

A SAÚDE DE MULHERES ACIMA DE CINQUENTA ANOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES, BOTUCATU – SP

LUIZ ROGÉRIO ROMERO

Professor Doutor em Saúde Coletiva - Universidade do Oeste Paulista/Presidente Prudente/SP
rogrom@bol.com.br

MARCO ANTONIO SOUZA DA SILVA
Graduação em Educação Física – UNESP/Bauru-SP

INTRODUÇÃO

A preparação para a longevidade não tem sido a preocupação da maioria dos adolescentes e jovens adultos, acarretando em vários problemas em idades posteriores da vida, sobretudo relacionado à saúde. Soma-se os apontados por Neri *et al.* (2004), ao destacar o envelhecimento como causa da diminuição das capacidades físicas, fato que pode limitar a autonomia e dificultar a realização de atividades diárias.

O cenário parece ainda mais negativo em relação à população feminina. Vários estudos têm apresentado níveis de atividades físicas mais baixas para esta população (Azevedo *et al.*, 2008; Tenório *et al.*, 2010). Segundo Crespo *et al.* (1996), desde momentos anteriores, o sedentarismo tem-se apresentado mais presente em mulheres, idosos e pessoas com menor nível de escolaridade.

Da mesma forma, as doenças crônicas não transmissíveis relacionadas ao estilo de vida não saudável tem ocupado espaço de destaque entre as causas de mortes (WHO, 2010). Segundo American College of Sports Medicine, comportamentos voltados à saúde nos seus aspectos gerais diminuem a incidência dos mais variados tipos de doença, além de proporcionar maior autonomia nas situações da vida diária e, por conseguinte, aumento da qualidade de vida. Aponta-se também que pessoas com maiores níveis de aptidão física, considerando-se bons índices em cada um de seus componentes, têm menor propensão a desenvolverem doenças e/ou incapacidades funcionais (ACSM, 1998).

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo estimar a prevalência de problemas de saúde entre mulheres acima de cinquenta anos praticantes de exercícios físicos regulares supervisionados em duas instituições esportivas do município de Botucatu, São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODO

Estudo tipo transversal subsidiado por componentes retrospectivos referentes ao comportamento de saúde.

População de estudos

População composta por mulheres, com idade igual ou superior a cinquenta anos, participantes de programas de atividades físicas, supervisionados e oferecidos por instituições esportivas distintas no município de Botucatu, São Paulo, Brasil. Como critérios de inclusão no estudo foram considerados indivíduos que apresentassem frequência semanal, no mínimo, de dois dias por semana e pelo menos três meses de atividade física regular. Participaram da pesquisa quarenta e oito mulheres (n=48), sendo vinte e cinco da instituição esportiva 1 (N1) e vinte e três da instituição esportiva 2 (N2).

Instrumentos

Para o presente estudo, foi necessária a utilização de questionário desenvolvido propriamente para o uso requerido nesta pesquisa.

Procedimento de campo

Foi feito um pré-teste com cinco indivíduos que também satisfaziam os critérios de seleção e não participantes do estudo.

Posteriormente, a proposta da pesquisa foi apresentada para ambas as instituições pesquisadas. Os instrumentos foram devidamente analisados e aprovados pelas comissões diretoras de ambas as instituições pesquisadas. Os questionários foram aplicados entre janeiro e agosto de 2009.

RESULTADOS

Participaram do estudo 48 indivíduos, todas do gênero feminino, praticantes de exercícios físicos regulares em duas instituições esportivas (N1 e N2) do município de Botucatu - SP, com idades entre 50 e 78 anos. Destaca-se o número elevado de participantes com idade entre 50 a 59 anos (43,8%) e que todas são integrantes do grupo N1, enquanto que, por outro lado, todas as participantes (27,1%) do grupo etário 70 e acima pertencem à instituição esportiva 2 (N2).

Tabela 1: Distribuição das mulheres participantes do estudo, segundo instituição esportiva e variáveis sociodemográficas, Botucatu-SP.

