

## **Caracterização de idosos atendidos em unidade básica de saúde através do nível de Atividade Física**

### **Characterization of elderly people attended in a primary health care unit by level of Physical Activity**

DOI:10.34117/bjdv7n4-424

Recebimento dos originais: 16/03/2021

Aceitação para publicação: 16/04/2021

#### **Pamela Tainá Licoviski**

Fisioterapeuta - Residente em Saúde do Idoso  
Universidade Estadual de Ponta-Grossa (UEPG)  
Endereço: Rua João Hyczy, 22, Uvaranas. Ponta-Grossa – PR  
E-mail: pamelalicoviski@gmail.com

#### **Andressa Panegalli Hosni**

Fisioterapeuta – Mestranda em Ciências Farmacêuticas  
Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)  
Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: andhosni@outlook.com

#### **Angela Dubiela Julik**

Fisioterapeuta – Mestre em Desenvolvimento Comunitário  
Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)  
Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: angeladubiela@hotmail.com

#### **Eliane Gonçalves de Jesus Fonseca**

Fisioterapeuta – Doutoranda em Ciências Farmacêuticas  
Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)  
Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: ej.fonseca@hotmail.com

#### **Patrícia Pacheco Tyski Suckow**

Fisioterapeuta – Doutoranda em Ciências Farmacêuticas  
Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)  
Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: patysuko@hotmail.com

#### **Felipe Figueiredo Moreira**

Discente do Curso de Fisioterapia  
Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)  
Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: f.f.moreira14@gmail.com

#### **Raphaella Rosa Horst Massuqueto**

Docente do Departamento de Enfermagem  
Universidade Estadual do Centro Oeste (UNICENTRO)

Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: raphahorst@yahoo.com.br

**Ana Carolina Dorigoni Bini**

Fisioterapeuta – Doutoranda em Ciências Farmacêuticas  
Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)  
Endereço: Rua Simeão Varela de Sá, Vila Carli. Guarapuava – PR  
E-mail: ana.carolina.db@hotmail.com

**RESUMO**

O envelhecimento caracteriza-se pela deterioração progressiva na função das células, tecidos e órgãos, levando ao declínio das funções fisiológicas, como perda de massa muscular, redução do fluxo sanguíneo, comprometimento no sistema imune, diminuição da capacidade energética, alteração da função cognitiva e capacidade reduzida para responder a estímulos de estresse. Neste sentido, a importância e os benefícios das atividades físicas nesta população são cada vez mais evidentes. O Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) é um instrumento específico que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa e em diferentes contextos da vida. O objetivo do estudo foi avaliar o nível de atividade física em idosos atendidos na rede básica de saúde no município de Guarapuava. O estudo foi realizado nos Serviços de Atendimento da Unidade Básica de saúde do município de Guarapuava. A população alvo do estudo foi constituída de idosos com idade entre 60 e 90 anos. A amostra foi obtida por conveniência através do convite a idosos disponíveis e interessados em participar da pesquisa, através de entrevista usando o questionário IPAQ como método de avaliativo. A maioria dos idosos atendidos na UBS de Guarapuava avaliados, eram praticantes de atividade física de forma ativa.

**Palavras-Chave:** Centros de Saúde, Exercício Físico, Saúde do Idoso, Questionário.

**ABSTRACT**

Aging is characterized by the progressive deterioration in the function of cells, tissues, and organs, leading to the decline of physiological functions, such as loss of muscle mass, reduced blood flow, impaired immune system, decreased energy capacity, altered cognitive function, and reduced ability to respond to stress stimuli. In this sense, the importance and benefits of physical activity in this population are increasingly evident. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) is a specific instrument that allows estimating the weekly time spent on physical activities from moderate to vigorous intensity and in different life contexts. The aim of this study was to assess the level of physical activity among elderly people assisted in the basic health care network in the city of Guarapuava. The study was carried out at the Primary Health Care Units in the municipality of Guarapuava. The target population of the study consisted of elderly individuals aged between 60 and 90 years. The sample was obtained by convenience through an invitation to the elderly who were available and interested in participating in the research, through an interview using the IPAQ questionnaire as a method of evaluation. Most of the elderly assisted at the UBS of Guarapuava evaluated were active practitioners of physical activity.

