

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE EM IDOSOS DE CANINDÉ-CE

DÉBORAH SANTANA PEREIRA
RÚBENS CÉSAR LUCENA DA CUNHA
IALUSKA GUERRA
NARCÉLIO PINHEIRO VICTOR
CARLOS ANTÔNIO BRUNO DA SILVA

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE, Campus Juazeiro do Norte. Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.
deborahsan@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial está cada vez mais evidente mediante o aumento da longevidade, provocada por inúmeros fatores de cuidados em saúde. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008) afirma que o Brasil tem envelhecido de maneira rápida e intensa, e que essa população poderá alcançar 30,9 milhões em 2020.

A velhice, portanto, é caracterizada por um decréscimo da capacidade funcional dos tecidos e órgãos, aumentando as chances do surgimento de várias doenças crônico-degenerativas e metabólicas, o que leva, fatalmente, à morte (VITORELI; PESSINI; SILVA, 2005). Se houver uma preocupação com essas questões antecipadamente, a partir de determinadas ações, pode-se controlar os fatores de risco por meio da prevenção/promoção, reduzindo assim as chances de morte e adoecimento.

As doenças crônicas não transmissíveis representam hoje um problema de saúde global, sendo a principal causa de morte no Brasil, e dentre os fatores de risco compartilhados, encontra-se a inatividade física (SCHMIDT *et al.*, 2011).

O sedentarismo do homem moderno está em desacordo com o genoma ancestral. Tal fato ocasiona disfunções na expressão gênica, predispondo, assim, às doenças crônicas não transmissíveis, fazendo com que a pessoa inativa não seja considerada uma pessoa saudável (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em gasto energético superior aos níveis de repouso. Inclui-se nesse conceito as atividades ocupacionais, atividades básicas e instrumentais da vida diária, atividades de lazer e deslocamentos (MATSUDO, 2010; NAHAS, 2010). Já o exercício físico, é estruturado, planejado, repetitivo, e objetiva aumentar/manter a saúde. Nesse caso, estão incluídas as atividades de níveis moderados e intensos, dinâmicos ou estáticos (NAHAS, 2010).

Nesse contexto, o exercício físico passa a ser considerado como uma das soluções de prevenção e promoção da saúde do idoso. Torna-se fundamental à medida que o indivíduo envelhece, pois além de atuarem na preservação e manutenção da capacidade funcional (BELLONI, 2008; favorecem a elevada autoestima e baixa ocorrência de sintomas depressivos (MEURER *et al.*, 2012), além de proporcionar atividades de lazer e interação (DEPONTI; ACOSTA, 2010).

Deste modo, o objetivo do presente estudo é analisar o nível e a prática de atividades físicas, e a percepção de saúde de idosos residentes na cidade de Canindé, Sertão Central do Ceará.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho e local do estudo

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, de base domiciliar, com a utilização de dados primários e objetivos. O local definido como área de estudo foi a região urbana do município de Canindé, localizado na Região denominada Sertão Central do estado do Ceará.

População e amostra

A população do estudo foi constituída de idosos que residem na área urbana da sede do município de Canindé-CE, a saber, 5.214 idosos. A amostragem, caracterizada como estratificada proporcional, alcançou uma amostra de 372 indivíduos (7,13% sobre a população). O cálculo do tamanho da amostra foi feito através da fórmula indicada para populações finitas (menos de 100.000 unidades).

Foram incluídas na pesquisa todas as pessoas, independente do sexo, com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos no período de coleta de dados, não institucionalizadas e residentes no município supracitado há pelo menos seis meses. Foram excluídos os idosos que não residem há pelo menos seis meses na cidade, incapazes de se comunicar, portadores de condição neurológica grave, cadeirantes, com obesidade mórbida, com incapacitação para a prática de atividades físicas por doenças ou intervenções cirúrgicas recentes, e que se recusem a participar da pesquisa.

