

PREFERÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA PELOS IDOSOS DE SANTA BÁRBARA DE GOIÁS (GO)

*PREFERENCES OF PHYSICAL ACTIVITIES
AMONG ELDERLY OF SANTA BÁRBARA DE
GOIÁS (GO)*

João Victor Bernardino Ribeiro¹,

Julierme Cezar Borges¹,

Pablyni Moreira de Andrade¹,

Fernanda Jorge de Souza²

¹ Bacharel em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.

² Docente na Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.



Recebido: 09.08.17 | Aceito: 22.11.17

RESUMO

O objetivo da presente pesquisa foi levantar dados sobre a preferência de atividade física da população idosa do município de Santa Bárbara de Goiás, bem como, identificar se o público alvo consegue realizar tarefas da vida diária, constatar qual atividade física mais praticam e levantar dados de qual região do município mais se tem idosos praticantes de atividade física. O estudo foi uma pesquisa de campo quantitativa exploratória ecológica, na qual foram pesquisadas todas as regiões do município, onde foi aplicado questionário com 204 idosos. Os resultados foram analisados estatisticamente, onde se encontrou associação somente com a variável atividade esportiva versus realização de compras. Concluimos que a população está apta a fazer as tarefas da vida diária, que tem como atividade física mais praticada a caminhada e que as regiões que mais se tem praticantes de atividade física, são as que se localizam afastada do centro.

Palavras-chave: Atividade Física; Idosos.

ABSTRACT

The aim of the present research was to collect data about the physical activities preferences of the elderly population of Santa Bárbara de Goiás, as well as to identify if the target public is able to perform daily life activities, to verify which physical activity they practice more and to collect data about which region of the city there are more elderly practicing physical activity. The study was an ecological exploratory quantitative field survey, in which all the city's regions were searched, a questionnaire was applied with 204 elderly people. The results were statistically analyzed, and it was found an association only between the variable sports activity versus shopping. We conclude that the population is able to do the tasks of daily life, that the most practiced physical activity is walking and that the regions where there are more people practicing physical activity, are those located far away from downtown.

Keyword: Physical Activity; Elderly.

INTRODUÇÃO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística⁽¹⁾ em 2004 a proporção de pessoas com 60 anos ou mais da população brasileira era de 9,7%. Em 2007, essa proporção era de 10,5% aumentando para 11,1% em 2008, e 12,6% em 2012. Atualmente, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais no Brasil é de aproximadamente 13,7%. Destes, 4,4% são pessoas de 60 a 64 anos, 3,2% de 65 a 69 anos, 2,5% de 70 a 74 anos, 1,7 % de 75 a 79 anos e 1,9% de 80 anos ou mais. Estima-se que até 2060 o número de idosos no Brasil chegue a 34%.⁽¹⁾

Concomitantemente, a população acima de 60 anos também tem crescido significativamente em Goiás. No ano de 2012, 11,4% da população tinha 60 anos ou mais, atualmente, são 12,6% da população goiana. Dentre os municípios goianos que obtiveram aumento expressivo de pessoas idosas nos últimos anos, o município de Santa Bárbara de Goiás vem se destacando.⁽¹⁾

De acordo com o Censo Demográfico do ano 2000, a população do município de Santa Barbara de Goiás era de 4.963 habitantes, sendo destes, 378 habitantes com idade igual ou superior a 60 anos. Correlacionando com o Censo Demográfico de 2010, a população do município de Santa Bárbara de Goiás era de 5.751 habitantes, destes, 569 com 60 anos ou mais. Nesta perspectiva, a população idosa de Santa Bárbara de Goiás teve aumento relevante no decorrer de dez anos entre os Censos de 2000 e 2010.^(2,3)

É considerada idosa, a população que compreende indivíduos com 60 anos ou mais, segundo o Art. 1º do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003). Assim como na Política Nacional do idoso (Lei nº 8.842, de quatro de janeiro de 1994) que assegura no seu Art. 3º § II que “o processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos”. Ele se caracteriza por mudanças graduais na estrutura e funcionamento do organismo com o passar do tempo durante o ciclo de vida do ser humano.⁽⁴⁾

Ferreira et al⁽⁵⁾ o envelhecimento está aliado às modificações funcionais, bioquímicas, psicológicas e morfológicas que podem ocasionar maior incidência no processo patológico no futuro. Isto se deve a não substituição das células somáticas que com o passar do tempo cessam seu funcionamento, conseqüentemente o relevante aumento no número de doenças devido á capacidade funcional dos órgãos e dos sistemas se restringirem. Este período se caracteriza também pela alta prevalência das limitações físicas, perdas cognitivas, isolamento, acidentes e sintomas depressivo, que, em alguns casos, se faz necessário ajuda ou intervenção de outras pessoas.

