

Lições de como envelhecer melhor

Trabalhos desenvolvidos na FEF avaliam idosos que praticam atividades físicas

ISABEL GARDENAL
bel@unicamp.br

Dois trabalhos produzidos na Faculdade de Educação Física (FEF) da Unicamp pela nutricionista Jaqueline Girnos Sonati, publicados recentemente em revistas internacionais, mostraram que os idosos tiveram uma média de escore elevada no aspecto da qualidade de vida (QV) e que somente a medida do peso corporal é capaz de monitorar com êxito a sua perda da massa livre de gordura. O primeiro artigo, intitulado *Body composition and quality of life (QoL) of the elderly offered by the "University Third Age" (UTA) in Brazil*, acaba de ser divulgado na revista médica *Archives of Gerontology and Geriatrics*, ao passo que o segundo – *Body weight as an indicator of fat-free mass in active elderly women* – na revista da área de saúde *Maturitas*. Trata-se de descobertas que trazem novo entendimento sobre questões relacionadas ao envelhecimento.

A amostra da nutricionista foi composta por um grupo de 81 idosos (de 60 a 80 anos) que praticava atividade física na Universidade da Terceira Idade (Unati), ligada à Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (Esalq), em Piracicaba, instituição que oferece uma programação gratuita de caminhadas, ginástica localizada e hidroginástica nos períodos da manhã e da tarde.

O objetivo de Jaqueline Girnos Sonati, também graduada em Educação Física, foi o de estudar a qualidade de vida durante o envelhecimento de pessoas que praticam atividade física. A pesquisa foi realizada com idosas que se exercitam pelo menos 30 minutos por dia, cinco vezes na semana e que têm um status socioeconômico homogêneo, pertencentes à classe média e média alta, e com mais de oito anos de escolaridade.

Segundo a pesquisadora, o tema ganhou dimensão porque o processo de envelhecer tornou-se um fenômeno mundial. O Brasil, por exemplo, terá em 2050 o dobro de idosos que possui hoje, segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). No censo demográfico de 2010, eles somavam um contingente de 11% (algo em torno de 20 milhões), tendo em vista uma população geral de 190 milhões de habitantes no país. "Deste modo, está mais do que na hora de pensar como cuidar hoje das pessoas que vão envelhecer, posto que a prática de atividade física pode amenizar os seus efeitos relacionados com o avanço da idade."

A nutricionista expõe que no momento o envelhecimento ativo é conceituado como um marcador de saúde e, a capacidade funcional, um paradigma que pode influenciar na qualidade de vida. "Pesquisar o envelhecimento ajuda a entender como ele ocorre para prevenir situações de risco que poderão comprometer a independência física na terceira idade, e isso pode resultar em melhores escores de qualidade de vida." Qualidade de vida é, conforme o *Whoqol Group* (1994), "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações."

O investimento em pesquisas sobre a promoção da saúde do idoso merece maior prioridade, já que a população brasileira segue em ritmo acelerado rumo a um perfil demográfico cada vez mais envelhecido. A velhice ideal,



Atividade física na Universidade da Terceira Idade, na Esalq, em Piracicaba: nutricionista comparou a qualidade de vida e a composição corporal de idosos ativos

Foto: Antônio Perini

Jaqueline Girnos Sonati, autora dos artigos: "Está mais do que na hora de pensar como cuidar hoje das pessoas que vão envelhecer"

Os dez passos da alimentação saudável

- 1 Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- 2 Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- 3 Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4 Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- 5 Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves, antes da preparação, torna esses alimentos mais saudáveis.
- 6 Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
- 7 Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida e retire o sal da mesa.
- 9 Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10 Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Fonte: Ministério da Saúde

aponta ela, reflete a adoção de hábitos de vida saudáveis por toda uma vida. "A ciência pode sugerir maneiras de como envelhecer melhor", assinala a nutricionista, "porém não consegue modificar o final do ciclo da vida".

No primeiro artigo, a autora fez uma descrição e ao mesmo tempo comparou a qualidade de vida e a composição corporal de idosos ativos, expondo as diferenças corporais e dos domínios da QV entre as subdivisões da terceira idade. Mostrou que o grupo estudado apresentou médias elevadas basicamente no domínio das relações sociais.

Um dos resultados que surpreendeu a nutricionista, de ter encontrado um escore elevado no aspecto da QV dos idosos, foi que ela tinha em mente que a idade mais avançada poderia interferir de forma negativa nessa qualidade, sobretudo fisicamente falando. "Isso não representou uma verdade quando eles praticavam algum tipo de atividade física", expõe Jaqueline Girnos Sonati.

