

NOME: JANA ADRIANA DOS SANTOS FERREIRA

TÍTULO: ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS NA CIDADE DE DIVINÓPOLIS, MG

AUTORES: AMANDA MAYARA DO NASCIMENTO CARDOSO, JANA ADRIANA DOS SANTOS FERREIRA, AMANDA MAYARA DO NASCIMENTO-CARDOSO, JANA ADRIANA DOS SANTOS FERREIRA, CARLA CRISTINA NUNES

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAPq

PALAVRA CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, IDOSOS, QUALIDADE DE VIDA

RESUMO

O aumento da expectativa de vida provoca a necessidade de maiores estudos acerca da utilização da atividade física como estratégia efetiva para a manutenção da autonomia, independência e qualidade de vida dos idosos. O objetivo dessa pesquisa é analisar o nível de atividade física de idosos participantes de um programa de atividade física. Está sendo realizada uma pesquisa com delineamento transversal com idosos praticantes de atividades físicas no Clube Estrela do Oeste situado em Divinópolis, MG. Os voluntários realizam atividades de musculação, dança (50 minutos - tarde) e caminhada (30 minutos - manhã) sendo todas com baixa intensidade e no máximo 3 vezes por semana. Para a avaliação do nível de atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta formato não específico. O IPAQ é um instrumento que estima o nível de atividade física por meio de informações sobre a frequência e a duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada, sendo classificados os indivíduos em três categorias: baixo, moderado e alto. Os dados estão sendo analisados por meio de estatística descritiva, com medidas de média, desvio-padrão e porcentagem. Até o momento, participaram da pesquisa 20 idosos com idade média de 71,15 ($\pm 6,47$) anos. Verificou-se que a maioria dos idosos pesquisados se encontrava no nível "moderado" (60%); e 35 % nível "baixo" e 5% "nível alto". Para a discussão dos resultados, interpretamos "inatividade" ou nível "baixo" como aqueles níveis encontrados na literatura que estejam abaixo das recomendações, ou seja, menos que 150 min de atividade/sem ou menos de 600 MET-min/sem (NELSON et al., 2007). Os idosos da amostra demonstram serem mais ativos comparados com outros idosos de outros estudos, uma vez que, 65% deles encontravam dentro dos níveis atuais recomendados de limiares de atividades físicas que resultam em benefícios para a saúde (soma dos níveis moderado 60% e alto 5%).