Com o avanço da idade, ocorrem múltiplas perdas significativas que necessitam de um trabalho tanto físico quanto psíquico para a readaptação. As reduções sofridas são, principalmente, a queda da força, da massa muscular, da capacidade cardiovascular, diminuição do equilíbrio, da flexibilidade, da percepção, da memória, e da sensibilidade dos sentidos.⁽⁶⁾

Essas perdas podem ser amenizadas com a prática da atividade física regular na terceira idade juntamente a uma alimentação saudável, que além de auxiliar na prevenção e no controle de doenças próprias desta fase proporciona inúmeros benefícios ao organismo.⁽⁶⁾

Tais benefícios incluem: a redução de peso, da pressão arterial, do mau colesterol, do diabetes, do sedentarismo e do risco de morte por doenças do coração. Além da melhora da capacidade cardiorrespiratória, do nível da força, da flexibilidade e do fortalecimento de ossos e articulações. Para a saúde mental, beneficia no convívio social, na recuperação da autoestima, da autoconfiança, na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, do estresse, da ansiedade, na melhora do fluxo de sangue para o cérebro e contribui também no tratamento da depressão e outras doenças psíquicas.⁽⁷⁾

Levando em consideração que atividade física proporciona tais benefícios e, que, nos últimos anos houve um aumento significativo de pessoas idosas no município de Santa Bárbara de Goiás, é de grande importância o estudo da prática de atividade física pela população idosa do município.

Esta pesquisa objetivou levantar dados sobre a preferência de atividade física da população idosa do município de Santa Bárbara de Goiás, bem como, identificar se o público alvo consegue realizar tarefas da vida diária, constatar qual atividade física mais praticam e levantar dados de qual região do município mais se tem idosos praticantes de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi uma pesquisa de campo quantitativa exploratória ecológica, na qual foram pesquisadas todas as regiões do município de Santa Bárbara de Goiás-GO. Para o cálculo da amostra foi considerado o nível de significância de 99% e utilizado o OpenEpi versão 3. O tamanho da população foi de 569 indivíduos, considerando uma frequência de 50% e limite de confiança de 5%, tendo o resultado do tamanho da amostra de 307 participantes que foram contatados em suas residências com a mesma probabilidade de serem escolhidos para a amostra.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG). Todos os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias.

Para a coleta de dados foram aplicados dois questionários, sendo um de identificação, contendo 7 perguntas abertas e fechadas (APÊNDICE A), e o outro foi o QUESTIONÁRIO BAECKE MODIFICADO PARA IDOSO (QBMI), contendo perguntas sobre práticas de atividades de vida diária, esportes praticados e atividades de tempo livre (APÊNDICE B).

Os critérios de inclusão da coleta de dados foram participantes com 60 anos ou mais, moradores fixos do município de Santa Bárbara de Goiás-GO há no mínimo dez anos e que tinham disponibilidade em participar da pesquisa independente de sexo, etnia e classe social.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados tiveram seus dados registrados em planilha eletrônica para posterior análise com aplicação de programa específico, Rstudio, para análise estatística.

As variáveis quantitativas foram apresentadas quanto à média, mediana e desvio padrão e todas as variáveis qualitativas foram apresentadas com seus valores absolutos e proporções. A análise de associação entre estas variáveis foi feita com aplicação do teste qui-quadrado. Para todos os testes foi considerado um nível de significância de 5%.

RESULTADOS

Dos 307, apenas 204 aceitaram participar da pesquisa, notamos que o número de idosos decresce para uma idade maior de 67 anos. Identificamos que 25% dos entrevistados apresentam uma idade inferior a 61 anos, e temos ainda que 50% dos entrevistados apresentam uma idade inferior a 66 anos. A média amostral é de 67.72 anos.

