



PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS RESIDENTES DE UM CONDOMÍNIO PÚBLICO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB

Karoline de Andrade Gonzaga¹
Ana Gonçalves Lima Neta²
Larissa Domingos Nóbrega³
Paulo Eduardo e Silva Barbosa⁴

RESUMO

Introdução: A mensuração do nível e da prática de atividade física são importantes pois podem fornecer indicadores relevantes para avaliação da situação de saúde da população idosa, permitindo analisar aspectos comportamentais e a sua associação com outros fatores, além de possibilitar a elaboração de propostas de implementação de políticas públicas e ações em saúde que promovam o estímulo à prática de atividade física. **Objetivo:** Caracterizar o perfil sociodemográfico e investigar o nível de atividade física de idosos residentes de um condomínio público específico para essa população na cidade de Campina Grande - Paraíba, Brasil. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo observacional, de corte transversal e abordagem descritiva e quantitativa. A amostra foi composta por 20 idosos comunitários residentes em um condomínio público. O nível de atividade física foi avaliado pela versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). As informações sociodemográficas foram coletadas através da aplicação de um formulário elaborado pelos pesquisadores. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba através do parecer 4.948.040. **Resultados:** A média de idades dos participantes foi de $72,5 \pm 5,5$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (55%), com predominância de indivíduos casados (40%). Com relação ao número de comorbidades apresentadas, 30% dos idosos possuem pelo menos dois tipos e apenas 5% da amostra relatou ausência de comorbidades. Acerca do nível de atividade física, 55% foram classificados como indivíduos “ativos”, enquanto os “sedentários” corresponderam apenas a 10% da amostra. No tocante ao tempo gasto em cada tipo de atividade, $136,25 \pm 171,36$ minutos foram gastos em atividades de caminhada, enquanto os minutos gastos em atividades vigorosas corresponderam apenas a $14 \pm 48,05$. **Considerações finais:** As informações desse estudo poderão contribuir para elaboração e adaptação de ações e planos em saúde pela equipe assistencial dos idosos residentes do condomínio público.

Palavras-chave: Atividade física; IPAQ; Envelhecimento ativo; Idosos.

¹ Mestranda do Curso de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, karolineandrade179@gmail.com;

² Mestranda do Curso de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, anagoncalves.noronha@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, larissa.nobrega@aluno.uepb.edu.br;

⁴ Orientador: Doutor em Ciência da Computação pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, paulo.barbosa@nutes.uepb.edu.br.



INTRODUÇÃO

Tanto os países desenvolvidos como os países em desenvolvimento têm experimentado um rápido crescimento do número total de idosos em sua população, o que tem ocorrido concomitantemente com o aumento da incidência das doenças crônicas (RIBEIRO et al., 2018). A necessidade do cuidado contínuo dessa população tem levado a uma busca cada vez maior de soluções sustentáveis para proporcionar e apoiar o envelhecimento saudável, ativo e a vida independente a esses idosos (NETTO; TATEYAMA, 2018; BAIG et al., 2019).

A atividade física é capaz de proporcionar diversos benefícios ao corpo humano, e a sua prática de forma regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A prática de atividade física também é capaz de beneficiar a saúde mental, incluindo a prevenção dos declínios cognitivos e sintomas de depressão e ansiedade, e pode também contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Cada vez mais uma quantidade significativa de novas evidências se acumulam sobre os benefícios da atividade física sobre os idosos, mostrando que esses são mais acentuados quando se trata dessa população, considerando as diversas implicações ocasionadas no organismo pelo processo de envelhecimento e a instalação de limitações e declínios funcionais (HOLLMANN et al., 2007; CHODZKO-ZAJKO et al., 2009). A atividade física pode minimizar ou até mesmo reverter as alterações causadas pelo envelhecimento, além de prevenir ou retardar o aparecimento e o progresso de diferentes doenças crônicas (TORQUATO et al., 2016).

