

## IDADE E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DA COMUNIDADE

MOURA, Isabelle Katharine Machado<sup>1</sup>; ROSA, Carolina Böettge<sup>2</sup>; HANSEN, Dinara<sup>3</sup>;  
THUM, Cristina<sup>3</sup>; COSER, Janaina<sup>3</sup>; GARCES, Solange Beatriz Billig<sup>3</sup>.

**Resumo:** O envelhecimento humano é considerado um fenômeno complexo e variável, sendo que o seu estudo é realizado sob uma perspectiva interdisciplinar. Visto que a expectativa de vida dos indivíduos vem aumentando cada vez mais, manter uma vida ativa é fundamental para garantir melhores condições de saúde, o que ainda hoje não se apresenta como uma realidade, pois muitos idosos não têm o hábito de realizar atividade física. Vale ressaltar que há uma tendência de que quanto maior a idade dos idosos, menor o nível de atividade física e piores as condições de saúde e já é sabido que a atividade física é uma ferramenta de grande importância para obter-se uma melhor qualidade de vida durante o envelhecimento. Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar a relação entre a média de idade e o nível de atividade física de um grupo de idosos da comunidade de Cruz Alta-RS. Caracteriza-se como sendo observacional, analítica e descritiva, com abordagem quantitativa no qual a população foi constituída por indivíduos com mais de 60 anos que residiam no município de Cruz Alta - RS e frequentavam as Estratégias Saúde da Família (ESF). Quanto à amostra, foram selecionados idosos que concordaram em participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que se encontravam em suas residências no momento da visita. Este estudo faz parte de um estudo maior intitulado "Instrumentos para predição do risco de quedas em idosos: possível uso nas estratégias de saúde da família", o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-RS pelo parecer nº 808.504 e CAAE 33364114.2.0000.5336. Foram analisadas as variáveis idade e o nível de atividade física, que foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) adaptado para idosos. Foram avaliados 326 idosos de ambos os sexos, sendo 67,5% do sexo feminino, com média de idade de 71,50 anos ( $\pm 7,21$ ). Dentre os entrevistados, 166 (50,9%) idosos foram classificados como ativos, pois realizavam mais de 150 minutos de atividade física semanal e 160 (49,1%) como inativos, o que é considerado preocupante visto ser um número expressivo de idosos sedentários e que pela média de idade já podem apresentar limitações funcionais que poderiam ser amenizadas através de uma vida mais ativa. Ao verificar a associação entre o nível de atividade física e a média de idade dos idosos evidenciou-se uma diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,001$ ), sendo a média de idade dos inativos maior (74,01 anos) do que a dos ativos (69,10 anos). Comprova-se assim a tendência de menor nível de atividade física conforme aumenta a idade. Através destes dados foi possível observar que a política do envelhecimento ativo ainda precisa amplamente discutida e efetivada através de ações estratégicas de saúde que visem o incentivo a prática de atividade para a população que envelhece e não somente para aqueles com mais de 60 anos. Isto, pois esta prática deveria tornar-se um hábito adquirido ao longo da vida, e mantido após o indivíduo tornar-se idoso, garantindo assim melhores condições de saúde.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Sedentarismo. Funcionalidade

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta-RS. Bolsista de Iniciação Científica do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano-GIEEH. E-mail: [isa.moura95@hotmail.com](mailto:isa.moura95@hotmail.com).

<sup>2</sup> Doutoranda em Gerontologia Biomédica pela PUCRS, Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano-GIEEH. E-mail: [carolboettge@gmail.com](mailto:carolboettge@gmail.com).

<sup>3</sup> Docentes do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta-RS. Pesquisadoras do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano-GIEEH. E-mail: [dhansen@unicruz.edu.br](mailto:dhansen@unicruz.edu.br); [cristinathum@unicruz.edu.br](mailto:cristinathum@unicruz.edu.br); [coser@unicruz.edu.br](mailto:coser@unicruz.edu.br); [sgarces@unicruz.edu.br](mailto:sgarces@unicruz.edu.br).