



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
UNIPAC – BARBACENA  
FACULDADE DE SAÚDE DE BARBACENA - FASAB  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LEANDRO SILVA ARAÚJO  
RAPHAELA DIAS DA SILVA**

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS  
ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ NO  
MUNICÍPIO DE BARBACENA – MINAS GERAIS.**

**BARBACENA  
2023**

**LEANDRO SILVA ARAÚJO  
RAPHAELA DIAS DA SILVA**

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS  
ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ NO  
MUNICÍPIO DE BARBACENA – MINAS GERAIS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Esp. Leandro Otávio Apolinário Cantaruti

**BARBACENA  
2023**

## Sumário:

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>6</b>
<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>7</b>
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>10</b>
<b>Gráfico 1 - Idade</b> .....	<b>10</b>
<b>Gráfico 2 – Sexo</b> .....	<b>11</b>
<b>Gráfico 3 – Atividade remunerada</b> .....	<b>11</b>
<b>Gráfico 4 – Escolaridade</b> .....	<b>12</b>
<b>Gráfico 5 – Estado de saúde</b> .....	<b>12</b>
<b>Gráfico 6 – Dias da semana de atividade vigorosa</b> .....	<b>13</b>
<b>Gráfico 7 – Quantidade de horas em dias de atividade vigorosa</b> .....	<b>13</b>
<b>Gráfico 8 – Quantidade em dias de atividade moderada</b> .....	<b>14</b>
<b>Gráfico 9 – Tempo de atividade moderada</b> .....	<b>14</b>
<b>Gráfico 10 – Quantidade em dias de caminhada</b> .....	<b>15</b>
<b>Gráfico 11 – Tempo de caminhada diária</b> .....	<b>15</b>
<b>Gráfico 12 – Tempo gasto assentado durante a semana</b> .....	<b>16</b>
<b>Gráfico 13 – Tempo gasto assentado ao final de semana</b> .....	<b>16</b>
<b>Tabela 1 – Classificação do nível de atividade física IPAQ</b> .Erro! Indicador não definido.	
<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>18</b>
<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>21</b>
<b>ANEXOS E APÊNDICES</b> .....	<b>22</b>
<b>ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA</b> .....	<b>22</b>
<b>ANEXO 2 – CLASSIFICAÇÃO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA</b> .....	<b>24</b>
<b>ANEXO 3 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>25</b>
<b>ANEXO 4 – DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONCORDÂNCIA</b> .....	<b>27</b>

## RESUMO

O envelhecimento é um fator que acontece com as pessoas e tem múltiplos fatores que podem auxiliar na progressão mais rápida. Além disso, o envelhecimento pode ser mais difícil quando não temos uma qualidade de vida ou um histórico de prática de exercícios físicos. Avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida em idosos que são ativos na prática de exercício físico, através do Questionário Internacional de Atividade física - IPAQ. Para isso, o público alvo foi identificado para o início das abordagens, para explicação do projeto, do objetivo e termos que precisaram ser assinados para um controle, e sucessivamente foi aplicado o termo TCL, que é um termo de consentimento livre e esclarecido para a participação do estudo. Assim, o questionário também foi explicado na mesma visita, aplicado para os participantes e recolhido para análise de dados. Através da aplicação do questionário citado nos métodos, conseguiu-se 24 respostas. Dessa maneira inseriu-se na forma de gráficos com os resultados de cada respostas das 4 perguntas, nelas contendo letras (a) e (b), totalizando 8 perguntas, mais a idade e sua média, sexo, trabalho de forma remunerada, saúde e escolaridade, com seus respectivos resultados. Com base na comparação com o *American College of Sports Medicine* (ACSM) e suas recomendações sobre a prática de atividade física e idoso, os mesmos que participaram do estudo corroboram para uma vida ativa, além de considerarem sua saúde regular, mantém a prática de atividade física recomendada segundo ASCM. E também ocorre a prevalência do nível de atividade física sendo considerados os entrevistados como muito ativos e ativos, de acordo com a classificação do questionário aplicado.

### Palavras-chave:

Indicadores de Qualidade de Vida (id:DDCS028417); Exercício Físico (id: D015444); Idoso (ID: D000368).

