

## **A SITUAÇÃO GERAL DE SAÚDE E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS**

SOUZA NETO, Ingrid de ; COSSETTIN, Eny Elisa Eidt

O presente artigo teve como objetivo verificar a situação geral de saúde e investigar qual a percepção dos idosos usuários do Sistema Único de Saúde do município de Boa Vista do Inca sobre a importância da prática de atividades físicas. Para abordar a temática utilizou-se a pesquisa do tipo descritiva, utilizando uma amostra de cinquenta idosos com idade acima de sessenta anos, tendo como instrumento o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ e também um questionário para analisar a situação geral de saúde. Os resultados apontaram que 38% dos idosos consideram regular sua saúde, 32% bom, 16% muito bom, 12% ruim e 2% ruim. A pesquisa apontou que 76% dos idosos fazem uso regularmente de algum tipo de medicamentos. Entre as doenças questionadas os entrevistados revelaram que tiveram diagnosticado, em 48% dos casos, a hipertensão, 38% a artrite e doenças reumáticas, 38% a diabetes e 32% a depressão. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) revelou que 50% dos idosos são classificados como sedentários, 40% como insuficiente ativo, 8% ativo e 2% ativo. A partir disso sugere-se a implantação um trabalho que leve o exercício físico até as comunidades do interior do município, especialmente aos grupos de terceira idade, é a realização de atividades de alongamento e exercícios físicos leves nos postos de saúde já que a grande maioria dos idosos busca atendimento médico nesses locais. Sugere-se ainda a implementação de políticas públicas de incentivo as práticas de recreação e lazer na terceira idade, entre elas, o incentivo cultural e financeiro aos grupos de terceira idade, o apoio a viagens, o incentivo às atividades artísticas nas comunidades, às festas, bailes, às práticas de atividades físicas e esportivas pelos idosos, e principalmente, através do incentivo as atividades lúdicas e recreativas para idosos.

**Palavras- chave:** Idosos. Atividade Física. Saúde.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da UNICRUZ

<sup>2</sup> Profª Espec. do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