A prática de atividade física regular pode promover à população idosa benefícios como a redução do número de quedas e fraturas, aumento da força muscular, aumento da velocidade da marcha e otimização geral da mobilidade, aumento da flexibilidade, agilidade e equilíbrio, promoção de mais independência física na vida cotidiana, melhora do desempenho cognitivo, diminuição do risco de depressão, estresse e ansiedade (MATSUDO, 2009; HOLLMANN, et al., 2007; CHODZKO-ZAJKO et al., 2009).

Recentemente, as Diretrizes para Atividade Física e Comportamento Sedentário, desenvolvidas pela *World Health Organization* (WHO) (2020), afirmaram que a



população idosa deve realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou ainda uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana para adquirirem benefícios substanciais à saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Mesmo com as inúmeras evidências indicando que a prática de atividade física está associada a benefícios para a saúde de idosos, verifica-se que ainda há uma elevada prevalência de pessoas acima de 60 anos que não praticam atividade física de forma regular (TORQUATO et al., 2016; MENEGUCI et al., 2016). Diante dessa situação, medidas acerca do nível de atividade física na população idosa são importantes e devem ser realizadas com frequência pois podem fornecer indicadores relevantes para a avaliação da situação de saúde, comportamentos e estilos de vida e sua associação com outros fatores, permitindo o planejamento de intervenções que tenham como objetivo a promoção da prática de atividade física e a redução da exposição a comportamentos sedentários por essa população (LIMA et al., 2010; MENDES, 2014).

Frente a esse panorama, o objetivo desse estudo foi caracterizar o perfil sociodemográfico e investigar o nível de atividade física de idosos residentes de um condomínio público específico para essa população na cidade de Campina Grande - Paraíba, Brasil.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo observacional, de corte transversal e abordagem descritiva e quantitativa. A amostra foi composta por 20 idosos comunitários residentes em um condomínio público na cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil. Os idosos foram elegidos para participação na pesquisa seguindo o método de amostragem não probabilística por conveniência. Foram incluídos neste estudo idosos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos e que aceitaram participar da pesquisa.

As informações sociodemográficas foram coletadas através da aplicação de um formulário elaborado pelos pesquisadores para registro de informações como nome, data de nascimento, sexo, endereço, raça, número para contato, idade, altura, peso, anos de escolaridade, profissão, ocupação, arranjo familiar, comorbidades autorrelatadas e

medicamentos em uso. O nível de atividade física foi avaliado pela versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O IPAQ é um instrumento que permite estimar o gasto energético semanal de atividades físicas, devendo ser realizadas de modo contínuo por, pelo menos, 10 minutos, durante uma semana normal/habitual. Ele avalia a frequência e a duração das atividades físicas realizadas pelos indivíduos durante a semana (considera-se os últimos 7 dias), as classificando em três tipos: caminhada, atividades físicas moderadas e atividades físicas vigorosas. Ao final, o avaliado poderá ser classificado como:

- *Sedentário*: não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- *Irregularmente ativo*: indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Classificam-se nesse nível os indivíduos que realizam 10 minutos contínuos de atividade física durante o período de 7 dias e que seguem pelo menos um dos critérios, como frequência (5 dias por semana) ou duração (150 minutos por semana);
- *Ativo*: aquele que executa alguma atividade vigorosa com a frequência de 3 ou mais dias por semana, com duração de 20 minutos ou mais por sessão; aquele que executa alguma atividade moderada ou caminhada com a frequência de 5 ou mais dias por semana e duração de 30 minutos ou mais por sessão; por fim, aquele que pratica qualquer atividade somada (caminhada + moderada + vigorosa) com frequência de 5 ou mais dias por semana e com duração de 150 minutos por semana no total;
- *Muito Ativo*: o indivíduo que realiza alguma atividade vigorosa na frequência de 5 dias ou mais, com duração de 30 minutos ou mais; ou realiza atividade vigorosa com duração de 3 dias ou mais por semana, com duração de 20 minutos ou mais por sessão + alguma atividade moderada ou caminhada com a frequência de 5 dias ou mais por semana e duração de 30 minutos ou mais por sessão.

