

## PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE IDOSOS ATLETAS

Simone Teresinha Meurer<sup>1</sup>  
Danielle Ledur Antes<sup>2</sup>  
Elisa Pinheiro Ferrari<sup>3</sup>  
Diego Augusto Santos Silva<sup>4</sup>  
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti<sup>5</sup>

### resumo

Objetivou-se investigar o perfil do estilo de vida de idosos participantes do Triathlon Ironman Brasil, 2009. Participaram 17 idosos com idade entre 60 e 73 (63,3; DP = 3,4) anos. Foi realizada uma anamnese que identificou a idade, o sexo e o tempo que o sujeito treina triatlão para o Ironman. O Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) foi usado para avaliar o estilo de vida. Identificou-se que a autorrealização foi o domínio do estilo de vida com melhor pontuação. Já os domínios manejo do estresse, responsabilidade pela saúde e suporte interpessoal, foram os que apresentaram os piores escores. Os resultados evidenciam que atletas idosos têm um estilo de vida predominantemente saudável.

### palavras-chave

Idosos. Atletas. Estilo de Vida.

---

1 Mestre em Educação Física. Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: [simonemeurer@yahoo.com.br](mailto:simonemeurer@yahoo.com.br)

2 Mestre em Educação Física. Doutoranda em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: [daniantes@yahoo.com.br](mailto:daniantes@yahoo.com.br)

3 Mestre em Educação Física. Doutoranda em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: [elisaferrari\\_@hotmail.com](mailto:elisaferrari_@hotmail.com)

4 Professor Doutor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: [diegoaugustoss@yahoo.com.br](mailto:diegoaugustoss@yahoo.com.br)

5 Professora Doutora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: [benedetti@cds.ufsc.br](mailto:benedetti@cds.ufsc.br)

## 1 Introdução

A quantidade de indivíduos com 60 anos ou mais ultrapassou 700 milhões em 2009 (UNITED NATIONS, 2009). Este aumento preocupa os responsáveis pelas políticas públicas que discutem o estilo de vida e o envelhecimento bem sucedido da população.

O estilo de vida é caracterizado como um padrão de comportamento que pode ter efeito na saúde e está relacionado a aspectos que refletem atitudes, valores e oportunidades (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998). Já o estilo de vida ativo, que inclui a prática de atividades físicas, está associado à redução da incidência de doenças crônicas não transmissíveis e de mortalidade em geral (MICHELIN; COELHO; BURINI, 2008).

Neste sentido, os idosos são incentivados a se engajar em atividades físicas, e na prática de diferentes exercícios físicos e/ou esportes, o que colaborou para o aumento de idosos atletas.

O Triatlon Ironman é um dos eventos que vem recebendo destacada participação de idosos. Trata-se de uma prova de longa duração que envolve 226 km divididos nas modalidades de natação (3.8 km), ciclismo (180 km) e corrida (42.2 km). O Ironman envolve pessoas de diversos países, em 26 seletivas divididas pela Europa, Ásia, Oceania, África e Américas, as quais definem os competidores para a final que ocorre no Havaí.

Na América Latina, o evento acontece desde 2001 na cidade de Florianópolis/SC, Brasil. A participação de pessoas acima de 60 anos vem aumentando significativamente, sendo que em 2001, foram seis e em 2009, vinte e três participantes (BRASIL IRONMAN, 2010).

A atividade física e alimentação saudável são hábitos normalmente em ênfase para atletas. Esses dois elementos do estilo de vida desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças (VISVANATHANA; CHAMPMAN, 2010).

Outros elementos do estilo de vida também são importantes para a saúde e o bem-estar. Pode-se evidenciar não fumar, ter um bom relacionamento com a família e amigos, evitar o consumo de álcool, prática de sexo seguro, controlar o estresse e ter uma visão otimista e positiva da vida (CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY, 2003).

Devido à importância do estilo de vida sobre a saúde e bem-estar, estudos que utilizaram o Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) (BRADY; NIES, 1999; COULSON; MARINO; MINICHELLO, 2001; RIFFLE; YOHO; SAMS, 1989; SPINEL; PÜSCHEL, 2007) têm investigado esta temática, visto que o HPLP aborda domínios relevantes do estilo de vida como responsabilidade pela saúde, autorrealização, exercício, nutrição, apoio interpessoal e manejo do estresse.

Considera-se relevante conhecer e compreender o estilo de vida de idosos atletas para assim buscar o equilíbrio em todos os domínios que o compõem. Assim, objetivou-se investigar o perfil do estilo de vida de idosos participantes do Triatlon Ironman Brasil, 2009.

## 2 Metodologia

O estudo de caso foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa para Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), processo nº 050/2009.

