



AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DA REGIÃO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Juliedy Waldow Kupske (Apresentador)¹
Vandressa Kupske²
Moane Marchesan Krug³

Resumo: O aumento da proporção de pessoas com 60 anos ou mais de idade na população mundial e brasileira vem acontecendo de forma rápida, devido ao declínio das taxas de fecundidade e mortalidade e as melhoras do saneamento básico. Os benefícios físicos, psicológicos e sociais e a importância da prática regular de atividades físicas são cada vez mais evidentes e recomendadas para essa população, demonstrado o quando ela pode contribuir para a qualidade de vida do idoso, principalmente em relação às atividades da vida diária. Nesse sentido, esta pesquisa teve como objetivo identificar o nível de atividades físicas da população idosa do município de Senador Salgado Filho/ RS, para posteriormente proporcionar um programa de atividades físicas. Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal. A amostra foi composta por 30 idosas, do gênero feminino, com idades entre 60 a 85 anos, idade média 72,5 anos, DP \pm 7,50. O instrumento utilizado foi o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ), validado em 12 países, que permite estimar o tempo gasto semanal em atividades físicas moderadas e intensas, em diferentes contextos da vida. Quanto ao tempo de atividades físicas relatado pelas idosas durante a semana, independente da intensidade, verificou-se que 56,6% da amostra não possui um somatório de 150 minutos na semana, o que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) seria recomendado para essa população. Na pesquisa realizada pela Vigitel (2016), na capital deste estado apenas 36, 1% da população acima dos 65 anos não atingem as recomendações da OMS, dados mais positivos dos que os encontrados nesta pesquisa. Quanto a modalidade, a caminhada foi a atividade física mais relatada pelas idosas, isto se deve ao fato do difícil acesso a outros espaços e baixa oferta de atividades físicas diferenciadas no município, devido à pouca demanda. Dessa forma, conclui-se que esta população necessita de incentivo, orientações e programas de atividade físicas, afim de proporcionar um estilo de vida ativo, pois sabe-se que o sedentarismo é um problema de saúde mundial acarretando em gastos financeiros exorbitantes para o Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento. Estilo de Vida. Saúde

¹Aluna da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), campus Santa Rosa, juliedykupske@hotmail.com

² Aluna do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), campus Cruz Alta, vandressa.kupske@hotmail.com

³ Professora Dr^a da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), moedfisio@hotmail.com



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. VIII (2018) – ISSN 2317-7489



Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral

¹Aluna da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), campus Santa Rosa, juliedykupske@hotmail.com

² Aluna do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), campus Cruz Alta, vandressa.kupske@hotmail.com

³ Professora Dr^a da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), moedfisio@hotmail.com