Os dados coletados foram organizados e tabulados pelos pesquisadores em planilha eletrônica no programa *Microsoft Office Excel*®. Foi realizada uma análise estatística descritiva dos dados, sendo obtidas tabelas de distribuição de frequência para



as variáveis categóricas e calculadas medidas de tendência central e de dispersão para as variáveis numéricas. A pesquisa seguiu as recomendações da Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), através do parecer 4.948.040. Após a concordância, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo, nossa amostra foi composta por 20 idosos participantes. Na tabela 1 é possível observar de forma mais detalhada os dados e as características sociodemográficas da amostra desse estudo. A idade entre eles variou de 64 a 82 anos, com média de $72,5 \pm 5,57$ anos. Houve prevalência de participantes do sexo feminino, correspondendo a 55% da amostra, enquanto o sexo masculino correspondeu a 45%. Quando questionados sobre a raça que se autodeclaravam, 50% se declarou pardo, 30% preto e 20% branco. Referente ao estado civil e a situação conjugal, 40% dos idosos participantes eram casados, 25% viúvos, 20% solteiros e 15% divorciados.

A respeito da escolaridade, 70% dos idosos eram alfabetizados, enquanto 30% se classificaram como não alfabetizados. Dentre os 70% alfabetizados, apenas 30% possuía ensino fundamental completo. Os idosos foram questionados também a respeito da presença de comorbidades, onde foi possível observar que a grande maioria possuía apenas de 2 (30%) a 3 (25%) comorbidades. Apenas 15% possuía mais de 5 comorbidades e 5% dos idosos relataram ausência de comorbidades.

A respeito do nível de atividade física, avaliado por meio do IPAQ, 55% dos idosos foram classificados como “ativos”, 25% como “irregularmente ativos”, 10% como “muito ativos” e 10% como “sedentários” (tabela 2). No tocante ao tempo gasto em cada tipo de atividade, $136,25 \pm 171,36$ minutos foram gastos em atividades de caminhada (considerada como uma atividade leve pelo IPAQ), $209 \pm 284,69$ em atividades moderadas, enquanto os minutos gastos em atividades vigorosas corresponderam apenas a $14 \pm 48,05$ (tabela 3).

Tabela 1. Dados sociodemográficos de idosos residentes em um condomínio público na cidade de Campina Grande.

Características sociodemográficas	Idosos	
	n	(%)
Sexo		
Feminino	11	55%
Masculino	9	45%
Idade (anos)		
60 a 70 anos	8	40%
71 a 80 anos	11	55%
81 a 90 anos	1	5%
Escolaridade (anos)		
Nenhuma	1	5%
1 a 3 anos	5	25%
4 a 7 anos	8	40%
8 anos ou mais	6	30%
Estado civil		
Solteiro(a)	4	20%
Divorciado(a)	3	15%
Casado(a)	8	40%
Viúvo(a)	5	25%
Raça		
Pardo	10	50%
Branco	4	20%
Preto	6	30%
Comorbidades		
Nenhuma	1	5%
1 a 2	8	40%
3 a 4	7	35%
5 ou mais	4	20%

Fonte: dados da pesquisa (2022).

Conforme os resultados apresentados no presente estudo, houve predomínio do gênero feminino (55% da amostra), dados semelhantes a outros estudos com idosos comunitários (COELHO et al., 2010; BENEDETTI; MAZO; BORGES, 2011). A diferença na proporção de mulheres e homens idosos é uma das características marcantes da população idosa no Brasil, um processo que vem sendo chamado de “feminização do envelhecimento” (VICTOR, et al., 2009). Essa tendência pode ser explicada devido a expectativa de vida ser maior nas mulheres quando comparada aos

homens (LEITE et al., 2012). Além disso, as mulheres se caracterizam por ser uma população que mais procura por atendimento médico e se engaja de forma mais eficaz nos cuidados em saúde (ARAÚJO et al., 2019).