**Keywords:** Health Centers, Physical Exercise, Health of the Elderly, Questionnaire.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento caracteriza-se pela deterioração progressiva na função das células, tecidos e órgãos, levando ao declínio das funções fisiológicas, como perda de massa muscular, redução do fluxo sanguíneo, comprometimento no sistema imune, diminuição da capacidade energética, alteração da função cognitiva e capacidade reduzida para responder a estímulos de estresse. Estes declínios relacionados à idade culminam no início de doenças, entre elas, sarcopenia, doenças cardiovasculares, câncer, obesidade, diabetes e doenças neurodegenerativas (GRAMMATIKAKIS et al., 2014).

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial que tem consequências diretas nos sistemas de saúde pública. Neste sentido, a importância e os benefícios das atividades físicas nesta população são cada vez mais evidentes e as pesquisas têm demonstrado o quanto ela pode contribuir para a qualidade de vida do idoso, principalmente em relação às atividades da vida diária (BINOTTO, 2014).

As características do que é atividade física e exercício físico já são muito bem definidas na literatura. A atividade física pode ter como definição qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético que requeira um gasto de energia maior que os níveis de repouso, como por exemplo o caminhar, dançar, fazer jardinagem, subir escadas. Já o exercício físico é o movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo que são realizados para melhorar ou gerar a manutenção dos componentes relacionados a aptidão física (CASPERSEN, POWEL, CHRISTENSON, 1985; MACIEL, 2010; WHO, 2018).

O envelhecimento quando associado ao sedentarismo favorece ao indivíduo uma dependência mental, social e física; o qual pode reduzir a capacidade aeróbia máxima, força muscular, respostas motoras e atividade funcional como um todo interferindo consequentemente na qualidade de vida dos idosos (PENHA, PIÇARRO, BARROS NETO, 2012; SOUZA, FILLENBAUM, BLAY, 2015).

O IPAQ é um instrumento específico que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa e em diferentes contextos da vida, como: trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer; ainda é possível, também, estimar o tempo despendido em atividades passivas realizadas na posição sentada. A versão 8 do questionário em forma longa foi validado por Benedetti e colaboradores para os idosos brasileiros (BENEDETTI, 2002; BENEDETTI, 2004; BINOTTO, 2014).

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física em idosos atendidos na rede básica de saúde no município de Guarapuava.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra incluiu 60 idosos, com idade média de 69 anos, sendo 37 do sexo feminino (61,7%). O trabalho foi desenvolvido no Serviços de Atendimento da Unidade Básica de saúde do Município de Guarapuava- PR, na UBS Bonsucesso. Os critérios de inclusão usados foram idosos atendidos na UBS Bonsucesso do município de Guarapuava-PR, com idade entre 60 e 90 anos, com capacidade para entender ordens simples e capacidade de realizar atividades de vida diária de forma independente. Quanto aos critérios de exclusão, indivíduos que apresentem doenças mentais (cognitivo alterado). Trata-se de um estudo de corte transversal, onde todos os pacientes avaliados assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para avaliar o nível de atividade física dos idosos foi utilizado o questionário IPAQ, adaptado por Benedetti et al. O IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. O questionário foi publicado na versão curta e na versão longa. A versão usada no presente estudo é a longa, na qual apresenta 27 questões relacionadas com as atividades físicas, realizadas numa semana normal, com intensidade vigorosa, moderada e leve, com a duração mínima de 10 minutos contínuos, distribuídas em quatro dimensões de atividade física e do tempo despendido por semana na posição sentada (BENEDETTI et al., 2007). Para a coleta de dados, os idosos foram abordados por um dos pesquisadores durante o horário em que os pacientes não estavam em atendimento.

No estudo a prática de atividade física foi medida em níveis de atividade física: muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário. Os dados foram dispostos em uma tabela com valores brutos e porcentagens baseados no cálculo padrão do score, posteriormente analisados utilizando o software Biostat 5.4.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 60 idosos, os quais responderam o questionário. Destes idosos 61,7% eram do sexo feminino e a média de idade foi de 69 anos com uma variação de 8 anos ao redor da média (Tabela 1).

