



**XXIV**  
**Mostra**  
**de Iniciação**  
**Científica**

**SEMANA DO**  
**CONHECIMENTO**

A Universidade em movimento

De **7 a 10** de outubro de 2014



## RESUMO

# ATIVIDADE FÍSICA E PERCEÇÃO DE SAÚDE DE IDOSOS RESIDENTES EM UMA CIDADE DO RIO GRANDE DO SUL

### AUTOR PRINCIPAL:

Vinícius Dal Molin

### E-MAIL:

125471@upf.br

### TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Probic Fapergs

### CO-AUTORES:

Rafaela Simon Myra  
Mariângela DeMarco  
Lia Mara Wibelinger

### ORIENTADOR:

Lia Mara Wibelinger

### ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

### ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

4.08.00.00-8

### UNIVERSIDADE:

Universidade de Passo Fundo

### INTRODUÇÃO:

O envelhecimento pode ser entendido como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. A prática de atividades físicas contribui para a manutenção da autonomia, para uma vida ativa e independente e ainda para melhor qualidade de vida na população idosa. A autoavaliação da saúde tem sido amplamente utilizada como importante indicador de bem estar individual e coletivo 1,2,3. É empregada também como robusto preditor de morbidade, incapacidade, depressão, inatividade e mortalidade, especialmente entre idosos. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi avaliar a autopercepção de saúde relacionada com a prática de atividade física de uma população idosa residente em um município do estado do Rio Grande do Sul.

### METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo de corte transversal. A amostra faz parte de um projeto guarda-chuva onde foram avaliados 351 idosos. Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão para delimitação da amostra: residir na cidade de Passo Fundo-RS; possuir condições de comunicação com o entrevistador; ter 60 anos de idade ou mais e concordar em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O critério de exclusão foi a presença de algum déficit que impedisse o participante de responder os dados questionados, como confusão, desorientação ou déficit mental. Os participantes foram selecionados de forma aleatória e responderam a um questionário, elaborado pelos próprios pesquisadores, com perguntas contendo dados de identificação, sociodemográficos e indicadores de saúde. A coleta de dados foi realizada no período de agosto de 2011 a setembro de 2012. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Passo Fundo, sob o parecer nº447/2010.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

Na população estudada predominou o sexo feminino (67,80%). Dos 351 idosos entrevistados, a maioria (78,06%) informou que pratica atividade física, sendo o alongamento a modalidade mais praticada (59,48%), seguido da caminhada (32,84%) e da hidroginástica (30,29%). Quanto à percepção de saúde, a maioria considerou sua saúde como sendo regular (37,33%) ou boa (46,72%). Ainda, apenas uma pequena parcela dos indivíduos perceberam sua saúde como péssima (0,85%). Seguindo as diretrizes da promoção da saúde, as atividades físicas apresentam-se como um dos componentes mais importantes para a adoção de um estilo de vida saudável e uma melhor qualidade de vida das pessoas. Assim, quanto maior a qualidade de vida, interpreta-se uma melhor percepção de saúde. Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento. Por outro lado, a ausência de atividades físicas está associada com diversos problemas musculoesqueléticos, que podem afetar negativamente as atividades funcionais do idoso. Além disso, a relação entre saúde e bem-estar é bidirecional. O estado de saúde não só influencia as percepções de bem-estar como também as sensações e bem-estar das pessoas influenciam os outros comportamentos relacionados com a saúde. Os que têm sensações de bem-estar e satisfação pessoal apresentam maior probabilidade de tomar uma atitude para manter a sua saúde e prevenir doenças.

## **CONCLUSÃO:**

O estudo evidenciou que a prática de atividade física pode ser o fator pelo qual a maioria dos idosos refere sua saúde como regular ou boa. Assim, o exercício físico parece exercer função fundamental na manutenção da saúde e da qualidade de vida dos idosos residentes no município estudado.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005  
Sargent-Cox KA, Anstey KJ, Luszcz MA. The choice of self-rated health measures matter when predicting mortality: evidence from 10 years follow-up of the Australian longitudinal study of ageing. BMC Geriatr 2010; 10:18.  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2006.

## **NÚMERO APROVAÇÃO CEP OU CEUA::**

447/2010

---

Assinatura do aluno

---

Assinatura do orientador