

O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSAS PARTICIPANTES DE UMA OFICINA DE DANÇA

ROBERTA BEVILAQUA DE QUADROS¹
CATI RECKELBERG AZAMBUJA²

RESUMO

Este trabalho apresenta uma pesquisa com idosas pertencentes ao grupo de dança de São Sepé-RS. Objetivou-se conhecer o nível de atividade física das idosas e o tempo que destinam para as outras atividades. A pesquisa caracterizou-se como descritiva, aplicada no grupo com 16 idosas que encontram-se na faixa etária entre 60 a 77 anos de idade. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi o questionário internacional de atividade física, versão curta, baseado em Marshall e Bauman (2001). Das 16 participantes analisadas, todas apresentaram uma classificação a partir de 190 até 3.720 minutos por semana, com isso são consideradas ativas. Esse fato deu-se pelas várias atividades que executam durante a semana.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais a população idosa está participando mais de atividades físicas. Conforme a World Health Organization (2005) várias medidas estão sendo tomadas em todos os países, principalmente os em desenvolvimento, para auxiliar as pessoas no seu envelhecer a manterem-se ativas e saudáveis. O envelhecimento humano tornou-se uma das grandes preocupações sociais da atualidade. Hoje, o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. No Brasil, nos últimos sessenta anos ocorreram um aumento representativo no número de pessoas com mais de sessenta anos e, estima-se para 2020 uma população de aproximadamente 30,9 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Esse aumento vem ocorrendo em função do aumento da expectativa de vida da população, determinado pela melhoria das condições de vida (BRAGA, 2004).

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: robertabevilaqua@hotmail.com.

² Orientadora. Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br.

Partindo desse cenário, esta pesquisa dirige-se ao estudo de um grupo de mulheres de idade igual ou superior a 60 anos, consideradas idosas pela Organização Mundial da Saúde. Todas as idosas, além de participar de uma oficina de dança na cidade de São Sepé-RS, frequentam outras atividades físicas como ginástica, musculação e exercem seus afazeres domésticos constantemente.

A importância deste tipo de trabalho está na ideia de saber o quanto as pessoas estão movimentando-se durante o dia ou semana, tanto com atividades físicas quanto domésticas, de lazer e trabalho. Dessa maneira, conhecer o quanto de atividades estão realizando e o tempo que está sendo demandado para isso, demonstram a importância e como percebem a prática de atividade física e outros afazeres que envolvem a movimentação corporal. A prática de atividades físicas pode ser vista como necessidade, para o lazer, convivência, descontração ou pela saúde. De acordo com o World Health Organization (2005) o indivíduo que precisa uma vida ativa, pois contribuirá para uma melhora da saúde mental e o progresso do seu aspecto social e afetivo, além de estimular a independência.

Assim, este trabalho visou conhecer o nível de atividade física de idosas que participam de uma atividade física e quanto tempo demandam para as outras atividades.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se por pesquisa descritiva, a qual apresenta os resultados de uma pesquisa aplicada a idosas participantes de uma oficina de dança na cidade de São Sepé, RS. A oficina de dança ocorre uma vez por semana durante uma hora e compreende atividades rítmicas, danças, coreografias e alongamentos. A maioria delas participa de outros grupos de atividades físicas como ginástica e musculação.

Para que essa pesquisa fosse possível, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) de Marshall e Bauman (2001). Conforme Lima (2010) esse questionário foi avaliado quanto à reprodutibilidade (teste/reteste) e legitimado em vários subgrupos, inclusive em idosos. Esse instrumento visa verificar que tipos de atividade física que pessoas fazem como parte do seu dia-a-dia. Implica na verificação da realização de atividades moderadas ou vigorosas, como: caminhadas, dança, ginásticas e outras atividades físicas no decorrer da semana. Também avalia as atividades domésticas que envolvem aumento da respiração ou batimentos cardíacos que ocupam algum tempo por dia.

O questionário foi aplicado em 16 idosas saudáveis, as quais possuem a faixa etária entre 60 a 77 anos de idade. Os critérios de inclusão para esse trabalho foram os seguintes: pessoas de ambos os sexos, com idade superior ou igual aos 60 anos e que participassem de alguma atividade física. Embora, o critério de inclusão fosse para ambos os sexos, apenas o

sexo feminino participou da pesquisa. Foram considerados critérios de exclusão as pessoas com idade menor de 60 anos e que não participavam de atividades físicas por recomendação médica.

A análise de conteúdo será dividida em categorias. A primeira categoria refere-se quantos dias é realizada a caminhada e a sua frequência. A segunda categoria é sobre a realização de atividades moderadas, e a terceira categoria sobre atividades vigorosas. Antes da aplicação do questionário foi assinado, pelas idosas, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aceitando participar e autorizando a divulgação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado do IPAQ em minutos/semana e sua classificação possibilitam uma melhor visualização e entendimento do idoso sobre o seu nível de atividade física. É um critério baseado em recomendações atuais de limites de atividades físicas que resultam em benefícios para a saúde, classificando como "ativos" os indivíduos que praticam, pelo menos, 150 minutos por semana (min/sem) de atividade física, no mínimo moderada (MARSHALL; MAUMAN, 2001).