Analisando os dados amostrais conforme sexo, temos que o número de entrevistados do sexo masculino totalizou 103 pessoas na composição da amostra, o que representa 50,49%, já os do sexo feminino totalizou 101, representando 49,51%. Dispomos na (Tabela 1), a frequência das seguintes variáveis: escolaridade, estado civil, e na (Tabela 2) as variáveis: transporte utilizado para sair, atividade de tempo livre, trabalho doméstico e trabalho doméstico pesado.

Tabela 1. Frequência absoluta e frequência relativa percentual das variáveis: escolaridade, estado civil.

Variáveis	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Escolaridade	47	23,0
Primário incompleto	102	50,0
Ensino Fundamental incompleto	43	21,1
Ensino Médio incompleto	12	5,6
Ensino Superior		
Estado Civil		
Solteiro (a)	33	16,2
Casado (a)	103	50,5
Viúvo (a)	46	22,6
Divorciado (a)	22	10,8

Fonte: Autores

Tabela 2. Frequência absoluta e frequência relativa percentual das variáveis: transporte utilizado para sair, atividade de tempo livre, trabalho doméstico e trabalho doméstico pesado.

Variáveis	n	%
-----------	---	---

Transporte utilizado para sair na cidade		
Bicicleta		
Caminha	86	42,2
Carro	56	27,5
Nunca sai	51	25,0
Transporte Público	10	5,0
	1	0,5
Atividade de Tempo Livre		
Nenhuma		
Pesca	135	66,2
Pesca e Dança	34	16,7
Pesca e Viagem	2	1,0
Dança	1	0,5
Crochê	6	2,9
Costura	13	6,4
Tapete	8	3,9
Artesanato	3	1,5
Viagem	1	0,5
	1	0,5
Trabalho doméstico		
Nunca		
Às vezes		
Quase sempre	44	21,6
Sempre	29	14,2
	22	10,8
Trabalho doméstico Pesado		
	109	53,4
Nunca		
Às vezes		
Quase sempre	47	23,0
Sempre	32	15,7
	20	9,8
	105	51,5

Fonte: Autores.

Percebe-se que a quantidade de indivíduos que não terminaram o primário é superior aos que não concluíram o ensino médio. A metade dos entrevistados concluiu a 4^o série, mas não concluíram o ensino fundamental. Considerando o estado civil dos indivíduos, podemos perceber que mais da metade dos entrevistados são casados, e em contrapartida solteiros e divorciados representam a minoria.

Temos representando o meio de transporte que os entrevistados utilizam para sair. Atentamos que bicicleta é o meio de transporte mais utilizado com uma proporção de 42,2%, seguida da caminhada com 27,5%, e tivemos como menos utilizado o transporte público 0,5%.

Para descobrirmos a frequência em que os entrevistados realizam trabalho doméstico e trabalho doméstico pesado em casa, enumeramos de 1 a 4 em que 1 representa “Nunca” e 4 representa “Sempre” (sozinho ou com ajuda), percebemos que mais da metade dos indivíduos pesquisados sempre realizam o trabalho doméstico sozinho e que a proporção de indivíduos que sempre realizam trabalho doméstico pesado é alta.

Na tabela 3 temos a distribuição dos tipos de atividades esportivas que os entrevistados praticam. Notamos que a caminhada se destaca como preferência de atividade esportiva, e que a academia juntamente com a caminhada e futebol são a menos praticada entre todas.

Tabela 3. Distribuição da Variável Tipo de Atividade Esportiva que o Entrevistado Pratica

Atividade Esportiva praticada	n	%
Não pratica esporte	67	32,8
Caminhada	108	59,9
Caminhada e Ciclismo	15	7,4
Caminhada e Futebol	1	0,5
Ciclismo	12	5,9
Academia	1	0,5

Fonte: Autores.

Na tabela 4 dispomos a frequência de pessoas moradora de determinados bairros e a contingência para variável atividade física e bairros em que reside o entrevistado, podemos observar quantos entrevistados praticam esporte para cada bairro. O Centro é o bairro que tiveram mais pessoas entrevistadas dos 204 indivíduos, com 40,9%, e que o Conjunto Abreu de Sá tem a menor proporção entrevistados com 0,5%.

