010).

Estes dados são de valor expressivo, pois, segundo a Cavalcante (2005) o tabagismo, consumo abusivo de bebidas alcoólicas, obesidade, além da alimentação pobre em vitaminas e inatividade física, estão entre os principais fatores de risco modificáveis, responsáveis pela maioria das mortes por doenças e agravos crônicos não transmissíveis.

No componente Relacionamento Social os resultados também foram bastante satisfatórios, onde a maioria sempre procura cultivar amigos e está satisfeito com os seus relacionamentos (80,6%), sempre inclui no lazer encontros com amigos e atividades em grupo (61,3%), e 45,2% procura ser ativo em sua comunidade e no ambiente social.

Do mesmo modo, para este estudo o componente Stress mostrou que a maioria sempre reserva tempo para relaxar (87,1%) e consegue equilibrar o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer (58,1%).

Mostrando dados que corroboram com este estudo em Relacionamento Social e controle de Stress, estão os estudos de Silva e colaboradores (2011) no município de Jequié-BA, com a aplicação de questionário similar, assim como os dados da pesquisa de (Martins, 2009) na cidade de Itajaí-SC com idosos usando o mesmo questionário e os resultados de Esteves e colaboradores (2010) na cidade de Maringá-PR.

## CONCLUSÃO

Pode-se observar que os idosos participantes deste estudo possuem uma alimentação adequada, executam atividades físicas regulares, tem comportamento

preventivo, bons relacionamentos e sempre buscam relaxar.

O que faz concluir que os idosos participantes da UAMI, Caçador-SC apresentam um Perfil de Estilo de Vida positivo, e se enquadram dentro dos critérios sugeridos pela literatura para uma vida saudável.

Entretanto, estudos com esta população que os coloque em testes práticos são necessários para que se tenham meios diretos de analisá-los, assim como investigação com exames clínicos.

## REFERENCIAS

1-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Núm. 19. 2006.

2-Cavalcante, T. M. O controle do tabagismo no Brasil: avanços e desafios. Rev psiquiatr clín. Vol. 32. Núm. 5. p. 283-300. 2005.

Coldberg, S. Atividade Física e Diabetes. São Paulo: Manole, 2003.

3-Esteves, J. V. D. C.; e colaboradores. Estilo de Vida de Praticantes de Atividades Físicas em Academias da Terceira idade de Maringá-PR. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Vol. 8. Núm. 1. p.119-129. 2010.

4-IBGE. Projeção da população do Brasil por sexo e idade – 1980 – 2050: revisão 2008. Rio de Janeiro. 2008. 93 p.

5-IBGE. Síntese de indicadores sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira 2012. Rio de Janeiro. 2012. 293 p.

6-Inácio, M. P. Conquista da qualidade de vida num centro de convivência diurno para idosos. 2011. TCC de Pós-Graduação em Gerontologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2011.

7-Martins, R. M. Configurando o perfil de bem-estar e qualidade de vida de idosos - Um estudo no projeto autonomia do idoso (PAI)-UNIVALI. TCC de Graduação em Enfermagem. UNIVALI, Universidade do Vale do Itajaí, Biguaçu. 2009.

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

---

8-Martins, P. S. C.; e colaboradores. Consumo Alimentar, Pressão Arterial e Controle Metabólico em Idosos Diabéticos Hipertensos. *Revista Brasileira de Cardiologia*. Núm. 23. p. 162-170. 2010.

9-Marques, L. Ensino da dança hoje: textos e contextos. Cortez. 1999.

10-Mazo, L. M. A.; Benedetti, T. B. *Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica*. Porto Alegre. Sulina. 2001.

11-Nahas, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Midiograf. 2005.

12-Nahas, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3ª edição. Midiograf. 2003.

13-Nahas, M. V.; e colaboradores. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 5. Núm. 2. 2000.

14-Paschoal, S. M. P. *Qualidade de Vida do Idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico*. Tese de Doutorado em Ciências. Faculdade de Medicina. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2004.

15-Paschoal, S. M. P.. *Qualidade de vida na velhice*. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/acervo/pforum/eqvspp4.htm>>. Acesso em: 10/06/2013.

16-Ruwer, S. L.; Rossi, A. G.; Simon, L. F. *Equilíbrio no idoso*. *Revista Brasileira De Otorrinolaringologia*. Vol. 71. Núm. 3. p. 298-303. 2005.

17-Seidl, E. M. F.; Zannon, C. M. L. C. *Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos*. Caderno de Saúde Pública. Núm. 20. p. 580-588. 2004.

18-Silva, L. W. S.; e colaboradores. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa - perspectivas de um Programa de Treinamento Físico, *Revista Temática Kairós Gerontologia*. Núm. 14. p145-166. 2011.

19-Silva, E. L.; Menezes, E. M. *Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação*. 4ª edição. Florianópolis. UFSC. 2005.

20-Thomas, J. R.; Nelson, J. K. *Research Methods in physical Activity*. Champaign: Human Kinetics. 1996.

Recebido para publicação 29/10/2014

Aceito em 18/03/2015