



**Tipo de trabalho:** RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

## **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSAS RESIDENTES NA COMUNIDADE<sup>1</sup>**

**Ana Gabriela Tamiozzo<sup>2</sup>, Evelise Moraes Berlezi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Estudo pertencente à pesquisa “A saúde do idoso na atenção primária” da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. anatamiozzo2010@hotmail.com

<sup>3</sup> Fisioterapeuta. Doutora em Gerontologia Biomédica, docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul ? UNIJUI. Coordenadora da Pesquisa Envelhecimento Feminino. evelise@unijui.edu.br (orientadora)

**Introdução** - O envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível que provoca perda funcional constante no organismo do indivíduo acarretando em diversas alterações orgânicas. A prática de atividade física traz inúmeras vantagens no processo de envelhecimento dentre elas está prevenir e recuperar perdas motoras decorrentes desse processo. Nesse sentido, o presente estudo busca apresentar o número de idosas ativas na comunidade.

**Objetivos** - avaliar nível de atividade física de idosas residentes na comunidade

**Metodologia** - Trata-se de um estudo transversal. A população do estudo é composta por idosas residentes no município de Ijuí adscritas à Estratégia de Saúde da Família, estudo este vinculado à pesquisa “A saúde do idoso na atenção primária” da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí. Para avaliar o nível de atividade física foi aplicado o protocolo de Minnesota Leisure Time Activity Questionnaire, validado para o Brasil por Lutosa et al. (Lustosa, 2011) e para medir a atividade física em nível de gasto calórico semanal considerou-se a classificação de Ainsworth et al. (BE Ainsworth, 2000).

**Resultados** - dentre os resultados obtidos destaca-se que a idade média dos idosos avaliados foi de  $71,12 \pm 8,28$  (IC95% 70,43-71,81), havendo predomínio do sexo feminino (60,9%), sendo assim optou-se por analisar apenas os dados femininos. Dentre o gasto energético nota-se que as mulheres consomem em média  $4188,30 \pm 3270,83$  (IC95% 3831,36-4545,23). Partindo da classificação realizada através do protocolo aplicado se obteve que 82,2% das mulheres não tinham baixo nível de atividade física enquanto que 17,8% tinham baixo nível.

**Conclusões** - considera-se satisfatório o número de mulheres com nível de atividade física bom.

**Palavras-chave:** Atividade física; Idosas; Gasto energético. **Keywords:** Exercise; Aged; Energy Metabolism.