Participaram do estudo 16 mulheres, com idade entre 60 a 76 anos, tendo em média 69,25 anos, e em sua maioria, aposentadas.

A descrição da amostra quanto ao nível de atividades físicas pelo IPAQ das idosas demonstram-se no Tabela 1.

Tabela 1 - Valores referentes ao IPAQ das idosas participantes da oficina de dança; (n=16).

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	n	%
Inativa ou insuficiente ativa	0	0
Ativa ou muito ativa	16	100
Total	16	100,0

Fonte: Próprio Autor. Valores apresentados em n: número de ocorrências e %: percentual.

Conforme a tabela, os resultados evidenciam que as idosas consideradas ativas ou muito ativas predominaram (100%). Das 16 participantes, todas apresentaram uma classificação a partir de 190 até 3.720 minutos por semana, com isso, considerados ativos. Esse fato deu-se pelas várias atividades que executam durante a semana.

Segundo o World Health Organization (2005), o termo “ativo” indica o indivíduo que participa de uma forma contínua em questões que nos rodeiam como, sociais, econômicas, culturais, civis, espirituais, além de uma prática de atividades físicas e também no trabalho. Nesse sentido, Benedetti (2007) cita que a atividade física é um elemento fundamental para o estilo de vida saudável.

Na pesquisa de Conte e Lopes (2004), analisaram apontadores da qualidade de vida no que abrange a prática de atividade física e associaram ao nível de atividade física de idosas participantes dos grupos de convivência de idosos do município de Marechal Cândido Rondon – PR. Averiguaram que as mulheres consideradas ativas ou muito ativas destacaram-se em três quartos (76,5%) às insuficientemente ativas ou sedentárias, que constituíam 23,5% da amostra.

A qualidade de vida caracteriza-se pela percepção que o indivíduo possui da sua própria condição no seu contexto social e cultural em função de seus padrões em que vivem. Assim, incorporam de uma forma complexa várias questões como o estado emocional, a saúde física, as relações sociais e afetivas, as crenças e o nível de sua dependência (OMS, 1994).

Silva et al. (2004) apresentam um estudo executado na região sul do Brasil. Mostram a relação da prática de atividade física com a qualidade de vida em mulheres idosas, evidenciando dados significativos entre os níveis de atividade física. Nesse estudo, quem apresentou resultados elevados no que se refere à parte física e mental foram às idosas mais ativas. Porém, quando houve a comparação entre esses e os não praticantes de atividade física, o resultado positivo de qualidade de vida diminuiu.

CONCLUSÕES

Ao propor investigar a relação do nível de atividade física em idosas participantes de uma oficina de dança, não seria ratificada a ideia que todas seriam ativas. Mas, deparando-se em um contexto em que todas participam de mais atividades físicas e também de tarefas domésticas, esse resultado foi surpreendente, talvez o não esperado. Isso foi evidenciado pelos resultados, no qual 100% das idosas apresentaram uma classificação a partir de 190 até 3.720 minutos por semana, ou seja, considerados ativos.

Estes resultados vão ao encontro das pesquisas nacionais, que revelam o aumento pela prática de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tânia. R. B; ANTUNES, Priscilla. C; RODRIGUES-ANEZ, Ciro. R; MAZO, Giovana. Z; PETROSKI, Edio. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007.

BRAGA, Cristina.; LAUTERT, Liana. Caracterização sociodemográfica dos idosos de uma comunidade de Porto Alegre, Brasil. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v.25, n.1, p.44-55, abr. 2004.

CONTE, Eneida M. T; LOPES, Adair S. **Indicadores de Qualidade de Vida em Mulheres Idosas**. Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos (Dissertação de Mestrado), 2004.

MARSHALL Alison, BAUMAN Adrion. The International Physical Activity Questionnaire. Summary **Report of the Reliability & Validity Studies**. Produzido pelo Comitê Executivo do IPAQ. Summary, March, 2001.

MAZO, Giovana; BENEDETTI Tânia, MOTA J. BARROS Mauro. Validade concorrente e reprodutibilidade teste/reteste do Questionário de Baecke modificado para idosos. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**. 2001; 6(1):5-11.

OMS (1994). Declaração elaborada pelo Grupo de Trabalho da Qualidade de Vida da OMS. Publicada no glossário de Promoção da Saúde da OMS de 1998. OMS/HPR/HEP/ 98. **Genebra**: Organização Mundial da Saúde.

SILVA, R. et al. Comparação da aptidão física e capacidade funcional em indivíduos ativos e não ativos acima de 50 anos. **In**: Anais do XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, São Paulo, p. 86, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução SUZANA GONTIJO. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.