

A ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Fábio Brum Thimóteo¹; Diego da Costa Santos²; Jéssica Gouvêa Pereira³; José Henrique⁴

1. Bolsista PIBIC, Discente do Curso de Lic. Plena em Educação Física, DEFD/UFRRJ; 2. Discente do Curso de Lic. Plena em Educação Física, DEFD/UFRRJ; 3. Discente do Curso de Lic. Plena em Educação Física, DEFD/UFRRJ; 4. Professor do DEFD/IE/UFRRJ.

Palavras-chave: Envelhecimento; idosos; IPAQ; atividade física.

Introdução

O envelhecimento é um processo gradativo, multifacetado e irreversível, em que ocorrem alterações nos níveis biológicos, psicológicos e sociais no decorrer da vida. O envelhecimento associa-se à progressiva perda funcional e também a limitações morfofisiológicas. De acordo com a OMS (2005), condidera-se idoso o sujeito que apresente idade igual ou superior a 60 anos nos países em desenvolvimento, e igual ou superior a 65 anos nos países desenvolvidos. Estima-se o crescimento da população idosa mundial para aproximadamente dois bilhões até 2050, sendo 70% oriundos de países em desenvolvimento (OMS, 2007). No Brasil, o IBGE (2014) estimou a média de vida do brasileiro em 74,9 anos. Diante deste quadro e como consequência das modificações ocasionadas pelo envelhecimento, o nível de atividade física e de independência desta população tende gradualmente a diminuir. Observa-se ainda que a medida que os indivíduos envelhecem há um incremento do aparecimento de doenças crônicas, como: doenças cardiovasculares (doença coronariana), hipertensão, acidente vascular cerebral, diabete, câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica, doenças músculo-esqueléticas (artrite e osteoporose), doenças mentais degenerativas (demência, Mal de Alzheimer, entre outras) e psicossomáticas (depressão), além de cegueira e diminuição da visão (OMS, 2008). Estas doenças são dispêndiosas para os idosos, para as famílias e um problema para o sistema público de saúde, acarretando prejuízos à vida individual, coletiva e à economia. Baseado no exposto, a pesquisa se debruçou no estudo bibliográfico sobre o nível de atividade física em idosos (as) praticantes de atividade física medidos com recurso ao IPAQ, tendo em vista a sua utilização em pesquisas em desenvolvimento no âmbito do PIBIC/UFRRJ.

Metodologia

A pesquisa foi bibliográfica, com foco em publicações que referenciam a análise do nível de atividade física em idosos praticantes atividade física (AF). Para avaliar o nível de AF, abarcou-se pesquisas que utilizaram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), formato longo e semana normal/cotidiana adaptado e validado para idosos (MAZO & BENEDETTI, 2010; MEDEIROS, 2010). Este instrumento consiste em avaliar através do recordatório de uma semana normal/cotidiana o nível de atividades físicas relacionadas com as dimensões (Trabalho, Transporte, Tarefas domésticas e Lazer) praticadas por no mínimo 10 minutos contínuos, com intensidade leve, moderada e vigorosa, sendo administrados em formato de entrevista individual (MAZO & BENEDETTI, 2010). Para a interpretação do nível de AF dos idosos pelo IPAQ adotou-se o critério baseado em recomendações de limiares de AF que resultam em benefícios para a saúde, classificando como “ativos” os indivíduos que praticam, pelo menos, 150 min/sem de AF moderada.

