

*NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ATUAL
DE IDOSAS: INFLUÊNCIA DO HISTÓRICO
DE VIDA PREGRESSA*

Rafaella Righes Machado¹
Cati Reckelberg Azambuja²
Kelly Christine Maccarini Pandolfo³
Daniela Lopes dos Santos⁴

resumo

O objetivo deste estudo foi verificar se o histórico de vida pregressa influencia no nível de atividade física atual de idosas ativas e sedentárias. Participaram do estudo 40 mulheres idosas. Destas, 12 eram praticantes de musculação, 16 eram praticantes de hidroginástica e 12 eram sedentárias. Foi aplicada uma entrevista com questões semies-

1 Graduada em Educação Física. Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde. Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: rafaella-righes@hotmail.com

2 Graduada em Educação Física. Doutora em Educação em Ciências. Professora do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria (FAMES). E-mail: cati.razambuja@hotmail.com

3 Graduada em Educação Física. Especialista em Educação Infantil. Professora do Colégio Militar de Santa Maria (CMSM). Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: kellypandolfo@hotmail.com

4 Graduada em Educação Física. Doutora em Ciência do Movimento Humano. Professora assistente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), vinculada ao Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas. E-mail: danielals@brturbo.com.br

truturadas e o Questionário de Atividade Física Habitual. Anteriormente à aplicação dos instrumentos, para averiguar as funções cognitivas das idosas, foi realizado o Mini-Exame do Estado Mental. Os dados obtidos foram submetidos a um processo de análise descritiva, média, desvio padrão e frequência. As idosas dos três grupos estudados encontram-se classificadas como "pouco ativas". No âmbito de recreação e lazer, a realização de brincadeiras passivas e ativas foi menor entre as sedentárias na infância e adolescência e, para as praticantes de musculação, as brincadeiras passivas na adolescência foram maiores. As práticas esportivas tiveram declínio na adolescência nos três grupos, tanto no âmbito de recreação e lazer como no educacional, porém, foram mais elevadas para as idosas ativas. Os três grupos apresentaram elevados percentuais de realização de atividades domésticas, tanto na infância como na adolescência. Conclui-se que o estilo de vida pregressa das idosas que participaram deste estudo contribuiu para o desfecho do nível de atividade física atual, independente do grupo e/ou atividade que pertencem.

palavras-chave

Histórico de Vida Pgressa. Nível de Atividade Física Atual. Mulheres Idosas.

1 Introdução

A motivação individual para o envolvimento com uma atividade física pode ser influenciada pela história de vida de cada um. Hirvensalo et al. (1998) citam, como exemplo, um indivíduo que ao longo de sua vida dedicou seu tempo quase que exclusivamente à formação e ao trabalho. Consequentemente, essa pessoa foi privada de praticar exercícios físicos quando era mais jovem, sendo que as habilidades e as capacidades necessárias para realização de atividades físicas não foram suficientemente desenvolvidas. Desta maneira, sua velhice provavelmente será marcada pelo sedentarismo.

A prática de atividades físicas deve ser incentivada desde a infância e adolescência, na tentativa de tornar estas práticas habituais também na vida adulta. Hirvensalo et al. (2000) e Alves et al. (2005) afirmam que crianças e adolescentes fisicamente ativos possuem menores chances de tornarem-se adultos sedentários.

É importante que sejam realizadas práticas diversificadas de atividades físicas na vida pregressa, tais como brincadeiras, jogos, esportes, passeios, etc.,

tanto no âmbito educacional como no lazer, pois a participação em aulas de Educação Física e a realização de atividades recreativas durante a infância e adolescência têm efeitos positivos a longo prazo sobre os hábitos referentes à prática de exercícios físicos e o nível de atividade física de mulheres na vida adulta (TRUDEAU et al., 1999; NITZ; CHOY, 2007).

Segundo epidemiologistas, normalmente observa-se um maior nível de atividade física entre os meninos em relação às meninas durante a adolescência. Contudo, esta diferença entre os sexos deixa de existir com o aumento da idade (TRUDEAU et al., 1999). Portanto, o histórico de vida pregressa sobre atividades físicas dos adolescentes contribui para a previsão de padrões de atividade física na vida adulta, mas apresenta importantes diferenças entre os gêneros.

Sendo assim, justifica-se a importância de se investigar a vida pregressa em idosas, ativas e sedentárias, na medida em que estas informações podem servir como referência para a realização de ações promotoras visando um estilo de vida fisicamente ativo. Diante disto, o objetivo deste estudo foi verificar se o histórico de vida pregressa influencia no nível de atividade física atual de idosas ativas e sedentárias.

