

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Plíneo Augusto de Souza e Silva

**O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS IDOSOS NO MUNICÍPIO DE  
FAZENDA NOVA-GO**

Goiânia  
2013

Plíneo Augusto de Souza e Silva

**O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS IDOSOS NO MUNICÍPIO DE  
FAZENDA NOVA-GO**

Monografia apresentada à Faculdade de  
Educação Física da Universidade Federal  
de Goiás como requisito para finalização  
do curso de Licenciatura Plena em  
Educação Física

Orientadora: Prof.(a) Dr.(a) Vanessa  
Helena Santana Dalla Déa

Goiânia  
2013

Plíneo Augusto de Souza e Silva

**O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS IDOSOS NO MUNICÍPIO DE  
FAZENDA NOVA-GO**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

**[T1] Comentário:** Fonte 12 alinhamento justificado

Goiânia, 01 de dezembro de 2013.

---

Prof. Dr.  
Orientador (a)

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar o nível de atividade física nos idosos do setor Vila Nova, Município de Fazenda Nova – GO e estabelecer comparação entre os níveis dos idosos do sexo masculino com idosos do sexo feminino. Participaram deste trabalho 32 idosos com idade média de 73 anos (desvio padrão de 9,88), variando de 60 a 107 anos. Fazem parte deste grupo 14 homens com idade média de 72 (desvio padrão 6,66) e 18 mulheres com idade média de 73 (desvio padrão 12). A coleta de dados se deu por meio de entrevista individual com o IPAQ (QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA). Os dados foram analisados através de estatística descritiva. Dentre os resultados 85,7% dos homens idosos são considerados ativos e 50% das mulheres consideradas inativas. Entre as atividades mais exercidas estão as domésticas sendo realizadas por 50% dos homens idosos e 61,1% das mulheres idosas. Conclui-se que é necessário intervenções para que haja uma melhora do nível de atividade física dos idosos pesquisados.

**Palavras-chave:** Atividade física; Idosos; Aspectos Psicossociais; Saúde

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>06</b>
<b>REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>08</b>
1.1 ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO .....	08
1.2 ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO ENVELHECIMENTO .....	10
1.3 ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO NO ENVELHECIMENTO	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>16</b>
1.1 OBJETIVO GERAL .....	16
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>17</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO A.....</b>	<b>31</b>

## INTRODUÇÃO

O mundo está se tornando cada vez mais velho. Com isso se quer dizer que a população mundial de idosos está cada vez maior. Vários dados estatísticos comprovam isso. E em razão desta realidade é preciso que idosos ganhem ainda maior atenção, por meio de serviços e atividades que colaborem para a melhora da sua qualidade de vida.

Esse aumento da população idosa é uma realidade preponderante também no Brasil. Santos; Andrade e Bueno (2009 apud IBGE, 1994; 2002 P. 04) afirma que “o percentual de brasileiros com mais de 60 anos de idade até o ano 2025 passará de 8,9% para 18,8%”. E ainda que o grupo de pessoas com 75 anos ou mais é o segmento, entre os idosos, que mais cresce, com crescimento detectado entre 1991 e 2000 de 49,3%.

Segundo Dalla Déa (2009), vários fatores contribuem para esse envelhecimento populacional, dentre eles a evolução da medicina, a melhoria das condições socioeconômicas, a preocupação com a adoção de um estilo de vida saudável e a diminuição da taxa de fecundidade.

Diante desse aumento iminente da população idosa se faz urgente elaboração de novos programas direcionados a esse público. E nesse sentido é que a pesquisa se justifica, ou seja, conhecer melhor a população idosa para que se torne possível a indução de novas políticas principalmente no campo da saúde.

Entretanto é obviamente impossível que uma pessoa realize um trabalho com todos os idosos, sendo crucial que haja uma delimitação, um recorte da população com a qual se deseja trabalhar. Sendo assim, o recorte realizado condiz com a localidade que eu resido, o Município de Fazenda Nova – GO.

Ainda delimitando um município, a população idosa pode continuar demasiadamente grande de acordo com as circunstâncias, e foi o que aconteceu, haja vista que se trata de um trabalho monográfico, que deve ser realizado por uma só pessoa e com tempo limitado. Nesse sentido houve um segundo recorte e o trabalho monográfico em questão tem como população pesquisada os idosos do Setor Vila Nova no Município de Fazenda Nova – GO. A pesquisa em questão é de certa forma pioneira no que diz respeito a localidade, pois não há registros oficiais de pesquisas sobre atividade física no município de Fazenda Nova. Esse pioneirismo é

deveras importante pois pode motivar novos pesquisadores a tratarem do tema e induzir políticas relacionadas a idosos e atividades físicas.

Segundo Boscatto; Duarte e Barbosa, (2012) com o envelhecimento as pessoas vão diminuindo suas atividades e o nível de atividade física tende a diminuir, no entanto sabe-se que a atividade física traz diversos benefícios. Sendo assim, o trabalho em questão também é importante no sentido de oferecer conhecimento aos leitores sobre a importância da atividade física para o idoso.

## REVISÃO DE LITERATURA

### 1.1 ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO:

Para melhor analisar a importância do nível de atividade física ideal para o idoso é importante conhecer o processo de alterações fisiológicas neste indivíduo. Segundo Nóbrega et. al. (1999), o envelhecimento traz consigo alterações na estrutura do coração: ocorre aumento da massa cardíaca; as paredes do ventrículo esquerdo (VE) aumentam levemente de espessura; a aorta ganha maior rigidez; há uma deposição de tecido colágeno; prolongamento do tempo de relaxamento ventricular dentre outros prejuízos.

Como visto acima o coração sofre diversas alterações com o envelhecimento, no entanto não é só o coração; outros órgãos vitais também vão se alterando com o passar dos anos.