Como a quantidade de entrevistados não foi a mesma para cada bairro, observamos a frequência percentual considerando o total como sendo a quantidade de entrevistados para cada bairro. Logo, isso nos revela que do bairro São Jeronimo todos os entrevistados praticam atividade esportiva, a segunda e a terceira maior frequência percentual foi a do bairro Vila Prata com 76,92% e a do bairro Rodoviário com 75% respectivamente, que praticam atividades esportivas.

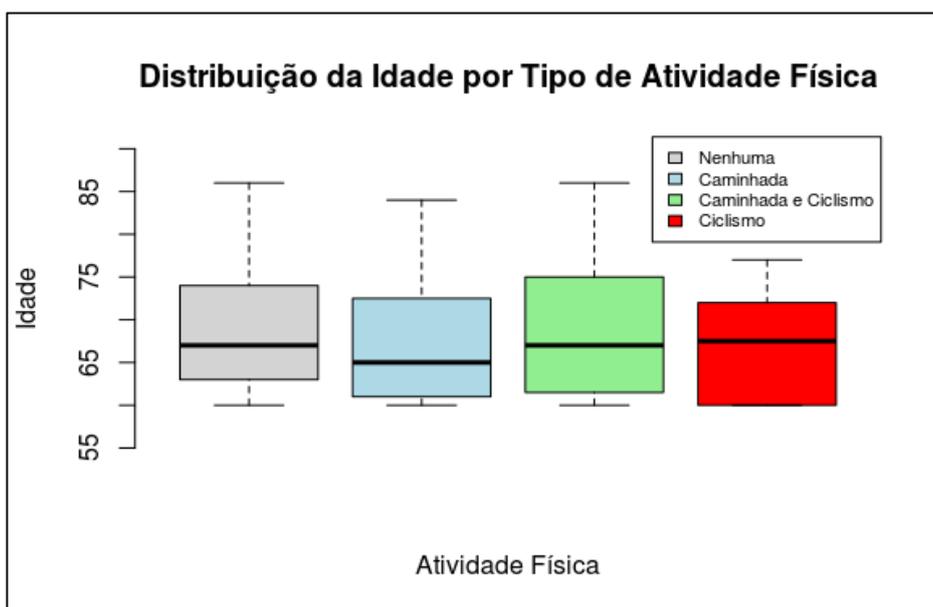
Tabela 4. Contingência para a Prática de Atividade Esportiva dentro de cada Bairro.

Prática de Atividade Esportiva	Pratica		Não pratica		Total (Freq. Absoluta e relativa de entrevistados para cada bairro).	
	n	%	n	%	n	%
Bairro						
Centro	57	68,7	26	31,3	83	100
Conj. Abreu de Sá	0	0	1	100	1	100
Conj. Mariano	21	61,8	13	38,2	34	100
Morada Do Alto	14	66,7	7	33,3	21	100
Neves Barbosa	10	58,8	7	41,2	17	100
Rodoviário	6	75,0	2	25,0	8	100
São Jeronimo	4	100	0	0	4	100
Tempo Novo	10	71,4	4	28,6	14	100
Vila da Prata	10	76,9	3	23,1	13	100
Zona Rural	4	50,0	4	50,0	8	100
Total	137	67,2	137	32,8	204	100

Fonte: Autores.

Para melhor analisar os dados amostrais em relação à idade e prática de atividade esportiva, apresentamos na figura 01 uma visualização gráfica por meio de boxplots, em que dispomos as distribuições da idade para cada tipo de atividade física. Nota-se que as medianas estão bem próximas. No nosso conjunto de dados apenas uma pessoa frequenta a academia e também somente uma pessoa realiza caminhada e pratica futebol simultaneamente. Logo, para realizar a análise conjunta das variáveis idade e tipo de atividade esportiva não realizamos a análise dessas duas observações, e desconsideramos essas duas categorias pela falta de variabilidade.

Figura 1. BoxPlots da Idade segundo Tipo de Atividade Física.



Fonte: Autores.