2 Metodologia

Participaram do estudo 40 mulheres idosas participantes de um projeto de extensão que tem por objetivo desenvolver atividades físicas para pessoas acima de 60 anos de idade, da Universidade Federal de Santa Maria. Destas, 12 eram praticantes de musculação, 16 eram praticantes de hidroginástica e 12 eram sedentárias. Como critério de inclusão selecionou-se mulheres que possuíam idade igual ou superior a 60 anos de idade; e que fossem praticantes das modalidades musculação e hidroginástica do projeto de extensão com tempo mínimo de um ano.

Quanto às participantes sedentárias, estas deveriam ser inativas há no mínimo dois anos, além de não possuírem qualquer limitação física, lesão e/ou doença que interferisse na sua capacidade intelectual e/ou que impedisse a adesão a atividades físicas programadas.

As voluntárias, depois de esclarecidas sobre a proposta do estudo e os procedimentos aos quais seriam submetidas, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, reconhecida pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, sob o protocolo nº 0001.0.243.000-11, CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética).

O histórico da vida pregressa foi verificado por meio da aplicação de uma entrevista com questões semiestruturadas, com data e local previamente marcados, realizadas individualmente com duração média de 40 minutos cada entrevista.

Na primeira parte da entrevista, foram avaliadas as características sociodemográficas referentes à idade, estado civil (solteiro, casado, viúvo e divorciado), nível de escolaridade (fundamental incompleto ou completo, médio incompleto ou completo e superior incompleto ou completo), situação ocupacional (aposentada, pensionista e dona de casa), arranjo familiar (mora só, com o cônjuge, com filhos, netos ou outros) e renda familiar (até um salário; de 1-3 salários, de 3-5 salários, de 5-10 salários e de 10-30 salários) para caracterizar os sujeitos do estudo.

Na segunda parte, foram divididas questões em dois blocos: “Lazer” e “Escola”. No bloco “Lazer”, foi perguntado: 1- Quais as atividades que você realizava em casa, nas suas horas de lazer quando era criança (até 12 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes, afazeres domésticos e passeios; 2- Quais as atividades que você realizava em casa, nas suas horas de lazer quando era adolescente (13 a 18 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes, afazeres domésticos e passeios.

No bloco “Escola”, foi questionado: 1- Quais as atividades que você realizava na escola quando era criança (até 12 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes e passeios; 2- Quais as atividades que você realizava na escola quando era adolescente (13 a 18 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes e passeios.

As idosas relatavam quais atividades eram realizadas ou não dentro de cada categoria. Posteriormente, as brincadeiras realizadas foram classificadas como ativas ou passivas, conforme a frequência em que eram realizadas. Da mesma forma, utilizou-se a frequência dos passeios, esportes e afazeres domésticos para adequá-los como realizados ou não.

Para a avaliação do nível de atividade física (NAF), foi utilizado o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) desenvolvido por Pate e adaptado por Nahas (2003). O instrumento é do tipo escala *Likert*, com dezesseis itens que avaliam os padrões de atividade física em um longo período de tempo.

As atividades foram agrupadas em domínios, conforme a característica da tarefa, resultando em três domínios: Atividades Físicas Ocupacionais (AFO), que se referem às atividades domésticas, Exercícios Físico no Lazer (EFL) que se referem aos exercícios físicos realizados nas horas de lazer e Atividade Física de Lazer e Locomoção (ALL), que referem-se às atividades físicas realizadas para a locomoção. Cada um dos domínios resultou numa pontuação, além do

Escore Total de Atividade Física (ET), obtido com a soma das pontuações dos três domínios (SARDINHA et al., 2010). A pontuação obtida no QAFH permitiu classificar as idosas em quatro grupos: a) Inativas (0 a 5 pontos); b) Pouco ativas (6 a 11 pontos); c) Ativas (12 a 20 pontos); d) Muito ativas (21 ou mais pontos).

Anteriormente à aplicação dos instrumentos, para averiguar as funções cognitivas das idosas e certificar que se encontravam aptas à realização do estudo, foi realizado o Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), com alterações propostas por Lourenço e Veras (2006). Os resultados foram analisados através de média e desvio padrão para a pontuação do questionário e posteriormente classificadas em categorias.

Os dados obtidos foram submetidos a um processo de análise descritiva, média, desvio padrão e frequência, que serviu para caracterizar a amostra, assim como, para determinar os níveis de atividade física habitual nos diversos domínios.