Em relação ao sistema músculo-esquelético, com o envelhecimento há uma redução natural da massa óssea, isso porque a partir dos 60 anos há uma redução da força máxima entre 30 e 40%, que facilita as fraturas; depois dos 35 anos de idade a cartilagem articular sofre alterações que contribuem para a diminuição da função locomotora e da flexibilidade, o que possibilita com mais facilidade a ocorrência de lesões (NOBREGA et. al., 1999).

Outro fenômeno que acompanha o envelhecimento e que traz diminuição da força muscular é a sarcopenia. Segundo estudioso do assunto envelhecimento,

*É a esse declínio muscular idade-relacionada que designamos por sarcopenia (perda de carne), termo que denota o complexo processo do envelhecimento muscular associado a diminuições da massa, da força e da velocidade de contração muscular (ROSSI, 2008, P. 10).*

Ainda segundo o mesmo autor existem várias causas para a sarcopenia, envolvendo alterações metabólicas do músculo, alterações endócrinas, além de fatores nutricionais, assim como influências do estilo de vida, como reduzida atividades físicas. A sarcopenia também pode ser um dos indicadores da chance de sobrevivência a partir dos 75 anos (ROSSI, 2008).

Seguindo esta linha de alterações fisiológicas, há também mudanças no sistema respiratório. Fachine e Trompieri (2012 apud Hayflick 1997) diz que com o envelhecimento, sucede diminuição da função pulmonar e Caraffa et. al. (2012, P. 01) diz que “o aumento na rigidez da caixa torácica, perda de retração elástica dos pulmões, e diminuição significativa da força dos músculos respiratórios, levam há uma redução progressiva da função pulmonar em indivíduos idosos”. Ou seja, com o envelhecimento o pulmão reduz a sua capacidade de funcionamento o que deixa o idoso mais vulnerável diante de situações de gasto energético, pois terá mais dificuldades para recompor o fôlego do que indivíduos de idades inferiores.

Outro setor influenciado pelo envelhecimento é o sistema urinário. Nos idosos a incontinência urinária é mais recorrente. Segundo Reis et. al:

*O trato urinário inferior apresenta alterações relacionadas ao envelhecimento, que ocorrem mesmo na ausência de doenças. A força de contração da musculatura detrusora, a capacidade vesical e a habilidade de adiar a micção aparentemente diminuem, no homem e na mulher. Contrações involuntárias da musculatura vesical e o volume residual pós-miccional aumentam com a idade em ambos os sexos. (REIS et. al. 2003, P.47)*

Neste sentido, há uma perda natural da sensibilidade no idoso em relação ao controle da secreção da urina e essa perda de controle acarreta em desequilíbrios higiênicos e também sociais, haja vista o desconforto que a situação de urinar na própria roupa pode causar.

Em outro setor do corpo, o cérebro, o idoso pode sofrer com o declínio de algumas habilidades como: “memória de trabalho, velocidade de pensamento e habilidades visuoespaciais” (MORAES et. al, 2010 P. 69 ). Segundo o autor:

*Observa-se redução de: peso do encéfalo (10%), fluxo sanguíneo cerebral (15-20%), volume ventricular ex- vacuo, número de neurônios e depósito neuronal de lipofuscina. Surgem degeneração vascular amiloide, placas senis e degeneração neurofibrilar com comprometimento da neurotransmissão dopaminérgica e colinérgica, e lentificação da velocidade da condução nervosa. As regiões mais sensíveis às alterações do envelhecimento localizam-se no lobo frontal e, possivelmente, no lobo temporal medial. As alterações dos*

*órgãos dos sentidos (visão, audição, etc.) dificultam o acesso às informações e o aprendizado. (MORAES et. al. 2010, P.69)*

Como está notável, o corpo humano com a idade vai sofrendo diversas alterações que vai fragilizando o indivíduo e possibilitando maiores ocorrências de fraturas, dificuldades de locomoção, dificuldades de respiração, problemas de memória, além de uma maior suscetibilidade a constrangimentos sociais.

## 1.2 ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO ENVELHECIMENTO;

O envelhecimento traz alguns prejuízos fisiológicos, no entanto pode trazer outro tipo de prejuízo que talvez seja ainda mais perigoso, os prejuízos psicológicos. E esses prejuízos são causados por um conjunto de fatores que podem ser:

*Dificuldades de adaptar a novos papéis; falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro; necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais; dificuldades de se adaptar às mudanças rápidas que tem reflexos dramáticos nos velhos; alterações psíquicas que exigem tratamento; depressão, hipocondria, somatização, paranoia, suicídio; baixo auto – imagem e auto e estima.(ZIMERMAN, 2000, P. 25)*

E esses prejuízos psicológicos não se tratam de uma questão natural e sim de uma questão construída culturalmente, principalmente pela valorização do jovem e preconceito em relação aos idosos. Segundo Schneider e Irigaray, (2008) os idosos são engendrados de estereótipos que os caracterizam erroneamente. São tomados como doentes, rabugentos e excêntricos.

Estas caracterizações são prejudiciais pois os colocam às margens da sociedade, fazendo com que se sintam inúteis, jogados aos cantos e muitas vezes perdem por isso a vontade de viver, o que vai só ampliando um vazio interior e uma tristeza imensurável.

Segundo Mendes et. al. (2005) com a aposentadoria podem vir crises no indivíduo, pois eles são retirados da vida de competição própria do mundo do trabalho. Com a diminuição de papéis sociais é possível a angústia, a marginalização e, muitas vezes o isolamento do mundo.