Instrumentos

A amostra foi identificada por meio de um questionário de caracterização, que abordou aspectos sociodemográficos, prática de atividade física e percepção de saúde. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*), versão longa (MATSUDO, 2010), para avaliar o Nível de Atividade Física.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada mediante inquérito domiciliar. Os idosos foram sorteados a partir das ruas / avenidas e dos números das residências, na proporção adequada para cada bairro.

Análise dos dados

Após o registro dos dados foi confeccionado um banco de dados no programa SPSS (*Statistical Package for Science Social*), versão 16.00, para estatísticas descritivas (média, mediana, moda, desvio-padrão e percentagens) e inferenciais (*Kolmogorov-Smirnov^a*, Qui-quadrado), de acordo com as variáveis estudadas, adotando-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os resultados obtidos foram apresentados por meio de tabelas e gráficos.

Aspectos éticos

O projeto proposto foi encaminhado ao Comitê de Ética em pesquisas envolvendo seres humanos da UNIFOR (Aprovação número 244.796), e procedeu conforme a Resolução 466 de 12/12/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), no que concerne ao respeito à pessoa, a beneficência e a justiça, entre outros (BRASIL – M.S., 2013). A amostra foi questionada quanto à voluntariedade na participação da pesquisa, através do Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

No presente estudo, foram alcançados 372 idosos, com média de idade de 71,01 ($\pm 9,23$ dp), e idade mínima de 60 anos e máxima de 96 anos de idade. A moda encontrada foi de 60,00 e variância de 85,364. O teste de normalidade ($p < 0,01$) apontou que a amostra não é considerada normal.

Conforme Tabela 1, os idosos estudados, em sua maioria, são do sexo feminino (64,0%), com idade entre 60 a 69 anos (51,9%) e casados (53,5%).

Tabela 1: Caracterização da amostra. Canindé – CE, Brasil, 2013.

VARIÁVEIS	N	%
SEXO		
Masculino	134	36,6
Feminino	238	64,0
IDADE		
60-69 anos	193	51,9
70-79 anos	103	27,7
80 anos acima	76	20,4
ESTADO CIVIL		
Solteiro	25	6,7
Casado	199	53,5
Divorciado	06	1,6
Viúvo	115	30,9
Separado	27	7,3
TOTAL	372	100,0

Em um estudo realizado por Silva *et al.* (2012), com 384 idosos residentes na área urbana de Quixadá-CE, cidade igualmente localizada na região central do Estado do Ceará, observou-se várias proximidades com o presente estudo, incluindo os percentuais encontrados. Também houve predominância do sexo feminino (64,3%), idade entre 60 a 69 anos (41,0%) e estado civil casados (56,0%). Tal fato aponta a uniformidade desta região do Estado, possibilitando inferências em diversos aspectos quanto às demais cidades que compõe toda a região central do Ceará.

Já no estudo realizado por Salvador *et al.* (2009), em que participaram 385 idosos do distrito de Ermelino Matarazzo, localizado da na Zona Leste do Estado de São Paulo, a maioria do sexo feminino (60,5%), com idade entre 60 a 74 anos (57,1%), e estado civil solteira, divorciada ou viúva (54,2%).

Questionados se os idosos praticam ou não algum tipo de atividade física (Tabela 2), a maioria (64,0%) respondeu que não. Fazendo uma análise entre os intervalos de idade, foram encontradas diferenças estatisticamente significantes ($p < 0,01$), comprovando, na amostra, uma associação entre os intervalos de idade e a prática de AF, com destaque para uma frequência de prática bem menor (11,8%) em pessoas a partir de 80 anos de idade.

