

QUANTIDADE DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA POR MULHERES IDOSAS VERIFICADA ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO DO IPAQ VERSÃO CURTA

Angela Fernandes^a, Karen Lemos^a, Valeria Heydrich^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (orientador)
Valeria Heydrich, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Idosas. IPAQ. Atividade física.

INTRODUÇÃO: Estima-se que no Brasil atualmente 4% da população esteja na faixa de 60-64 anos, sendo pelo menos a metade dessa porcentagem de mulheres. Observando esse cenário torna-se necessário conhecer o histórico de atividade física dessa população para que as prescrições de exercício dentro das academias atinjam as necessidades das mulheres. O objetivo do presente estudo foi verificar a quantidade de atividade física que seis mulheres. **MATERIAIS E METODOS:** O estudo foi dividido em dois momentos. Em um primeiro momento foi aplicado o questionário de IPAQ versão curta. No segundo momento, as mulheres foram submetidas ao teste de sentar e levantar. Importante ressaltar que todas as mulheres que aceitaram responder o questionário e executar o teste eram fisicamente saudáveis para que não houvesse conflito nos dados. **RESULTADOS:** Todas as idosas pesquisadas foram classificadas como ativas pelo IPAQ e obtiveram média de 23,17±3,43 repetições no teste de sentar e levantar. **DISCUSSÃO:** Para os resultados do Questionário IPAQ, Matsudo *et. al.* (2002) em estudo usando o mesmo instrumento com 2000 indivíduos, mostrou que 50% da amostra tinha classificação muito ativa ou ativa, corroborando com os nossos resultados onde todas as mulheres foram consideradas ativas. Em estudo de Tiggemann *et. al.* (2014) onde os autores utilizaram o IPAQ com sedentários, praticantes de musculação e praticantes de hidroginástica, os resultados mostraram que mesmo os sedentários foram classificados como ativos ou muito ativos. A explicação para tal resultado foi que o

IPAQ classifica toda e qualquer atividade física, não sendo necessário praticar atividades supervisionadas como musculação. Já para o teste de sentar e levantar, em nosso estudo, as mulheres realizaram em média $23,17 \pm 3,43$ repetições. Okume *et al.* (2008) encontrou resultados semelhantes para o teste de sentar e levantar, porém em menos tempo e com média de idade da amostra mais alta que as do presente estudo. **CONCLUSÃO:** Recomenda-se que o estudo seja feito também com homens para efeitos de comparação entre os grupos.

REFERENCIAS

COSME, R. G.; OKUMAI, S. S.; MOCHIZUKI, L. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. R. bras. Ci e Mov. 2008; 16(1): 39-46.

MATSUDO, S.M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília, v. 10, n. 4, p.41-50, out. 2002.

TIGGEMANN, Carlos Leandro. DOS SANTOS Coelho, Bruna. KUSER De Souza, Lucas. BORTOLUZZI, Rafael. RONCADA, Cristian. PIETA Dias, Caroline. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 2014 [Fecha de consulta: 10 de junio de 2018] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838839004>> ISSN 1809-9823.