Em relação à família, por muitas vezes, o idoso acaba perdendo comando, já que os filhos vão se casando e se tornando os chefes de suas próprias famílias e consolidando sua independência principalmente financeira. Neste momento, muitas vezes, inverte-se os papéis e o idoso é quem ganha dependência e necessidade de suporte dos filhos para realizarem diversas atividades que o corpo já não consegue realizar da mesma maneira de outrora. Essas atividades variam de idoso para idoso podendo ser de descolamento para grandes distâncias ou pequenas, carregamento de cargas pesadas, questões financeiras, questões administrativas, dentre outras. De acordo com Zimerman (2000), reconhecer essa dependência é muito difícil, haja vista que os idosos desejam ter a mesma independência de outras fases da vida. Ainda segundo o autor, é melhor reconhecer e se preparar para essa dependência, pois assim, quando ela acontecer, estaremos dentro da realidade.

A dependência também pode contribuir para um isolamento. Por vezes há situações em que a dependência é excessiva e desnecessária, o que prejudica ainda mais o idoso que deveria ter atividades para ocupar o tempo e se sentirem úteis. Neste sentido, Mendes et al. afirma:

*Nas famílias onde existe o excesso de zelo, o idoso torna-se progressivamente dependente, sobrecarregando a própria família, com tarefas executadas para o idoso, onde na maioria das vezes ele mesmo poderia estar realizando. Esse processo gera um ciclo vicioso e o idoso torna-se mais dependente. (MENDES et. al., 2005, P.425)*

Outra questão que se apresenta comum no universo do idoso é a depressão. De acordo com Stella et. al. (2002, P. 92) “a depressão consiste em enfermidade mental frequente no idoso, associada a elevado grau de sofrimento psíquico.” As principais causas da depressão no idoso estão associadas a “fatores genéticos, eventos vitais, como luto e abandono, e doenças incapacitantes, entre outros”. (STELLA et. al. 2002, P. 92)

Segundo Coutinho et. al. (2003, P. 184) as pessoas idosas são “mais suscetíveis à depressão, sobretudo, quando perdem sua auto-estima e começam a se considerar inúteis, um peso para a sociedade e para suas famílias.” Ainda segundo Coutinho et. al. (2003), há maior número de idosos depressivos em asilos e hospitais de doentes agudos.

Diante de tantos prejuízos relacionados a aspectos psicossociais é preciso também escrever sobre as possíveis soluções para que esses aspectos possam ser revertidos, possibilitando qualidade de vida. De acordo com Silveira e Faro (2008), a “percepção de controle sobre a própria vida é um dos elementos que favorecem o bem-estar”. Sendo assim, oferecer soluções para melhorar a qualidade de vida do idoso significa proporcionar a eles a capacidade de reestabelecer a sua confiança e equilíbrio.

Segundo Silveira e Faro (2008):

*Possibilitar que o idoso enxergue, além do seu declínio, seus potenciais e capacidades de desenvolver novas habilidades, promovendo recursos para o indivíduo enfrentar a cronicidade, também contribuem para seu bem-estar e qualidade de vida. No caso do doente com enfermidade ou dor crônica, o objetivo maior não é a cura da enfermidade, mas a melhora funcional, o alívio dos sintomas e a inclusão social. (SILVEIRA E FARO, 2008, P. 4).*

Portanto, para oferecer essa autonomia ao idoso, permitindo que ele não enxergue somente seu declínio, mas também novas potencialidades; uma maneira eficaz é a atividade física. Segundo Franchi e Montenegro (2005) a atividade física age também como benefícios psicossociais, pois pode aliviar a depressão e aumentar a autoconfiança e autoestima.

Quando o idoso se sente útil, isso lhe traz satisfação, outrossim, faz necessário auxiliá-lo a reorganizar o tempo dele para que possa desfrutar de lazer e contato social. Quanto mais o idoso sente importante e capaz, maior a satisfação e menores problemas psicossociais ele enfrentará (Silveira e Faro, 2008).

Em estudos sobre depressão, Coutinho et. al. (2003) discorre sobre possíveis tratamentos. Segundo o autor:

*Para os idosos, a modalidade de tratamento mais expressiva foi ancorada na perspectiva psicossocial e objetivada em atividades sociorrecreativas como ouvir música alegre, dançar, participar de jogos, conversar com os colegas, quando estou triste gosto de sair e passear para me distrair, nadar, fazer atividades. (COUTINHO et. al. 2003, P. 189)*

Quem também se refere a tratamento para depressão é Moraes et. al. (2007, P. 77). Segundo a autora, “atividades como caminhada e corrida são os tratamentos mais utilizados para níveis graves de depressão”.

Enfim, existem diversas consequências nos aspectos psicossociais, porém essas consequências podem ser amenizadas, para tanto é preciso que a pessoa idosa se mantenha se sinta importante, capaz de realizar atividades. Também é salutar que haja um incentivo para relações interpessoais, participação em grupos onde os idosos possam descontraír e conversar com outras pessoas que passam pelas mesmas situações.

### 1.3 ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO NO ENVELHECIMENTO:

A atividade física é elemento fundamental para que o idoso tenha boa qualidade de vida. Portanto, se faz necessário, conceituar atividade física para que senha tenha noção do que é este elemento tão importante. Segundo Moraes et. al. (2007) há uma diferença conceitual entre atividade física e exercício. Sendo que:

*A atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. (MORAES et. al. 2007 P. 71)*

A partir do conceito acima então temos a atividade física muito mais abrangente do que o exercício, sendo que uma simples atividade que resulta em gasto energético se enquadra neste conceito, dando possibilidade, por exemplo, para que atividades domésticas corriqueiras também sejam consideradas atividades físicas.