Verificamos que a variável prática de atividade física não está associada a variável frequência da realização do trabalho doméstico (teste do Qui-quadrado, $p=0,55$). O Quadro 2 mostra a associação entre a prática esportiva e a frequência da realização dos trabalhos domésticos. Houve associação entre a Prática de Atividade Esportiva e a Frequência da Realização Compras ($p=0,04$; teste do Qui-quadrado, Quadro 3). Além disso verificamos que a variável prática de atividade física não está associada a variável prática de atividade no tempo livre ($p=0,49$; teste do Qui-quadrado, Quadro 4).

Quadro 2. Quadro do número de entrevistados segundo Prática de Atividade Esportiva e Frequência da Realização do Trabalho Doméstico.

Pratica de At. Esportiva. Freq. da Realização do Trab. Doméstico.	Praticam Atividade Esportiva	Não Praticam Atividade Esportiva	Total (Freq. Absoluta e relativa).

Nunca	29 (65,91%)	15 (34,09%)	44 (100%)
Às Vezes	21 (72,41%)	8 (27,59%)	29 (100%)
Quase Sempre	12 (54,55%)	10 (45,45%)	22 (100%)
Sempre	75 (68,81%)	34 (31,19%)	109 (100%)
Total	137 (67,16%)	67 (32,84%)	204

Fonte: Autores.

Quadro 3. Quadro do número de entrevistados segundo Prática de Atividade Esportiva e Frequência da Realização de Compras.

Prática de At. Esportiva.	Praticam Atividade Esportiva	Não Praticam Atividade Esportiva	Total (Freq. Absoluta e relativa).
Freq. da Realização de Compras			
Nunca	36 (45,57%)	43 (54,43%)	79 (100%)
Às Vezes	94 (81,74%)	21 (18,26%)	115 (100%)
Quase Sempre	6 (100%)	0 (00,00%)	6 (100%)
Sempre	1 (25%)	3 (75%)	4 (100%)
Total	137 (67,16%)	67 (32,84%)	204

Fonte: Autores.

Quadro 4. Quadro do número de entrevistados segundo Prática de Atividade Esportiva e Prática de Atividades no Tempo Livre.

Prática de Atividade Esportiva	Sim	Não	Total (Freq. Absoluta e relativa).
Prát. de Ativ. no Tempo Livre			
Sim	49 (71,00%)	20 (29,00%)	69 (100%)
Não	88 (65,19%)	47 (34,81%)	135 (100%)
Total	137 (67,16%)	67 (32,84%)	204

Fonte: Autores.

DISCUSSÃO

Segundo Sousa,⁽⁸⁾ em pesquisa realizada com 150 idosos, atendidos no Programa de Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa da Secretaria de Saúde na Regional de Sobradinho – DF, com idades média 69,49 com desvio padrão 6,83 anos, observou-se que 42,6% não completaram ensino fundamental e apenas 5,3% da amostra tinha ensino superior, números se assemelham aos da presente pesquisa. Ainda encontram-se dados parecidos relacionados ao estado civil, onde casados representavam a proporção de 46,0% e divorciados 13,3%. Já solteiros e viúvos não se assimilam a pesquisa.

Conforme constatado quanto ao meio de transporte utilizado para se deslocar na cidade, se nota um grande número de idosos que utilizam a bicicleta, para Lima.⁽⁹⁾ O transporte ativo (TA) é entendido como o deslocamento de um destino à outro por meio de caminhada, corrida, bicicleta, patins, skate e cadeira de rodas não motorizada. A promoção da saúde por meio da prática de atividade física regular e aumento das interações sociais são alguns benefícios que o TA oferece.

Dispomos o tipo de atividade de tempo livre, em que se destaca que a maioria não pratica nenhuma atividade de tempo livre, quando praticada alguma atividade, a pesca destaca-se como a mais realizada. Pesquisa realizada pelo Conselho Estadual do Idoso do Rio Grande do Sul,⁽¹⁰⁾ com 7.821 idosos em todo o Estado do Rio Grande do Sul, apontou que 64% dos idosos entrevistados ocupavam seu tempo assistindo televisão como forma de ocupação do tempo livre.