Com relação ao estado civil, observamos uma predominância de idosos casados na amostra (40%), fator que pode ter associação direta com os requisitos solicitados para residir no condomínio público para idoso abordado nesse estudo, onde os idosos tem permissão para residir no local apenas com o seu conjugue ou sozinho, não sendo permitido que parentes e familiares habitem o local. No que diz respeito às comorbidades apresentadas pelos idosos, a grande maioria possuía apenas entre 2 e 3 comorbidades, característica que também pode ter associação com os critérios para contemplação com a moradia nesse condomínio público em questão, o qual exige que os idosos residentes possuam um certo nível de independência e funcionalidade, não podendo apresentar grandes limitações físicas associadas a doenças de base.

No que diz respeito à escolaridade dos idosos avaliados, dados semelhantes aos encontrados na presente investigação são demonstrados em outros estudos, onde a maioria dos idosos possuía ensino fundamental incompleto (CLARES et al., 2011; BENEDETTI; MAZO; BORGES, 2012), fator que pode estar relacionado pela baixa renda desses idosos que procuram e habitam os condomínios públicos e que também é um reflexo das dificuldades de acesso as escolas na época que esses idosos nasceram e cresceram, em um ambiente de desvalorização da educação formal e de condições socioeconômicas precárias (SOUSA; SILVER; GRIEP, 2010).

Tabela 2. Classificação do nível de atividade física dos idosos avaliados.

Nível de Atividade Física	n	(%)
Sedentários	2	10%
Irregularmente ativos	5	25%
Ativos	11	55%
Muito ativos	2	10%

Fonte: dados da pesquisa (2022).

Tabela 3. Minutos gastos em cada tipo de atividade física pelos idosos avaliados.

Minutos ativos gastos por semana em cada tipo de atividade			
	Média	Mínimo	Máximo
Caminhada	136,25±171,3635	0	630
Atividade moderadas	209±284,69	0	840
Atividades vigorosas	14±48,05	0	210

Legenda: desvio padrão (\pm). Fonte: dados da pesquisa (2022).

Se tratando no nível de atividade física, apesar da predominância de idosos “ativos” nesse estudo, foi possível observar que grande parte dos idosos ainda não pratica atividade física de forma regular, o que corrobora com o estudo de Malta et al. (2015), que investigou, através de uma Pesquisa Nacional de Saúde, realizada no Brasil em 2013, o nível de atividade física de idosos comunitários, e demonstrou que cerca de 62,7% dos idosos brasileiros não praticam atividade física regularmente, sendo a população que apresenta maiores prevalências de inatividade física.

Apesar de outros estudos mostrarem que o sedentarismo apresenta uma elevada prevalência, especialmente nas regiões menos desenvolvidas, como no Nordeste (ALVES et al., 2010), a grande maioria dos idosos avaliados foram classificados como “ativos” através do IPAQ, semelhantemente aos estudos de Benedetti, Mazo e Borges (2012) e Matsudo, Matsudo e Araújo (2001).

