

2. ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA

QUALIDADE DE VIDA NO ASPECTO NUTRICIONAL DE PESSOAS DE MEIA IDADE ADEPTAS À EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLÓGICA- FEFF-UFAM

Viviane Teles da Costa
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Chang Yen Yin

RESUMO

Este artigo é proveniente do trabalho original: “O tripé de qualidade de vida de pessoas da meia idade adeptas a educação física gerontológica – FEFF - UFAM”, que objetivou: investigar os efeitos de um programa de qualidade de vida (QV) sobre as aptidões físicas, nutricionais e saúde mental, no decorrer de 4 meses e explorar seus resultados pré e pós teste em adultos de 45anos a 59 anos. Contou com 23 sujeitos adeptos a atividade física, praticando com até 8 horas semanais, na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF-UFAM), de ambos os sexos, sendo a maioria do feminino. Observando somente o aspecto nutricional, o instrumento utilizado foi o exame laboratorial de sangue para elucidar o comportamento dos macronutrientes glicose, proteínas e gorduras. Os dados pré e pós-teste foram analisados quantitativamente através dos resultados de frequências. No aspecto nutricional, os macronutrientes glicose e as proteínas totais e suas frações: albumina e globulina, da maioria dos participantes obtiveram os resultados dentro dos níveis de normalidade, poucas pessoas tiveram abaixo ou elevado. Já o macronutriente gordura, representado pelo colesterol total, HDL, LDL e triglicérides, causou preocupação porque poucos foram os participantes que obtiveram os resultados nos níveis de normalidade, a maioria dos participantes se distribui nos níveis elevados. Concluímos que os efeitos de um programa de atividade física sobre o tripé da QV foram favoráveis aos indicadores nutricionais para adultos na meia idade, entretanto cabe elementos de educação nutricional, para que haja reflexão para novas atitudes diante das reduções calóricas necessárias considerando a desaceleração metabólica progressiva.

Palavras Chave: qualidade de vida, educação física gerontológica; gerontologia

ABSTRACT

This article is from the original work: "The tripod quality of life of people aged adept at physical gerontological education - FEFF - UFAM" which aimed to: investigate the effects of a program of quality of life (QOL) on skills physical, nutritional and mental health, in the course of 4 months and explore your pre and post testing in adults 45anos to 59 years. 23 subjects had supporters physical activity, practicing up to 8 hours per week, at the Faculty of Physical Education and Physiotherapy (FEFF-UFAM), of both sexes, the majority being female. Observing only the nutritional aspect, the instrument used was a laboratory blood test to elucidate the behavior of macronutrients glucose, proteins and fats. The pre and post-test were analyzed quantitatively by the results of frequencies. The nutritional aspect, macronutrients glucose and total protein and its fractions: albumin and globulin, most participants had results within normal limits, few people had high or below. Have macronutrient fat, represented by the total cholesterol, HDL, LDL and triglycerides, caused concern because there were few participants who obtained the results in normal levels, the majority of participants is distributed in high

levels. We conclude that the effects of a physical activity program on the tripod of QOL were favorable to nutritional indicators for adults in middle age, however it is up elements of nutrition, so there is reflection to new attitudes towards the caloric reductions necessary considering the gradual metabolic slowdown

Key words: quality of life, geriatric physical education; gerontology

INTRODUÇÃO

A QV é uma expressão polissêmica, ou seja, tem vários sentidos podendo ser objetiva – estruturais, sócio, econômicas ou culturais, como também pode ser subjetiva – percebida (Minayo, Hatz e Bus, 2000). QV pode ser entendida também como expressão determinada pelo estilo e condições de vida, ou seja, no aspecto subjetivo de emoções e hábitos quanto à realidade objetiva, compreendida por fatores como escolaridades e renda (Gonçalves e Vilarta, 2004). Segundo Guiselini (2007) QV não é apenas não estar doente, é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo, fatores de risco que possam provocar doenças.

De uma maneira simples, você é o que você come. Os alimentos, de origem animal ou vegetal, fornecem ao ser humano os nutrientes necessários ao organismo- as substâncias que constroem e mantêm as células, permitem o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos vitais e as atividades do dia-a-dia. Uma dieta saudável deve observar o aspecto quantitativo (número de calorias ingeridas) e qualitativo (composição das refeições). Estas necessidades energéticas são características individuais, e “a ração alimentar deve aportar cada dia certa quantidade de energia necessária para o bom andamento do organismo” (RANDOIN IN PINCHARD, 1994). O item QV tem ganhado muitos adeptos pelo mundo, em virtude disto surgem muitos programas governamentais, ou da iniciativa privada direcionados a melhoria da qualidade de vida. Neste bojo a UFAM através do NEIDA FEFF- UFAM (Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto) desenvolve projetos que abrangem a partir da 1ª, 2ª e 3ª. Idade adulta, com foco na QV ativa, buscando a fixação de um estilo de vida ativo levado para toda a vida, porém nossa pesquisa se baseia na faixa etária de 45 a 59 anos. Faixa etária denominada como meia idade.

