



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

**Resumo**

**Relato de Caso**

## **Prática de atividades físicas em idosos de um município de pequeno porte do Rio Grande do Sul**

**AUTOR PRINCIPAL:** Francini dos Santos Oliveira.

**COAUTORES:** Ezequiel Vitório Lini, Andréia Mascarelo.

**ORIENTADOR:** Helenice de Moura Scortegagna.

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo.

### **INTRODUÇÃO**

O elevado número de idosos é uma realidade presente em todo o mundo, inclusive no Brasil. Fatores como o avanço da tecnologia e da medicina, fazem com que o processo de envelhecer aconteça com mais qualidade. Atualmente o indivíduo precisa se preocupar com aspectos físicos, intelectuais e mentais para garantir maior qualidade de vida na velhice. É preciso cultivar hábitos saudáveis durante toda vida, para chegar à velhice com o corpo e suas funções ativas. Investir em atividades físicas é um dos principais meios para ter uma boa qualidade de vida. Os idosos que praticam atividade física regularmente reduzem os fatores de risco associados a doenças e até mesmo a mortalidade. Levar uma rotina fisicamente ativa pode adiar e amenizar os efeitos degenerativos da velhice, que são agravados pelo sedentarismo. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi identificar a prevalência da prática de atividade física em idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul.

### **DESENVOLVIMENTO**

Trata-se de um estudo de base populacional, transversal, conduzido com 331 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. Este estudo é um recorte de uma pesquisa intitulada “Condições de vida dos idosos no município de Coxilha-RS”. A coleta dos dados foi realizada através de um inquérito domiciliar no período de junho a julho de 2010. Para a coleta de dados foi utilizada uma adaptação do instrumento do projeto Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE), do qual se extraiu informações da sessão A e D, referentes às condições sociodemográficas e de saúde, respectivamente. Considerou-se a variável desfecho a prática de atividade física. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo (parecer n° 148/2010).

Os idosos se caracterizaram por uma média de idade de 69,4 anos ( $\pm 7,7$ ), variando entre 60 e 102 anos. Referente ao estado marital, 69,6% eram casados e/ou amasiados. Residiam 57,8% em zona urbana e 42,2% em zona rural. Dos idosos, 52,1% eram do sexo feminino. Quanto à escolaridade, 38,8% estudaram de 4 a 7 anos (Tabela 1).

Dos 332 idosos entrevistados, 45,0% praticavam atividade física. Quanto à presença de dor, 50,3% referiam ter alguma dor há mais de três meses ou pelo menos uma vez por mês. 54,0% dos idosos auto-avaliaram sua saúde como regular/ruim/muito ruim (Tabela 2). Neste estudo foi registrado que pouco menos da metade dos idosos tem o hábito de praticar atividade física. Com o passar dos anos, ocorre uma perda progressiva das capacidades funcionais do organismo e de suas capacidades físicas, e isso aumenta o risco de inatividade física nos idosos (HIRVENSALO, 2011; VON BONSDORFF; RANTANEN, 2011). Inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona para a saúde em geral, como combater o sedentarismo, manter a pessoa ativa e exerce também um efeito positivo sobre processos cognitivos em idosos (HILLMAN CH, 2006).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A prevalência de atividade física pode ser aumentada, para tanto, é necessário incentivar a prática de atividades físicas visto que promove redução do risco de doenças degenerativas, melhora a circulação sanguínea, fortalece a musculatura, o que possibilita a promoção de uma velhice mais saudável e ativa.

## **REFERÊNCIAS**

HILLMAN, C. H. et al. Physical activity and cognitive function in a cross-section of younger and older community-dwelling individuals. *Health Psych*, v. 25, n. 6, p. 678-687, 2006.

HIRVENSALO, M.; LINTUNEN, T. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Eur Rev Aging Phys Activity*, v. 8, n. 1, p. 13-22, 2011.

VON BONSDORFF, M. B.; RANTANEN, T. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. *Euro Rev Aging Phy Activity*, v. 8, n. 1, p. 23-30, 2011.

## ANEXOS

Tabela 1. Distribuição dos idosos quanto as variáveis sociodemográficas, Coxilha - RS, 2010.

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	173	52,1
Masculino	159	47,9
<b>Zona de moradia</b>		
Urbana	192	57,8
Rural	140	42,2
<b>Atualmente vive sozinho (a) ou acompanhado (a)</b>		
Acompanhado	275	82,8
Sozinho	57	17,2
<b>Estado marital</b>		
Casado/amasiado	231	69,6
Viúvo	72	21,7
Divorciado/separado	19	5,7
Solteiro	10	3,0
<b>Escolaridade</b>		
Analfabeto	64	19,7
1 a 3 anos	107	32,9
4 a 7 anos	126	38,8
8 a 11 anos	17	5,2
12 anos ou mais	11	3,4

Tabela 2. Distribuição dos idosos quanto as variáveis clínicas, Coxilha - RS, 2010.

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Pratica atividade física</b>		
Não	182	55,0
Sim	149	45,0
<b>Dor há mais de três meses ou pelo menos uma vez ao mês</b>		
Sim	166	50,3
Não	163	49,4
<b>Auto - avaliação de saúde</b>		
Regular/ruim/muito ruim	179	54,0
Muito boa/boa	152	45,9