Podemos referir que a atividade de tempo livre está associada como lazer, segundo Pitanga e Lessa⁽¹¹⁾ o sedentarismo no lazer pode ser identificado como a não prática das atividades físicas no momento de lazer. São de suma importância o conhecimento e dados de fatores que influenciam diretamente o sedentarismo no lazer, onde traz importantes contribuições à saúde pública isso devido servir de base para o incentivo dessa prática nas populações mais afetadas pela inatividade física. De acordo com Mazo et al⁽¹²⁾ em questão do sedentarismo relatam que no Brasil os momentos de tempo livre predominam como ocupação assistir televisão, o que exige baixo gasto energético e com isso não tem nenhum desenvolvimento na capacidade física.

Domingues⁽¹³⁾ realizaram uma pesquisa com 144 sujeitos com idade acima de 60 anos, frequentadores do “Grupo da Melhor Idade Flor da Montanha” da cidade Amparos-SP, e trouxe resultados similares aos dados coletados, onde 54,2% relataram realizar trabalhos domésticos pesados, sempre sozinhos ou com ajuda, quanto à realização de trabalho doméstico leves deu diferença significativa, quando realizada sozinhos ou com ajuda, com 79,2%. Trabalhos domésticos leve consistem em atividades como lavar a louça e tirar pó, enquanto que trabalhos domésticos pesados são lavar janelas e pisos.

É notório que a caminhada se destaca como a prática de atividade esportiva mais realizada pela faixa etária, de acordo com Domingues,⁽¹³⁾ mostra predominantemente a caminhada como exercício

mais praticado 36,8%. Para Lima⁽¹⁴⁾ a caminhada é apontada como um dos exercícios aeróbicos mais adequados para idosos, ela promove vários benefícios, como: melhora no sistema cardiorrespiratório, sensação de bem estar, melhora da autoestima, condicionamento físico, contato social, diminuição do peso corporal, do estresse, depressão e pressão arterial. Os bairros onde se obteve o maior índice de praticantes de atividades esportivas se localizavam afastados do centro, o que facilitava a prática pelo pouco tráfego de veículos e conseqüentemente se sentem seguros para realizar as atividades esportivas.

Verificamos que a falta de incentivo por parte de políticas públicas, na elaboração de novos projetos, implantação e instalação de locais e aparelhos para atender a necessidade da população, principalmente idosa.

De acordo Matsudo, Matsudo e Barros-Neto⁽⁷⁾:

as barreiras para a prática de atividade física regular na terceira idade são facilmente superáveis e que estratégias de políticas públicas de saúde podem ser implantadas para superar a falta de equipamento, a falta de tempo e de conhecimento que são apontadas como as barreiras mais comuns.

A população idosa carece de uma atenção especial por parte de políticas públicas, novos projetos de motivação poderiam ser implantados á população idosa, tais projetos seriam utilizados como forma de incentivo para que não se tornem sedentários e busquem uma melhor qualidade de vida. Buscando a realização de atividades nas ruas, no lago municipal e em praças, com acompanhamentos e orientações de profissionais qualificados. Criação de grupos de ciclismo, outros grupos de caminhada e torneio de pescas exclusivo para os idosos, podem ser ideias de projetos implantados, para que possam sair da vida monótona. Para tal, se faz necessário entender detalhadamente os fatores ligados á prática de atividade física, para elaboração de técnicas específicas, que interceda e promova qualidade de vida ideal para a população idosa.

Segundo Ferreira e Mendes,⁽¹⁵⁾ em pesquisa realizada com 46 idosos com faixa etária compreendida entre 61 a 85 anos na cidade Cáceres-MT, apontaram que a idade média de idosos praticante de exercícios físicos foi de 71 anos, com frequência semanal de duas a três vezes por semana com tempo mínimo de trinta minutos.

Para Gobbi et al.,⁽¹⁶⁾ os indivíduos que realizam somente atividades domésticas diárias não possuem mesmo nível de atividade física, quando comparado com indivíduos que pratica atividades físicas regularmente. Para o idoso é fundamental a pratica regular de atividade física para manter a autonomia e melhor desempenho na realização das atividades diárias e de lazer.

