NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON – PR

Arestides Pereira da Silva Júnior[1]; Marília Velardi[1]
[1]USJT/ GREPES – São Paulo

RESUMO

Baseado na literatura através do desenvolvimento de estudos, a atividade física vem estabelecendo relações bastante positivas no que diz respeito à prática e seus benefícios, principalmente os preventivos ou que atuam na minimização dos efeitos de doenças na velhice. Neste contexto é importante uma avaliação e análise do nível habitual de atividades físicas que as pessoas têm no seu dia-a-dia. Sendo assim, este estudo teve dois objetivos principais: a) Analisar o nível de atividade física dos sujeitos participantes de dois Grupos de Convivência de Idosos do Município de Marechal Cândido Rondon – PR, denominados "Amizade" e "Paz e Amor"; b) Comparar os resultados dos níveis de atividade física habitual entre os dois Grupos de Convivência de Idosos. A amostra foi composta por 60 sujeitos participantes dos Grupos de Convivência de Idosos, sendo 30 do Grupo Paz e Amor e 30 do Grupo Amizade. Para caracterizar o nível de atividade física dos sujeitos foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) - versão curta. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva, utilizando o teste de associação Qui-quadrado (χ^2), com nível de significância em $p<0,05$. Os resultados obtidos possibilitam concluir que: os dois Grupos de Convivência de Idosos analisados foram predominantemente classificados como mais ativos, não existindo diferença estatística significativa na comparação entre os Grupos; as mulheres de ambos os Grupos de Convivência são mais ativas quando comparadas aos homens. Sugere-se que os indivíduos tomem conhecimento do seu nível habitual de atividade física e, de posse disso, possam perceber se há necessidade de aumentarem o nível de atividade física de acordo com a sua vontade ou necessidade, fortalecendo a idéia da autonomia dos sujeitos.

Palavras chave: Atividade física, idosos e grupos de convivência.

INTRODUÇÃO

Inúmeras pesquisas e estudos publicados ao longo das duas últimas décadas apontam os benefícios físicos, funcionais e fisiológicos que a prática da atividade física pode proporcionar à população idosa (ELWARD et. al., 1992; MATSUDO et. al., 2003; STEWART et. al., 2001; ZAGO & GOBBI, 2003).

American College of Sports Medicine (ACSM, 1999); Capodaglio et. al. (2006); Kaczor et. Al. (2006); Matsudo et. al. (2004); Penedo & Dahn (2005); Struck & Ross (2006) expõem através de seus respectivos estudos a importância da atividade física como um recurso fundamental no processo preventivo de doenças, melhora dos níveis de aptidão física, diminuição nos percentuais de gordura corporal, manutenção das capacidades funcionais. Além disso, a prática da atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de atenuar a degeneração provocada pelo processo de envelhecimento nos domínios físicos, psicológicos e sociais (ACSM, 1999).

Rebelatto et. al. (2006) afirmam que são vários os estudos que enfatizam a prática regular de exercícios físicos como uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, no sentido de manutenção e melhora das capacidades físicas e funcionais dos idosos de qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos, reduzindo o risco de doenças e transtornos freqüentes na velhice tais como as coronariopatias, a hipertensão, a diabetes, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia.

Neste sentido, a prática de atividades físicas tanto estruturadas – exercícios físicos, quanto as habituais do cotidiano demonstram-se importantes para manter ou aumentar os níveis de atividades físicas num coeficiente adequado a tais benefícios apresentados e comprovados pela literatura.

Sendo assim, identificar a quantidade ideal de atividade física é fundamental para que se possam orientar práticas coerentes em relação à quantidade, intensidade e freqüência, bem como os sujeitos terem o conhecimento de seu nível de atividade física para minimizar e controlar os problemas relacionados com o declínio funcional na realização de atividades.

Segundo Matsudo (2005) a mensuração do nível habitual de atividade física dos indivíduos é uma avaliação desafiante, pois apesar de existir vários métodos e técnicas para a sua determinação, não existe

um consenso de qual a melhor forma de avaliar. Os questionários são os mais utilizados por ser simples, econômico, de rápido preenchimento e possíveis de aplicação em grandes grupos.