		N1	%	N2	%	Total	%
Idade*	50-59 anos	21	84,0	-	-	21	43,8
	60-69 anos	4	16,0	10	43,5	14	29,1
	70 anos e acima	0	0	13	56,5	13	27,1

(*) diferença significativa entre grupos N1 e N2. Anova $p = 0,000$

Segundo dados gerados pelo questionário de pesquisa, (Tabela 2), cerca de 8% das mesmas afirmaram apresentar problemas cardíacos (N1 = 4,0%; N2 = 13,0%); A maioria das entrevistadas de ambas as instituições esportivas (56,2%) afirmaram sofrer de problemas osteoarticulares, sendo 48,0% do grupo N1 e 65,2% do grupo N2. Aproximadamente 52% referiram hipertensão, sendo 36,0% de N1 e 69,5% de N2. Além disso, 16,6% do total das entrevistadas reportaram outros problemas de saúde não relacionados na pesquisa.

Tabela 2: Distribuição das mulheres participantes do estudo segundo, instituições esportivas e problemas de saúde, Botucatu-SP.

	N1	%	N2	%	Total	%
Cardíacos	1	4,0	3	13,0	4	8,3
Respiratórios	-	-	2	8,7	2	4,2
Renais	-	-	-	-	-	-
Osteoarticulares	12	48,0	15	65,2	27	56,2
Psicológicos	1	4,0	4	17,4	5	10,4
Diabetes	1	4,0	4	17,4	5	10,4
Hipertensão	9	36,0	16	69,5	25	52,1
Outros	5	20,0	3	13,0	8	16,6

DISCUSSÃO

Identificou-se diferença significativa entre os grupos investigados em relação à idade, dificultando comparações, considerando a influência e determinação desta variável na prevalência de doenças (Salles-Costa *et al.*, 2003). Sendo assim, optou-se por discutir a descrição de cada grupo.

No presente estudo, a prevalência de hipertensão foi de 52,1%, sendo que, para N2 os valores relatados foram de 69,5%. A prevalência de osteoarticulares foi de 56,2%. Hipertensão e problemas osteoarticulares são as doenças crônicas mais relatadas, confirmando observações realizadas por Firmo; Barreto e Costa (2003). O autor ressaltou prevalência de hipertensão em 49,7% para a população acima de 60 anos. Em relação ao percentual de mulheres acometidas por doenças osteoarticulares, o mesmo estudo evidenciou um total de 43,6% para a mesma faixa etária. Dados semelhantes foram apresentados por Sebastião *et al.* (2008), que ao investigar o perfil epidemiológico de doenças crônicas não infecciosas em idosos no município de Rio Claro, São Paulo, também constatou hipertensão e problemas osteoarticulares entre os principais agravos. No entanto, os presentes dados devem ser considerados baseados na afirmação de Lebrão *et al.* (1991), ao realizar levantamento acerca das condições de saúde da população do município de Botucatu, São Paulo. Os autores apontam as dificuldades de comparação dos resultados obtidos com os de trabalhos congêneres, em relação às diferenças nos métodos usados, apontando para a necessidade de uma padronização metodológica dos estudos referidos. Outro importante aspecto a ser destacado refere-se aos estudos de morbidade auto-referida, como o de Firmo; Barreto e Costa (2003), que podem subestimar a prevalência de doenças ou condições crônicas, devido a problemas de memória e/ou ausência de diagnóstico.

Embora os resultados encontrados apresentarem semelhança com a literatura, sugere-se estudos considerando outras variáveis relacionadas ao perfil epidemiológico desta população, como renda, escolaridade, uso de medicamentos e tipos de atividades físicas realizadas. Ampliar o conhecimento sobre condições e estilo de vida poderia subsidiar novas formas de atendimento das necessidades de mulheres acima de cinquenta anos, maior estímulo a prática de atividade física orientada e respectivas contribuições ao cenário de saúde nos posteriores anos de vida.

Luiz Rogério Romero

Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE- Campus II

Faculdade de Ciências da Saúde – Curso de Educação Física

Rodovia Raposo Tavares km 572 - Bairro Limoeiro - CEP: 19067-175

rogrom@bol.com.br