## **ABSTRACT**

Ageing is a factor that happens to people and has multiple factors that can help it progress more quickly. In addition, aging can be more difficult when we don't have a quality of life or a history of physical exercise. To assess the level of physical activity and quality of life in elderly people who are active in physical exercise, using the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ. To this end, the target audience was identified for the beginning of the approaches, to explain the project, the objective and the terms that needed to be signed for a control, and successively the TCL term was applied, which is a free and informed consent form for participation in the study. The questionnaire was also explained during the same visit, administered to the participants and collected for data analysis. By applying the questionnaire mentioned in the methods, 24 responses were obtained. Graphs were then inserted with the results of each answer to the 4 questions, containing letters (a) and (b), totaling 8 questions, plus age and average age, gender, paid work, health and education, with their respective results. Based on the comparison with the *American College of Sports Medicine* (ACSM) and its recommendations on the practice of physical activity and the elderly, those who took part in the study corroborate an active life, as well as considering their health to be regular, and maintain the practice of physical activity recommended according to the ASCM. There is also a prevalence of the level of physical activity, with the interviewees considered to be very active and active, according to the classification of the questionnaire applied.

### **Key words:**

Quality of Life Indicators (id:DDCS028417); Physical Exercise (id: D015444); Elderly (ID: D000368).

## INTRODUÇÃO

No Brasil, de acordo com a Lei 10.741/2003 Estatuto do Idoso <sup>1</sup>, é considerado como um Idoso pessoas com 60 anos ou mais, já o habitante de outros países é considerado idoso quando se tem 65 anos ou mais. O envelhecimento pode ser um "problema" multifatorial caso ele não ocorra de forma saudável, uma vez que ele se dá tanto por causa da constituição da genética individual quanto ao jeito que cada pessoa leva a vida. Assim, o estilo de vida, os níveis de atividade física e a dieta podem contribuir efetivamente para a prevenção de doenças que aparecem com o avançar da idade, principalmente problemas funcionais que se intensificam em pessoas mais velhas. <sup>1, 2, 3</sup>

A Qualidade de vida, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) é "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistema de valores dos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações <sup>4</sup>. A qualidade de vida também depende de múltiplos fatores que são inter-relacionados, sendo eles atividade física, dieta, condições físicas e ambientais, renda familiar, percepção de saúde, relacionamento, amizades e aspectos espirituais e religiosos. Ou seja, um fator depende do outro para chegar em um bom nível de qualidade de vida, assim muitos fatores externos do dia a dia podem afetar a saúde, a prática de exercício físico e a qualidade de vida. <sup>2</sup>

O estilo de vida saudável inclui a atividade física regular, sendo considerado um componente importante. Também são incluídos o sono adequado, alimentação equilibrada, baixo consumo de tabaco e álcool e controle de peso. E a atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso. Desta forma, são consideradas atividades ocupacionais, atividades do dia a dia, como andar, realizar as tarefas domésticas, os deslocamentos e atividades de lazer. <sup>2, 5</sup>

Segundo o *American College of Sports Medicine (ACSM)*<sup>7</sup> pessoas idosas devem exercitar-se em exercícios aeróbios por cinco dias por semana de atividades de intensidade moderada ou 3 vezes por semana com intensidade vigorosa entre 30 a 60 minutos diários. Pode-se considerar a intensidade em uma escala de percepção subjetiva de esforço entre

0 a 10, 5 a 6 para intensidade moderada e 7 a 8 para intensidade vigorosa. Podem realizar exercícios com corridas, caminhadas e bicicletas devendo levar em consideração atividades que não imponha estresse ortopédico excessivo. O exercício aquático e o ciclismo estacionário podem ser vantajosos para aqueles com tolerância limitada a atividades de sustentação de peso. Devem realizar exercícios de fortalecimento muscular e flexibilidade por dois dias na semana. Exercícios de força com peso ou calistenia com levantamento de peso (8 a 10 exercícios envolvendo os principais grupos musculares;  $\geq 1$  série de 10 a 15 repetições cada), subir escadas e outras atividades fortalecedoras que utilizem os principais grupos musculares. Em exercícios de flexão manter por 30 a 60 segundos utilizando movimentos lentos que terminem em forçamentos sustentados para cada grupo muscular principal, utilizando insistências estáticas em detrimento dos movimentos balísticos rápidos.<sup>6</sup>

Diante do exposto, o objetivo da pesquisa realizada foi captar e avaliar o nível de atividade física e a qualidade de vida em idosos através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ na cidade de Barbacena – MG.