Quando se utiliza questionários para a avaliação do nível de atividade física em idosos convém aplicá-los em forma de entrevista individual para amenizar as dificuldades na assimilação das idéias a serem expostas e respondidas, além disso, proporciona uma aproximação e melhor interação entre entrevistador e entrevistado (VERAS, 1994).

Para este estudo foi utilizado o IPAQ – versão curta, instrumento validado que avalia a atividade física habitual e serve também para comparar os níveis de atividades físicas entre populações e contextos sociais e culturais. Este instrumento é designado para avaliar a quantidade total de atividade física e o gasto em atividades de níveis de intensidade diferentes, em quatro domínios da atividade física (trabalho, transporte, lazer e atividades domésticas). No estudo realizado por Rabacow et. al. (2006) que teve como objetivo avaliar as características, origens, aspectos psicométricos, vantagens e limitações de questionários que medem o nível de atividade física em idosos, os autores consideraram o IPAQ como o questionário que apresentou melhores condições para ser aplicado em idosos brasileiros.

Dentre as principais justificativas para a realização deste estudo, destaca-se que o município de Marechal Cândido Rondon, situado no interior do Estado do Paraná com fortes traços germânicos, população de 44.705 habitantes, dos quais 3.977 são idosos segundo fonte do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2007). O município possui 14 Grupos de Convivência de Idosos, tendo 2.608 participantes no total, o que corresponde a 65,58% da população total de idosos. Estes números demonstram a importância desta iniciativa para a respectiva população.

Sendo assim, este estudo teve dois objetivos principais: a) Analisar o nível de atividade física dos sujeitos participantes de dois Grupos de Convivência de Idosos do Município de Marechal Cândido Rondon – PR, denominados “Amizade” e “Paz e Amor”; b) Comparar os resultados dos níveis de atividade física habitual entre os dois Grupos de Convivência de Idosos.

MÉTODO

Caracterização do Estudo

Este estudo, envolvendo variáveis de nível de atividade física pode ser considerado segundo Thomas & Nelson (2002), como uma pesquisa descritiva, comparativa e de corte transversal.

Grupos de Convivência Selecionados

O município de Marechal Cândido Rondon – PR possui 14 Grupos de Convivência de Idosos, dos quais foram selecionados para este estudo os Grupos denominados “Paz e Amor” e “Amizade”. Para selecioná-los foi utilizado como critério de inclusão os seguintes aspectos: a) Os dois Grupos estarem localizados na sede do município; b) Os encontros serem semanais, pois os demais Grupos do município têm encontros quinzenais; c) Maior quantidade de idosos freqüentadores.

Amostra

A amostra foi composta por 60 sujeitos participantes dos Grupos de Convivência de Idosos, sendo 30 do Grupo Paz e Amor e 30 do Grupo Amizade. A proporção geral em relação ao gênero para o Grupo Amizade foi 76,7% (n=23) feminino e 23,3% (n=7) masculino, já para o Grupo de Convivência de Idosos Paz e Amor foi de 60% (n=18) feminino e 40% (n=12) masculino.

Todos os sujeitos participaram voluntariamente do estudo. Desta forma, a amostragem caracterizou-se como não probabilística por conveniência (MATTAR, 2001). Todos foram informados dos objetivos do estudo, além disso, deram o seu consentimento formal para participar do estudo através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumento e Variáveis do Estudo

Para caracterizar o nível de atividade física habitual dos sujeitos foi utilizado o IPAQ - versão curta, que analisa os tipos de atividades que as pessoas fazem no seu dia a dia. As perguntas relacionam-se ao tempo gasto com atividades físicas no intervalo de sete dias passados desde a data de aplicação do questionário. As perguntas incluem atividades que se faz no ambiente de trabalho, ou de locomoção de um

lugar a outro, além de lazer ou prática de esportes. O questionário é composto por seis perguntas e pode ser dividido em três pequenos grupos: 1) respectivo aos dias e tempo de caminhada; 2) dias e períodos de atividades moderadas diversas como andar de bicicleta, cuidar do jardim, entre outras; 3) dias e períodos de atividades vigorosas como fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, ou seja, que aumentem e muito os batimentos cardíacos bem como a respiração.

Para preenchimento dos questionários, adotou-se como procedimento uma entrevista com os sujeitos da pesquisa, no intuito de obter dados mais fidedignos, pois devido ao baixo grau de escolarização da maioria dos sujeitos, tornaria difícil a compreensão das questões para respondê-las.