Tabela 2: Frequência e percentual da prática de atividades físicas

IDADE	PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA				Total	χ^2
	Sim		Não			
	N	%	N	%		
60-69 anos	77	39,9	116	60,1	193	<0,01
70-79 anos	48	46,6	55	53,4	103	
80 anos +	09	11,8	67	88,2	76	
TOTAL	134	36,0	238	64,0	372	

χ^2 : Teste de Qui-quadrado

Quanto à prática de exercícios físicos, há muito já se sabe os benefícios proporcionados por essa prática regular na terceira idade, no entanto, nota-se um acentuado índice de inatividade física na população idosa brasileira. Domingues e Neri, (2012) consideram que grande parcela da população permanece no sedentarismo, não aderindo a programas de exercícios, ignorando, portanto, a possibilidade de comprometimento da saúde e da qualidade de vida.

Dos idosos que afirmaram praticar alguma atividade física, 02 deles (1,5%) iniciaram recentemente, com menos de um mês de prática, ou seja, sem o tempo necessário para que

se possa perceber alterações fisiológicas. Também com pouco tempo de prática (até 03 meses) estão 19 idosos (14,2%), sendo que a maioria deles (58,2%), que corresponde a 78 idosos, afirma praticar há, pelo menos, mais de um ano (Tabela 3).

Tabela 3: Frequência e percentual do tempo de prática de atividades físicas

TEMPO	N	%
≤1 mês	02	1,5
Até 3 meses	19	14,2
4-6 meses	25	18,7
7 meses - 1 ano	10	7,5
≥ 1 ano	78	58,2
Total	134	100,0

Aos idosos praticantes, foi questionado se perceberam alguma mudança no seu padrão de saúde após a prática de AF, e um total de 126 (94,0%) afirmou positivamente. Dentre as mudanças apontadas, a maior disposição para as atividades do dia-a-dia e maior mobilidade articular foram as mais freqüentes. Destaca-se também a diminuição de dores musculares e ósseas, emagrecimento, bem estar, força, diminuição no uso de medicamentos, melhoria do sono, e melhoria no tratamento de doenças específicas.

Rondon e Brum (2003) observam que com a prática do exercício físico há pelo menos um ano, já se pode observar alguns efeitos, como por exemplo, alterações que influenciam o sistema cardiovascular; no entanto, deve-se considerar também a frequência, intensidade e duração das sessões no treinamento.

Praticar alguma atividade física, sendo de maneira irregular, não assegura que o idoso seja suficientemente ativo. Para tanto, devem ser considerados os tipos de atividade, frequência e duração. O Nível de Atividade Física pode apresentar a seguinte classificação: sedentário e suficientemente ativo, ou seja, aqueles que alcançam ou não a recomendação da OMS de ≥ 05 dias semanais e ≥ 150 minutos.

Dessa forma, a Tabela 04 revela que a maioria dos idosos estudados (58,9%) é sedentária, sendo 41,1% deles suficientemente ativos. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o Nível e Atividade Física e a idade ($p < 0,01$), revelando que quanto maior a idade, menores foram as freqüências de idosos suficientemente ativos.

Tabela 04: Frequência e percentual do Nível de Atividade Física

IDADE	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA				Total	χ^2
	Sedentário		Suficientemente ativo			
	N	%	N	%		
60-69 anos	92	47,7	101	52,3	193	<0,01
70-79 anos	64	62,1	39	37,9	103	
80 anos +	63	82,9	13	17,1	76	
TOTAL	219	58,9	153	41,1	372	

χ^2 : Teste de Qui-quadrado

O estudo de Nascimento *et al.* (2008) detectou um baixo nível de atividade física em idosos de Rio Claro-SP, sendo mais acentuado no sexo masculino, possivelmente em função do maior envolvimento das mulheres nas atividades domésticas.

Em Florianópolis-SC a maioria dos idosos (60,6%) foi classificada como ativa, com maior prevalência para os domínios de atividades domésticas e de lazer em idosos participantes de grupos de convivência; e atividades de lazer e transporte para o grupo de idosos que não participam de um grupo de convivência (BENEDETTI; MAZO; BORGES; 2012).