Em concordância com a afirmação acima, o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) que avalia os níveis de atividade física do indivíduo avalia as atividades do dia-a-dia como trabalho doméstico dentro de casa como lavar a casa e no quintal ou jardim como varrer ou rastelar. O IPAQ também avalia o nível de atividade física de acordo com a mobilidade no deslocamento para o trabalho remunerado ou voluntário, assim como o deslocamento durante o trabalho e também a mobilidade durante momentos de lazer. (MATSUDO et. at. 2001)

Nessa perspectiva, a atividade física que tanto pode contribuir para a qualidade de vida do idoso não se restringe a clubes e academias. O benefício da atividade física se encontra também dentro do próprio lar, no trabalho remunerado ou voluntário. A partir do conceito de atividade física, é possível discorrer sobre os benefícios destes elementos para a qualidade de vida dos idosos. E para melhor compreender os benefícios da atividade física para o idoso, é oportuno recordar que foi visto anteriormente que com o avançar da idade a estrutura física do indivíduo vai acumulando uma série de problemas que implica em menos mobilidade, menos flexibilidade, maior dependência e pior qualidade de vida. Entretanto todos esses problemas podem não estarem ligados somente ao fator envelhecimento e sim determinadamente associados ao sedentarismo. Segundo Alves et. al. (2004, P. 32), “o sedentarismo [...] é um importante fator de risco para as doenças crônico-degenerativas, especialmente as afecções cardiovasculares, principal causa de morte nos idosos”. Tomando por essa perspectiva, o combate ao sedentarismo também implica num retardamento dos prejuízos que acompanham o envelhecimento. Dalla Déa (2009) cita diversos autores (LEWIS; MODLESKY, 1998; De JONG et al., 1999; POLIDORI et al., 2000) e afirma que:

*... vem sendo amplamente discutida na literatura a prática regular de exercícios físicos, que é uma estratégia primária, preventiva, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade. (DALLA DÉA, 2009, P. 41)*

Ainda segundo a mesma autora a prática regular de atividades físicas tem efeito direto e indireto na prevenção e retardamento das perdas funcionais do envelhecimento. Isso porque reduz risco de enfermidades e transtornos do envelhecimento como hipertensão depressão e insônia (DALLA DÉA, 2009).

A atividade física contribui também para outro fator essencial; minimizar o risco de quedas. Segundo Guimarães et. al. (2004), “idosos sedentários possuem menor mobilidade e maior propensão a quedas quando comparados a idosos que praticam atividade física regularmente”. De acordo com o mesmo autor a atividade física ainda:

*Proporciona aumento do contato social, diminui os riscos de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental, garante a*

*melhora da performance funcional e conseqüentemente, leva a uma maior independência, autonomia e qualidade de vida do idoso. (GUIMARÃES et. al. 2004, P. 69)*

Alves et. al (2004) também fala sobre a importância da prática regular da atividade física para o idoso. Segundo a autora “a prática de exercício físico além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais”.

Vários autores discutem a importância da atividade física para a melhora da qualidade de vida. VIDMAR et. al. (2011) faz uma revisão de literatura pesquisando vários autores que tratam desse assunto. Segundo ele::

*A realização de atividade física pode, entre outros fatores, melhorar a capacidade funcional, diminuir a dor, reduzir o uso de analgésicos e melhorar a qualidade de vida de indivíduos com osteoporose. (VIDMAR et. al. apud NAVEGA E OISHI, 2011, P. 419)*

Como visto, a atividade física contribui sobremaneira para a melhora da qualidade de vida do idoso. Dentre essas melhoras pode se encaixar o combate aos sintomas da depressão. Segundo Moraes. Et. al.(2007), a prática de atividades físicas “por indivíduos idosos depressivos sem comorbidades é capaz de promover a prevenção e a redução dos sintomas depressivos”.

Enfim, o combate ao sedentarismo implica em melhor qualidade de vida para o idoso, isto porque contribui para uma melhor performance das atividades motoras, assim como para melhor atividade dos fatores psicossociais.

## **OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL:**

Identificar e categorizar o nível de atividade física dos idosos do município de Fazenda Nova – GO.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Comparar os níveis de atividade física entre idosos do sexo masculino com idosos do sexo feminino e classificá-los como ativos ou inativos de acordo com o IPAQ.

- Analisar desempenho cotidiano dos idosos em relação à sua atividade física de acordo com o IPAQ.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho se trata de um estudo de caso. Segundo Yin (2001), o estudo de caso é a estratégia escolhida para se examinar acontecimentos contemporâneos, mas quando não se podem manipular comportamentos relevantes. Ainda segundo o mesmo autor, este tipo de estudo conta com muitas das técnicas utilizadas pelos historiadores, porém com duas fontes extras que os pesquisadores em história não costumam usar com frequência que é a observação direta e entrevistas sistemáticas. Diante desta perspectiva, para a elaboração desta pesquisa foi realizado um estudo de caso, cujo local específico analisado foi o Setor Vila Nova no município de Fazenda Nova – GO.

Como já dito acima a pesquisa em questão teve como população os idosos do Setor Vila Nova no município de Fazenda Nova - GO. Para selecionar estes idosos e bairro (Setor Vila Nova), foi realizada uma pesquisa junto à Secretaria Municipal de Saúde de Fazenda Nova – GO e os agentes de saúde do município. A partir de tal pesquisa foi obtida a relação dos idosos do município separados por bairro, em seguida foi selecionado o Setor Vila Nova como local para estudar os idosos da localidade. O setor foi escolhido devido à facilidade da realização do trabalho por ser um bairro menor o que despenderia menos tempo, haja vista que há um prazo para a conclusão deste trabalho, já que se trata de uma monografia para a conclusão do curso.

Depois de selecionado o bairro, foi possível realizar entrevistas com 32 idosos, sendo que 18 mulheres e 14 homens. E a partir dessas informações coletadas e de algumas bibliografias publicadas sobre o assunto foi feita uma análise sobre o nível de atividade física dos idosos do bairro do município em questão. Nesse sentido a pesquisa apresenta cunho quantitativo, pois lidou com dados estatísticos e, portanto, quantificáveis.

