

## **PREVALÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICO DEGENERATIVAS EM IDOSAS DA CIDADE DE CRUZ ALTA-RS**

Jamile Centenaro Romitti;<sup>1</sup>Mônica Vestena Tagliapietra<sup>1</sup>;Danielle S. V. Lopes<sup>1</sup>; Fabiane Wagner<sup>1</sup>; Josiele Arnhold<sup>1</sup>; Solange Beatriz Billig Garces<sup>2</sup>.

O Envelhecimento é hoje uma questão prioritária e que vem mobilizando a sociedade brasileira, o aumento desta população é cada vez maior. Temos maior perspectiva de vida e informação para ter saúde, buscando sempre qualidade de vida. Sabemos do envelhecimento que vem acompanhado de algumas limitações, como a perda da capacidade funcional, ocorrendo alterações funcionais associadas a maior prevalência de doenças crônico degenerativas, podendo levar a deteriorização da habilidade e manutenção da independência. Mas podemos mudar esse quadro investindo em atividades físicas regulares, dieta balanceada e hábitos saudáveis de vida, evitando ou amenizando essas doenças. Este estudo teve como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica sobre os artigos relacionados às doenças crônico degenerativas e meios de prevenção, com dados obtidos através do programa HIPERDIA, expondo estudos atuais neste assunto, com mulheres acima de 60 anos cadastradas neste programa.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento. Doenças crônico degenerativas. Atividades Físicas.

---

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Pós-Graduação Interdisciplinar em Saúde: ênfase em reabilitação e prevenção UNICRUZ - Universidade de Cruz Alta - RS.

<sup>2</sup>Profª da UNICRUZ. Mestre em Ciências do Movimento Humano-UDESC; Doutoranda em Ciências Sociais –UNISINOS.