3 Resultados

Participaram da amostra para este estudo, 40 mulheres idosas, com idade média de $68,7 \pm 6,7$ anos. Ao estratificar os grupos, encontraram-se as seguintes idades médias: $67,2 \pm 5,7$ anos entre as sedentárias, $73,1 \pm 6,5$ anos para as praticantes de hidroginástica e $64,2 \pm 4,8$ anos para as praticantes de musculação. A menor idade encontrada foi de 60 e a maior 83 anos.

No que se refere ao estado civil, verificou-se que 58,3% (n = 7) das praticantes de musculação eram casadas e 56,2% (n = 9) das praticantes de hidroginástica eram viúvas. Já no grupo das sedentárias evidenciou-se que 33,3% (n = 4) eram casadas e 33,3% (n = 4) eram solteiras.

Constatou-se que no grupo de musculação 58,3% (n = 7) possuíam Ensino Superior Completo, 43,7% (n = 5) das praticantes de hidroginástica e 41,7% (n = 5) das sedentárias possuíam Ensino Fundamental Incompleto.

Em todos os grupos a maioria das idosas era aposentada: 58,3% (n = 7) das praticantes de musculação, 43,7 (n = 7) das praticantes de hidroginástica e 50% (n = 6) das sedentárias.

Quanto ao arranjo familiar, verificou-se que 50% (n = 6) das idosas do grupo de musculação moravam com o cônjuge e 41,7% (n = 5) com os filhos ou netos. No grupo das sedentárias, 33,3% (n = 4) moravam com filhos ou netos e 33,3% (n = 4) com o cônjuge, já entre o grupo das praticantes de hidroginástica, 62,5% (n = 10) moravam sozinhas.

No grupo de musculação, 41,7% (n = 5) das idosas possuíam renda de 1-3 salários e 33,3% (n = 4) de 5-10 salários. No grupo das sedentárias, 66,7% (n = 8) e 87,5 % (n = 14) no grupo das praticantes de hidroginástica possuíam renda de 1-3 salários.

As tabelas 1, 2 e 3 apresentam a frequência e o percentual de participação, na infância e adolescência, em atividades físicas relacionadas à recreação e lazer, em âmbito escolar e atividades domésticas, pelas idosas praticantes de musculação e sedentárias, respectivamente.

Na tabela 1, pode-se verificar que as idosas sedentárias não praticavam esportes, tanto na infância como na adolescência, passaram a realizar menos brincadeiras ativas e passivas na adolescência e a maioria não realizava passeios na Escola em ambas as fases. Ao que se refere aos serviços domésticos, em ambas as fases eram realizados.

Tabela 1 – Atividades de recreação e lazer, educacionais e domésticas realizadas durante a vida pregressa das idosas sedentárias.

ATIVIDADES VIDA PREGRESSA	SEDENTÁRIAS			
	INFÂNCIA		ADOLESCÊNCIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
RECREAÇÃO E LAZER				
Passeio	6 (50,0)	6 (50,0)	10 (83,4)	2 (16,6)
Esporte	1 (8,3)	11 (91,7)	1 (8,3)	11 (91,7)
Brincadeira Ativa	8 (66,7)	4 (33,3)	7 (58,3)	5 (41,7)
Brincadeira Passiva	7 (58,3)	5 (41,7)	2 (16,6)	10 (83,4)
EDUCACIONAIS				
Frequentou a Escola	10 (83,4)	2 (16,6)	7 (58,3)	5 (41,7)
Passeio	1 (10,0) [#]	9 (90,0) [#]	1 (14,3) [*]	6 (85,7) [*]
Esporte	4 (40,0) [#]	6 (60,0) [#]	2 (28,6) [*]	5 (71,4) [*]
Brincadeira Ativa	4 (40,0) [#]	6 (60,0) [#]	3 (42,9) [*]	4 (67,1) [*]
Brincadeira Passiva	-	10 (100) [#]	3 (42,9) [*]	4 (67,1) [*]
DOMÉSTICAS				
Serviços Domésticos	10 (83,4)	2 (16,6)	12 (100)	-

Valores representados por n (%): número de ocorrências (percentual); [#]Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a infância. ^{*}Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a adolescência. Passeio (recreação e lazer): viagens e passeios em família ou com amigos para outras cidades, em clubes, praças, etc. Passeios Educacionais: passeios e viagens promovidos pela escola, como excursões, visitas a locais históricos, competições, etc. Esporte: coletivos e individuais. Brincadeira Ativa: realizada duas vezes ou mais na semana e que demandasse maior esforço físico, tais como: pular corda, pega-pega, atividades cantadas, jogos com bola, etc. Brincadeira Passiva: atividades que demandassem menor esforço físico, tais como: boneca, bordados, brinquedos, etc.

