

## NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS EM UMA CIDADE DO ALTO SERTÃO PARAIBANO-PB

### *PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG THE ELDERLY IN A CITY FROM ALTO SERTÃO PARAIBANO-PB*

Rafaela Tayane Alves de Amorim<sup>1</sup>  
Renata Lívia Silva Fonsêca Moreira de Medeiros<sup>2</sup>  
Ocilma Barros de Quental<sup>3</sup>  
Wilkslam Alves de Araújo<sup>4</sup>  
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa<sup>5</sup>

**RESUMO: Introdução:** o envelhecimento é um processo natural da vida, onde ocorre uma série de alterações no organismo, vários desgastes em sistemas funcionais e mudanças nas funções e estrutura do corpo, e tudo isso ocorre de forma progressiva e irreversível. **Objetivo:** verificar o nível de atividade física entre idosos em uma cidade do alto sertão paraibano. **Metodologia:** estudo de campo de caráter descritivo e transversal com abordagem quantitativa, realizado na Unidade de Saúde da Família João Bosco Braga Barreto em Cajazeiras-PB. A coleta de dados foi feita em agosto e setembro de 2015, por meio de um questionário semiestruturado validado por Linda Fried. A amostra foi composta por 100 idosos que se enquadraram nos critérios de inclusão, de acordo com a definição proposta pelo Ministério de Saúde de que idosos são pessoas com 60 anos ou mais, autônomos ou independentes, conscientes e orientados; e como critérios de exclusão, dependentes, desorientados e inconscientes. Projeto aprovado pelo comitê número 236.687. Os dados foram analisados por meio do programa SPSS, versão 21. E segue os critérios da resolução 466/12. **Resultados:** verificou-se que, com a análise dos dados sócio demográficos, a maioria dos idosos é do sexo masculino (66%); quanto à idade, 80 a 100 anos (51%), casados (47%), não assinam o nome (54%), renda de um salário mínimo (63%) e moram duas pessoas (50%). Em relação aos dados nutricionais, (71%) estão com o peso entre 60 e 80kg, (50%) possuem altura de 1.55 a 1.70 e o IMC, (67%) de 25 a 27. Na descrição do uso de drogas lícitas, (45%) são ex-tabagistas e (65%), ex-etilistas. Em relação às doenças crônicas, (59%) dos idosos são hipertensos, (28%) têm diabetes, (29%),

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria, Cajazeiras-PB.

<sup>2</sup> Enfermeira. Docente FSM-PB. Mestre em Enfermagem pela UFPB. Doutoranda em Ciências da Saúde pela FMABC-Paulista.

<sup>3</sup> Enfermeira. Docente FSM-PB. Mestre em Ciências da Saúde pela FMABC-Paulista.

<sup>4</sup> Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria, Cajazeiras-PB.

<sup>5</sup> Enfermeira. Mestre em Enfermagem-UFPB. Especialista em Saúde Pública- FACISA. Professora Faculdade Santa Maria - FSM/PB.

artrite, e (8%), doenças do coração. Verifica-se, ainda, a fragilidade em atividade física nos idosos, com (35%). Não foi encontrada uma associação significativa entre fragilidade em atividade física e dados sócio demográficos. Apenas (44%) dos idosos que não assinam o nome têm fragilidade em atividade física. **Considerações finais:** o presente estudo alcançou seus objetivos, sendo possível avaliar o nível de atividade física nos idosos, onde (35%) apresentaram fragilidade em exercício. Em relação aos dados sócio demográficos e fragilidade em atividade física, não houve associação significativa.

**Descritores:** Atividade física; Envelhecimento; Idosos; Qualidade de vida.

**ABSTRACT: Introduction:** aging is a natural process of life, where there is a series of changes in the body, various abrasions in the functional systems and changes in the functions and structure of the body, and all of that occurs progressively and irreversibly. **Objective:** To check the level of physical activity among older adults in a city of Alto Sertão Paraibano. **Method:** Descriptive and transversal field study, with a quantitative approach, conducted at the Family Health Unit João Bosco Braga Barreto in Cajazeiras-PB. Data collecting was made in August and September 2015, using a semi-structured questionnaire validated by Linda Fried. The sample consisted of 100 seniors who met our inclusion criteria, according to the definition proposed by the Ministry of Health that elderly people are 60 years old or more, independent or autonomous, conscious and oriented; and exclusion criteria, dependent, disoriented and unaware. Project approved by the committee number 236,687. The data were analyzed using the SPSS software, version 21. Following the criteria of the Resolution 466/12. **Results:** it was found that, with the analysis of socio demographic data, most seniors are male (66%), and 80-100 years (51%), married (47%), do not sign the name (54%), income of a minimum wage (63%) and two people live together (50%). Regarding the nutritional data, (71%) are weighing between 60 and 80kg, (50%) have height from 1.55 to 1.70 and BMI, (67%) from 25 to 27. At the description of the use of licit drugs, (45%) are former smokers, and (65%), ex-alcoholic. Regarding chronic diseases, (59%) of the elderly are hypertensive, (28%) have diabetes, (29%), arthritis, and (8%), heart disease. It is also noticed the weakness in physical activity in the elderly (35%). There was no significant association between frailty in physical activity and socio demographic data. Only (44%) of seniors who do not sign the name has weakness in physical activity. **Final thoughts:** This study achieved its goals, being possible to evaluate the level of physical activity in the elderly, which (35%) had weakness in exercises. Regarding the socio demographic data and weakness in physical activity, there was no significant association.

**Keywords:** Physical activity; Aging; Elderly; Quality of life.