## **METODOLOGIA**

Para o estudo realizou-se uma identificação da população alvo e abordagem. O estudo foi baseado no Questionário Internacional de Atividade física - IPAQ, que aborda a avaliação do nível de atividade física, contemplando também a classificação do próprio questionário.

A coleta foi feita em academias da cidade de Barbacena - Minas Gerais, com o público alvo em idosos a partir de 60 anos que praticam exercício físico, tendo como exclusão os idosos que não contemplam a idade, que não realizam o exercício físico ou são fumantes. A amostra foi por conveniência, tendo ao todo 24 participantes que aceitaram responder os questionários e participar do estudo. A coleta dos dados foi realizada no mês de outubro do ano de 2023, onde ocorreu a aplicação do TCLE e o questionário, e após, o recolhimento para iniciar as análises. Para realizar a explicação do TCLE e aplicação do questionário, foi feita apenas uma visita a cada academia participante, de forma que esclarecemos quaisquer dúvidas e coletamos os dados através dos questionários<sup>7</sup>; a

utilização de apenas uma visita se deu pelo fato de evitar possíveis dúvidas ou esquecimento de preencher completamente os questionários, uma vez que os participantes são idosos.

Para a academia participar da pesquisa, foi apresentado uma declaração de infraestrutura e concordância, onde o proprietário precisava assinar e autorizar a realização da pesquisa em sua academia. Após ter as academias definidas, abordamos o público alvo apresentando o projeto, e a quem se prontificava em participar era apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O questionário aplicado foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que contém 8 perguntas, e é a versão curta.

Um risco que poderia ter se apresentado durante a pesquisa foi o possível constrangimento ao responder o questionário e a sua idade, desta forma para evitar tal situação a abordagem foi feita individualmente e caso precisasse, colocamos como apoio o atendimento psicológico da instituição (UNIPAC); e em contrapartida o principal benefício do estudo foi proporcionar uma avaliação da atividade física de cada voluntário do estudo.

Para a análise de dados, usamos como ferramenta o Excel e Google Formulário para comparação e realização de gráficos, para inserir todas as informações foi usado o Word, onde contempla também todo o viés de pesquisa e documentos essenciais.

- Critérios de inclusão:

Ser morador da cidade de Barbacena - Minas Gerais.

Ter mais de 60 anos.

Ser ativo na prática de exercícios físicos.

- Critérios de exclusão:

Ser fumante

Participantes que não responderam ao questionário completo.

A Declaração de Infraestrutura e Concordância é um documento que autoriza a participação do local na pesquisa e que diz que o mesmo apresenta recursos necessários para a realização do estudo. Já o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido é assinado em duas vias, declarando que está concordando em participar do estudo, podendo



modificar sua opinião de participar ou não. Todas as informações necessárias são repassadas tanto ao local da coleta quanto para os voluntários que se propunham a participar, sendo também tirada todas as dúvidas.

O Questionário Internacional de Atividade Física é composto por perguntas que estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na última semana<sup>8</sup>. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. O questionário na versão curta é composto por 8 perguntas simples e rápidas de serem respondidas, que classifica a atividade como vigorosa ou moderada<sup>8</sup>. Além disso, no início o questionário apresenta perguntas simples, como, nome, idade, data e sexo.