Na tabela 2, pode-se observar que as idosas praticantes de musculação passaram a realizar mais passeios na adolescência e a praticar mais esportes na Escola na mesma fase, no entanto, a prática de esportes diminuiu da infância para a adolescência no âmbito de lazer. A maioria não realizava brincadeiras ativas e passivas, tanto na infância como na adolescência; entretanto, houve uma diminuição da realização de brincadeiras ativas da infância para a adolescência no âmbito do lazer. Em ambas as fases eram realizados serviços domésticos.

Tabela 2 – Atividades de recreação e lazer, educacionais e domésticas realizadas durante a vida pregressa das idosas praticantes de musculação.

ATIVIDADES VIDA PREGRESSA	MUSCULAÇÃO			
	INFÂNCIA		ADOLESCÊNCIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
RECREAÇÃO E LAZER				
Passeio	5 (41,7)	7 (58,3)	7 (58,3)	5 (41,7)
Esporte	5 (41,7)	7 (58,3)	3 (25,0)	9 (75,0)
Brincadeira Ativa	5 (41,7)	7 (58,3)	3 (25,0)	9 (75,0)
Brincadeira Passiva	2 (16,6)	10 (83,4)	6 (50,0)	6 (50,0)
EDUCACIONAIS				
Frequentou a Escola	12 (100)	-	7 (58,3)	5 (41,7)
Passeio	-	12 (100,0)	1 (14,3)*	6 (85,7)*
Esporte	6 (50,0)	6 (50,0)	7 (100)*	-
Brincadeira Ativa	6 (50,0)	6 (50,0)	3 (42,9)*	4 (67,1)*
Brincadeira Passiva	1 (8,3)	11 (91,7)	-	7 (100)*
DOMÉSTICAS				
Serviços Domésticos	9 (75,0)	3 (25,0)	10 (83,4)	2 (16,6)

Valores representados por n (%): número de ocorrências (percentual); #Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a infância. *Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a adolescência. Passeio (recreação e lazer): viagens e passeios em família ou com amigos para outras cidades, em clubes, praças, etc. Passeios Educacionais: passeios e viagens promovidos pela escola, como excursões, visitas a locais históricos, competições, etc. Esporte: coletivos e individuais. Brincadeira Ativa: realizada duas vezes ou mais na semana e que demandasse maior esforço físico, tais como: pular corda, pega-pega, atividades cantadas, jogos com bola, etc. Brincadeira Passiva: atividades que demandassem menor esforço físico, tais como: boneca, bordados, brinquedos, etc.

Pode-se verificar, na tabela 3, que a maioria das idosas praticantes de hidroginástica não realizavam passeios e não praticavam esportes em ambas as fases, no entanto, observa-se uma maior prática esportiva na infância, e, no âmbito educacional, há a prática mais evidente na fase da adolescência. Quanto às brincadeiras ativas e passivas, as mesmas eram mais evidentes na infância e em ambas as fases eram realizados serviços domésticos.

Tabela 3 – Atividades de recreação e lazer, educacionais e domésticas realizadas durante a vida pregressa das idosas praticantes de hidroginástica.

ATIVIDADES VIDA PREGRESSA	HIDROGINÁSTICA			
	INFÂNCIA		ADOLESCÊNCIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
RECREAÇÃO E LAZER				
Passeio	6 (37,5)	10 (62,5)	5 (31,2)	11 (68,7)
Esporte	5 (31,2)	11 (68,7)	2 (12,5)	14 (87,5)
Brincadeira Ativa	9 (56,2)	7 (43,7)	3 (18,7)	13 (81,2)
Brincadeira Passiva	8 (50,0)	8 (50,0)	4 (25,0)	12 (75,0)
EDUCACIONAIS				
Frequentou a Escola	15 (100)	1 (6,2)	10 (100)	6 (37,5)
Passeio	4 (26,7) [#]	11 (73,3) [#]	-	10 (100) [*]
Esporte	8 (53,3) [#]	7 (46,7) [#]	7 (70,0) [*]	3 (30,0) [*]
Brincadeira Ativa	11 (73,3) [#]	4 (26,7) [#]	7 (70,0) [*]	3 (30,0) [*]
Brincadeira Passiva	2 (13,3) [#]	13 (86,7) [#]	-	10 (100) [*]
DOMÉSTICAS				
Serviços Domésticos	13 (81,5)	3 (18,7)	14 (87,5)	2 (12,5)

Valores representados por n (%): número de ocorrências (percentual); [#]Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a infância. ^{*}Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a adolescência. Passeio (recreação e lazer): viagens e passeios em família ou com amigos para outras cidades, em clubes, praças, etc. Passeios Educacionais: passeios e viagens promovidos pela escola, como excursões, visitas a locais históricos, competições, etc. Esporte: coletivos e individuais. Brincadeira Ativa: realizada duas vezes ou mais na semana e que demandasse maior esforço físico, tais como: pular corda, pega-pega, atividades cantadas, jogos com bola, etc. Brincadeira Passiva: atividades que demandassem menor esforço físico, tais como: boneca, bordados, brinquedos, etc.

