



## Qualidade de vida e avaliações antropométricas preditoras de risco cardiovascular em participantes dos Jogos de Integração do Idoso do Rio Grande do Sul – resultados do projeto piloto.

**Aline Fofonka e Simone Karine Klein**

Educação Física – ULBRA Gravataí

Contato: alinefofonka@hotmail.com

### Introdução

Segundo a Organização mundial da saúde (1998), a qualidade de vida é a percepção de indivíduo. Na atualidade, o estilo de vida, cada vez mais sedentário e com uma má alimentação, vem preocupando autoridades em relação à prevenção de possíveis doenças causadas por esse estilo adotado. Entre as doenças modificáveis encontramos dislipidemias, hipertensão arterial, tabagismo, diabetes, sedentarismo, estresse, obesidade. A atividade Física regular reduz o risco de várias condições crônicas encontradas com o processo de envelhecimento.

### Objetivos

No ano de 2012, foi realizado um projeto piloto com os objetivos de:

- verificar a qualidade de vida e resultados de avaliações antropométricas indicadoras de risco cardiovascular em idosos participantes dos Jogos de Integração do Idoso do RS;
- identificar a prevalência de fatores de risco mensurados e relatados.

### Metodologia

A amostra foi composta por 48 idosos que participaram dos jogos neste ano. Salienta-se que este número não representa totalmente a população, mas estas coletas serviram para avaliar o ambiente e os procedimentos a serem considerados na coleta oficial – Novembro de 2013. Foram aplicadas uma anamnese com dados sócio demográficos, hábitos e doenças auto relatadas e o questionário (SF 36) para verificar a qualidade de vida dessa população. Após, os idosos realizavam avaliação de IMC e circunferência abdominal.

### Resultados

Considerando que este foi um estudo piloto, os resultados obtidos foram de que a população feminina foi maior (85,4%), o grau de escolaridade foi a maioria (39,6%) com 1º grau incompleto, a renda de 2 a 4 salários com 64,6% e que a maior parte morava com companheiro. Os domínios que representam indicadores de qualidade de vida se encontram na tabela 1. Um bom indicador de qualidade de vida visualizada em cada domínio é obter o valor próximo a 100. Avalia-se que o grupo cumpriu este critério na maioria dos domínios, sendo que os mais inferiores se localizam entre a percepção e dor e a saúde geral.

**Tabela 1: Qualidade de vida (n= 48)**

Domínios	Média ± DP
Capacidade funcional	83,78 ± 18,35
Saúde física	80,61 ± 28,39
Percepção de dor	77,98 ± 21,83
Saúde geral	69,78 ± 13,21
Vitalidade	81,02 ± 17,67
Função Social	88,78 ± 21,58
Saúde emocional	73,47 ± 37,68
Saúde mental	82,53 ± 19,39

Em relação ao IMC, a maior parte dos entrevistados (75%) foi classificada com obesidade, indicando que a ingesta de alimentos está maior que o gasto calórico e conseqüentemente, ao avaliar a circunferência da cintura, verificou-se que a maioria (51,2%) encontra-se na zona de risco para saúde. Quanto as doenças auto relatadas, foi bastante significativo o percentual de hipertensos (39,6%), e em segundo lugar o diabetes (12,5%). Os idosos apresentaram bons hábitos, com poucos casos de tabagismo (2 casos) e um bom número de horas de prática de atividades físicas semanais (4,46 horas de média).

### Conclusão

O projeto piloto possibilitou a descrição da qualidade de vida e de fatores de risco de alguns participantes dos Jogos dos Idosos do RS. Já foram evidenciados alguns aspectos importantes na descrição, como a prevalência de fatores de risco e doenças que acometem esta idade. A descrição mais representativa será de grande valia pois identifica quais pontos devem ser mais trabalhados na promoção de saúde e prevenção de doenças para este público.

### Referências

CAVALCANTI, Christiane Leite- *et al.* Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. *Revista de Salud Pública*. Bogotá: vol. 11, nº 6, dec./2009.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcell. Qualidade de vida em idosas: a importância da dimensão subjetiva. *Estudos de Psicologia*. Campinas: vol. 26, nº 3, jul./set./2009