Por fim, com relação aos minutos gastos em cada tipo de atividade, observamos que os idosos acumulam mais tempo em atividades do tipo “moderadas” e de “caminhada”, contrariamente ao que recomendam as Diretrizes para Atividade Física e Comportamento Sedentário, desenvolvidas pela *World Health Organization* (WHO), que recomenda à população idosa a realização de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou ainda uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana para adquirirem benefícios substanciais à saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados desse estudo foram capazes de originar conclusões importantes acerca do perfil dos idosos que residem num condomínio público da cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil. Com relação ao nível de atividade física dos idosos avaliados, apesar da predominância de idosos classificados como “ativos”, como foi exposto nos resultados, foi possível observar que grande parte dos idosos ainda não pratica atividade física de forma regular, fato que também tem sido observado nessa população em outros estudos. Por fim, almejamos que as informações desse estudo, especialmente sobre o nível de atividade física dos idosos avaliados, possam contribuir para elaboração e adaptação de ações e planos em saúde pela equipe assistencial dos idosos residentes no condomínio para estímulo a prática de atividade física e redução do comportamento sedentário por esses idosos. Destaca-se também a importância da realização de mais estudos com enfoque na variável “atividade física” considerando a população idosa.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra et al. Prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos moradores em áreas de unidades básicas de saúde com e sem Programa Saúde da Família em Pernambuco, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, p. 543-556, mar. 2010.

ARAÚJO, Isabela Cristina Duarte et al. Perfil sociodemográfico e qualidade de vida de idosos de um centro de referência do idoso do oeste paulista. In: **Colloquium Vitae**. ISSN: 1984-6436. 2019. p. 17-23.

BAIG, Mirza Mansoor et al. A systematic review of wearable sensors and IoT-based monitoring applications for older adults—a focus on ageing population and independent living. **Journal of medical systems**, v. 43, n. 8, p. 1-11, jun. 2019.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon; BORGES, Lucélia Justino. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 2087-2093, 2012.

COELHO, Marlete Aparecida Gonçalves Melo. Perfil de idosos do município de Itaúna/MG e influência da atividade física na dor crônica e na capacidade funcional. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, n. 2, p. 94-99, 2011.



CLARES, Jorge Wilker Bezerra et al. Perfil de idosos cadastrados numa unidade básica de saúde da família de Fortaleza-CE. **Rev Rene**, v. 12, p. 988-994, 2011.

CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, jul. 2009.

HOLLMANN, Wildor et al. Physical activity and the elderly. **European Journal of Preventive Cardiology**, v. 14, n. 6, p. 730-739, dez. 2007.

LEITE Marinês Tambara et al. Cognitive and health conditions in elderly participants in recreation and leisure activities centers. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 33, n 4, p. 64-71, dez. 2012.

LIMA, Rodrigo Antunes et al. Nível de atividade física em idosos com doença de Alzheimer mediante aplicação do IPAQ e de pedômetros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 180-185, ago. 2010.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 217-226, jun. 2015.

MATSUDO, Sandra. MATSUDO, Victor K. R.; ARAÚJO, Timóteo Leandro. Perfil do nível de atividade física e capacidade funcional de mulheres maiores de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 6, n. 1, p. 12-24, 2001.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim Do Instituto De Saúde**, n. 47, p. 76-79, 2009.

MENEGUCI, Joilson et al. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 4, n. 1, 2016.

MENDES, Carla. **Validação concorrente de um questionário de atividade física com acelerometria e pedometria**. 2014. 61f. Dissertação (Mestrado em Exercício e Saúde) – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, Bragança, 2014.

NETTO, Antonio Valerio; TATEYAMA, Alessandra Gallo Petraroli. Avaliação de tecnologia de telemonitoramento e biotelemetria para o cuidado híbrido para o idoso com condição crônica. **Journal of Health Informatics**, v. 10, n. 4, out./dez. 2018.



RIBEIRO, Ingrid Alves et al. Síndrome do idoso frágil em idosos com doenças crônicas na Atenção Primária. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, set. 2019.

SOUSA, Ana Inês; SILVER, Lynn Dee; GRIEP, Rosane Harter. Apoio social entre idosas de uma localidade de baixa renda no município do Rio de Janeiro. **Acta Paul Enferm.**, v. 23, n. 5, p. 625-31, jun. 2010.

TORQUATO, Edna et al. Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 144-153, mar. 2016.

VICTOR, Janaina Fonseca et al. Perfil sociodemográfico e clínico de idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde da Família. **Acta paulista de enfermagem**, v. 22, p. 49-54, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 3 mar. 2022.