

# ATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS CRÔNICAS EM ADULTOS E IDOSOS

**Michele Marinho da Silveira<sup>1</sup>**  
**Daiana Argenta Kümpe<sup>1</sup>**  
**Josemara de Paula Rocha<sup>1</sup>**  
**Lia Mara Wibelinger<sup>2</sup>**  
**Adriano Pasqualott<sup>3</sup>**  
**Eliane Lucia Coluss<sup>3</sup>**

## RESUMO

As doenças crônicas são a principal causa de incapacidade e morte no mundo. Este estudo teve por objetivo conhecer a prevalência de algumas doenças crônicas e a prática de atividade física de 53 indivíduos adultos e idosos que freqüentam o Centro Regional de Estudos e Atividades à Terceira Idade da Universidade de Passo Fundo-RS. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. De modo geral, a prática de atividade física mostrou-se elevada e com pouca diferença entre gêneros. Nas patologias, as mulheres apresentaram maior acometimento em comparação aos homens e a hipertensão arterial foi a mais prevalente para ambos os gêneros. Concluiu-se que esses sujeitos além de praticarem atividade física, também apresentam doenças crônicas tendo como a de maior prevalência de doença crônica a hipertensão arterial para ambos os gêneros e a diabetes apenas para os homens.

Palavras-chave: **Atividade Física; Doenças Crônicas; Envelhecimento.**

<sup>1</sup> Mestrandas bolsistas PROSUP/CAPES do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo – UPF.

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo – UPF.

<sup>3</sup> Docentes do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo – UPF. Pesquisa realizada na Universidade de Passo Fundo/Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano. E-mail para correspondência: mm.silveira@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Com o aumento da longevidade maiores prevalências de doenças crônicas vêm sendo verificadas trazendo conseqüências econômicas e sociais. Nesse contexto, observa-se um aumento crescente na implantação de programas de atividades físicas em todo o mundo como meio de promoção de hábitos saudáveis (Benedetti; Gonçalves; Mota, 2007). Até 2025, possivelmente, o país terá a sexta maior população de idosos do mundo, ou seja, com mais de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade ou mais. Com isso, faz-se necessária à implantação de programas voltados à qualidade de vida dos adultos e idosos, nos quais profissionais das mais diversas áreas possam atuar com intuito de alcançar metas para a melhoria não só da saúde, como também da qualidade de vida e longevidade.

Durante o processo de envelhecimento propriamente dito e fatores a ele associados, os sistemas fisiológicos humanos apresentam declínio em sua estrutura e funcionamento que está comumente associado a um crescente decréscimo de atividade física, limitações ou incapacidades e principalmente a alta prevalência de doenças crônicas e agravos não transmissíveis, que resulta em importantes causas de mortalidade (Zago et al., 2000). Evidencia-se, portanto, a importância de garantir aos adultos e idosos não somente sobrevida maior, mas também, melhor qualidade de vida.

Sendo assim, o presente estudo procurou verificar a presença de atividade física e a prevalência de doenças crônicas em idosos pertencentes ao Centro Regional de Estudos e Atividades à Terceira Idade (Creati) de Passo Fundo-RS. Espera-se que os resultados possam contribuir para a elaboração de estratégias que possam beneficiar tal segmento populacional e melhorar sua qualidade de vida.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo que foi realizado por meio da aplicação de um questionário com variáveis sócio-demográficas, conduções

de saúde e atividade física a pessoas selecionadas por faixa etária (idade igual ou superior a cinquenta anos), e que realizam atividades de informática oferecidas pelo Creati, da Universidade de Passo Fundo.

Os dados foram coletados em setembro de 2010 por meio de um questionário aplicado a cada participante das oficinas de informática com o intuito de fazer um levantamento com relação à atividade física e a prevalência de doenças crônicas referentes a essa população. Os dados coletados quantitativos foram organizados em planilhas do Programa Microsoft Excel 2007 para análise estatística descritiva.

Não houve aleatorização da população, isto é, todas as pessoas presentes no dia da aplicação do instrumento participaram da pesquisa. Das pessoas matriculadas nas oficinas, 53 responderam ao instrumento.

O estudo, em observância às diretrizes da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, bem como da portaria 251/97, atende às diretrizes no que se refere ao consentimento, sigilo e anonimato, benefícios e propriedade intelectual. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, no dia 16 de setembro de 2010 com o parecer 293/2010 e com o nº do protocolo 0163.0.398.000 e também, foi autorizada pela coordenadora do grupo Creati que é a responsável por esse grupo de Terceira idade. Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido autorizando a sua participação voluntária na pesquisa, assegurando-se lhes o direito de retirarem o consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem nenhuma penalização ou prejuízo; foi lhes também assegurada à privacidade quanto aos dados confidenciais obtidos na investigação.

