



XII CONGRESSO NORTE NORDESTE DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PESSOAS IDOSAS ATENDIDAS POR UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DA ZONA SUL DA CIDADE DE ARACAJU/SE

Autor Principal: Miguel Valentim Rodrigues; Coautor: Estélio Henrique Martin Dantas¹ Coautor: Giselle Victória Alves Sales²; Coautor Jordan Maia Novaes Junior³; Coautor: Laura Quiroga Oliveira; Coautor: Ronny Almeida Meira
1. Instituição: Universidade Tiradentes

Introdução/Fundamentos

A avaliação do nível de atividade física em idosos constitui um elemento crucial para compreender o sedentarismo e os fatores de risco das hipocinesias. Considerando o envelhecimento global da população e os desafios de saúde dessa faixa etária, o combate ao sedentarismo é uma estratégia fundamental para promover o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida dessas pessoas.

Objetivos

O estudo tem como objetivo investigar o nível de atividade física de 97 pessoas idosas, atendidas pelas UBS da Zona Sul da cidade de Aracaju/SE, candidatas à um programa de exercícios de musculação.

Metodologia

O Questionário Baecke Modificado para Idosos (QBMI) foi administrado individualmente, sendo avaliados os aspectos: atividades no trabalho; esportivas e de lazer. Cada atividade foi pontuada separadamente, sendo o escore total (Nível de Atividade Física - NAF) calculado com base na diferença entre o maior e o menor scores obtidos através do questionário. Esse score foi calculado com base na diferença entre as pontuações máxima e mínima obtidas e classificado em tercís, resultando em intervalos de 5,493 pontos, gerando faixas de classificação com base nesse valor: pontuações de 0 a 5,493 foram consideradas como baixo NAF; pontuações de 5,494 a 10,986 foram categorizadas como NAF moderado; e pontuações de 10,987 a 16,48 foram definidas como alto NAF.

Referências Bibliográficas

- FIGUEIRA, H. A. et al. A Descriptive Analytical Study on Physical Activity and Quality of Life in Sustainable Aging. Sustainability, v. 13, n. 11, p. 5968, 25 maio 2021.
- LANGHAMMER, B.; BERGLAND, A.; RYDWIK, E. The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. BioMed Research International, v. 2018, n. 1, p. 1-3, 5 dez. 2018.
- KLIMOVA, B.; DOSTALOVA, R. The Impact of Physical Activities on Cognitive Performance among Healthy Older Individuals. Brain Sciences, v. 10, n. 6, p. 377, 16 jun. 2020.

Resultados e Discussões

Os resultados registrados constataam que mais de 92% dos participantes encontram-se em baixo nível de atividade física, uma vez que não atingem score superior a 5,493 pontos.

Conclusões

Conclui-se que a maioria dos idosos encontram-se com NAF insatisfatório, caracterizando a amostra como sedentária e com alto risco de incidência de hipocinesias. O estudo é clinicamente relevante, pois fornece insights cruciais para a promoção da saúde, prevenção de doenças, manutenção da independência funcional, avaliação de riscos, manejo de condições crônicas e planejamento de cuidados de saúde para essa população vulnerável, considerando seu NAF.

LABIMH
LABORATÓRIO DE BIOCÊNCIAS
DA MOTRICIDADE HUMANA