O critério de classificação empregado para análise das entrevistas seguiu as recomendações internacionais (Patê et. al., 1995), no qual os indivíduos que despendiam de 0 a 149 minutos com atividades físicas em geral foram considerados insuficientemente ativos (menos ativos) e aquele com 150 minutos ou mais, classificados como ativos (mais ativos).

Análise estatística

A tabulação dos dados e análise estatística foi realizada com o programa computadorizado SPSS 12.0.1 for Windows®.

Os dados foram analisados através da estatística descritiva (freqüência e porcentagem). O nível de atividade física, considerado uma variável não-paramétrica foi analisado por meio do teste de associação Qui-quadrado (χ^2), com nível de significância adotado em $p<0,05$ empregado para verificar diferenças entre os grupos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para categorização dos resultados dos sujeitos dos dois Grupos de Convivência em relação ao nível de atividade física habitual, levaram-se em consideração atividades domésticas, de transporte, de jardinagem, de trabalho, lazer e atividades físicas como dançar, nadar, pedalar, andar, tanto moderada quanto vigorosas.

Sendo assim, a tabela 1 apresenta a porcentagem, a freqüência e o teste do Qui-quadrado dos dados dos Grupos de Convivência em relação aos dois níveis de atividade física.

Tabela 1 – Porcentagem, freqüência e teste do Qui-quadrado da amostra dos Grupos de Convivência em relação aos dois níveis de atividade física e gênero.

		MAIS ATIVO (% e n)	MENOS ATIVO (% e n)	χ^2 Valor	p
AMIZADE	Masculino (n=7)	71,4% 5	28,6% 2	0.0464	0.829
PAZ E AMOR	Masculino (n=12)	66,7% 8	33,3% 4		
AMIZADE	Feminino (n=23)	82,6% 19	17,4% 4	0.0037	0.951
PAZ E AMOR	Feminino (n=18)	83,3% 15	16,7% 3		
AMIZADE	Geral (n=30)	80% 24	20% 6	0.7540	0.098
PAZ E AMOR	Geral (n=30)	76,7% 23	23,3% 7		

Através dos resultados apresentados na tabela 1, verifica-se que em ambos os Grupos de Convivência os sujeitos participantes da pesquisa foram predominantemente classificados como mais ativos, sendo 80% de todos os idosos do Grupo Amizade e 76,7% do Grupo Paz e Amor, não havendo diferenças significativas entre os grupos, tanto para o gênero feminino quanto para o masculino e geral. Os resultados apresentados são similares ao estudo desenvolvido por Conte (2004) com senhoras da zona urbana e zona rural dos Grupos de Convivência de Marechal Cândido Rondon, onde 76,5% da amostra total foram categorizadas em relação ao nível de atividade física habitual como mais ativo.

Os resultados apresentados no presente estudo são bastante satisfatórios se comparados com os estudos semelhantes que verificaram o nível de atividade física habitual. Mazo et. al. (2005) avaliaram idosas freqüentadoras dos Grupos de Convivência do município de Florianópolis – SC, das quais 66,2% foram consideradas mais ativas. Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Tribess (2006) desenvolvido nos Grupos da Associação de Amigos, Grupos de Convivência e Universidade Aberta da Terceira Idade de Jequié – BA, onde 64,5% das idosas também foram classificadas como mais ativas.

Conforme ressalta Conte (2004) nos resultados de seu estudo, os idosos mais ativos relatam que sentem menos dores em geral, tinham mais energia para o dia-a-dia, estavam mais satisfeitos com sua capacidade de locomoção, com a capacidade de trabalho e de desenvolver atividades no cotidiano, além disso, necessitavam de menos tratamento médico.

Em relação ao gênero, verifica-se que as mulheres deste estudo são mais ativas comparadas aos homens em ambos os Grupos de Convivência de Idosos, sendo que na média dos dois Grupos foram classificados como mais ativo no gênero feminino 82,9% e no gênero masculino 68,4% do total da amostra para respectivos gêneros. Ainsworth (2000) afirma que as mulheres tendem a ser mais ativas devido a realização de tarefas domésticas durante toda a vida. No estudo de Tribess (2006), 72,8% das idosas realizavam atividades domésticas com intensidade vigorosa e moderada na sua moradia, mantendo-se ativas no seu dia-a-dia.