Meia idade conforme Papalia, Olds e Feldman (2006) é um termo atual e serve para designar adulta que não são mais da fase jovem, nem são idoso, trata de uma fase

de transição entre 15 20 anos (40 a 60 anos, 45 a 59 anos). Há uma grande repercussão biológica, psicológica e social, assim com suas características como em outras fases.

Estudos regionais de Teixeira Puga Barbosa (2013) e Lima e Puga Barbosa (2013) dão conta de que os participantes do programa de educação Física Gerontológica (EFG) da FEEF-UFAM demonstram nos registros efetuados, que não são tão semelhantes ao que a literatura estabelece como possível transcorrer nesta fase da vida, entretanto, estes estudos não gerais, não foram específicos com populações/amostras adeptos a atividades físicas os quais se mostraram mais adaptados as adversidades desta fase de transição do ciclo vital. .

Esta pesquisa foi baseada no tripé de QV envolvendo: nutrição, saúde mental e atividade física, propalado deste modo por La Torre e Paredes (1992), como três fontes de saúde e longevidade, que são nutrição, atividade física e saúde mental.

A nutrição é um dos elementos básicos para saúde humana, tem se notabilizado através dos resultados de muitas pesquisas, endereçadas a todas as faixas etárias, como protetora mantenedora do organismo humano com saúde. Nas faixas etárias iniciais, orientada para o crescimento saudável e prevenindo contra, por exemplo, a desnutrição, doenças. Na fase adulta para manutenção da saúde, do peso. Acerca dos excessos, por tempos continuados e prolongados geram as doenças crônicas degenerativas, tais como obesidade, hipertensão diabete.

Os macronutrientes são componentes dos alimentos, referente aos: açúcares (carboidratos, glicídios); proteínas (protídeos); gorduras (lipídeos), a necessidade diária proporcional estabelecida é 55 a 60% de glicídios, 12 a 15% de proteínas e 25 a 30% de gorduras (Mahan, Escott-Stump, 1998). Os macronutrientes que estão nos alimentos são digeridos e caem na circulação para cumprir sua tarefa energética, carreadora ou construtora como a proteína (Dutra de Oliveira, Marchini, 1998), podem ser observados no exame de sangue com a classificação dos níveis encontrados. O exame de sangue é um tipo de avaliação nutricional (Vasconcelos, 2008) onde há padronização para baixos níveis, normal ou acima do normal.

Esta pesquisa teve como objetivo geral: investigar os efeitos de um programa de QV ativa sobre macronutrientes e explorar seus resultados pré e pós teste em adultos de 45anos a 59anos; específico: Elucidar os resultados pré e pós-testes para os elementos proteínas, açúcares e gorduras através do exame de sangue respectivo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta foi uma pesquisa de campo com uma aplicação interventiva de quatro meses, e resultados analisados, com ênfase na sua expressão quantitativa, seguindo todos os trâmites previstos na pesquisa com seres humanos, foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas protocolado no com CAAE n° 0021.0.115.000- 10, intitulado O Tripé de Qualidade de vida do projeto 2ª. Idade Adulta Universidade da QV. Foi alterado para: O Tripé de QV de pessoas de meia idade adeptas à Educação Física Gerontológica- FEFF- UFAM. Os sujeitos foram 23 adultos de ambos os sexos na faixa etária de 45 a 59 anos. Sendo 22 mulheres e 1 homem, o gênero não foi uma variável considerada dentro dos resultados, a ênfase foi na faixa etária. Os mesmos foram convidados a participar da pesquisa através de uma reunião informal, quando firmaram compromisso ao assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Estes passaram por um programa de atividades físicas de 2ª a 5ª feira, de 14 às 16 horas, logo no turno vespertino, nas instalações do Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, o que significa 4 sessões, ou 8 horas semanais. Calculando 4 meses sem falta, ou integralmente no máximo 128 horas.

O instrumento de avaliação de QV no aspecto nutricional foram os exames laboratoriais de sangue, os participantes receberam formulário do SUS para realizar exames de sangue, dosagem de glicídios, lipidograma e componentes de proteínas, registrados em dois momentos, inicial e final. Esses instrumentos de avaliação tiveram duas aplicações, uma no início da pesquisa e a outra vez no final dos 4 meses de pesquisa.

O item avaliação nutricional, avaliação foi feito através da realização individual do exame laboratorial de sangue, os participantes receberam formulário do SUS para realizar exames da dosagem de: hemograma completo, glicemia sérica, proteínas totais/ frações, albumina e globulina (reações entre elas) colesterol total, HDL, LDL, triglicerídeos.

