

CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS RESIDENTES NA CIDADE DE SANTA CRUZ/RN

João Afonso Ruaro¹; Luana Caroline de Assunção Cortez²; Sayonara Rodrigues da Silva²; Luana Dantas da Silva²; Andersom Ricardo Fréz³

¹Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (UFRN/FACISA).

²Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (UFRN/FACISA).

³Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO).

INTRODUÇÃO: A senescência traz consigo uma série de alterações que perpassam por todos os sistemas do corpo humano. É consolidado o fato de que a prática de atividade física realizada frequentemente e ao longo da vida é um fator determinante ao buscar-se um processo de envelhecimento saudável.

OBJETIVO: O presente trabalho visa correlacionar o nível de atividade física à idade em idosos e como a prática de atividade física se comporta com o avanço da idade. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo transversal de caráter analítico. Realizou-se entrevista domiciliar por meio de questionário em idosos residentes na zona urbana da cidade de Santa Cruz/RN. As perguntas foram relacionadas à idade, intensidade, duração e tipo de atividade física realizadas por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), em versão validada especificamente para a população idosa. **RESULTADOS:** Foram avaliados 100 indivíduos, dentre os quais 38 tinham entre 60-69 anos, 44 entre 70-79 e 18 acima de 79 anos. Obtiveram-se ainda os seguintes achados: entre 60-69 anos, 7 indivíduos (18,4%) apresentaram baixo índice de atividade física; 19 indivíduos (50%) índice moderado e 12 indivíduos (31,6%) índice alto de atividade física. Entre os indivíduos com 70-79 anos, 13 (29,6%) apresentaram baixo índice de atividade física, 19 indivíduos (43,2%) índice moderado e 12 indivíduos (27,3%) índice alto de atividade física. Acima de 79 anos, 11 indivíduos (61,1%) apresentaram índice baixo, 5 indivíduos (27,8%) índice moderado e 2 indivíduos (11,1%) índice alto de atividade física. A análise estatística, realizada por meio da correlação de Pearson (r) do IPAQ com relação à idade, mostrou correlação de -0,406 considerada moderada a alta, com valor de $p < 0,0001$ considerado extremamente significativo, o que demonstra a relação inversa existente entre a prática de atividade física e o avançar da idade. Já o coeficiente de determinação (R^2) obtido foi de 0,164836 o que mostra que mais de 16% de variação na atividade física é influenciada diretamente pela idade. **CONCLUSÃO:** Nas condições experimentais testadas, é possível demonstrar que há declínio da prática de atividade física relacionada ao aumento da idade em idosos.

Palavras-chave: atividade física; envelhecimento; questionário.