



XXIV
Mostra
de Iniciação
Científica

SEMANA DO
CONHECIMENTO

A Universidade em movimento

De **7a10** de outubro de 2014



RESUMO

PERFIL DE SAÚDE DE IDOSOS NÃO PARTICIPANTES DE GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

AUTOR PRINCIPAL:

Rafaela Simon Myra

E-MAIL:

rafaelasimonmyra@gmail.com

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Pibic CNPq

CO-AUTORES:

Júlia Andréia Kummer, Skarlet Farezin

ORIENTADOR:

Lia Mara Wiberlinger

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

4.08.00.00-8

UNIVERSIDADE:

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

INTRODUÇÃO:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a pessoa idosa a partir de 60 anos de idade. Nos últimos anos, a população idosa vem crescendo devido às melhorias nas condições de vida e aos avanços da ciência, o que, conseqüentemente, tem aumentado a expectativa de vida (SANTOS, BARROS et al, 2008).

Estudos têm demonstrado que é possível minimizar e diminuir o declínio físico-fisiológico, influenciando desta maneira nos aspectos sociais e psicológicos, através de atividades físicas. Cada vez mais se encontra idosos praticando atividades recreativas em academias, clubes, associações e grupos de convivência (KUWANO, SILVEIRA, 2010).

Os motivos principais que incentivam os indivíduos a participar desses programas são: buscar diversão, cultivar amizades, mudar a rotina, sair do isolamento (GÁSPARI & SCHWARTZ, 2005). Esses aspectos contribuem para melhorar a autoestima dos idosos, trazendo, assim, muitos benefícios à sua saúde física e mental.

METODOLOGIA:

Estudo epidemiológico, de natureza descritiva e analítica, que faz parte do projeto guarda-chuva denominado Caracterização das Condições de Saúde dos Idosos do Município de Passo Fundo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob o parecer nº 447/2010. Os idosos participantes do estudo deveriam residir em Passo Fundo, não participar de programas regulares de atividade física, possuir condições de comunicação com o entrevistador, ter 60 anos ou mais, aceitar participar do estudo voluntariamente e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os 219 indivíduos idosos entrevistados foram selecionados de forma aleatória e responderam a um questionário contendo dados de identificação, indicadores sócio demográficos e clínicos.

A coleta de dados foi realizada no período de maio de 2010 a agosto de 2013. Os dados coletados foram organizados e estruturados no Programa Microsoft Excel 2010 e analisados através do pacote estatístico SPSS for Windows 18.0.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Quanto aos dados sócio demográficos, observa-se que a maior parte da amostra estudada é do gênero feminino, faixa etária de 60 a 64 anos, casados, ensino fundamental incompleto, renda mensal de até um salário mínimo, religião católica e não possui casa própria.

No que diz respeito ao estilo de vida, verifica-se que a maioria é tabagista e etilista, praticantes de atividades físicas, sendo o alongamento a prática mais evidenciada. Grande parte da amostra já procurou por serviço de fisioterapia, mas não apresentam atualmente dificuldades de vida diária.

Quanto à percepção das condições de saúde, a maior parte da amostra considera sua saúde ruim, possuindo outra patologia associada. A hipertensão foi a patologia mais encontrada, e os hipotensores os medicamentos mais utilizados. Os grupos de convivência de idosos vão ao encontro da promoção do envelhecimento ativo, com o objetivo de preservação das capacidades e do potencial de desenvolvimento do indivíduo idoso. Esses grupos realizam atividades variadas, de cunho recreativo, cultural, social, educativo e de promoção da saúde (ARAÚJO, CARVALHO, 2004). A atividade recreativa pode prevenir doenças e promover saúde para o idoso, além de inúmeros outros benefícios (FRANCHI, JUNIOR, 2005). As evidências também demonstram que a atividade física regular e o estilo de vida têm papel fundamental na prevenção e no controle de doenças crônicas. Além disso, a atividade física está associada à melhora na mobilidade, na capacidade funcional e na qualidade de vida durante o envelhecimento (MASTUDO, 2002).

MASTUDO, 2009 enfatiza que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular e de equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade.

CONCLUSÃO:

As alterações decorrentes do processo fisiológico de envelhecimento geram perdas funcionais que podem contribuir para a dependência física do idoso. Os Grupos de Convivência de idosos podem ajudar a prevenir e promover saúde para o idoso, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- FREITAS; EV. Tratado de geriatria e gerontologia. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
MATSUDO, SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS. Bol. Inst. Saúde (Impr.), São Paulo, n.47, abr. 2009.
KUWANO, VG; SILVEIRA, AM. A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária, 2010 mar. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/>.

NÚMERO APROVAÇÃO CEP OU CEUA::

447/2010

Assinatura do aluno

Assinatura do orientador