

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA EM IDOSOS PARTICIPANTES DE UMA COMUNIDADE RELIGIOSA DE BELÉM-PA

Lorena Cristina Batista Chacon¹; Réia Silva Lemos²; Walyson Santos de Souza³;
Bárbara Valéria de Souza Santos⁴; Paula Roberta Fonseca da Cunha⁵

¹Graduando em Nutrição, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado em Ciências Morfológicas, UFPA;

³Graduação em Nutrição, UFPA;

⁴Graduando em Nutrição, UFPA;

⁵Graduando em Nutrição, UFPA

lorenacbc15@gmail.com

Introdução: O envelhecimento é um fato que pode ser observado na população em todo o mundo, seja em países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Porém, este fato, é acometido de maneiras diferentes para cada indivíduo, ocorrendo de forma mais lenta para alguns e mais rápido para outros. E, estas variâncias estão normalmente ligadas à fatores como, o estilo de vida, e os hábitos saudáveis e os considerados não saudáveis (1). Com isto, como uma forma de auxiliar o idoso a apresentar uma boa saúde e uma boa qualidade de vida, está a prática regular de atividade física. Pois, praticar exercícios físicos pode combater os efeitos provocados pelo envelhecimento e, ajudar o idoso a se manter em um estado saudável, tendo aptidão física e capacidade funcional. Esta prática previne e ajuda no combate de doenças crônicas, como hipertensão, obesidade e diabetes. E também de doenças como, osteoporose, ansiedade e varizes. A atividade física também melhora a força muscular, promovendo assim a diminuição do risco de quedas, e a flexibilidade nos movimentos de braços, pernas e do tronco (1). A medida da circunferência da cintura (CC), a qual pode ser verificada de forma relativamente barata, está altamente associada ao risco cardiovascular, sendo considerado como normalidade valores menores que 94 cm para homens e 80 cm para mulheres. Na maioria das vezes, a CC é elevada em idosos, haja vista que boa parte da gordura corporal é redistribuída durante o processo de envelhecimento (2). Além do aumento do risco cardiovascular, pesquisas também indicam a possível associação entre uma elevada CC e presença de diabetes não diagnosticada em idosos (2). **Objetivos:** Analisar a associação entre atividade física e circunferência de cintura de idosos participantes de uma comunidade religiosa de Belém-Pa. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo, realizado no período de Janeiro de 2016 a Julho de 2017 durante atividades de extensão voluntária com idosos frequentadores do Núcleo de Convivência da Pastoral da Pessoa Idosa de uma Paróquia no bairro do Guamá, em Belém-Pa. No que se refere aos aspectos éticos da pesquisa, o projeto atende as exigências da Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, submetido à Plataforma Brasil, recebeu autorização sob CAAE nº 56210016.5.0000.0018. Aos respondentes foi explicitado o objetivo da pesquisa e concordando em participar assinaram o do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O instrumento de pesquisa aplicado foi um questionário estruturado com perguntas fechadas sobre dados sociodemográficos e condições de saúde, pesquisou-se também algumas variáveis antropométricas como a Circunferência da Cintura, que seguiu os dizeres da Organização Mundial de Saúde (OMS) (3). Os dados coletados foram registrados em planilha eletrônica e a análise descritiva dos dados feita no programa BioEstat® 5.3. **Resultados e Discussão:** A população do estudo foi composta por 109 pessoas com idade \geq a 60 anos, correspondendo a 90% dos frequentadores usuais do atendimento em saúde de um Núcleo de Convivência de uma Paróquia, em Belém do Pará. A faixa etária variou de 60