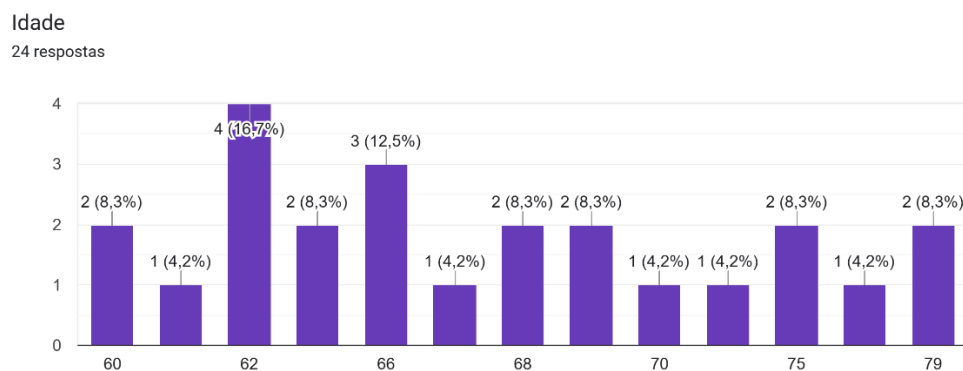
Como classificação do nível de atividade física, o IPAQ considera a pessoa como Muito Ativo quando realiza atividade física vigorosa  $\geq 5$  dias na semana e  $\geq 30$  minutos / sessão, ou atividade vigorosa  $\geq 3$  dias na semana e  $\geq 20$  minutos + moderada ou caminhada  $\geq 5$  dias e  $\geq 30$  minutos a sessão. Ativo quando realiza atividade física vigorosa  $\geq 3$  dias na semana e  $\geq 20$  minutos por sessão, ou moderada ou caminhada  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão, ou qualquer atividade somada à  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  min/semana. Irregularmente ativo se consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Assim, os indivíduos nesse critério, são somadas toda a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa), ou seja os irregularmente ativos podem ser ao realizar 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência por 5 dias/semana ou duração de 150 minutos/semana, que são considerados os ativos "A", ou quando não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos citados anteriormente são considerados os ativos "B". E o sedentarismo se classifica como a pessoa que não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

O questionário utilizado nesta pesquisa é uma versão adaptada para ser utilizada na cidade de Barbacena – Minas Gerais, onde as perguntas se adequam melhor.

## RESULTADOS

Com a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), obtivemos 24 respostas. Os resultados mostraram que a maior porcentagem da idade foi 16,7% contemplando 4 pessoas com 62 anos e a média da idade foi de 66,5. A porcentagem das outras idades entre 60 e 79 anos ficaram abaixo de 10%, conforme gráfico 1.

Gráfico 1 – Idade da amostra



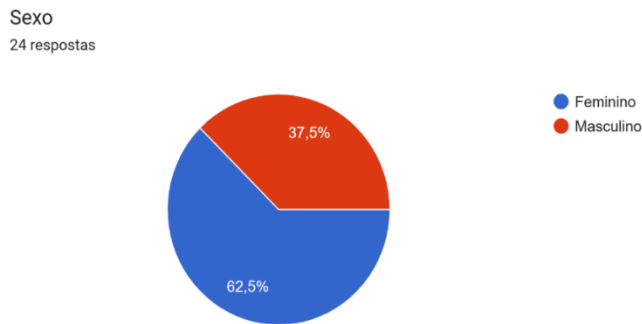
Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Desvio padrão:	5,92
Variância:	35,00
Valor mínimo:	60
Valor máximo:	79

Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

A prevalência na investigação do estudo foi do sexo feminino com 62,5%. Já o sexo masculino foi de 37,5% (GRÁFICO 2). Apenas 4 pessoas responderam que ainda trabalham de forma remunerada, totalizando 16,7% em relação a amostra (GRÁFICO 3). Esse resultado se dá pela amostra ser composta por pessoas idosas, o que tende a ser a prevalência de pessoas que não trabalham de forma remunerada

Gráfico 2 – Sexo



Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Gráfico 3 – Atividade remunerada



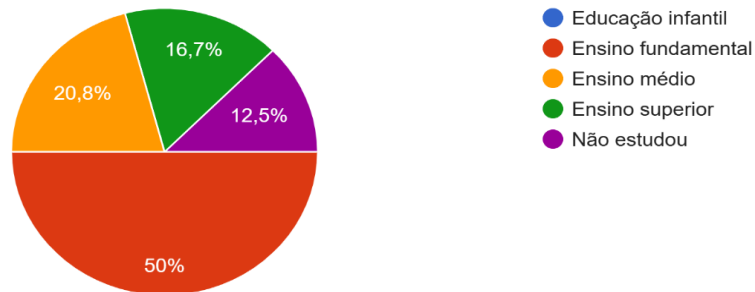
Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

A escolaridade é um ponto fundamental nesta pesquisa realizada, uma vez que pode refletir na conscientização e no saber da importância da prática de atividade física. A pesquisa nos trouxe que a metade dos entrevistados, totalizando 12 participantes (50%), apenas estudaram até o ensino fundamental, 5 entrevistados (20,8%) estudaram o ensino médio, 4 (16,7%) possuem ensino superior e 3 (12,5%) não estudaram.