Tabela 1. Características demográficas de idosos atendidos na UBS Bonsucesso, Guarapuava-PR, 2019.

VARIÁVEL	N	%
<b>GÊNERO</b>		
FEMININO	37	61,7
MASCULINO	23	38,3
<b>IDADE</b>		
60 a 78	37	61,7
60 a 75	23	38,3

Fonte: dados coletados pelos pesquisadores.

Através dos escores obtidos com o questionário, foi realizado a análise dos dados, com valores brutos e porcentagens baseados no cálculo padrão do escore de classificação (Tabela 2).

Tabela 2. Classificação da prática de atividade física dos idosos, utilizando o IPAQ em nível, UBS Bonsucesso, Guarapuava-PR, 2019.

CLASSIFICAÇÃO IPAQ	FEMININO	%	MASCULINO	%	Nº TOTAL	% TOTAL
MUITO ATIVO	8	13,3	3	5	11	18,3
ATIVO	11	18,4	9	15	20	33,4
IRREGULARMENTE ATIVO A	4	6,67	2	3,33	6	10
IRREGULARMENTE ATIVO B	4	6,65	4	6,65	8	13,3
SEDENTÁRIO	12	20	3	5	15	25
<b>TOTAL</b>	37	65,02	23	34,98	60	100

Fonte: dados coletados pelos pesquisadores.

Pode-se notar que o grupo que teve maiores escores foi o feminino, com maior número, assim, a maioria das idosas entrevistadas, são ativas.

Através dos escores obtidos com o questionário de IPAQ, e análises desses dados pelo software, foi possível perceber que ele não apresentou diferenças estatísticas entre os dois grupos, uma vez que seu valor de  $p = 0,48$  com isso, identifica que homens e mulheres possuem o mesmo comportamento de atividades físicas.

No estudo de Sousa et al. (2020) ao analisarem a influência do exercício físico na manutenção da autonomia para a realização das atividades da vida diária em 60 idosas com idade entre 60 e 90 anos com o questionário de IPAQ e após a aplicação dividiram a amostra em dois grupos sendo um dos idosos fisicamente ativos (IFA) e o dos idosos irregularmente ativos e sedentários (IAS); e para uma avaliação funcional utilizaram o protocolo de Avaliação do Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para Maturidade (GDLAM); observaram que os IFA alcançaram resultados bons e muito bons em todos os testes e concluíram que a atividade física pode favorecer a autonomia e um envelhecimento com maior qualidade de vida.

Liao et al. (2020) ao realizarem um estudo transversal com 188 idosos com 65 anos ou mais para determinarem a associação entre a atividade física e a qualidade de vida relacionada à saúde aplicando o IPAQ, o questionário de qualidade de vida (SF-36), avaliação da função cognitiva e depressão pelo MEEM e o questionário de saúde do paciente (PHQ-9); observaram que as mulheres idosas eram mais ativas que os homens mais velhos, porém os homens mais velhos que realizavam maior atividade física tiveram melhores resultados com relação à qualidade de vida relacionada à saúde.

Os resultados do presente estudo pelos escores dispostos em tabela mostraram que a maior parte das idosas avaliadas são ativas, corroborando com diversos estudos que avaliaram o nível de AF de indivíduos idosos incluindo o de Sousa et al. (2020) e Liao et al. (2020), principalmente os que participam de grupos de convivência. Há uma tendência dos idosos pertencentes a grupos de convivência serem mais ativos. Esta conclusão baseou-se na literatura e em uma pesquisa realizada na cidade de Florianópolis/SC, com 198 mulheres idosas, onde 66,2% foram classificadas pelo IPAQ como ativas (MAZO et al., 2005).