Gomes e Zazá (2009) apontam diversos fatores motivacionais para essa prática na terceira idade, com destaque para melhorar/manter o estado de saúde, aumentar o contato social, prevenir doenças e aumentar a autoestima.

Retomando a pesquisa de Nascimento *et al.*, (2008), a percepção dos idosos quanto a serem pessoas suficientemente ativas, diferiu do nível de atividade física recomendado, o que pode se tornar uma barreira para a prática de atividades físicas, repercutindo inclusive nos benefícios gerados pela prática.

Como “Saúde” é um conceito bastante amplo, e de difícil mensuração, determinados fatores dão apenas alguns indícios de como está a situação de saúde dos sujeitos, como a própria percepção de saúde, que é apresentada na Tabela 5. Observa-se que a maioria (76,3%) dos idosos considera sua saúde como “boa”, seguido de 15,1%, que a consideram “ruim”, e 8,6% “excelente”.

Quanto à idade, a maioria considerou a saúde “boa” nos intervalos entre 60 a 69 anos (80,3%), 70 a 79 anos (76,7%), e acima de 80 anos (65,8%), não havendo assim, diferenças estatisticamente significantes ($p=0,16$).

Tabela 05: Frequência e percentual da percepção de saúde

IDADE	PERCEPÇÃO DE SAÚDE						Total	χ^2
	Excelente		Boa		Ruim			
	N	%	N	%	N	%		
60-69 anos	13	6,7	155	80,3	25	13,0	193	0,16
70-79 anos	11	10,7	79	76,7	13	12,6	103	
80 anos +	08	10,5	50	65,8	18	23,7	76	
TOTAL	32	8,6	284	76,3	56	15,1	372	

χ^2 : Teste de Qui-quadrado

Quanto à percepção de saúde, um importante indicador para os estudos que avaliam a situação e saúde da população, a maioria considerou boa a sua saúde, independente da faixa etária. Tais resultados vão de encontro aos de Rocha e Freire (2007), em que as idosas investigadas, em sua maioria, consideraram sua saúde como negativa (regular e ruim).

Existem diversos estudos (MINGHELLI *et al.*, 2013; RONDON; BRUM, 2003) que enfatizam uma relação positiva entre o nível de atividade física elevado e uma melhor situação de saúde, no que se refere a doenças como hipertensão e diabetes tipo 2.

Individualmente ou coletivamente, um estilo de vida saudável deve ser estimulado, tanto para a prevenção, como para o auxílio no tratamento de determinadas doenças. Comportamentos negativos podem ocasionar, e ainda tendem a agravar, alguns quadros, trazendo prejuízos à saúde e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na amostra, o estudo permite concluir que a maioria dos idosos estudados na cidade de Canindé é do sexo feminino, com idade entre 60 a 69 anos, e casada. Observa-se um perfil de idoso que pode ser encontrado não somente em cidades do Ceará, mas outras regiões do Brasil, o que possibilita a construção de comparações e inferências nas populações.

O sedentarismo, fora da frequência indicada foi considerado um comportamento prejudicial à saúde. Evidencia-se que maiores orientações precisam ser dadas aos idosos nesses aspectos, havendo também uma conscientização a respeito das práticas saudáveis, ocasionando, de fato, um empoderamento da população.

Percebe-se que a maioria dos idosos da pesquisa possui uma boa percepção de saúde, independente conceito que possuem.

O presente estudo limitou-se apenas a cidade de Canindé, o que cabe a sugestão do desenvolvimento de novas pesquisas abrangendo os idosos das demais cidades e regiões do Brasil, envolvendo, também, outros comportamentos relacionados à saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BELLONI, D., *et al.* Estudo comparativo entre a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista de Educação Física**, São Paulo, v.140, p. 20-26. 2008.

BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; BORGES, L. J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 17, n. 8, p. 2087-2093, 2012.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Resolução nº 466/2012, (13, junho 2013). Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2013.