### Gráfico 4 – Escolaridade

Quantos anos completos voce estudou ?

24 respostas



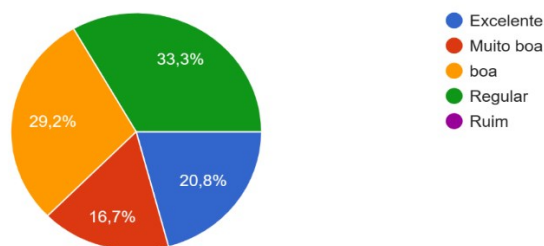
Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Ao perguntar sobre como cada pessoa considera sua saúde, 5 entrevistados (20,8%) consideram sua saúde excelente. E a maioria, totalizando 8 entrevistados (33,3%) consideram sua saúde regular. Um fato relevante está correlacionado com a escolaridade, pois, duas pessoas que consideram sua saúde excelente possuem ensino superior, duas estudaram até o ensino médio e apenas uma pessoa possui o ensino fundamental.

### Gráfico 5 – Estado de saúde

De forma geral sua saúde está:

24 respostas



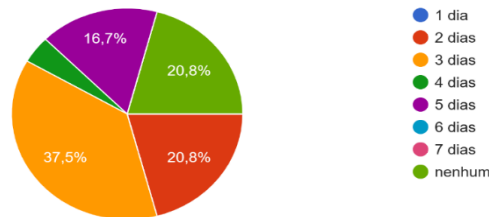
Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Iniciando as perguntas diretamente relacionadas a prática de atividades físicas, a primeira pergunta foi sobre quantos dias de uma semana normal a pessoa realiza atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos. O questionário IPAQ considera atividade vigorosa qualquer atividade que faça suar bastante ou aumente muito a respiração ou batimentos cardíacos. E de acordo com as respostas apresentadas no gráfico 6, a seguir,

podemos perceber que a maior porcentagem, sendo 37,5% (9) praticam 3 dias de atividade vigorosa na semana e com a mesma porcentagem, 20,8%, temos 5 pessoas que não praticam atividade vigorosa em nenhum dia e 5 que praticam dois dias na semana.

Gráfico 6 – Dias da semana de atividade vigorosa

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, f...e MUITO sua respiração ou batimentos do coração.  
24 respostas

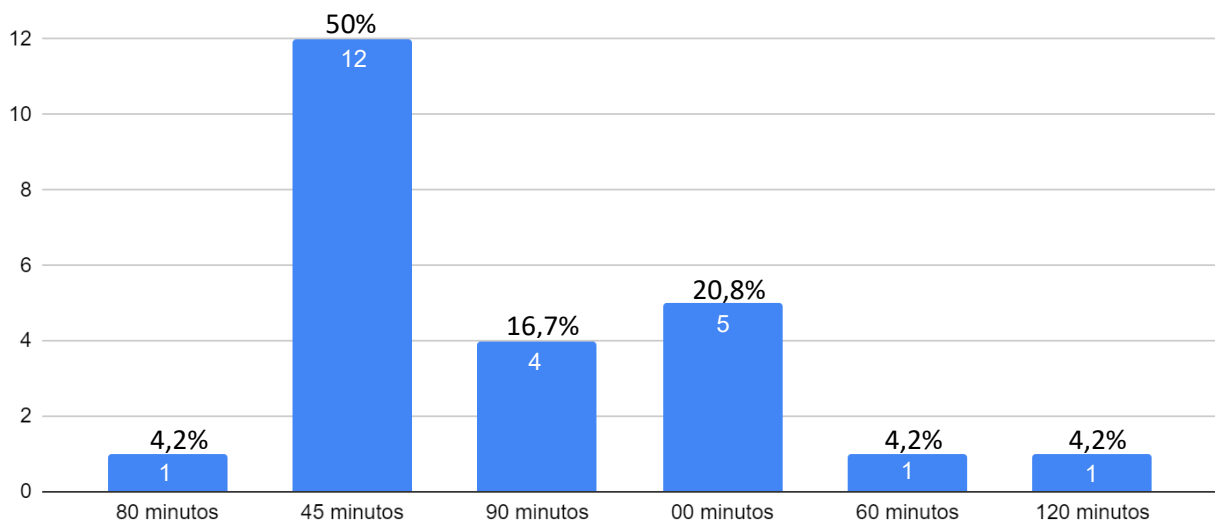


Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Relacionado diretamente ainda com a 1ª pergunta, o questionário IPAQ pergunta quanto tempo no total essas pessoas que praticam atividade vigorosa gasta fazendo a prática. E de acordo com as respostas, 50% (12), ou seja, metade das pessoas que responderam o questionário praticam 45 minutos por dia.