Borges e Moreira⁽¹⁷⁾ em pesquisa realizada com 48 indivíduos com idade entre 66 a 88 anos, utilizando a escala de Lawton para avaliar o desempenho dos indivíduos na realização das atividades diárias, observaram que indivíduos que praticaram atividade física regular em alguma fase da sua vida não acrescentam benefícios marcantes à capacidade funcional. Desta forma, o ideal

é que a prática seja contínua ao longo dos anos bem como manter uma frequência semanal adequada. Rodrigues et al.,⁽¹⁸⁾ também realizou estudo utilizando a mesma escala com 57 idosos praticantes regular de exercícios físicos, foi apontado que 77% dos entrevistados afirmaram uma independência total quanto a realização das atividades domésticas.

A prática regular de atividade física pode retardar o período de tempo em que ocorre o declínio da capacidade funcional do indivíduo até o limite crítico para a perda da independência.⁽¹⁷⁾ De acordo com Simão⁽¹⁹⁾ a prática da atividade física além de contribuir na prevenção e na reabilitação da saúde do idoso, acrescenta melhoras na aptidão física, e com isso, facilita a manutenção de bons níveis da independência e autonomia para a realização das atividades diárias individuais domésticas.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados comprova-se que a maioria da população idosa do município de Santa Barbara de Goiás consegue realizar as tarefas da vida diária, e que a atividade física mais praticada foi a caminhada e andar de bicicleta, além disso, as regiões com maior prevalência de idosos praticantes de atividades físicas foi nos bairros que se localizam afastados do centro. A atividade física é importante na vida dos idosos, para melhor desempenho das capacidades funcionais e na realização das atividades domésticas.

REFERÊNCIAS

1. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2014. Brasília, 2014. Disponível em: https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2014/estimativa_dou.shtm. Acesso em: 07/06/2017
2. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2000. Brasília, 2000. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2000/default.shtm>. Acesso em: 07/06/2017.
3. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010. Brasília, 2010. Disponível em: https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default_atlas.shtm. Acesso em: 07/06/2017
4. Nóbrega ACL et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Rev Bras Med Esporte. 1999;5(6):207-11.
5. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto - enferm. 2012;21(3):513-8.
6. Miranda MMA. Os Benefícios que a Prática de Atividade Física Proporciona aos Idosos: “Projeto Pratique Saúde”- MS, Cassilândia-MS. Disponível em: <http://fapan.edu.br/media/files/2/2_126.pdf>. Acesso em: 30 set. 2017.

7. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros-Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev. Bras. Med. Esporte. 2001;7(1):2-13.
8. Sousa, FC. Prática de atividade física em idosos: autoeficácia, benefícios e barreiras percebidas. 2014. 113 f., il. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2014
9. Lima JS. et al. Mudanças no deslocamento para o trabalho e na atividade física da população de três municípios da região de São Paulo nos anos de 2000 e 2010. Rev. bras. epidemiol. 2017;20(2):274-85.
10. Conselho Estadual do Idoso. Os Idosos do Rio Grande do Sul: Estudo Multidimensional de suas condições de Vida. Porto Alegre: CEI, 1997.
11. Pitanga FJG, Iessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad. Saúde Pública. 2005;21(3):870-7.
12. Mazo GZ, Mota J, Gonçalves LHT, Matos MG. Nível de atividade física, condição de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. Rev Port Cien Desp. 2005;2(1):202–12.
13. Domingues PC, Neri AL. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. RBAFS, 2009;13(3)164-73.
14. Lima DF. Caminhada: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
15. Ferreira AM, Mendes J. Análise da prática de exercícios físicos na terceira idade na cidade de Cáceres – MT. UNEMAT 2010. Disponível em: http://www.unemat.br/eventos/sefipa/docs/ANALISE_DA_PRATICA_DE_EXERCICIOS.pdf. Acesso em: 26/11/2017.
16. Gobbi S, Oliani MM, Lopes AG, Coutinho GF, Bucken LT, Costa JLR. Validade do teste de andar 6 minutos para idosas em relação ao tempo de fadiga. RBAFS, 2006;11(1);13-8.
17. Borges MRD, Moreira AK. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz Rev. Educ. Fís. 2009;14(3):562-73.
18. Rodrigues ARM, Leitão NMA, Cavalcante AES, Aragão MM. Autonomia nas atividades de vida diária: Avaliação de idosos praticantes de exercícios físicos. Revista Kairós: Gerontologia. 2016;19(2):279-93.
19. Simão, R. Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida. São Paulo: Phorte, 2004.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO (QI)