DEPONTI, R. N.; ACOSTA, M. A. F. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 15, n. 1, 2010.

DOMINGUES, P. C.; NERI, A. L. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 164-173, 2012.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte [online]**, v. 25, p. 37-43, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 1980-2050 – Revisão 2008**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008, v.24.

MATSUDO, S.M.M. **Avaliação o idoso: Física e funcional**. 3.ed. Londrina: CELAFISCS, 2010.

MEURER, S. T. *et al.* Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 3, 2012.

MINGHELLI, B. *et al.* Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Rev. psiquiatr. clín.(São Paulo)**, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

NAHAS, M.V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de vida – Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5.ed. 2010

NASCIMENTO, C. M. C. *et al.* Nível de Atividade Física e as Principais Barreiras Percebidas por Idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008.

RONDON, M.; BRUM, P. C. Exercício físico como tratamento não farmacológico da hipertensão arterial. **RevBrasHipertens**, v. 10, n. 2, p. 134-9, 2003.

SALVADOR, E.P.; FLORINDO, A.A.; REIS, R.S.; COSTA, E. F. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Rev SaúdePública**, v. 43, n. 6, p. 972-80, 2009.

SCHMIDT, M.I., *et.al.* Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. **Lancet**. 2011; 4:6174. doi: 10.1016/S01406736 (11)601359.

SILVA, L. J. *et al.* Association between levels of physical activity and use of medication among older women. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 3, p. 463-471, 2012.

VITORELI, E.; PESSINI, S.; SILVA, M. J. P. A auto-estima de idosos e as doenças crônico-degenerativas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento humano**, São Paulo, p.102-114, jan./jun., 2005.

Déborah Santana Pereira - Rua Beato José Lourenço, 181 – Tiradentes. Juazeiro do Norte-CE.
deborahsan@gmail.com

PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND PERCEPTION OF HEALTH IN THE ELDERLY FROM CANINDÉ-CE

ABSTRACT

The old age phase can increase the chances of the emergence of several noncommunicable diseases, having as a shared risk factors, among others, the physical inactivity. The aim of the study is to analyze the practice and level of physical activity of elderly residents in the Canindé city, central backwoods of Ceará State. It is a quantitative study, transversal, domiciliary based, using primary and objective data. The proportional stratified sampling reached a sample of 372 individuals, of a population of 5214 elderly. We used a characterization questionnaire, covering sociodemographic aspects, health perception and practice of physical activities, the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ. It was made a database in the SPSS software, version 16.00, to descriptive and inferential statistics, adopting a significance level of 5%. It was found that most seniors is female, aged between 60-69 years old, married and does not practice physical activity. Concerning the level of physical activity, the most are sedentary (58.9%). Regarding the perception of health the majority (76.3%) considers it as "good". Statistically significant differences were found between the ranges of age and physical activity level ($p < 0.01$) and physical activity ($p < 0.01$). Note the necessity of health strategies aimed at orientation and awareness of healthy behaviors such as physical activities.

Keywords: Physical Activity; health; Elderly.

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA PERCEPTION DE SANTÉ CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES DE CANINDÉ-CE