Os dados pré e pós-teste foram analisados quantitativamente através da estatística descritiva com os resultados apresentados através de frequências, percentuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para favorecer a apresentação, os resultados do item relacionado a nutrição foram categorizados nas classificações: baixo, normal e elevado, seguindo os indicativos referentes à dosagem dos componentes presentes nos resultados dos exames, mais dosagem não realizada nos casos que o exame teve o item comprometido.

Todos os nutrientes são de suma importância para cada ser humano. As proteínas são fundamentais para nós, não necessariamente as proteínas, mas os aminoácidos nelas contidos. (PECKENPAUGH, POLEMAN, 1997).

Os resultados relacionados especificamente aos carboidratos, a *Glicose* na primeira fase observou que a maioria dos participantes está no nível normal, 17 participantes, enquanto 5 pessoas ficaram no nível elevado e apenas 1 pessoa não teve a dosagem realizada na primeira fase. No segundo momento, os 12 participantes obtiveram resultados dentro da normalidade e 7 resultados foram elevados, dos que não tiveram suas dosagens realizadas foram 4 sujeitos.

Nos dois momentos os participantes da amostra em sua maioria demonstraram estar saudável no macronutriente glicose circulante em seu sangue, o que lhe afasta doenças crônicas como a diabetes.

Tabela 1 - Resultados do exame de sangue para a Glicose

		Glicose					
Momento		I			II		
Nível/ f%	Estado	Abaixo	Normal	Elevado	Abaixo	Normal	Elevado
Nº	de	0	17	5	0	12	7
participantes							
DNR			1			4	

DNR= Dosagem não realizada

O carboidrato é um nutriente essencial na nutrição humana. Algumas de suas funções são: fornecer energia para o organismo, preservar a proteína, servir como único substrato energético para o sistema nervoso central e ativar o metabolismo (ANDERSON, DIBLE, TURKKI, MITCHEL, YENBERGEN, 1998).

Os resultados dos participantes para o macronutriente *Proteína* foi feita mais uma divisão em:- *Proteínas Totais*, os resultados nos dois momentos foram satisfatórios, 20

participantes estão no nível normal nos dois momentos, 1 teve resultados elevado e 2 não tiveram a dosagem realizada no primeiro momento, e no segundo momento 3 sujeitos não tiveram a realização da dosagem. Neste exame os dois momentos da amostra em sua maioria demonstraram resultado satisfatório no macronutriente circulante em seu sangue proteínas totais, o que desfavorece a instalação de doenças crônicas. - *Albumina*, os resultados também foram positivos, 21 no primeiro e 20 participantes no segundo momento obtiveram níveis de normalidade, e 2 participantes no primeiro e 3 participantes no segundo momento não tiveram a dosagem realizada e expressa no exame de sangue. - *Globulina*, os resultados tiveram uma recaída, 13 no primeiro e 11 participantes no segundo momento tiveram seus resultados nos níveis de normalidade, 5 participantes no primeiro e 4 nos segundo momento tiveram os seus resultados no nível elevado e 5 no primeiro e 6 participantes no segundo momento não tiveram a dosagem realizada.

Tabela 2 - Resultados do exame de sangue para as Proteínas totais e suas frações, Albumina e Globulina

Níveis	Pré- teste			Pós- teste		
	P T	ALB	GBN	P T	ALB	GBN
Abaixo	0	0	0	0	0	1
Normal	20	21	13	20	20	12
Elevado	1	0	5	0	0	4
DNR	2	2	5	3	3	6

PT= Proteínas Totais ALB= Albumina GBN= Globulina DNR= Dosagem não realizada

E os resultados relacionados ao último item da nutrição, à gordura, temos: o *Cholesterol Total* que apresenta os resultados mais preocupantes, apenas 8 no primeiro e 7 participantes no segundo momento obtiveram os resultados no nível normal, e 14 participantes no primeiro e 13 participantes no segundo momento apresentaram os resultados elevados e 1 participante no primeiro e 3 participante no segundo momento não tiveram os resultados expressos no exame por falta da realização da dosagem, como vemos na tabela a seguir. Os resultados relacionados ao colesterol bom, o HDL, são: 7 pessoas no primeiro momento e 1 no segundo tiveram resultados abaixo do normal, 25 pessoas no primeiro e 14 pessoas no segundo momento tiveram resultados nos níveis de normalidade e 1 pessoa no primeiro momento e 8 no segundo não tiveram as dosagens realizadas neste item.

Os resultados relacionados ao colesterol mal, LDL, são: 1 pessoa no primeiro momento teve o resultado abaixo do normal, 14 pessoas no primeiro e 8 no segundo momento tiveram os resultados no níveis de normalidade, apenas 7 pessoas no segundo momento tiveram os resultados no nível elevado e 8 pessoas tanto no primeiro e tanto no segundo momento não tiveram suas dosagens realizadas.