Desde o mestrado, a pesquisadora se dedica a entender o envelhecimento, em grande parte por ter uma boa relação com os idosos da sua própria família. "Sou a neta mais nova de uma família numerosa. Os idosos de casa são na maioria mulheres (a tia mais velha tem 82 anos e é muito ativa)", o que por coincidência tem uma proximidade com a amostra estudada: 86% dos idosos eram do sexo feminino.

"O idoso que vive mais tem como uma de suas justificativas o fato de ser mais ativo", afirma a nutricionalista.

Além disso, hábitos saudáveis de vida geram um envelhecimento de sucesso, na sua opinião. Por conseguinte, dois fatores fundamentais para o adulto se preocupar são a frequência com que pratica atividade física e a busca de uma boa alimentação (veja quadro nesta página).

Esse é um investimento que o idoso faz para a sua velhice, realça a nutricionista, que integra o grupo de estudos da FEF sobre "Qualidade de vida, atividade física e saúde" (<http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/index.html>), coordenado pelo docente da faculdade Roberto Vilarta, que também orientou estes dois estudos financiados pela Capes.

Peso

O segundo artigo, mais metodológico, se prestou a determinar quais medidas antropométricas poderiam ser empregadas para monitorar a perda da massa livre de gordura nos idosos, o que já era esperado a partir de relatos da literatura. "Tínhamos pensado que deveria ser uma medida de baixo custo para dar acesso a todos, ou pelo menos a maioria", esclarece Jaqueline Girnos Sonati. Por isso, ela estudou três medidas simples (o Índice de Massa Corporal – IMC, a Circunferência Abdominal – CA e o Peso Corporal) para saber qual delas, ao fazer um controle do estado nutricional, seria a mais adequada para seguir a perda da massa livre de gordura.

A pesquisa demonstrou que a medida de peso corporal foi a que

mais se correlacionou com a perda de massa livre de gordura no idoso e que, aferida pela balança, ela monitora com êxito essa perda. "É uma medida muito simples, não desmerecendo as outras mas, se pensarmos em saúde coletiva ou até em estudo epidemiológico, a balança é mais adequada para monitorar as eventuais perdas", destaca Jaqueline Girnos Sonati.

Ter chegado a uma medida simples de ser efetuada, opina a nutricionista, foi bastante vantajoso para essa população. Isso porque, com auxílio de apenas uma balança, é possível monitorar o peso. Se estiver ocorrendo perda, observa, significa que se está perdendo massa livre de gordura, fator essencial para se manterem funções diárias como a locomoção e a flexibilidade. "Não é saudável para o idoso perder tal massa e é bom contar com uma medida de peso corporal como rotina", destaca a autora. "A perda de massa livre de gordura é como uma luzinha vermelha que se acende sinalizando para ser investigada. Ela acontece, entretanto o ideal seria que o idoso não a perdesse, ou perdesse menos, para poder continuar vivendo de maneira ativa e com boas condições de saúde."

A literatura recomenda que a perda seja avaliada com medições de composição corporal e IMC, porém muitas vezes ignora-se que nem sempre se dispõe de recursos em casa para medir a altura ou a composição corporal todos os dias. "A balança é o item mais acessível para se ter em casa, no médico, na farmácia ou no

nutricionista. Além disso, é uma maneira de monitorizar o próprio envelhecimento", garante a nutricionista. O peso corporal teve uma correlação estatística de 0,90 no idoso (a partir de 0,60 é considerada muito boa) com a massa livre de gordura. "Estudei esta amostra porque a perda de massa livre de gordura em pessoas com idade avançada é mais preocupante."

A pesquisadora propõe que o controle de peso corporal seja adotado em programas de atividade física pois o idoso, quando perde peso, na verdade está perdendo tecido corporal para a manutenção de sua saúde e de sua independência física. "O controle de peso deve ser aferido pelo menos uma vez por mês, como se fosse uma visita ao médico, ao geriatra e ao nutricionista." A pesquisa ainda demonstrou que mesmo as abordagens metodológicas de baixo custo e de alta acessibilidade podem auxiliar na promoção da saúde em direção ao envelhecimento bem-sucedido.

Publicações

■ Sonati, J.G.; Modeneze, D.M.; Vilarta, R., Maciel, E.S., Boccaletto, E.M., Silva, C.C. (2011). Body composition and quality of life (QoL) of the elderly offered by the University the Third Age (UTA) in Brazil. *Archives of Geriatrics and Gerontology*, 52:e31-e35. doi:10.1016/j.archger.2010.04.010.

■ Sonati, J.G., Modeneze, D.M., Vilarta, R., Maciel, E.S., Boccaletto, E.M. (2011). Body weight as an indicator of fat-free mass in active elderly women. *Maturitas*, in press. doi:10.1016/j.maturitas.2011.01.007.