## RESULTADOS

Como resultados obtidos da amostra estudada de 53 sujeitos, destes 13 adultos e 40 idosos, foi observado que 42 (79,24%) eram do gênero feminino, 11 (20,75%) do masculino, quanto à faixa etária foi verificado, também que 13 (24,52%) apresentavam

idade entre 50-59 anos, 25 (47,16%) entre 60-69 anos, 14 (26,41%) entre 70-79 anos, apenas 1 (1,88%) apresentou idade entre 80-89 anos, quanto a cor da pele, 45 (84,9%) foram classificados como brancos e 8 (15,09%) foram classificados como não-brancos. Quando perguntados sobre aposentadoria, 41 (77,35%) estão aposentados.

Analisando os dados, em relação à prática de atividade física verificou-se que 45 (84,9%) pratica alguma atividade física há mais de um ano, destes 24 (45,28%) realizam atividade física duas vezes por semana e 14 (26,41%) mais duas vezes por semana, sendo que as atividades mais praticadas são a caminhada com 26 (49,05%), o alongamento com 19 (35,84%) e a hidroginástica com 8 (15,09%) sujeitos.

Dos homens apenas 1 (9%) não pratica atividade física e das mulheres 7 (16,66%) não praticam havendo uma prevalência maior de mulheres que não realizam atividade física.

Tabela 1. Prevalência de algumas doenças crônicas (HAS, DM e patologias osteoarticulares) em adultos e idosos que freqüentam o Creati da Universidade de Passo Fundo-RS (n=53).

PATOLOGIA	FREQUÊNCIA (Homens/Mulheres)		PREVALÊNCIA (%)
	SIM	NÃO	
Diabetes	4H	49M	7,54
Hipertensão Arterial Sistêmica	23 (4H/19M)	30 (7H/23)	43,4
Osteoporose	12M	41 (11H/30M)	22,64
Osteoartrose	11 (1H/10M)	42 (10H/32M)	20,75
Artrite	12 (1H/11M)	41 (10H/31M)	22,64

Quanto ao uso de medicamentos contínuos 39 (73,58%) indivíduos utilizam medicação diariamente, sendo que a maioria 14 (26,41%) faz uso de mais de quatro comprimidos diários e 34 (64,15%) sujeitos relatam episódios de dor articular.

## DISCUSSÃO

As doenças crônicas geralmente são incuráveis e de origem não-contagiosa caracterizadas por um longo período de latência, curso prolongado, provocando incapacitação e com alguns fatores de risco bem conhecidos. A maioria das doenças crônicas é associada ou causada por uma combinação de fatores sociais, culturais, ambientais e comportamentais. Apesar de não terem risco de vida imediato, causam sobrecarga substancial para a saúde, provocam impacto econômico e deterioram a qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades (Chodosh et al., 2005).

No estudo de Leite-Cavalcanti et al. (2009), foram avaliados 117 idosos com idades entre 60 e 89 anos do município de João Pessoa-PB, foi observado que 56,4 % reportaram não praticar atividade física, 78,6 % utilizam medicamentos e 82,1 % afirmaram possuir alguma doença crônica não-transmissível, sendo mais frequentes a hipertensão arterial (56,4 %), as dislipidemias (33,3 %) e a diabetes mellitus (20,5 %). A prevalência de doenças crônicas foi elevada, principalmente a hipertensão arterial concordando com o estudo em questão e discordando no quesito atividade física, pois a maior parte dos adultos e idosos do Creati praticam atividade física.

Já no estudo de Varoto, Truzzi e Pavarini (2004), foi observado que das 306 pessoas que pararam de participar dos grupos de terceira idade, 42 desistiram por motivo de doença crônica sendo 15 mulheres (idade média de 72 anos) e 07 homens (idade média de 71 anos), sendo as mais prevalentes nas mulheres a osteoporose, seguida da hipertensão, diabetes e artrite, e nos homens a osteoporose e problemas cardiovasculares. Em concordância com a pesquisa atual observa-se que dos freqüentadores dos grupos de terceira idade a maior parte são mulheres e as doenças crônicas mais presentes nas mesmas são a hipertensão arterial seguida da osteoporose.

Quanto ao uso de medicamentos foi observado um nível bastante elevado, com um percentual da amostra utilizando 4 ou mais medicamentos simul-

taneamente. Para Rozenfeld (2003), os idosos costumam utilizar muito mais medicamentos do que pessoas de outra faixa etária; assim, estão mais propensos a sofrer seus efeitos adversos, incluindo as interações medicamento-alimento.