Sobre o nível de atividade física habitual dos idosos dos Grupos de Convivência e sua faixa etária, a tabela 2 apresenta a porcentagem, freqüência e teste do Qui-quadrado para este estudo.

Tabela 2 – Porcentagem, freqüência e teste do Qui-quadrado da amostra dos Grupos de Convivência em relação aos dois níveis de atividade física e idade.

ENTRE 60 e 69 ANOS	**Mais Ativo**	**Menos Ativo**	χ^2 **valor**	**p**
AMIZADE	77,3%	22,7%		
	17	5	0.2110	0.646
PAZ E AMOR	87%	13%		
	20	3		
MAIS de 70 ANOS				
AMIZADE	87,5%	12,5%		
	7	1	1.6410	0.200
PAZ E AMOR	42,9%	57,1%		
	3	4		

Visualiza-se através da tabela 2 que para a faixa etária dos sujeitos entre 60 e 69 anos, a freqüência de indivíduos mais ativos no Grupo Paz e Amor foi superior quando comparado ao Grupo Amizade, porém não foi considerado significativa esta diferença. Em relação aos sujeitos com mais de 70 anos verificou-se o contrário, onde o Grupo Amizade teve maior freqüência ao Grupo Paz e Amor, também não apresentando diferença estatisticamente significativa através do teste Qui-quadrado.

Verificou-se também que a freqüência do nível de atividade física habitual entre os sujeitos de 60 a 69 anos é maior para os categorizados como mais ativos em relação aos sujeitos com faixa etária acima de 70 anos. No Grupo de Convivência de Idosos Paz e Amor, esta tendência apareceu mais evidente, pois a predominância foi de sujeitos classificados como menos ativos com 57,1%, enquanto os mais ativos tiveram 42,9%. Já no Grupo de Convivência de Idosos Amizade não se constatou esta tendência, ao contrário, os mais velhos foram considerados mais ativos em relação aos mais jovens. Uma justificativa para este resultado pode estar atrelado ao número reduzido de indivíduos com mais de 70 anos que participaram da pesquisa.

Conforme resultados do estudo desenvolvido por Tribess (2006), verificou-se que o nível de atividade física tende a ser menor nos grupos etários mais velhos, sendo que nos resultados apresentados da pesquisa 45,5% das idosas que se encontravam na faixa etária dos 80 a 84 anos e 73,3% com mais de 85 anos despendem menos de 150 minutos por semana de atividade física. Resultado semelhante foi encontrado por Silva (2005) que analisou os níveis de atividade física habitual de idosos da zona urbana da cidade de Goiânia – GO, verificou que os mais ativos são os mais jovens (60 a 65 anos), reforçando a idéia de que o nível de atividade física tende a declinar com a idade. Constatou-se também que frente a prática de exercícios

físicos e lazer os idosos são na maioria inativos, independente da idade ou do sexo. A autora afirma que o declínio da atividade física habitual poderá agravar o estado de fragilidade ou dependência física dos idosos.

Do ponto de vista físico e funcional, Heikkinen (2005) afirma que o nível reduzido de atividade física está relacionado ao surgimento de doenças que, por sua vez, geram a manifestação das incapacidades decorrentes das doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudos epidemiológicos comprovam que bons níveis de atividade física habitual estão relacionados com a manutenção ou melhoria dos indicadores de aptidão física e capacidade funcional, prevenção de quedas, melhora da auto-estima, diminuição ou manutenção dos índices antropométricos e certa relação com a prevenção de doenças.

Neste sentido, os resultados referentes ao nível habitual de atividade física dos sujeitos dos dois Grupos de Convivência de Idosos analisados foram predominantemente classificados como mais ativos baseados em estudos da área, demonstrando que em geral os idosos realizam atividades tanto de trabalho, quanto domésticas, de lazer, locomoção ou esportivas.

Em relação a comparação do nível de atividade física dos sujeitos dos Grupos de Convivência não foram encontradas diferenças estatísticas significativas entre os dois Grupos, isto provavelmente deve estar relacionado com as semelhanças de cultura, de região, de valores, de trabalho, de costumes, além de físicas das amostras analisadas. No que diz respeito ao gênero, verificou que as mulheres de ambos os Grupos de Convivência são mais ativas quando comparadas aos homens corroborando com a literatura sobre o assunto.