O nível de atividade física atual das idosas, determinado pela aplicação do instrumento QAFH, está exposto na Tabela 4. Os escores obtidos pelas idosas dos três grupos estudados encontram-se, segundo a classificação sugerida

pela QAFH, como “pouco ativas”. Pode-se verificar que existe tendência a uma melhor classificação quando comparadas as praticantes de musculação e hidroginástica às sedentárias, o que não se confirma efetivamente, pois seria necessário somar mais do que 11 pontos para avançar uma categoria e passar a categoria de “ativas”.

Tabela 4 – Nível de Atividade Física de mulheres idosas sedentárias e praticantes de musculação e hidroginástica.

GRUPO	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA					CATEGORIA
	n	AFO	EFL	ALL	ET	
Sedentárias	12	2,57 ± 0,64	2,06 ± 0,46	2,31 ± 0,50	6,95 ± 1,28	Pouco Ativas
Musculação	12	2,68 ± 0,54	2,46 ± 0,64	2,65 ± 0,87	7,78 ± 2,05	Pouco Ativas
Hidroginástica	16	2,87 ± 0,26	2,77 ± 0,65	2,56 ± 0,67	8,20 ± 1,06	Pouco Ativas
Geral	40	2,72 ± 0,51	2,46 ± 0,66	2,51 ± 0,71	7,70 ± 1,46	Pouco Ativas

Valores representados por: média ± desvio padrão; n: número de ocorrências; AFO: Atividades Físicas Ocupacionais; EFL: Exercícios Físicos no Lazer; ALL: Atividades Físicas de Lazer e Locomoção; ET: Escore Total.

4 Discussão

A história de vida progressa é um importante fator que contribui para que pessoas idosas pratiquem atividade física regularmente, seja de forma individual ou em grupo (PEREIRA; OKUMA, 2009). Diante desta afirmação, investigaram-se diferentes grupos de idosas (sedentárias e ativas) quanto ao nível de atividade física atual em relação ao histórico progresso de vida.

Dentre as características sociodemográficas, pode-se verificar que a média de idade entre as praticantes de musculação (64,2 anos) foi menor do que a das idosas sedentárias (67,2 anos) e das praticantes de hidroginástica (73,1 anos). Estudos da literatura (TRIBESS et al., 2009; MUMMERY et al., 2007), apontam que é esperado que a prática de atividades físicas diminua com o envelhecimento, logo, este pode ser um dos fatores que colaboram para a inatividade física das idosas sedentárias.

O nível socioeconômico pode ser outro facilitador à adesão de exercícios físicos entre o grupo praticante de musculação. Apesar de os maiores percentuais serem relativos a 1-3 salários mínimos nos três grupos, no grupo de musculação também foi evidenciada renda familiar de 5-10 salários e 3-5 salários.

Em geral, espera-se que o maior nível socioeconômico favoreça a adesão a exercícios físicos. Conforme o estudo de Siqueira et al. (2008), a baixa renda e o baixo nível de escolaridade foram evidenciados como fatores de risco para o sedentarismo em indivíduos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde.

No presente estudo, o nível de escolaridade, assim como a renda familiar, também foram superiores no grupo de praticantes de musculação, no qual a maioria possuía ensino superior completo. Estes dados enfatizam os achados de Siqueira et al. (2008), além de irem ao encontro da pesquisa de Demont-Heinrich (2009), na qual foi demonstrado que os adultos com maior nível de escolaridade possuíam menores percentuais de inatividade física.

No âmbito das atividades de recreação e lazer, foi possível observar que a realização de brincadeiras passivas e ativas durante a infância e adolescência das sedentárias foi menor, enquanto que, para as praticantes de musculação houve aumento na realização das brincadeiras passivas. Porém, entre as praticantes de hidroginástica houve um expressivo aumento da inatividade física da infância para a adolescência.

O envolvimento em atividades esportivas também decaiu na adolescência nos três grupos. A diminuição da adesão em esportes e atividades mais ativas pode justificar-se pelo fato de que, em geral, o envolvimento em atividades que requerem mais esforços físicos tende a declinar com o crescimento (ALVES, 2005; GUEDES et al., 2001).