Data: _____/_____/_____ Entrevistador: _____

1. Nome Completo: _____

2. Idade: _____

3. Cor de pele

- Branca
- Negra
- Amarela
- Parda
- Índio

4. Estado Civil

- Solteira
- Casada
- Viúva
- Divorciada
- Namoro
- Outros

5. Endereço : _____

Setor: _____ Cidade/Estado: _____

Telefone:() _____ ou () _____

Naturalidade: _____

6. Escolaridade

- Nenhum ou primário incompleto
- Até a 4ª série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto
- Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto
- Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto Superior completo

7. Atualmente aposentado?

- Sim, se sim, em que, a quantos anos? _____
- Não

Domínio 1 – ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA

1- Você realiza algum trabalho doméstico em sua casa? (lavar louças, tirar o pó, consertar roupas, etc.).

0- Nunca (menos de uma vez por mês)

1- Às vezes (somente quando o parceiro ou ajuda não está disponível)

2- Quase sempre (às vez com ajuda)

3- Sempre (Sozinho ou com ajuda)

2. Você realiza algum trabalho doméstico pesado? (lavar pisos e janelas, carregar lixo, varrer a casa e etc.).

0- Nunca (menos que uma vez por mês)

1- Às vezes (somente quando um ajudante não está disponível)

2- Quase sempre (às vezes com ajuda)

3- Sempre (sozinho ou com ajuda)

3. Para quantas pessoas você faz tarefas domésticas na sua casa? (incluindo você mesmo, preencher 0 se você respondeu nunca nas questões 1 e 2).

4. Quantos cômodos você tem que limpar, incluindo cozinha, quarto, garagem, porão, banheiro, sótão, etc? (preencher 0 se respondeu nunca nas questões 1 e 2).

0- Nunca faz trabalhos domésticos

1- Um a seis cômodos

2- Sete a nove cômodos

3- Dez ou mais cômodos

5. Se limpa algum cômodo, em quantos andares? (Preencher 0 se respondeu nunca na questão 4).

6. Você prepara refeições quentes para si mesmo, ou você ajuda a preparar?

0- Nunca

1- Às vezes (uma ou duas vezes por semana)

2- Quase sempre (três a cinco vezes por semana)

3- Sempre (mais de cinco vezes por semana)

7. Quantos lances de escada você sobe por dia? (um lance de escada tem dez degraus)

0- Eu nunca subo lances

1- Um a cinco lances

2- Seis a dez lances

3- Mais de dez lances

8. Se você vai a algum lugar em sua cidade, que tipo de transporte você utiliza?

- 0- Eu nunca saio
- 1- Carro
- 2- Transporte público
- 3- Bicicleta
- 4- Caminhando

9. Com que frequência você faz compras?

- 0- Nunca ou menos de uma vez por semana
- 1- Uma vez por semana
- 2- Duas a quatro vezes por semana
- 3- Todos os dias

10. Se você faz compras, que tipo de transporte você utiliza?

- 0- Eu nunca faço compras
- 1- Carro
- 2- Transporte público
- 3- Bicicleta
- 4- Caminhando Domínio

Domínio 2 – Atividades Esportivas

Você pratica algum esporte?

Exemplos: Caminhar, correr, nadar, esportes coletivos, lutas, xadrez.

Esporte 1

Nome/tipo _____
Intensidade _____
Horas por semana _____
Quantos meses por ano _____

Esporte 2

Nome/tipo _____
Intensidade _____
Horas por semana _____

Domínio 3 - Atividades de Tempo Livre

Você faz alguma atividade de tempo livre?

Atividade de tempo livre 1

Nome/ tipo _____
Intensidade _____
Horas por semana _____
Quantos meses por ano _____

Atividade de tempo livre 2

Nome/ tipo _____
Intensidade _____
Horas por semana _____
Quantos meses por ano _____

Atividade de tempo livre 3

Nome/ tipo _____
Intensidade _____
Horas por semana _____
Quantos meses por ano _____