Neste trabalho participaram do estudo 32 idosos com idade média de 73 anos (desvio padrão de 9,88), variando de 60 a 107 anos. Fazem parte deste grupo 14 homens com idade média de 72 (desvio padrão 6,66) e 18 mulheres com idade média de 73 (desvio padrão 12).

A maioria dos idosos entrevistados têm poucos ou nenhum ano de estudo; residem na sua própria casa; são aposentados; vivem com um salário mínimo e consideram sua saúde, em sua maioria, regular ou ruim..

Este trabalho buscou conhecer o nível de atividade física dos idosos do município de Fazenda Nova – GO e para conhecer melhor este nível foi necessário utilizar de instrumentos que segundo MATSUDO, et. al.:

*... podemos dividir os instrumentos em três tipos principais:*  
a) *os que utilizam informação fornecida pelas pessoas (questionários, entrevistas, diários); b) os que utilizam indicadores fisiológicos (consumo de oxigênio, frequência cardíaca); e c- os sensores de movimento, que registram objetivamente certas características das atividades durante um período determinado (MATSUDO, 2001, P. 06 apud MATSUDO, 1996, WESTON, et al 1997, KRISKA & CASPERSEN 1997).*

Diante das considerações acima, é o pesquisador quem deve escolher os instrumentos que utilizará. Sendo assim pode-se escolher um ou mais instrumentos. Ao se tratar de questionários, um fator importante a ser levado em conta é a validade do mesmo perante às comunidades científicas. Um destes questionários validados e que vem sendo utilizado por diversos pesquisadores como Binotto, Pardini e Matsudo é o (IPAQ) Questionário Internacional de Atividade Física.

Segundo MATSUDO (2001) o IPAQ tem suas origens em Genebra em abril de 1998 com o objetivo de “desenvolver e avaliar a validade e reprodutibilidade de um instrumento de medida do nível de atividade física”. Desta maneira os estudiosos que o desenvolveram queriam um instrumento global no sentido de abranger qualquer indivíduo e internacional que seria válido em qualquer país.

Portanto é a partir de um questionário validado (IPAQ) que mede o nível de atividade física, que este trabalho se desenrolou; com sujeitos idosos (a partir de 60 anos de idade) no Setor Vila Nova no município de Fazenda Nova – GO.

Segundo o IPAQ são consideradas atividades físicas o trabalho diário realizado, o deslocamento para o trabalho, as atividades domésticas realizadas dentro e no entorno de casa, as atividades de lazer, porém, em todos os casos, sempre descartando o trabalho considerado leve.

Com estes questionários foram levantados dados e esse levantamento de dados só faz sentido se esses eles forem analisados. Para analisar esses dados também são necessárias técnicas de análises. Essas técnicas foram as seguintes: foram “classificados como “ativos” os indivíduos que praticam pelo menos, 150

minutos por semana (min/sem) de atividade física, no mínimo moderada.” (MAZO et. al. 2005, p 203); Também houve análises de forma separada entre dos sexos o que facilitou a comparação;

Enfim, a partir dessas informações coletadas e de algumas bibliografias publicadas sobre o assunto foi feita uma análise sobre o nível de atividade física dos idosos do Setor Vila Nova, no município de Fazenda Nova – GO.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

É fundamental que se entenda através de pesquisas e análises como está o quadro atual para poder avaliá-lo e saber quais os procedimentos devem ser feitos para que haja uma transformação. Nesse sentido na busca que contribuir para uma transformação dos hábitos dos idosos em relação à atividade física é preciso saber qual o nível de atividade física se encontra a população pesquisada.

No entanto é preciso estabelecer critérios para avaliar esse nível de atividade física. Diversos trabalhos sobre esse assunto já podem ser encontrados, dentre esses, Mazo et. al. que diz:

*Para a interpretação do nível de atividade física das idosas através do IPAQ, foi utilizado o critério baseado em recomendações atuais de limiares 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. (MAZO, et. al. 2005, P. 203)*

Como citado acima foi utilizado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) para medir o nível de atividade física das mulheres idosas. Neste trabalho em questão, este mesmo instrumento foi utilizado, também considerando como ativo quem faz pelo menos 150 minutos por semana de atividade física e inativo quem faz menos de 150 minutos por semana de atividade física, porém com idosos de ambos os sexos.

Nas tabelas 1 e 2 a seguir estão apresentadas as questões tratadas no IPAQ, sendo elas as atividades físicas vigorosas e moderadas praticadas no trabalho, transporte, atividades domésticas e tempo gasto sentado, como as atividades físicas de intensidade leve não são utilizadas para classificar o indivíduo como “ativo” ou “inativo”, esse tipo de atividade física nem apareceu no quadro. Para facilitar a comparação, os idosos do sexo masculino foram analisados separadamente dos idosos do sexo feminino. Sendo assim a Tabela 1 se refere aos homens idosos e a tabela 2 se refere às mulheres idosas.