Na revisão sistemática de Engberg et al. (2012) sobre a associação dos acontecimentos de vida e mudanças no tempo de lazer e atividades físicas, os autores afirmaram que eventos como o casamento, início da vida laboral remunerada e mudança de residência, os quais provocam mudanças de vida, foram associados à diminuição da participação nas atividades físicas em mulheres jovens.

Guedes et al. (2001) observaram em seu estudo que com o avanço da idade as meninas que optaram pela prática de esportes e exercícios físicos reduziram significativamente o tempo destinado a esta prática. Além disso, o fato de serem mulheres também pode justificar o baixo envolvimento em brincadeiras mais ativas e esportes, considerando-se os papéis tradicionalmente atribuídos aos sexos na sociedade, e os estereótipos criados frente à participação feminina em esportes e exercícios físicos, que ainda resistem a mudanças. Os autores supracitados colocam que, ainda na adolescência, em função de valores sociais, algumas moças podem adotar a postura de que a prática de esportes e exercícios físicos não é adequada à sua condição. No mesmo estudo, evidenciou-se que as adolescentes do sexo feminino eram

menos ativas do que os adolescentes do sexo masculino, independente da idade e da classe econômica.

Silva et al. (2007) também evidenciaram em seu estudo que meninas comparadas aos meninos, realizavam atividades mais sedentárias no tempo livre. As questões culturais de educação conservadora, ainda forte, colaboram para que as mulheres sejam menos ativas que os homens (MUMMERY, 2007; PITSAVOS, 2005). Porém, no estudo realizado por Trudeau et al. (1999), os pesquisadores afirmaram que políticas públicas, tais como as implantadas na década de 1970 no Canadá podem influenciar positivamente o comportamento dos estudantes do sexo feminino, como ocorreu por ocasião dos Jogos Olímpicos de Montreal naquela época, promovendo uma mudança social em relação às jovens serem mais ativas.

Além de influenciarem nos níveis de atividades físicas, as questões culturais também podem influenciar no tipo de atividade a ser realizada. As atividades domésticas, por exemplo, como evidenciado neste estudo e em vários outros destacados na literatura (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009; SILVA et al., 2007), ainda são bastantes presentes entre as mulheres sendo responsáveis também pelo nível ativo desta população.

Na pesquisa de Benedetti et al. (2008), o domínio das atividades domésticas foi o que mais contribuiu para o nível ativo do sexo feminino. Achados semelhantes foram evidenciados no estudo de Tribess et al. (2009), no qual o domínio das atividades domésticas de mulheres idosas destacou-se com 54,6% do gasto energético total despendido.

Percebe-se que durante a infância e a adolescência as idosas ocupavam a maior parte do seu tempo realizando atividades domésticas, ao em vez de brincar, praticar esportes e até mesmo ir a escola, pois, como foi possível verificar, o número de idosas que frequentavam a escola diminuiu da infância para adolescência.

É possível que estes comportamentos tenham apresentado reflexos na sua vida adulta, pois como se pode notar, o estilo de vida ativo no tempo de lazer na infância e na adolescência observado neste estudo foi baixo. Entretanto, no grupo de idosas praticantes de musculação observaram-se percentuais mais elevados de práticas do que entre as sedentárias. Já, no âmbito educacional, os percentuais de prática também foram mais elevados nas idosas praticantes de musculação do que nas idosas sedentárias.

Estes resultados nos levam a crer que o estilo de vida mais ativo durante as fases da infância e da adolescência destas idosas tenha sido um dos determinantes para a prática de alguma atividade física ou para o sedentarismo dos grupos estudados. Segundo Trudeau et al. (2004), é sabido que as pessoas que optaram por ser fisicamente ativas durante a infância ou adolescência,

tendem a uma maior probabilidade de permanecer ativas durante a fase adulta, podendo inferir desta forma que os hábitos de vida pregressa podem servir como preditores do nível de atividade física atual. Ser fisicamente inativo na adolescência, conforme Alves (2003) e Hiversalo et al. (1998), aumenta a probabilidade de se ter hábitos sedentários na vida adulta.

Portanto, a escola, tendo em vista sua forte influência frente às pessoas, é um dos ambientes mais propícios para a conscientização frente à prática de atividades físicas. Barbosa et al. (2007) enfatizam a importância de considerar a inserção de profissionais de Educação Física no ensino fundamental, tornando as brincadeiras uma estratégia de ensino que podem proporcionar benefícios que favorecem uma qualidade de vida desde os anos iniciais.

