



## **ATIVIDADE FÍSICA E DEMAIS COMPONENTES DO ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM EVENTO (2011) EM UMA CIDADE DO SUDOESTE BAIANO**

**Edimara Bezerra Almeida** – Universidade do Estado da Bahia, Guanambi – BA - edimaraalmeida@gmail.com

**Claudio Bispo de Almeida** – Universidade do Estado da Bahia, Guanambi – BA - cbalmeida@uneb.br

**Flávia Martins Reis** – Universidade do Estado da Bahia, Guanambi – BA - flaviaprince@hotmail.com

**Valmir Batista Neves Filho** – Universidade do Estado da Bahia, Guanambi – BA - valmirbnf@hotmail.com

### **INTRODUÇÃO**

As mudanças comportamentais advinda de alterações do estilo de vida passaram a ser consideradas fundamentais na promoção da saúde como indicador de qualidade de vida e na redução da morbi-mortalidade por todas as causas. Ocorreram mudanças de ordem nutricional, passando-se a realizar refeições ricas em gorduras e açúcares, a redução dos níveis de atividade física habitual por diversas causas (urbanização, avanço tecnológico, dentre outros), aumento dos níveis de estresse, mudanças dos comportamentos preventivos a doenças, e no cultivo de relacionamentos sociais (NAHAS, 2010; PITANGA, 2002).

O perfil do estilo de vida está descrito no Pentágulo do Bem Estar (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000). Segundo Nahas (2010) a expressão Estilo de vida é denominada como sendo o “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”.

Na área da saúde tem-se enfatizado a preservação da autonomia funcional do idoso através do controle de doenças típicas da velhice, principalmente as crônico-degenerativas, também relacionadas aos baixos níveis de atividade física. Assim, o presente estudo objetiva relacionar a atividade física com os demais componentes do estilo de vida (nutrição, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamento social) de idosos da cidade de Sebastião Laranjeiras-BA, tendo em vista seus benefícios à saúde nesta faixa etária.

### **MATERIAL E MÉTODOS**

Esta pesquisa foi caracterizada como descritiva, com caráter quantitativo, composta por 20 idosos, com idade de 60 a 79 anos, dos quais seis do sexo masculino e 14 do sexo feminino, todos residentes na cidade de Sebastião Laranjeiras - Bahia, que participaram da comemoração do dia do idoso no ano de 2011.

Como instrumento de coleta de dados utilizou-se o questionário Perfil de Estilo de Vida Individual (Nahas, Barros & Francalacci apud Nahas, 2010) conhecido como O Pentágulo do Bem Estar, sendo uma base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Tal instrumento é composto por 15 questões, divididos nos seguintes domínios: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress, sem levar em conta fatores sócio-econômicos, herança genética, concepções políticas e outros fatores que podem influenciar os resultados.

Os dados foram tabulados e analisados utilizando-se da planilha eletrônica Microsoft Office Excel 2010 for Windows. Para verificar a existência de correlação da atividade física com os demais componentes, utilizou-se o Teste de Correlação de *Pearson*.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foi feita a relação do componente atividade física com os demais componentes do estilo de vida (nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse), todos contidos no instrumento Perfil de Estilo de Vida que avaliou 20 idosos, dos quais seis são do sexo masculino e 14 do sexo feminino. A idade variou de 60 a 79 anos, tendo o grupo apresentado uma

média de idade de 65,9 (DP =  $\pm$  5,52). Todos os pesquisados residem na cidade de Sebastião Laranjeiras - Bahia, e participaram da comemoração do dia do idoso no ano de 2011.

A tabela 1 mostra os índices de correlação ( r ) encontrados no teste de Pearson ao se relacionar a atividade física com os demais componentes do estilo de vida, obtendo-se os seguintes resultados: nutrição (r=0,18), correlação fraca positiva; comportamento preventivo (r=-0,25), correlação fraca negativa; relacionamento social (r=0,05), correlação ínfima positiva; e controle do estresse (r=-0,19), correlação ínfima negativa.

Tabela 1. Correlação da atividade física com os demais componentes do Estilo de Vida.

entes do Estilo de vida	Física
amento Preventivo	
amento Social	
de Estresse	

n=20; sexo masculino = 06; sexo feminino = 14; p>0,05

## CONCLUSÃO

Assim, percebe-se que na amostra pesquisada não existe a correlação linear da atividade física com os demais componentes do estilo de vida. Tal fato pode ser justificado pelo baixo número de indivíduos pesquisados. Desta forma, Sugere-se novos estudos com esta população, ampliando-se a amostra, visando dirimir possíveis erros do delineamento deste estudo.

**PALAVRAS - CHAVE:** Atividade Física; Estilo de vida; Idoso.

**EIXO:** Epidemiologia

## REFERÊNCIAS

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentágulo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.5, n.2, p.48-59, 2000.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n. 3 p. 49-54, julho 2002.