Tabela 1- Número (N°), percentagem (%), média (M) e desvio padrão (DP)

<b>HOMENS</b>				
Domínios do IPAQ	Nº	%	M (min./sem; min./dia)	DP (min./sem; min./dia)
<b>AF Trabalho</b>				
Atividade vigorosa	3	21,4	500 min./sem	242,48 min./sem
<b>AF Transporte</b>				
Bicicleta moderada	5	35,7	324 min./sem	123,69 min./sem
<b>AF Doméstica</b>				
Ao redor vigorosa	8	57,1	342 min./sem	421,38 min./sem
Ao redor moderada	7	50	235 min./sem	208,87 min./sem
Dentro de casa	7	50	302 min./sem	245,67 min./sem
<b>AF Lazer</b>				
Caminhada moderada	8	57,1	251 min./sem	146,91 min./sem
<b>Tempo sentado</b>				
Durante um dia da semana	14	100	450 min./dia	190,82 min./dia
Durante um dia do fim de semana	14	100	458 min./dia	217,74 min./dia

Tabela 2- Número (Nº), percentagem (%), média (M) e desvio padrão (DP)

<b>MULHERES</b>				
Domínios do IPAQ	Nº	%	M (min./sem; min./dia)	DP(min./sem; min./dia)
AF Trabalho				
Atividade vigorosa	-	-	-	
AF Transporte				
Bicicleta moderada	-	-	-	
AF Doméstica				
Ao redor vigorosa	5	27,7	221 min./sem	155,90
Ao redor moderada	11	61,1	396 min./sem	281,57
Dentro de casa	10	55,5	531 min./sem	456,73
AF Lazer				
Caminhada moderada	8	44,4	111 min./sem	63,69
Tempo sentado				
Durante um dia da semana	18	100	363 min./dia	166,52 min./dia
Durante um dia do fim de semana	18	100	386 min./dia	162,33 min./dia

Na questão sobre o trabalho, está incluído trabalho voluntário ou remunerado desde que não seja realizado em outros domínios tratados pelo IPAQ. Por exemplo, quando se pergunta atividade física vigorosa no trabalho, o indivíduo não pode

responder sobre a atividade física que ele realiza no trabalho doméstico, ou que ele faz durante o tempo de lazer. Neste estudo, 21,4% (3) dos homens idosos realizam algum tipo de trabalho fora de casa, sendo que 100% destes realizam atividade física de forma vigorosa no trabalho com média de 500 min./sem. Nenhuma (0,0%) das mulheres idosas entrevistadas realizam trabalho fora do domínio doméstico de forma pelo menos moderada. Em relação ao total de idosos, incluindo homens e mulheres, contabiliza-se apenas 9,37% dos idosos realizando atividade física no trabalho realizado fora do campo doméstico. Este dado que demonstra reduzido número de idosos que trabalham fora de sua casa corrobora com Mendes et. al. (2005) que se refere às crises no indivíduo devido a aposentadoria por eles serem retirados da vida de competição própria do mundo do trabalho, o que pode culminar em diminuição de papéis sociais e possível angústia e marginalização.

Com esses dados acima sobre o percentual de mulheres idosas que fazem atividades físicas no mínimo moderadas no trabalho (0,0%), também é possível estabelecer uma comparação como Mazo et. al. (2005) pois em seu trabalho realizado com idosas apenas 3,5% realizam trabalho moderado e apenas 2,5% realizam caminhada de forma moderada no trabalho. Sendo assim temos como dado comparativo entre estes trabalhos que há um número bastante reduzido de mulheres idosas que realizam atividades físicas no mínimo moderada no trabalho.

No que diz respeito a atividade física no transporte, que esta relacionada com o deslocamento de um local para outro, temos 35,7% (5) de homens que utilizam a bicicleta de forma moderada, em média 324 min./sem. Não há mulheres deste estudo que faziam a atividade física deste domínio de maneira ao menos moderada. Ao analisarmos a totalidade de idosos, temos 15,6% dos idosos que utilizam a bicicleta como meio de locomoção. Esses dados sobre os idosos que utilizam a bicicleta como meios de locomoção de um lugar para outro também podem ser comparados com os estudos de Mazo et. al. (2005). Segundo o autor apenas 0,5% das idosas realizam esse tipo de deslocamento (na bicicleta). Esse dado não é muito diferente da quantidade de mulheres deste estudo que fazem uso deste tipo de meio de transporte para deslocamento (0,0%).

Em relação a atividade física doméstica estão incluídas as atividades realizadas em torno da casa (quintal ou jardim) de forma vigorosa ou moderada e também as atividades físicas realizadas dentro de casa de forma moderada. Neste domínio do IPAQ temos, no que tange as atividades vigorosas, 57,1% (8) de homens

idosos que realizam esta atividade, totalizando uma média de 542 min./sem. Neste dado as mulheres idosas aparecem com 27,7% (5) realizando atividade vigorosa ao redor da casa totalizando uma média de 221 min./sem. Em relação à totalidade de idosos temos 40,6% realizando atividade física vigorosa ao redor da casa.

Quanto a atividades moderadas temos 50% (7) de homens idosos realizando esse tipo de atividade, totalizando uma média de 235 min./sem. Em relação às mulheres idosas temos 61,1% (11) com média de 396 min./sem. Se considerarmos todos os idosos temos 56,2% (18) dos idosos realizando atividade moderada ao redor da casa.

Em relação a atividade física doméstica realizada de forma moderada dentro de casa, 50% (7) dos homens idosos realizam esta atividade, totalizando uma média de 302 min./sem. As mulheres idosas que realizam esta atividade são 55,5% (10) totalizando 531 min./sem. em média. No que tange a totalidade de idosos, 53,1% realizam atividades moderadas dentro de casa atingindo uma média de 437,5 min./sem. Esse último dado representa uma média de min./sem. significativamente superior à média encontrada por Cardoso et. al. (2008) que encontrou uma média de 285,1 min./sem. de atividades físicas moderadas, dentro de casa, com os idosos que participaram de sua pesquisa.

Sobre as atividades físicas no lazer estão incluídas exercícios, esportes, recreação dentre outras. Neste domínio do IPAQ 57,1% (8) dos homens idosos realizam a atividade com uma média de 251 min./sem. 44,4%(8) das mulheres idosas realizam a atividade com média de 111 min./sem. em média. Mazo et. al. (2005) que fez o questionário com idosas obteve praticamente a mesma média neste domínio com as idosas (112 min./sem.). Ao comparar as amostras com Cardoso et. al. (2008, p. 13) em relação à percentagem de participantes temos dados parecidos. No trabalho realizado pelo autor: “43,2% dos homens e 41,5% das mulheres realizavam caminhadas”.