A coleta de dados ocorreu com dois dias de antecedência à prova. Foi fixada uma carta-convite ao material de todos os atletas que tinham 60 anos de idade ou mais. Em seguida os atletas já identificados foram convidados a participar do estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Dos 23 idosos inscritos no Ironman Brasil 2009, 18 retiraram o material de inscrição no evento e responderam os questionamentos. Na presente pesquisa, optou-se por incluir apenas os idosos do sexo masculino ( $n = 17$ ), uma vez que havia somente uma mulher.

Foi realizada uma anamnese que identificou a idade, o sexo e o tempo que o sujeito treina triatlon para o Ironman.

O Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) (WALKER; SERCHIST; PENDER, 1987) foi utilizado para avaliar o estilo de vida. Os 48 itens do HPLP são respondidos com escores até 4, de acordo com a frequência de comportamentos (1 = nunca, 2 = esporadicamente, 3 = frequentemente, 4 = rotineiramente) e apresenta-se dividido em 6 subescalas: autorrealização, responsabilidade pela saúde, exercício, nutrição, apoio interpessoal e manejo de estresse.

Esta escala tem consistência interna ( $\alpha = 0,92$ ), e alta confiabilidade com correlação teste-reteste ( $r = 0,93$ ). Os escores foram calculados para os seis domínios e para a escala total, sendo este definido a partir da média dos domínios.

Os dados foram armazenados e analisados utilizando o programa SPSS, versão 15.0<sup>®</sup>. Realizaram-se análises descritivas: média, mediana, mínimo, máximo, desvio-padrão, frequência simples e relativa.

## 3 Resultados

Conforme os dados apresentados na Tabela 1, os idosos participantes do Ironman Brasil foram idosos jovens, casados, com alto nível de instrução e poder aquisitivo. A maioria não apresentava doenças.

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos Idosos participantes do Ironman Brasil, 2009.

Variáveis	n (%)
<b>Idade</b>	
60-69	15 (88.2)
Mais de 70 anos	2 (11.8)
<b>Escolaridade</b>	
Ensino Médio	4 (23.5)
Ensino Superior e/ou pós Graduação	13 (76.5)
<b>Estado Civil</b>	
Casado	13 (76.5)
Solteiro/separado/viúvo	4 (23.5)
<b>Renda familiar (mensal)</b>	
Até R\$1.500	2 (11.8)
Mais de R\$1.500	15 (88.2)
<b>Doenças</b>	
Sim	06 (35.3)
Não	11 (64.7)

Observa-se na Tabela 2 que a autorrealização foi o domínio do estilo de vida com melhor pontuação, seguido pela nutrição e exercícios físicos.

Tabela 2 – Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP) de idosos participantes do Ironman Brasil, 2009.

Item	M (SD)	Mediana	Mínimo	Máximo
Escore geral	3.23(0.35)	3.24	1	4
Autorrealização	3.60 (0.30)	3.66	3	4
Responsabilidade pela saúde	2.84 (0.46)	2.8	2.1	3.8
Exercícios Físicos	3.34 (0.46)	3.25	2.75	4
Nutrição	3.57 (0.37)	3.67	3	4
Apoio Interpessoal	3.24 (0.36)	3.2	2.7	3.8
Manejo do Estresse	2.80 (0.65)	2.83	1.3	4

M= média; SD= Desvio Padrão.

Na tabela 3 estão as respostas dos idosos participantes do Ironman em cada um dos domínios do Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP). Foram

consideradas as questões que obtiveram elevada frequência no comportamento positivo (rotineiramente ou frequentemente) ou negativo (nunca ou esporadicamente), o que permite compreender melhor os escores apresentados anteriormente.

Tabela 3 – Frequência das respostas dos idosos participantes do Ironman Brasil, 2009, de acordo com as questões do Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP).

Estilo de vida	Comportamento	
	Negativo n	Positivo n
<b>Domínio Autorrealização</b>		
Ser entusiástico e otimista sobre a vida		17
Sentir-se feliz e contente		17
<b>Domínio Responsabilidade pela saúde</b>		
Procurar médico para qualquer sinal ou sintoma.	12	5
Frequenta programas educacionais para cuidar da saúde pessoal.	14	3
<b>Domínio Exercício Físico</b>		
Exercitar vigorosamente por 20-30 minutos pelo menos 3 vezes por semana.		17
<b>Domínio Nutrição</b>		
Come regularmente três refeições por dia.		17
Inclui fibra (grãos integrais, frutas e vegetais crus) sua dieta.	1	16
<b>Domínio Apoio interpessoal</b>		
Elogia facilmente outras pessoas pelas suas realizações.	2	15
<b>Domínio Manejo do estresse</b>		
Estar consciente das causas de stress na sua vida.	4	13
Pratica descontração ou meditação por 15-20 minutos diariamente.	10	7
Conscientemente procura relaxar os músculos antes de dormir.	9	8

