

NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UM GRUPO DE IDOSOS FREQUENTADORES DE UM GRUPO DE CAMINHADA.

DEPARTAMENTO DE MEDICINA CARDIOLOGIA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

FLORENTINO T.C. , OLIVEIRA F. J. A. , MOISÉS V.A., OLIVEIRA W. S., DOS SANTOS M , ALABARSE S.L.

O aumento da expectativa de vida da população é associado a vários fatores, entre estes a qualidade de vida em função das melhorias nas condições de saúde, avanços na medicina e a preocupação com o bem estar físico e social. O processo de envelhecimento é um fator mundial presente tanto nos países desenvolvidos como também nos países em desenvolvimento. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil a expectativa de vida tem aumentado consideravelmente, ocasionando um aumento no numero de idosos com idade igual ou acima de 60 anos. O processo de envelhecimento é um fenômeno natural e fisiológico que resulta na redução das capacidades físicas e funcionais, acarretando na maioria das vezes problemas de saúde por falta de atividade física e algumas doenças crônicas degenerativas responsáveis por alterações no corpo, porém podemos reverter essas modificações incluindo atividades físicas no cotidiano. A prática de atividade física é responsável por trazer benefícios físicos, sociais e mentais na saúde do idoso, prevenindo doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, e resultando em uma melhoria na capacidade funcional e na qualidade de vida. Neste sentido acreditamos que seja importante analisar o nível de atividade física nessa população. O objetivo do presente foi avaliar os níveis de atividade física de idosos que praticam caminhadas em grupos de exercícios físicos em centros de convívio em diferentes locais da cidade de São Paulo. Foram envolvidos 81 idosos com idade média de 70, anos de idade ($\pm 5,7$) de ambos os gêneros, 62% feminino e 19% masculino. Para avaliar o nível de atividade física o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), esse protocolo classifica em diferentes níveis a atividade física dos participantes. O resultado desta análise mostrou que 71% dos idosos foram classificados como “ativos”, 8% “insuficiente ativo”, 1% “muito ativo” e apenas 1% apontou níveis denominado como “sedentarismo”. Podemos concluir que o resultado encontrado nesse estudo que a amostras dos idosos frequentadores dos centros de convivência são considerados “ativos” pelo questionário aplicado adotado no estudo.