Quando questionados sobre a presença de alguma doença crônica, 50,94% afirmaram ter ao menos uma doença crônica osteoarticular, já 50,94% não apresentam nem hipertensão arterial nem diabetes, sendo que a maior prevalência foi de hipertensão arterial entre as mulheres. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (1991) inquéritos populacionais realizados no país demonstram que a maioria dos idosos (80%) apresenta pelo menos uma doença crônica, e uma significativa parcela, 33%, três ou mais agravos.

Diante do visível aumento da população idosa no Brasil, o incentivo à adoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividade física, vem surgindo como novo destaque para a estimativa da saúde desse segmento etário. As alterações funcionais ocorridas com os idosos, com o passar dos anos, associadas a doenças crônicas não transmissíveis, têm tornado os gerontes menos ativos e mais dependentes na realização das atividades de vida diária de forma autônoma, tendo sua qualidade de vida comprometida (Amorim, Dantas, 2002).

O incremento do nível de atividade física tem sido considerado um importante esquema terapêutico não-farmacológico no tratamento e na prevenção de eventos cardiovasculares. (Saciotto et al, 2007). Evidencia-se que a prática sistematizada de exercícios físicos melhora, acima de tudo, o estado geral de saúde do indivíduo em qualquer estágio da vida (Silva, Filho, Gobbi, 2006).

## CONCLUSÃO

Baseado na análise dos dados verificou-se que para esse grupo a faixa etária mais presente foi entre os 60-69 anos, sendo que apesar de fazerem uso de medicamentos contínuos a prática de atividade física mostrou-se elevada e com pouca diferença entre gêneros. Já nas patologias, as mulheres apre-

sentaram maior acometimento em comparação aos homens e a hipertensão arterial foi a mais prevalente para ambos os gêneros e a diabetes esteve presente apenas para os homens.

Diante desse contexto, ressalta-se a importância de estudos que busquem a necessidade de incentivar um padrão de vida ativo na população de forma geral, tanto em adultos como uma forma de prevenir as doenças crônicas como para o idoso amenizando os efeitos deletérios dessas patologias.

## REFERÊNCIAS

- AMORIM, F. S.; DANTAS, E. H. M. Autonomia e resistência aeróbica em idosos: efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 3, p. 47-59, 2002.
- BENEDETTI, T. R. B.; GONCALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Texto e Contexto em Enfermagem*, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 387-398, 2007.
- CHODOSH J.; MORTON S. C.; MOJICA, W.; MAGLIOONE, M.; SUTTORP, M. J.; HILTON, L.; RHODES, S.; SHEKELL, P. Meta-analysis: chronic disease self-management programs for older adults. *Ann Intern Med.*, Philadelphia, v. 143, n. 6, p. 427-38, 2005.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Dados Populacionais do Censo Demográfico de 1991*. Disponível em: <http://www.ibge.org.br>. Acesso em: 05 Jun. 2011.
- LEITE-CAVALCANTI, C.; GONÇALVES, M. C. R.; ASCIUTTI, L. S. R.; LEITE-CAVALCANTI, A. Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. *Revista salud pública*, Bogotá, v. 11, n. 6, p. 865-877, 2009.
- ROZENFELD, S. Prevalência, fatores associados e mau uso de medicamentos entre idosos: uma revisão. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 717-24, 2003.

SACILOTTO, M. C.; DEL GROSSI, R. T.; SIROL, F. N.; PESSOTTI, E. R.; CATAI, A. M.; SAKABE, D. I.; SILVA, E. Relação da frequência cardíaca e da potência no pico do teste ergométrico e no nível do limiar de anaerobiose de homens de meia-idade saudáveis e de hipertensos. *Revista Fisioterapia em Movimento*, Londrina, v. 20, n. 4, p. 43-53, 2007.

SILVA, M. P.; FILHO, J. A. A. S.; GOBBI, S. Aptidão Funcional de mulheres idosas mediante programa supervisionado de atividades Físicas generalizadas ou caminhadas regulares sem supervisão. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 11, n. 2, p.3-12, 2006.

VAROTO, V. A. G.; TRUZZI, O. M. S.; PAVARINI, S. C. I. Programas para idosos independentes: um estudo sobre seus egressos e a prevalência de doenças crônicas. *Texto e Contexto em Enfermagem*, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 107-114, Jan/Mar, 2004.

ZAGO, A. S.; POLASTRI, P. F.; VILLAR, R.; SILVA, V. M. S.; GOBBI, S. Efeito de um programa geral de atividade física de intensidade moderada sobre os níveis de resistência de força em pessoas da terceira idade. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 5, n. 3, p. 42-51, 2000.