O presente estudo objetivou investigar o perfil do estilo de vida de idosos participantes do Triatlon Ironman Brasil e observou-se que eles têm um estilo de vida predominantemente saudável. O domínio da autorrealização, seguido pela nutrição e exercícios físicos foram os que apresentaram melhor pontuação. Enquanto isso, os domínios manejo do estresse, responsabilidade pela saúde e suporte interpessoal, foram os que apresentaram os piores escores.

De acordo com Spinel e Püschel (2007), a autorrealização permite que a pessoa identifique o seu próprio potencial e o desenvolva para atingir o bem-estar. O maior escore no domínio da autorrealização em relação aos demais componentes do estilo de vida também foi verificado em idosos não atletas (HUCK; ARMER, 1996), demonstrando que hábitos saudáveis nesse domínio são comuns durante o envelhecimento.

A responsabilidade pela saúde apresentou escores baixos (2,84) e idênticos a outros estudos realizados com idosos. Carlson (2000), ao estudar o estilo de vida de 30 idosos membros de uma comunidade no Texas, também identificou escore de 2,84 no domínio da responsabilidade pela saúde.

Foi observado que a maioria (n = 12) dos idosos participantes do Ironman nunca ou esporadicamente procuram um médico para qualquer sinal ou sintoma. Spinel e Püschel (2007) acreditam que este comportamento seja comum entre as pessoas, uma vez que costumam procurar o profissional de saúde somente em situações de emergência.

Desta forma, responsabilidade com a saúde e autorrealização parecem domínios do estilo de vida que apresentam tendências similares entre idosos, independentemente de serem atletas. Os resultados identificados nos demais domínios do estilo de vida diferem quando comparados a idosos não atletas.

Em estudo realizado com pessoas acima de 55 anos (CARLSON, 2000), foi aplicada a versão do HPLP em inglês e espanhol. Os resultados mostraram que, em ambas as versões, o exercício físico obteve a menor pontuação (2,59 e 2,62 respectivamente na versão em inglês e espanhol) ao contrário do encontrado com os idosos atletas participantes do Ironman (3,34).

Esse resultado é facilmente compreendido considerando a alta carga de treinamento diário que os idosos realizam em função do Ironman (média de 3,01 horas por dia). Praticamente todos os sujeitos do estudo se exercitam vigorosamente por 20-30 minutos, pelo menos três vezes por semana.

A nutrição obteve pontuação alta e positiva (3,57) entre os idosos atletas e foi superior em relação a outros estudos realizados com não atletas (HUCK; ARMER, 1996; GONZALES *et al.*, 2004). Também no estudo de Carlson (2000),

o domínio da nutrição obteve pontuação baixa (2,91) e inferior ao identificado no presente estudo.

Esse resultado positivo possivelmente teve influência do cuidado com que os idosos atletas têm com seus hábitos alimentares, sendo que a maioria inclui fibras em sua dieta e come regularmente pelo menos três refeições por dia. Acredita-se que esses hábitos são de suma importância para pessoas que realizam treinamentos diários e intensos.

O domínio que obteve a menor pontuação foi o manejo do estresse (2,8). As questões que obtiveram escores negativos para a maioria dos participantes do estudo foram ausência ou rara prática de desconcentração e relaxamento muscular antes de dormir.

Fidelle (1994) ressalta que o atleta idoso, assim como os jovens competidores, confronta-se constantemente com a cobrança de resultados dos treinadores, dos dirigentes e familiares. A pressão externa repercute em autocobrança, o que pode interferir negativamente sobre o domínio de manejo de estresse.

As cobranças sofridas podem causar respostas psicológicas e fisiológicas no idoso, capazes de deteriorar a sua qualidade de vida, especialmente se este não tiver hábitos saudáveis para compensar o estresse (como o relaxamento e a desconcentração). No estudo de Carlson (2000), o domínio controle de estresse foi justamente o que apresentou os melhores escores, sendo que tanto na versão inglesa (3,10) do HPLP, quanto na versão espanhola (3,19) os escores foram superiores aos identificados neste estudo.

## 5 Conclusão

Verificou-se que os idosos atletas apresentaram um estilo de vida saudável, com escores altos no domínio de autorrealização, prática de exercícios físicos e nutrição.

Destaca-se que a prática regular de exercícios físicos é uma característica diferencial para os idosos pesquisados e, ao que parece, interfere substancialmente para um estilo de vida mais saudável.