Sugere-se que os sujeitos tomem conhecimento do seu nível de atividade física frente as suas atividades diárias, tanto esportivas, recreativas quanto as de trabalho e, de posse disso, possam perceber se há necessidade de aumentarem o nível de atividade física de acordo com a sua vontade ou necessidade, fortalecendo a idéia da autonomia dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

ACSM - American College of Sports Medicine. **Programa de Condicionamento Físico da ACSM**. São Paulo: Manole, 1999.

AINSWORT, B. E. (2000). Issues in the Assessment of Physical Activity in Women. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 71 (2), 37-42.

CAPODAGLIO, P.; CAPODAGLIO EDDA, M.; FACIOLI, M.; SAIBENE, F. Long-term strength training for community-dwelling people over 75: impact on muscle function, functional ability and life style. **Eur. J. Appl. Physiol**. 2006 Apr 25.

CONTE, E. M. T. Indicadores de qualidade de vida em mulheres idosas. **Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2004.**

ELWARD, K. S.; WAGNER, E. H.; LARSON, E. B. Participation by sedentary elderly persons in an exercise promotion session. **Fam. Med**. 1992. Nov-dez; 24 (8): 607-12.

HEIKKINEN, R. L. (2005). **O papel da atividade física no envelhecimento saudável.** 2ª ed. Florianópolis: UFSC. (Trabalho original publicado em 1998).

IBGE. Rio de Janeiro. IBGE, 2007.Disponível em: http://www.ibge.gov.br/cidadesat/default.php.

KACZOR, J. J.; ZIOLKOWSKI, W.; ANTOSIEWICZ, J.; HAC, S.; TARNOPOLSKY, M. A.; POPINIGIS, J. The effect of aging on anaerobic and aerobic enzyme activities in human skeletal muscle. **J. Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci.** 2006 Apr;61(4):339-44.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B.; ARAÚJO, T. L. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. V.9. n.6, 2003.

MATSUDO, S. M.; MARIN, R. V.; FERREIRA, M. T.; ARAÚJO, T. L. MATSUDO, V. Estudo longitudinal-tracking de 4 anos – da aptidão física de mulheres da maioridade fisicamente ativas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 12 (3); 47-52, 2004.

MATSUDO, S. M. **Avaliação do Idoso: física & funcional**. 2º edição. Londrina: Midiograf, 2005.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de Marketing: Metodologia, planejamento**. São Paulo: Atlas, 2001.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. H. T.; MATOS, M. G. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.5. n.2, maio-agosto, 2005.

PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOUCHARD, C. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Journal American Medical Association**, 273(5), 402-407, 1995.

PENEDO, F. J.; DAHN, J. R. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. **Curr. Opin. Psychiatry**. 2005 Mar;18(2):189-193.

RABACOW, F. M.; GOMES, M. A.; MARQUES, P.; BENEDETTI, T. R. B. Questionário de medidas de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 8 (4): 99-106, 2006.

REBELATTO, J. R.; CALVO, J. I.; OREJUELA, J. R; PORTILLO, J. C. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. V.10, n.1, p. 127-132, 2006.

SILVA, A. C. Atividade física habitual e saúde multidimensional de idosos na cidade de Goiânia – GO. **Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina**, 2005.

STEWART, A. L.; VERBONCOEUR, C. J.; MCLELLAN, B. Y.; GILLIS, D. E.; RUSH, S.; MILLS, K. M.; KING, A. C.; RITTER, P.; BROWN, B. W. JR.; BORTZ, W. M. Physical activity outcomes of CHAMPS II: a physical activity promotion program for older adults. **Journal Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci**. 2001 Aug;56(8):M465-70.

STRUCK, B. D.; ROSS, K. M. Health promotion in older adults. Prescribing exercise for the frail and home bound. **Geriatrics**. 2006 May;61(5):22-7.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3º edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRIBESS, S. Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 2006; 8 (2): 113.

VERAS, R. P. **País Jovem com Cabelos Brancos: A Saúde do Idoso no Brasil**. Rio de Janeiro: Editora Relume-Dumará/Eduerj, 1994.

ZAGO, A. S.; GOBBI, S. Valores normativos de aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**; v.11, n.2, p.77-86, jun. 2003.