



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Consumo de bebida alcoólica e atividade física por idosos do Dagua

Stefanie Braga Maia de Sousa. Universidade Federal do Pará. stefaniebms@gmail.com
 Larissa Nascimento Costa. Universidade Federal do Pará. larissapibic@gmail.com
 Suziane Duarte Meneses. Universidade Federal do Pará. suzianeduartee@gmail.com
 Mhayara Layna Tupinambá Andrade. Universidade Federal do Pará. mharainha@hotmail.com
 Réia Sílvia Lemos. Universidade Federal do Pará. profa_reia@yahoo.com.br

Introdução: A atividade física no contexto da educação e da sociedade pode possibilitar à pessoa idosa benefícios maiores de saúde, se adequadamente orientada, promovendo autonomia, inclusão social ou cidadania. As recomendações médicas e a mídia nos mostram que a ingestão de álcool é prejudicial à saúde.

Objetivos: Identificar hábitos do consumo de álcool e de realização de atividade física por idosos do Distrito Administrativo Guamá (DAGUA).

Metodologia ou Descrição da Experiência: Foram realizada visitas em domicílio e em centro de atividades para idosos que possibilitaram maior interação e conforto com o público idoso e proferidas palestras com temas relacionados. Àqueles que assentiram foi aplicado um questionários com perguntas fechadas e abertas, de fácil entendimento para os idosos, quando tiveram a oportunidade de compartilhar as suas experiências e receber as orientações dadas pelo grupo. Os dados foram processados e analisados na planilha Excel® 2007.

Resultados: A amostra foi constituída por 106 idosos, de ambos os sexos, idade média de 70 anos. Destes, 25% praticavam alguma atividade física e 71% nenhuma; 60% não consomem bebida alcoólica, mas 38% o admitem. Ao se relacionar os dois dados, verificou-se que o grupo de idosos que consome bebida alcoólica tem mais atividade física (46%) do que aquele que não consome (19%) Durante as palestras foi notado que parte dos idosos não praticava atividade física por medo de sua situação frágil e a maioria nunca bebeu; por outro lado os etilistas relataram ter práticas de vida mais saudável dos que os que não bebem, pois desenvolvem atividades físicas ou algum esforço físico.

Conclusão ou Hipóteses: Os dados obtidos na pesquisa com idoso do DAGUA revela que os idosos que ingerem bebidas alcoólicas são mais ativos do que os abstinentes. Nas palestras os idosos demonstraram ter absorvido as informações expostas e a maior parte deles ficou disposta a mudar seus hábitos e a ter uma qualidade de vida melhor, praticando exercício de acordo com as orientações do profissional da área.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Consumo de Álcool. Atividade Física.