No estudo de Dumith et al. (2019) ao realizarem um estudo transversal com adultos e idosos de um município do Rio Grande do Sul (BR) utilizando o IPAQ para avaliar os preditores da atividade física moderada (AFM) e vigorosa (AFV); observaram que dos 1290 participantes 14,3% se enquadraram em AFM e 14,6% em AFV; o perfil observado foi que indivíduos do sexo masculino, com maior escolaridade, mais percepção do bairro e com mais horas diárias de sono possuem uma maior prevalência a realizarem AFM; e homens com idade entre 20 a 39 anos, não tabagistas, maior escolaridade e com maior índice de bens possuem uma maior prevalência a AFV; observaram também que a AFM pode conferir proteção para estresse, já a AFV pode constituir um fator de proteção para obesidade, hipertensão e diabetes.

Pode-se observar no presente estudo que embora realizado num município também ao Sul do Brasil, foram encontradas diferenças entre as características das populações; pois notou-se que as houve uma maior prevalência de atividade física no sexo feminino; porém o perfil avaliado foi dentro do trabalho realizado em unidades básicas de saúde ao qual também sabe-se que as mulheres possuem maior tendência de procura para cuidados com a saúde que homens podendo ser um fator diferencial relevante.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O número de idosos que atingem o recomendado da prática de atividade física é pequena, mas no presente estudo acabou sendo a maioria. De acordo com a análise dos resultados a maioria das idosas avaliadas são ativas, ou seja, menos propensas a terem ou desenvolverem sedentarismo.

## REFERÊNCIAS

BENEDETTI TRB, Mazo GZ, Barros MVG. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste. *Rev Bras Ciên Mov*, 12(1):25-34, 2004. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/538>.

BENEDETTI TRB, Petroski EL, Antunes PC, Rodrigues-Anez CR. Questionário internacional de Atividades Físicas: validade concorrente e reprodutibilidade para homens idosos. In: XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. *Novas Fronteiras para o Movimento*. São Paulo: Sitta Gráfica;(25):103–103, 2002.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Rev Bras Med Esporte*, v. 13, n. 1, p. 11-6, 2007. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922007000100004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000100004).

BINOTTO, Maria Angélica; EL TASSA, Khaled Omar Mohamad. Atividade física em idosos: uma revisão sistemática baseada no internacional physical questionnaire (IPAQ). *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*, v.19, n. 1, 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/26068>.

CASPERSEN C.J., POWELL K.E., CHRISTENSON G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100: 126-31, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

DUMITH SC, MACIEL FV, BORCHARDT JL, ALAM VS, SILVEIRA FC, PAULITSCH RG. Health predictors and conditions associated to moderate and vigorous physical activity among adults and elderly from Southern Brazil. *Rev Bras Epidemiol.*, 22:e190023, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30916145/>

GRAMMATIKAKIS, Ioannis et al. Long noncoding RNAs (lncRNAs) and the molecular hallmarks of aging. *Aging (Albany NY)*, v. 6, n. 12, p. 992, 2014. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25543668/#:~:text=Long%20noncoding%20RNAs%20\(lncRNAs\)%20play,that%20underlie%20age%2Dassociated%20phenotypes](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25543668/#:~:text=Long%20noncoding%20RNAs%20(lncRNAs)%20play,that%20underlie%20age%2Dassociated%20phenotypes).

LIAO, YH., KAO, TW., PENG, TC et al. Gender differences in the association between physical activity and health-related quality of life among community-dwelling elders. *Aging Clin Exp Res*, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-020-01597-x#citeas>

MACIEL MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, 16:1024-32, 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400023&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400023&script=sci_abstract&tlng=pt)

MAZO, G. Z. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Porto, v. 2, p. 202–212, 2005. Disponível em:



[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-05232005000200009](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232005000200009).

PENHA JCL, PIÇARRO I DA C, BARROS NETO TL DE. Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica, na cidade de Santos. *Cien Saude Colet.*, 17:245-53, 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232012000100027](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000100027)

SOUSA, C. M. DE S. et al. O nível de atividade física na manutenção da autonomia para realização das atividades da vida diária (AVDS). *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 9, p.69282-69292, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16762>

SOUZA AM, FILLENBAUM GG, BLAY SL. Prevalence and correlates of physical inactivity among older adults in Rio Grande do Sul, Brazil. *PLoS One*, 10: e0117060, 2015. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117060>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Physical activity. 2020. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)