Resultados e Discussão

No estudo de Krug *et al.* (2011), com 220 idosos participantes de um programa de extensão para a terceira idade da Universidade do Estado de Santa Catarina, somente duas pessoas foram julgadas “pouco ativas” apresentando valores abaixo de 150 min/sem, sendo que na média total do IPAQ as mulheres obtiveram médias maiores (1064,09 min/sem) que os homens (1013,82 min/sem), com $p=.04$, sendo consideradas mais ativas. Corroborando com este estudo, a pesquisa de Medeiros (2010) com 57 mulheres idosas de programas de cuidado à hipertensão arterial sistêmica e incentivo à prática de atividade física, com recurso ao IPAQ, apresentou resultado de 46,4% para AF moderada, 30,3% para AF vigorosa e 23,2% para AF

leve. O estudo de Toscano e Oliveria (2009) foi realizado com o objetivo de relacionar o nível de atividade física de 238 idosas (69,2±6,6) com a qualidade de vida. Para verificar o nível de atividade física utilizou-se a versão longa do IPAQ. Para avaliar a qualidade de vida foi empregado o SF-36 (*The Medical Outcomes Study 36-item short-form healthy survey*). O resultado apontou que as idosas mais ativas apresentam uma melhor qualidade de vida. Outra pesquisa realizada por Benedetti *et al.* (2008) relacionou o nível de atividade física com o estado mental de 875 idosos (437 homens; 438 mulheres). Foi utilizado o instrumento BOAS, para se construir um rastreamento da deficiência cognitiva e depressão, e o IPAQ para se avaliar o nível de atividade física. O resultado indicou que quanto mais ativo foram os idosos, menor eram seus índices de demência. Benedetti *et al.* (2007), investigando 29 homens com idade acima de 60 anos, constatou o adequado nível de reprodutibilidade do IPAQ. No estudo de Silva *et al.* (2012), utilizando o IPAQ em grupos de 25 idosos sedentários e 25 praticantes de atividade física regular, verificaram que as atividades diárias permitiram aos sedentários alcançar um bom nível de atividade física, mas os praticantes regulares de exercícios apresentaram melhores índices de qualidade de vida.

Conclusão

Verificou-se que o IPAQ se constitui em instrumento com índices aceitáveis de validade e reprodutibilidade, sendo frequente a sua utilização em pesquisas com idosos. Os resultados com o uso deste instrumento apontam que os idosos aderentes a projetos/programas desenvolvidos em distintos espaços institucionais têm tido a oportunidade de praticar atividades físicas em níveis de intensidade que denotam relação com a manutenção da qualidade de vida e saúde mental. Apesar de se constatar que as atividades da vida diária podem proporcionar níveis de atividades físicas moderadas, os idosos aderentes a programas regulares de atividade física apresentam melhor qualidade de vida. Ainda assim, há que ser avaliada a proporção de idosos que têm a oportunidade de participar de programas de atividades físicas regulares, objeto que deve merecer estudos de levantamento.

Referências Bibliográficas

- BENEDETTI, T. R. B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 13, n. 1, p. 11-16, Jan/Fev, 2007.
- BENEDETTI, T. R. B. et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Rev. Saúde Pública*, v. 42, p. 302-307, 2008.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diário Oficial da União – Seção 1. Brasília, n. 232, p. 88, Dezembro, 2014.
- KRUG, R. R.; CONCEIÇÃO, J. C. R.; GARCIA, G. S.; STREIT, I. A.; MAZO, G. Z. Idosos praticantes de atividades físicas: relação entre gênero e idade. *Revista Biomotriz*, n. 5, Nov. 2011.
- MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. *Rev. Bras. Cineantropometria, Desempenho Humano*, n. 12, v. 6, p. 480-484, 2010.
- MEDEIROS, M. C. B. *Validação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) através da acelerometria em idosas*. 2010. 68f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2010.
- OMS. Organização mundial de saúde. *Atenção primária em saúde: agora mais do que nunca*. Relatório. Genebra, 2008.
- OMS. Organização mundial de saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2005.
- OMS. Organização mundial de saúde. *Relatório global sobre prevenção de quedas na velhice*. Genebra, 2007.
- SILVA, Maitê Fátima da.; GOULART, Natália Batista Albuquerque.; LANFERDINI, Fábio Juner.; MARCON, Marcelo.; DIAS, Caroline Pieta. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2012.
- TOSCANO, J. J. D. O.; OLIVEIRA, A. C. C. D. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev. Bras. de Medicina do Esp.*, v. 15, p. 169-173, 2009.