RESUMÉ

La phase du vieillissement peut augmenter les chances de l'apparition de plusieurs maladies non transmissibles qui ont comme les facteurs de risque partagés, entre autres, l'absence d'activité physique. Le but de l'étude est d'analyser la pratique et le niveau d'activité physique de personnes âgées résidentes dans la ville de Canindé, arrière-pays central du Ceará. Il s'agit ici d'une étude quantitative, transversale, de base domiciliaire, avec l'utilisation de données primaires et objectives. L'échantillonnage stratifié proportionnel a atteint un échantillon de 372 individus, d'une population de 5.214 personnes âgées. Nous avons utilisé un questionnaire de caractérisation, en abordant les aspects sociodémographique, la perception de santé et la pratique d'activités physiques, l'*International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ. Une base de données a été faite en utilisant SPSS, version 16.00, pour les statistiques descriptives et déductives, en adoptant un niveau de signification de 5 %. Il a été constaté que la plupart des personnes âgées sont des femmes, âgées de 60 à 69 ans, mariées et ne pratiquent pas d'activité physique. En ce qui concerne le niveau d'activité physique, la plupart sont sédentaires (58,9%). Quant à la perception de santé la majorité (76,3 %) la considère comme " bonne ". Des différences statistiquement significatives ont été trouvées entre les intervalles d'âge et le niveau d'activité physique ($p < 0,01$). Rémarquez le besoin de stratégies de santé qui visent l'orientation et la conscientisation de comportements sains, comme la pratique d'activités physiques.

Mots-clés: Activité Physique; Santé; Personne Âgée;

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DE SALUD EN ANCIANOS

DE CANINDÉ-CE

RESUMEN

La fase de la vejez puede aumentar las oportunidades del surgimiento de variadas enfermedades no contagiosas, que poseen como factores de riesgo compartidos, entre otros, la inactividad física. El objetivo del estudio es analizar la práctica y nivel de actividad física de ancianos residentes en la ciudad de Canindé, Interior Central del Ceará. Se trata de un estudio cuantitativo, transversal, de base domiciliar, con la utilización de datos primarios y objetivos. La muestra estratificada proporcional alcanzo una muestra de 372 individuos, de una población de 5.214 ancianos. Se utilizó un cuestionario de caracterización, abordando aspectos sociodemográficos, percepción de salud y práctica de actividades físicas, el *International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ. Fue confeccionado un banco de datos en el programa SPSS, versión 16.00, para estadísticas descriptivas y inferenciales, se adaptando el nivel de significancia de 5%. Constatandose que la mayoría de los ancianos es del sexo femenino, casada y no práctica actividad física. En cuanto al nivel de actividad física, la mayoría es sedentaria con edad entre 60 a 69 años, entraría (58,9%). En cuanto la percepción de salud la mayoría (76,3%) la considera como “buena”. Fueron encontradas diferencias estadísticamente significantes entre los intervalos de edad y el nivel de actividad física ($p < 0,01$) y la práctica de actividad física ($p < 0,01$). Se nota la necesidad de estrategias de salud que visen la orientación y concientización de comportamientos saludables, como la práctica de actividades físicas.

Palabras-llave: Actividad Física; Salud; Anciano.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE EM IDOSOS DE CANINDÉ-CE

RESUMO

A fase da velhice pode aumentar as chances do surgimento de várias doenças não transmissíveis, que possuem como fatores de risco compartilhados, entre outros, a inatividade física. O objetivo do estudo é analisar a prática e nível de atividade física de idosos residentes na cidade de Canindé, Sertão Central do Ceará. Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, de base domiciliar, com a utilização de dados primários e objetivos. A amostragem estratificada proporcional alcançou uma amostra de 372 indivíduos, de uma população de 5.214 idosos. Utilizou-se um questionário de caracterização, abordando aspectos sociodemográficos, percepção de saúde e prática de atividades físicas, o *International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ. Foi confeccionado um banco de dados no programa SPSS, versão 16.00, para estatísticas descritivas e inferenciais, adotando-se o nível de significância de 5%. Constatou-se que a maioria dos idosos é do sexo feminino, com idade entre 60 a 69 anos, casada e não pratica atividade física. Quanto ao nível de atividade física, a maioria é sedentária (58,9%). Quanto à percepção de saúde a maioria (76,3%) a considera como “boa”. Foram encontradas diferenças estatisticamente significantes entre os intervalos de idade e o nível de atividade física ($p < 0,01$) e a prática de atividade física ($p < 0,01$). Nota-se a necessidade de estratégias de saúde que visem a orientação e conscientização de comportamentos saudáveis, como a prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde; Idoso.