Além das faixas etárias que compreendem as fases iniciais representarem um período ideal para a pessoa se desenvolver e refinar grande número de tarefas motoras (GALLAHUE; OZMUN, 2001), a participação em atividades esportivas escolares auxilia na fundamentação da atividade esportiva na vida adulta e diminui a incidência de doenças cardiovasculares (HOUSTON et al., 2002).

A falta de atividades esportivas na escola é um dos fatores de risco para o sedentarismo (ALVES et al., 2005). A prevenção primária começa nos primeiros anos escolares e deve perdurar ao longo da vida do indivíduo. Sendo assim, o hábito de exercitar-se deve ser estimulado também pela escola (ARAÚJO, D.; ARAÚJO, C., 2000).

Langley e Knight (1999), observando a Teoria da Continuidade baseada no ideal de que o estilo de vida que um idoso adota é semelhante ao estilo de vida que possuía na juventude, verificaram que o envolvimento em práticas esportivas em diferentes faixas etárias serviu de base tanto para o envolvimento em atividade física como para a adaptação ao processo de envelhecimento, demonstrando desta forma que os compromissos assumidos e elaborados durante toda a fase de infância e adolescência tendem a se manter por toda a vida.

No presente estudo, percebeu-se que as idosas que optaram por praticar hidroginástica eram as mesmas que, na infância e adolescência, apresentaram as maiores quedas de percentual de prática das atividades de recreação, lazer e educacionais. Tal constatação contraria Curtis et al. (2000), que preconizam que o estilo de vida escolhido pelo idoso é a continuação de um passado pessoal, assim como a pesquisa de Cohen-Mansfield et al. (2003), que, no estudo sobre as motivações e barreiras para o exercício numa população de idosos, verificaram que os indivíduos que não participaram de atividade física no passado tendem a ter maior atitude negativa para o exercício do que aqueles com histórico de atividade física.

Através destas informações podemos inferir que, mesmo que a vida pregressa na infância e adolescência influencie os comportamentos na vida adulta, podem ocorrer reconstruções de conceitos que estimulem o idoso a adquirir novos hábitos, como os que foram percebidos no grupo das praticantes de hidroginástica que, da infância para a adolescência, diminuíram os níveis de atividade física, porém, aparecem com os melhores índices atualmente, mesmo sendo classificadas como pouco ativas. Os diferentes eventos de vida na compreensão dos determinantes dos níveis de atividades físicas são necessários para o planejamento de intervenções eficazes para aumentar a atividade física e melhorar a saúde (ENGBERG et al., 2012).

5 Conclusões

Os escores obtidos pelas idosas dos três grupos estudados encontram-se classificados como “pouco ativas”. Pode-se verificar que existe uma tendência a uma melhor classificação quando comparadas as praticantes de musculação e hidroginástica às sedentárias. Portanto, conclui-se que o estilo de vida pregressa das idosas que participaram deste estudo contribuiu para o desfecho do nível de atividade física atual, independente do grupo e/ou atividade que pertencem.

Salienta-se que o conhecimento e compreensão dos diferentes eventos que ocorrem durante as fases da vida são determinantes para que ações voltadas para a prevenção e promoção da saúde sejam implantadas. Assim, sugerem-se futuros estudos que investiguem os motivos que levaram a escolha da atividade física e/ou a manutenção da condição de sedentário, visto que esta pesquisa não tinha como objetivo elucidar esta questão.

CURRENT LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF OLDER WOMEN: INFLUENCE OF LIFE HISTORY

abstract

The objective of this study was to verify if the historical past life influences the current level of physical activity of older active and sedentary women. Participants were 40 elderly women: 12 of them practiced resistance exercises, 16 water aerobics and 12 were sedentary. An interview with semi-structured questions and the Habitual Physical Activity Questionnaire were used. The Mini Mental State Examination was used, previously, to ascertain the cognitive functions of the elderly women. The data were submitted to descriptive analysis,

by mean, standard deviation and frequency. The elderly of the three groups were classified as "little active". In the context of recreation and leisure, the realization of passive and active games was lower among the sedentary elderly women during their childhood and adolescence and, for the resistance exercise group, the passive games increased in the adolescence. The three group's sports practices decreased during adolescence, both in the context of recreation and leisure, as in the educational context, however it was higher for the active elderly women. The three groups presented high percentages of performing housework activities, both in childhood as in adolescence. It was concluded that the older women's previous life style contributed to the outcome of the current level of physical activity, regardless of the group and / or physical activity they belonged.

keywords

Former Life History. Current Physical Activity Level. Elderly Women.