E por último temos o *Triglicerídeos*, com 15 pessoas no primeiro e 10 no segundo momento tiveram resultados nos níveis de normalidade, 5 no primeiro momento e 8 no segundo tiveram resultados no nível elevado e 3 pessoas no dois momentos não obtiveram os resultados expressos nos exames por falta da realização da dosagem.

Tabela 3 - Resultados do exame de sangue para o macronutrientes Lipídeos

Níveis	Pré- teste				Pós - teste			
	CT	HDL	LDL	TGRD	CT	HDL	LDL	TGRD
Abaixo	0	7	1	0	0	1	0	0
Normal	8	15	14	15	7	14	8	10
Elevado	14	0	0	5	13	0	7	9
DNR	1	1	8	3	3	8	8	4

CT= Colesterol Total **HDL=** Bom colesterol **LDL=** mal colesterol **TGRD=** Triglicerídeos **DNR=** Dosagem não realizada

A literatura indica que todos os níveis acima do indicado são preocupantes para risco de doenças crônicas, no caso dos lipídios há correlação para doenças cardíaca é forte, e algum elemento do estilo de vida deve ser alterado (Cunha 2001).

CONCLUSÃO

No aspecto nutricional, os macronutrientes glicose e as proteínas totais e suas frações: albumina e globulina, da maioria dos participantes obtiveram os resultados dentro dos níveis de normalidade, poucas pessoas tiveram abaixo ou elevado. Já o macronutriente lipídeo, representado pelo colesterol total, HDL, LDL e triglicerídeos, que contém a parte gordurosa do corpo humano, causou preocupação porque poucos foram os participantes que obtiveram os resultados nos níveis de normalidade, a maioria dos participantes se distribuiu nos níveis elevados ou não tiveram as dosagens realizadas nos laboratórios.

Concluímos que os efeitos de um programa de atividade física sobre o tripé da qualidade de vida foram favoráveis aos indicadores da saúde nutricional.

Entretanto ainda há itens do macronutriente gordura que merecem maiores cuidados na educação nutricional.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, DIBLE, TURKKI, MITCHEL, YENBERGEN, *Nutrição*, 17. ed. Rio de Janeiro, Guanabara, 1998.

CUNHA, L. N. *Diet Book terceira idade: tudo o que você deve saber sobre alimentação e saúde depois dos 60 anos*, São Paulo, Mandarim, 2001.

DUTRA DE OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. *Ciências nutricionais*, São Paulo, Sarvier, 1998.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. *Qualidade de vida: identidades e identificadores*. Barueri: Manole, 2004.

GUISELINI, M.A. *Energia, saúde e qualidade de vida*, São Paulo: Editora Dedone, 2007.

HEIKKINEN, Riitta-Liisa. *O papel da Atividade Física no envelhecimento saudável*; Tradução: Maria de Fátima da Silva Duarte e de Markus Vinícius Nahas; 3. ed. Florianópolis: UFSC, 2006.

LA TORRE, A. *Las três fuentes de salud y longevidad*, México: Editorial Diana, 1992.

LIMA, I.F.; PUGA BARBOSA, R. M. S. Imagem corporal de mulheres na menopausa, IN PUGA BARBOSA, R. M. S.; MOTA, N.M.; CABRAL, F.N.; CASTRO, A.A. (Org.) *Associação entre imagem corporal e educação física gerontológica*, São Paulo: Phorte, 2013.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause. *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, 9. ed. São Paulo, Roca, 1998.

MINAYO, C.S., HARTZ, Z.M.A., BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc. saúde coletiva* . 2000, vol.5, n.1, pp. 7-18.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

PAPALIA, Diane; E.; OLDS, Sally W.; FELDMAN, Ruth Duskin *Desenvolvimento humano*, 8 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.

PECKENPAUGH, N. G.;POLEMAN, C. M. *Nutrição, essencial Dietoterapia*, 7. ed. São Paulo, Roca, 1997.

PICHARD, P. *La alimentacion Del deportista*, Barcelona, Editorial de Vecchi, 1994.

VASCONCELOS, F. A. G. **Avaliação de coletividades**, 4 ed revisada ampliada e modificada, Florianópolis: Editora da UFSC, 2008.

TEIXEIRA, A.C.; PUGA BARBOSA, R. M. S. *Imagem corpora e educação física gerontológica na meia idade* IN PUGA BARBOSA, R. M. S.; MOTA, N.M.; CABRAL, F.N.; CASTRO, A.A. (Org.) *Associação entre imagem corporal e educação física gerontológica*, São Paulo: Phorte, 2013.