a 93 anos de idade, sendo a faixa etária mais presente a de 60 a 69 anos, “idosos jovens”, correspondendo a 50,4% dos idosos do estudo. Quanto ao estado civil, observou-se a maior frequência de viúvos(as) (35,7%). Em relação à escolaridade dos participantes, a maior frequência foi de idosos que não concluíram o ensino fundamental, com 48,6%. Analisando as condições econômicas, verificou-se que a maior parte dos voluntários não possuíam renda própria (53,2%). Em relação ao estilo de vida 65,1% dos idosos não praticam quais quer atividades físicas, deste total 47,7 % apresentam algum tipo de risco em relação a CC. Em relação a prática de atividade física 26,8% realizam exercícios de 1 a 3 vezes por semana e apenas 5,5 % realizam exercícios diários e 3,4% realizam atividades físicas em frequências esporádicas. Apenas 17,4% dos idosos que praticam algum tipo de atividade apresentaram algum tipo de risco para complicações cardiovasculares e metabólicas, considerando a CC. A frequência da atividade física também interfere nos riscos avaliados pela CC, uma vez que o risco para complicações cardio metabólicas foi observado em apenas 15,5% dos idosos que praticam atividade física de 1 a 3x na semana e 1,5% nos idosos que praticam atividades diárias. Associações semelhantes também foram encontradas em um estudo realizado com uma população idosa de Taiwan onde a elevação da CC da população avaliada, estava diretamente relacionada a ausência da atividade física, levando a doenças como o diabetes, demonstrando a importância da prática de atividade física para a redução dos riscos associados (4). Em outro estudo, realizado com usuários do SUS na cidade de São Paulo, observou-se associações significativas entre sedentarismo, e elevação da CC e também com a maior ocorrência de hipertensão arterial (5). Com relação ao sexo, 37,8% das mulheres e 7,1% dos homens praticam atividades físicas, respectivamente, porém 42,8 % dos homens foram classificados sem risco cardiovascular e ou complicações metabólicas e esse achado foi superior ao encontrado no sexo feminino onde apenas 20,21% das mulheres ativas estavam livres destes riscos. Este achado pode ser justificado pela maior participação das mulheres nas avaliações. Mas também podem existir diferenças entre os sexos que contribuam para estes resultados. Outro ponto importante ao avaliar a CC é que a prática de atividades físicas não foi um fator determinante para redução dos riscos da CC elevada, visto que mesmo nos idosos ativos houveram percentuais elevados para riscos e complicações cardio metabólicas. O que leva a crer que um estilo de vida saudável, que considere, alimentação saudável, ausência de vícios sociais como alcoolismo, tabagismo, dentre outros vícios sociais, preservação do sono adequado, assim como outras práticas adequadas de estilo de vida devam ser somadas à prática de atividades físicas regulares para a redução da CC e de seus riscos. **Conclusão:** Houve relação positiva entre ausência de atividades físicas e aumento da CC. A prática de atividade física é fundamental para manutenção da saúde e qualidade de vida, para a redução dos riscos de desenvolver doenças cardiovasculares e crônicas não transmissíveis e suas comorbidades. No entanto, vale salientar que somente à prática de atividades físicas não foi considerada eficaz para a redução da CC, devendo o idoso empregar outros hábitos de vida saudáveis à sua rotina, para obter melhor qualidade de vida e redução mais efetiva nos riscos cardio metabólicos.

Descritores: Atividade Física, Envelhecimento, Estilo de vida.

Referências:

1. Caetano, LM. O idoso e a Atividade Física. Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006

2. Moreira, PL. et al. Anthropometric, functional capacity, and oxidative stress changes in Brazilian community-living elderly subjects. A longitudinal study. Archives of Gerontology and Geriatrics, V. 66, p. 140-146, 2016.
3. WHO. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series, Geneva, n. 894, 1998 (Technical Report Series, n. 894).
4. . Li. et al. The effects of physical activity, body mass index (BMI) and waist circumference (WC) on glucose intolerance in older people: A nation wide study from Taiwan. Archives of Gerontology and Geriatrics. V. 54, p. 51-59, 2010.
5. Turi, et al. Prática de atividade física, adiposidade corporal e hipertensão em usuários do Sistema Único de Saúde: Revista Brasileira de Epidemiologia. V. 17, p. 925-937, 2014