No domínio sentado que incluem o tempo sentado dos entrevistados tanto em casa, como no transporte quanto no trabalho diferenciando em tempo sentado durante a semana e aos fins de semana. A média obtida dos homens idosos é de 450 min./dia. durante a semana e 458 min./dia. aos finais de semana. Em relação às mulheres, a média é de 363 min./dia. durante a semana e 383 min./dia. durante o fim de semana.

A tabela 3 a seguir apresenta o nível de atividade física (menos e mais ativo) em comparação entre os gêneros masculino e feminino.

Tabela 3 – Número (n), percentagem (%)

Sexo	Nível de atividade física			
	Ativo		Inativo	
	N	%	n	%
Masculino	2	14,2	12	85,7
Feminino	9	50	9	50

Em relação a diferença de sexos há uma diferença importante no que tange ao nível de atividade física (ativo e inativo), pois apenas 14,2% dos homens foram considerados inativos enquanto 50% das mulheres foram consideradas inativas consequentemente 85,7% dos homens foram considerados ativos e 50% das mulheres consideradas inativas. Pensando na totalidade nós temos apenas 28,1% das mulheres idosas consideradas mais ativas.

Os dados acima podem ser comparados com Baretta, Baretta e Peres (2007) que em pesquisa com adultos mais jovens encontrou as seguintes percentagens: 44,2% das mulheres consideradas ativas e 55,8% inativas; 41,3% dos homens ativos e 58,7 inativos. Já Boscatto, Duarte e Barbosa (2012) conseguiram os seguintes dados com os idosos longevos pesquisados: 54,9% das mulheres e 54,7% dos homens considerados inativos e 45,1% das mulheres e 45,3% dos homens foram considerados ativos.

A partir dos dados acima podemos perceber que não há uma diferença significativas entre a percentagem do nível de atividade física entre gêneros nos trabalhos Baretta, Baretta e Peres (2007) e nem de Boscatto, Duarte e Barbosa, diferentemente do que aconteceu neste trabalho que apresenta uma diferença significativa entre a quantidade homens considerados ativos (85,7%) e a quantidade de mulheres consideradas ativas (50%)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os domínios do IPAQ notamos que há pouca participação dos idosos com atividades físicas ao menos moderadas no trabalho fora de casa, porém, apesar de poucos idosos trabalharem fora, isso não foi determinante para serem qualificados como ativos ou inativos; o transporte de forma moderada só é realizado pelos homens idosos que utilizam a bicicleta como meio de transporte; as atividades domésticas são realizadas por ambos os sexos, porém os homens apresentam percentual de participação maior e gastando mais tempo em média quando se trata de atividade física ao redor da casa (quintal ou jardim) de forma vigorosa. Quando se trata de atividades ao redor da casa (quintal ou jardim) de forma moderada, as mulheres representam um nível percentual um pouco maior e gastam mais tempo nesta atividade do que os homens em média; Dentro de casa, apesar das mulheres dedicarem significativamente mais tempo do que os homens, o nível percentual de participação é bem próximo entre os gêneros.

No domínio do lazer, a principal atividade realizada pelos idosos é a caminhada moderada. Neste caso os homens caminham quase o dobro do que as mulheres em média de minutos por semana. No domínio tempo sentado não houve diferença significativa entre ficar sentado durante a semana e final de semana e o homens passam mais tempo sentados do que as mulheres de acordo com as respostas dos entrevistados.

De forma geral o nível de atividade física dos idosos no Setor Vila Nova, Município de Fazenda Nova – GO em alguns quesitos esta em conformidade com outros trabalhos de níveis de atividade física. No que tange à comparação entre ativo e inativo há uma significativa diferença entre homens idosos e mulheres idosas, sendo o a percentagem de mulheres consideradas ativas é notadamente inferior a percentagem de homens considerados ativos. Nesse sentido é crucial e urgente que haja uma interferência para que seja mais difundida e oportunizada a prática da atividade física, haja vista a sumária importância que é a atividade física para a manutenção da saúde física e psicológica do idoso.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, R. V. *et al*; *Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica*. Rev. Bras. Med. Esporte, v.10, n. 1, jan/fev. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf>>. Acesso em 28 nov. 2013.

BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G.; *Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil*. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, jul, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n7/10.pdf>>. Acesso em 01 dez. 2013.

BOSCATO, E. C.; DUARTE, M. de F. da S.; BARBOSA, A. R.; *Nível de atividade física e variáveis associadas em idosos longevos de Antônio Carlos, SC*. Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde, Pelotas/RS, v. 17 n. 2, abr. 2012. Disponível em: <<http://www.sbafs.org.br/artigos/516.pdf>> acesso em 03 de outubro 2013.

CARAFFA, A. M.; ALMEIDA, J. S. de; BIANCHI, P. D.; *Alterações Fisiológicas da Função Pulmonar Sobre a Funcionalidade*. In: XVII Seminário Interinstitucional de Ensino Pesquisa e Extensão, 2012, Cruz Alta – RS. Disponível em: <<http://www.unicruz.edu.br/seminario/downloads/anais/seminario%20probic%20fapegrs%20cnpq/alteracoes%20fisiologicas%20da%20funcao%20pulmonar%20sobre.pdf>> acesso em 03 de novembro 2013.

CARDOSO, A. S. *et. al*.; *Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência*. RBCEH, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 9-18, jan./jun. 2008. Disponível em <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/99/175>> Acesso em 30 nov. 2013.