referências

- AGOSTINHO, Cintia Simões et al. Idosos num Brasil que envelhece: uma análise multi-dimensional da pobreza. In: ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDOS POPULACIONAIS, 15., 2006, Caxambu. *Anais...* Caxambu, MG: ABEP, 2006. p. 1-19.
- ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, jan./mar. 2003.
- ALVES, João Guilherme Bezerra et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 11, n. 5, p. 291-294, set./out. 2005.
- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000.
- BARBOSA, Neusa Maria Carvalho et al. O brincar em diferentes gerações: compartilhando experiências e atividades lúdicas na prática educativa. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 4, n. 2, p. 127-135, jul./dez. 2007.
- BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo et al. Atividade Física e Estado de Saúde Mental de Idosos. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 302-207, abr. 2008.
- COHEN-MANSFIELD, Jiska et al. Motivators and barriers to exercise on older community-Dwelling population. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v. 11, n. 2, p. 242-53, Apr./June 2003.
- CURTIS, James et al. Age and physical activity among canadian women and men: finding from longitudinal survey data. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v. 8, n. 1, p. 1-19, Jan./Mar. 2000.
- DEMONT-HEINRICH, Christine. The Association between physical activity, mental health and quality of life: A population-based study. *Health Watch*, London, v. 71, s/n., May 2009.

- ENGBERG, Elna et al. Life Events and Change in Leisure Time Physical Activity: A Systematic Review. *Sports Medicine*, Bethesda, v. 42, n. 5, p. 433-447, May 2012.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (FIEP). *Manifesto Mundial de Educação Física FIEP* - 2000. Paraná: Gráfica e Editora Kaygangue, 2000.
- GALLAHUE, David Lee et al. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2001.
- GUEDES, Dartagnam Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 7, n. 6, p. 187-99, nov./dez. 2001.
- HIRVENSALO, Mirja et al. Physical exercise in old age: an eight-year follow-up study on involvement, motives and obstacles among person age 65-84. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v. 6, n. 2, p. 157-68, Apr./June 1998.
- HIRVENSALO, Mirja et al. Mobility difficulties and physical activity as predictors of mortality and loss of independence in the community-living older population. *Journal American Geriatrics Society*, Malden, v. 48, n. 5, p. 493-98, May 2000.
- HOUSTON, Thomas et al. Sports ability in young men and the incidence of cardiovascular disease. *American Journal of Medicine*, Tucson, v. 112, n. 9, p. 689-695, June 2002.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Perfil dos Idosos Responsáveis pelo Domicílio*. 2009. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 22 ago. 2013.
- LANGLEY, David et al. Continuity in sport participation as an adaptive strategy in the aging process: a life span narrative. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v. 7, n. 1, p. 32-54, Jan./Mar. 1999.
- LOURENÇO, Roberto Alves et al. Mini-Exame do Estado Mental: características psicométricas em idosos ambulatoriais. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 712-719, ago. 2006.
- MUMMERY, Kerry Will et al. Associations between physical activity and other lifestyle behaviors in older New Zealanders. *Journal of Physical Activity Health*, Champaign, v. 4, n. 4, p. 411-422, Oct. 2007.
- NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- NITZ, Jennifer Catherine; CHOY, Nancy Low. Changes in activity level in women aged 40-80 years. *Climacteric*, Camborne, v. 10, n. 5, p. 408-415, Oct. 2007.
- PEREIRA João Raimundo Peixoto et al. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 23, n. 4, p. 319-334, out./dez. 2009.
- PITSAVOS, Christos et al. Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic, lifestyle and psychological men and women in Greece: the ATTICA Study. *Public Health*, Bethesda, v. 5, n. 1, p. 37, Apr. 2005.
- SARDINHA, Aline et al. Tradução e Adaptação Transcultural do Questionário de Atividade Física Habitual. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 16-22, abr. 2010.
- SILVA, Kelly Samara et al. Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 21, n. 2, p. 135-41, abr./jun. 2007.
- TOSCANO, José Jean Oliveira et al. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, maio/jun. 2009.

TRIBESS, Sheila et al. Fatores Associados à Inatividade Física em Mulheres Idosas em Comunidades de Baixa Renda. *Revista del Salud Pública*, Colombia, v. 11, n. 1, p. 39-49, feb. 2009.

TRUDEAU, François et al. Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Bethesda, v. 31, n. 1, p. 111-117, Jan. 1999.

TRUDEAU, François et al. Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Bethesda, v. 36, n. 11, p. 1937-1943, Apr. 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Active Ageing: a policy framework*. Second United World Assembly on Aging. Madrid: WHO, 2002.

Recebido: 16/12/2013
Aceite Final: 17/02/2015