



# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PESSOAS IDOSAS LONGEVAS - ESTUDO EM ESPUMOSO-RS

**Autores:** Rafael Oliveira da Luz, Guilherme da Silva Machado, Luiz Eduardo Rodrigues Prola, Bruna Lais da Veiga Kazmirczuk, Cristina Thum, Solange Beatriz Billing Garces.

**Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ**

**Palavras-chave:** Atividade Física. Qualidade de Vida. Pessoas Idosas.

**Introdução:** A prática regular de exercício físico na velhice minimiza chances do desenvolvimento ou agravamento de doenças e permite ampliar sua capacidade funcional. “O fortalecimento muscular beneficia a todos. Idosos com 65 anos ou mais devem adicionar atividades físicas que enfatizem o equilíbrio e a coordenação bem como o fortalecimento muscular, para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde” (OMS,2022,p.1). A OMS (2022, p. 2) complementa que “A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão ansiedade e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e o bem-estar geral. Assim, este trabalho tem como objetivo de avaliar o nível de atividade física em pessoas idosas longevas do município de Espumoso/RS.

**Procedimento Metodológico:** trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo epidemiológica observacional descritiva. Para esta pesquisa foi utilizado uma amostra de 95 idosos longevos, foi aplicado o instrumento IPAQ-Nível de Atividade Física e os dados foram descritos no programa SPSS

## Resultados e Discussões:

A amostra da presente pesquisa correspondeu a 95 pessoas idosas, com idade de 70 anos ou mais, sendo que foi constatado que mais da metade da população longeva pesquisada (52,63% ) é ativa com relação ao nível de atividade física, conforme quadro a seguir:

Quadro 5 – Nível de atividade física por sexo e idade

IPAQ/ Sexo/ Idade	70 a 79 anos				80 a 89 anos				90 a 99 anos				TG
	Homens		mulheres		Homens		mulheres		homens		Mulheres		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ativos	18	78,26	18	66,68	03	13,05	08	29,62	02	8,69	01	3,70	50
Sedentários	09	81,82	24	70,58	02	18,18	09	26,48	00	0,0	01	2,94	45
													95

**Conclusão:** conclui-se que os resultados obtidos na presente pesquisa reforçam a importância de estratégias e programas destinados às pessoas idosas, de modo que favoreçam a prática regular de atividade física em diversos domínios para fim de se obter o envelhecimento ativo com redução das incapacidades, sendo necessário a organização do ambiente social e comunitário em que esses longevos vivem, para melhor aptidão funcional e qualidade de vida verificou-se a diminuição nos níveis de atividade e pouca adesão aos hábitos saudáveis por este grupo necessitando da realização de incentivos por parte do estado e sociedade a fim de estimular o interesse pela prática da atividade física.