COUTINHO, M. da P. de L. *et. al*; *Depressão, um sofrimento sem fronteira: representações sociais entre crianças e idosos*. Psico – USF, v. 8, n. 2 p. 183-192, jul/dez 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v8n2/v8n2a10.pdf>> Acesso em 28 nov. 2013.

DALLA DÉA, V. H. S. Autoconceito e capacidades físicas de idosos depressivos e não depressivos participantes de um programa de atividade física de longa duração.

Tese (doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. SP, 2009.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o Passar dos anos. *Revista Científica Internacional*. Ed. 20, vol. 1, artigo nº 7, 2012.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO JUNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade *Revista Brasileira em Promoção da Saúde* [On-line] 2005, 18: Disponível em: <<http://estudiosterritoriales.org/articulo.oa?id=40818308>> ISSN 1806-1222.

GUIMARÃES, L.H.C.T. *et al.* *Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários*. *Revista Neurociências*, São Paulo, v. 12 n. 2, abr/jun 2004. Disponível em: <<http://services.epm.br/dneuro/neurociencias/Neurociencias12-2.pdf#page=11>>. Acesso em 28 nov. 2013.

MATSUDO, Sandra *et al.* *Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil*. Centro de estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul- CELAFISCS & Programa Agita São Paulo. *Atividade Física e Saúde* Vol. 6 Núm.2 2001. Disponível em <<http://www.sbafs.org.br/artigos/213.pdf>>. Acesso em 28 nov. 2013.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L.H.T.; MATOS, M.G.. *Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras*. *Rev. Port. Ciên. Desp.* v. 2, p. 202–212, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/rpcd/v5n2/v5n2a09.pdf>>. Acesso em 03 jun. 2013.

MENDES, M.R.S.S.B. *et al.* *A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração*. *Acta Paul Enferm.* v. 18, n. 4, p. 422-6, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf>> Acesso em 02 jun. 2013.

MORAES, E. N. de; MORAES, F. L. de; LIMA, S. de P. P. *Características biológicas e psicológicas do envelhecimento*. *Rev. Med. Minas Gerais*, v. 20, n. 1, p. 67-73,

2010. Disponível em:  
<<http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/artigos/197.pdf>>.  
Acesso em 04 nov. 2013.

MORAES, H. *et al.* *O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática.* Rev. Psiquiatr. RS, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14.pdf>>. Acesso em 28 nov. 2013.

NOBREGA, A. C. L. da *et al.* *Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso.* Rev. Bras. Med. Esporte, v. 5, n. 6 nov./dez, 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n6/v5n6a02.pdf>>. Acesso em 06 jun. 2013.

REIS, R. B. dos *et al.* *Incontinência urinária no idoso.* Acta Cir. Bras., São Paulo, v. 18, supl. 5, 2003. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/acb/v18s5/a18v18s5.pdf>>. Acesso em 04 nov. 2013.

ROSSI, E. *Envelhecimento do Sistema Osteoarticular.* Einstein, v. 6 (Supl 1) p.S7-S12, 2008. Disponível em: < <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/746-Einstein%20Suplemento%20v6n1%20pS7-12.pdf>>. Acesso em 28 nov. 2013.

SANTOS, F. H. dos; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. *Envelhecimento: Um processo multifatorial.* Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n1/a02v14n1.pdf>>. Acessado em 31 de mai. 2013.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. *O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.* Estudos de Psicologia, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, outubro - dezembro 2008. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>> Acesso em 28 nov. 2013.

SILVEIRA, S. C.; FARO, A. C. M. e. *Contribuição da reabilitação na saúde e na qualidade de vida do idoso no Brasil: reflexões para a assistência multidisciplinar.* Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, v.13, n 1, p. 55-62, 2008. Disponível em <<http://hdl.handle.net/10849/122>>. Acesso em 28 nov. 2013.

STELLA, F. et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Motriz, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, ago/dez 2002. Disponível em <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Stela.pdf>> Acesso em 28 nov. 2013.

VIDMAR, M. F. et al. *Atividade física e qualidade de vida em idosos*. Revista Saúde e Pesquisa, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011. Disponível em: <<http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394>>. Acesso em 20 jun. 2013.

YIN, R. K. *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos*; trad. Daniel Grassi. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice: Aspectos Psicossociais*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

## ANEXO A



## QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Idade: \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( ) Você trabalha de forma remunerada: ( ) Sim ( ) Não.

Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_\_ Quantos anos completos você estudou:  
\_\_\_\_\_

De forma geral sua saúde está: ( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **ultima semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

## SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

( ) Sim ( ) Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

- 1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, **como parte do seu trabalho**? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 1d.**

- 1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

\_\_\_\_ horas          \_\_\_\_\_ minutos

- 1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 1f**

- 1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?

\_\_\_\_ horas          \_\_\_\_\_ minutos

- 1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 2a.**

- 1g.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

\_\_\_\_\_ horas          \_\_\_\_\_ minutos

## **SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE**

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

- 2a.** O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**          ( ) nenhum - **Vá para questão 2c**

- 2b.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

- 2c.** Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**          ( ) Nenhum - **Vá para a questão 2e.**

- 2d.** Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

- 2e.** Em quantos dias da ultima semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

- 2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

### **SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.**

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

- 3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3c.**

- 3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

- 3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3e.**

- 3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**3e.** Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**                    ( ) Nenhum - **Vá para a seção 4.**

**3f.** Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.**

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

**4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente**, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos** no seu tempo livre?

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**                      ( ) Nenhum - **Vá para questão 4c**

**4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**                      ( ) Nenhum - **Vá para questão 4e.**

**4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**                      ( ) Nenhum - **Vá para seção 5.**

**4f.** Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

#### **SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO**

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**5a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**5b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos