CONBRASEH
CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO

EXCESSO DE PESO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS EM UM BAIRRO DE TERESINA, PIAUÍ

SILVA, Ronnyely Suerda Cunha[1]
ARAUJO, Luiz Henrique Banguim[2]
CRUZ, Artelane Nascimento[3]
FONSECA, Poliana Cristina de Almeida[4]
OLIVEIRA, Whellyda Katrynne Silva[5]
NOGUEIRA, Apolônia Maria Tavares[6]

RESUMO

Introdução: A população brasileira tem passado por modificações em sua estrutura etária, acarretando uma transição demográfica com um maior envelhecimento. Além das mudanças ocorridas com o avançar da idade, os desvios nutricionais exercem implicações negativas no contexto do envelhecimento, visto que a prevenção de doenças crônicas ou infecciosas dependem do estado nutricional. Enquanto o baixo peso aumenta o risco de infecções e mortalidade, o sobrepeso aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto afirma-se a importância da prática de exercício físico entre idosos para prevenção de desvios nutricionais e mais autonomia em suas atividades diárias. Objetivo: Avaliar a frequência de excesso de peso e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) entre idosos praticantes de exercício físico em academias de um bairro de Teresina, Piauí. Métodos: Tratou-se de um estudo quantitativo, observacional e de corte transversal com idosos de ambos os sexos que frequentavam todas as academias de um bairro da Zona Leste da Cidade de Teresina, Piauí. O cálculo do tamanho amostral foi de 123 idosos, considerando o total de idosos de todas as academias da região. A amostra foi selecionada por conveniência. Na academia, os idosos foram convidados a participar do estudo e aqueles que aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram incluídos. Para obtenção de dados, aplicou-se um formulário estruturado com questões sociodemográficas e de estilo de vida. Foram aferidas as medidas antropométricas de peso,

[1] Nutricionista pela Universidade Federal do Piauí – UFPI; ronnysuerda21@gmail.com

[2] Graduando em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí- UFPI; henribanguim@gmail.com

[3] Enfermeira pela Associação de Ensino Superior do Piauí- AESPI; artelanecruz@gmail.com

[4] Professora Adjunta do Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Piauí-UFPI; polianafonseca.nutri@gmail.com

[5] Nutricionista pela Universidade Federal do Piauí- UFPI; oliveirawks@gmail.com

[6] Mestre em Nutrição: Saúde Pública, Professora Adjunta do Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Piauí-UFPI; nogueiranut@hotmail.com

altura e perímetro da cintura. Esse estudo foi aceito no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí. Resultados: Dentre os 123 idosos participantes do estudo, 57,7% (71) eram do sexo feminino, com faixa etária entre de 60 a 69 anos (72,4%), casados (65,8%) e com ensino médio ou nível superior completo (74,8%). A maioria dos idosos (64,2%) praticavam exercício físico de 5 a 6 dias por semana, com tempo diário de treino maior que 45 a 60 minutos. A média de IMC dos idosos foi de 27,1 □4,2 kg/m2 e a frequência de excesso de peso foi de 33,3% (31). O baixo peso foi frequente entre 9,8% (12) dos idosos. Considerando o perímetro da cintura, 81,4% (100) dos idosos possuíam excesso de gordura abdominal e risco para complicações metabólicas. Mais da metade da amostra (74,8%) possuíam de uma a duas DCNT, sendo as mais frequentes: Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Conclusão: O excesso de peso e as DCNT foram muito prevalentes entre os idosos praticantes de exercício físico nas academias, pois possivelmente trata-se de um grupo de risco que já está em tratamento e busca da melhora da qualidade de vida. Ademais, a frequência do excesso de gordura abdominal também foi muito elevada entre os idosos, sendo este um fator de risco para desordens metabólicas associadas às DCNT. Embora seja um grupo considerado de risco, os idosos avaliados possuíam elevada frequência e tempo diário de prática de exercício físico, o que pode contribuir para a prevenção de doenças e manutenção da saúde.

Palavras-chave: Doenças Crônicas não transmissíveis; Excesso de Peso; Exercício físico; Idosos.