O domínio manejo do estresse parece interferir negativamente sobre o estilo de vida dos idosos, podendo estar relacionado às cobranças do meio em que eles vivem e à falta de hábitos saudáveis para compensar o estresse.

O presente estudo evidenciou que atletas idosos têm um estilo de vida predominantemente saudável. Por outro lado, aponta a necessidade de intervenções voltadas para a busca do equilíbrio de todos os aspectos que compõem o estilo de vida.

## LIFESTYLE PROFILE OF ELDERLY ATHLETES

## abstract

The objective of this study was to investigate the lifestyle profile of older adults participating in the Ironman Brazil 2009. Seventeen older adults ranging in age from 60 to 73 years (mean = 63.3, SD = 3.4) participated in the study. Age, gender and time spent training for the Ironman were collected by anamnesis. The Health-Promoting Lifestyle Profile was used to measure health-promoting behaviors. The self-actualization domain received the highest score. In contrast, the lowest scores were observed for the stress management, health responsibility and interpersonal support domains. The results demonstrate that elderly athletes have a predominantly healthy lifestyle.

## keywords

Elderly. Athletes. Lifestyle.

## referências

BRADY, Bridget; NIES, Mary. Health-Promoting Lifestyles and Exercise. A Comparison of Older African American Women above and below Poverty Level. *Journal of Holistic Nursing*, Greensboro, v.17, n. 2, p. 197-207, jun. 1999.

BRASIL IRONMAN. *Histórico Ironman Brasil*. Florianópolis. Disponível em: <<http://www.ironmanbrasil.com.br>>. Acesso em: 20 ago. 2010.

CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY. *The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal: CSEP's guide to health active living*. 2 ed. Ottawa: CSEF, 2003.

CARLSON, Elizabeth. A Case Study in Translation Methodology Using the Health - Promotion Lifestyle Profile II. *Public Health Nursing*, Malden, v. 17, n. 1, p. 61-70, jan. 2000.

COULSON, Irene; MARINO, Rodrigo; MINICHIELLO, Víctor. Older people's knowledge and practice about lifestyle behaviors that may prevent vascular dementia. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Debrecen, v. 33, n. 3, p. 273-285, Nov./Dec. 2001.

FIDELLE, G. Estresse et sport, etude chez le sportif de haut niveau. *Revue: Éducation Physique et Sport*, Paris, v. 247, p. 21-22, 1994.

GONZALES, Alejandro Calvo et al. Estilos de vida y factores de riesgo asociados a la cardiopatía isquémica. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Cidade de Habana, v. 20, n. 3, maio/jun. 2004.

HUCK, Diane; ARMER, Jane. Health perceptions and healthpromoting behaviors among elderly Catholic nuns. *Family & Community Health*, Virginia, v. 18, n. 4, p. 81-91, jan. 1996.



MICHELIN, Edilaine; COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Efeito de um mês de destreinamento sobre a aptidão física relacionada à saúde em programa de mudança de estilo de vida. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 192-196, maio/jun. 2008.

RIFFLE, Kathryn; YOHO, Jerry; SAMS, Jessie. Health-promoting behaviors, perceived social support, and self-reported health of Appalachian elderly. *Public Health Nursing*, Burlington, v. 6, n. 4, p. 204-211, Dec. 1989.

SPINEL, Lúcia Fonseca, PÜSCHEL, Vilanice Alves de Araújo. Perfil de estilo de vida de pessoas com doença cardiovascular. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 28, n. 4, p. 534-541, dez. 2007.

UNITED NATIONS. United Nations Department of Economic and Social Affairs/Population Division. *World Population Ageing*, New York. 2009.

VISVANATHANA, Renuka; CHAPMAN, Irving. Preventing sarcopaenia in older people. *Maturitas*, Genebra, v. 66, n. 4, p. 383-388, Aug. 2010.

WALKER, Susan Noble; SERCHIST, Karen Richert; PENDER, Nola J. The healthpromoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, Philadelphia, v. 36, n. 2, p. 76-80, Mar./Apr. 1987.

WILCOX, Sara, TUDOR-LOCKE, Catrine, AINSWORTH, Barbara. Physical activity patterns, assessment and motivation in older adults. In: SHEPHARD, Roy. (Ed.). *Gender, physical activity and aging*, Boca Raton: CRC Press, 2002, p. 13-139.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Health promotion glossary*. Geneva, 1998.

Recebido: 22/07/2012  
1ª Revisão: 16/09/2012  
2ª Revisão: 21/09/2012  
3ª Revisão: 04/03/2013  
Aceite Final: 15/04/2013