

Intervenção Educativa: Fator de Promoção de Saúde em Idosos Integrantes do Coral Alvorada, da AAP-VR

Carvalho J. A.; Carvalho M. P.; Cândido M. J.; Souza L. S.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda – Volta Redonda, RJ

Pesquisa longitudinal desenvolvida ao longo de 90 dias com grupo de idosos integrantes do coral Alvorada, Associação dos Aposentados e Pensionistas de Volta Redonda - RJ (AAP-VR). O trabalho foi realizado com aval do Comitê de Ética e Pesquisa (CoEPS), processo número 084/10 (CAAE 0042.0.446.000-10) de 13/12/10, com objetivo de despertar nos participantes, a necessidade de modificar seu estilo de vida, com vista ao controle da obesidade em busca de melhor qualidade de vida. Participaram da pesquisa, 42 idosos voluntários, com idade entre 60 e 93 anos, sendo 29 mulheres (69,05%) e 13 homens (30,95%). Foi utilizada como critério de inclusão, a presença em todas as pesagens efetuadas ao longo da pesquisa e índice de massa corporal (IMC) maior de 24,99 kg/m². Como critério de exclusão, a falta em alguma das pesagens efetuadas e índice de massa corporal (IMC) menor que 18,5 kg/m². Ao longo da pesquisa foram proferidas palestras educativas quinzenais com nutricionista, médico, fisioterapeuta, fonoaudiólogo e preparador físico. Durante este período foram realizadas 4 pesagens, de 30 em 30 dias com os participantes descalços e com roupas leves, a fim de acompanhar o peso total do grupo, que inicialmente foi de 3.105kg e no final da pesquisa foi de 2.935kg, havendo portanto uma redução de 170kg, o que representa 5,74% do peso inicial do grupo.

Palavras chaves: Palestras educativas, Obesidade, Mudança de estilo, Qualidade de vida.

carvalho@superonda.com.br