Gráfico 7 – Quantidade de horas em dias de atividade vigorosa

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas ativida...

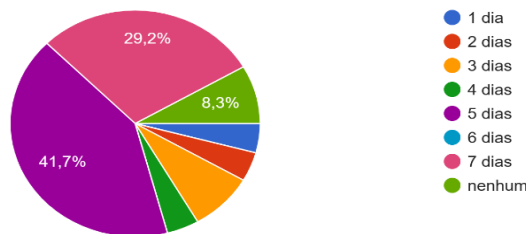


Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

A segunda pergunta questiona em quantos dias de uma semana normal as pessoas realizam atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos. No estudo, considera atividades moderadas aquelas que fazem suar leve ou que aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração, não incluindo a caminhada. De acordo com as respostas, podemos perceber que 41,7% (10) praticam atividade moderada em 5 dias, seguido de 29,2% (7) que praticam atividade moderada os 7 dias da semana.

Gráfico 8 – Quantidade em dias de atividade moderada

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedal... do coração (POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA)  
24 respostas

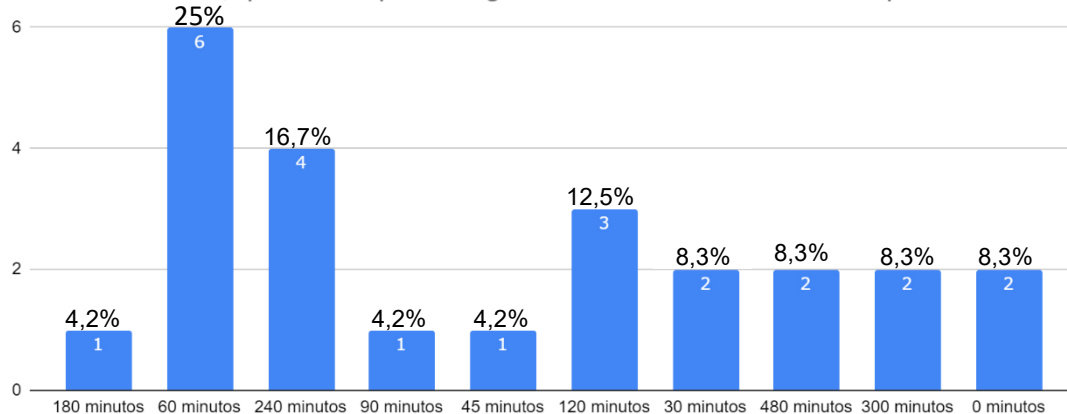


Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Ainda relacionado com a prática de atividades moderadas, o questionário IPAQ pergunta qual o tempo total que a pessoa gasta realizando essas atividades por dia. E de acordo com os dados apresentados 25% (6), praticam essas atividades durante 1 hora por dia, seguido de 16,7% (4), durante 4 horas.

Gráfico 9 – Tempo de atividade moderada

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo você gasta fazendo essas atividades por dia?

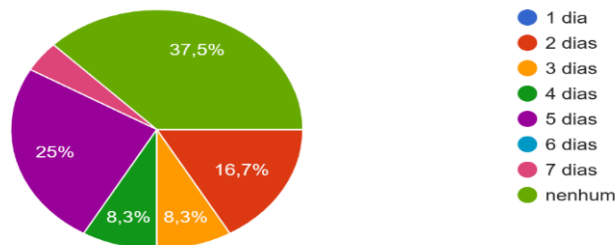


Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

A terceira pergunta, está relacionada diretamente à caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos, seja em casa, no trabalho, por lazer ou até mesmo como forma de transporte. E nas respostas a maior porcentagem de entrevistados, sendo 37,5% (9), não realizam caminhadas.

Gráfico 10 – Quantidade em dias de caminhada

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte ...por lazer, por prazer ou como forma de exercício?  
24 respostas

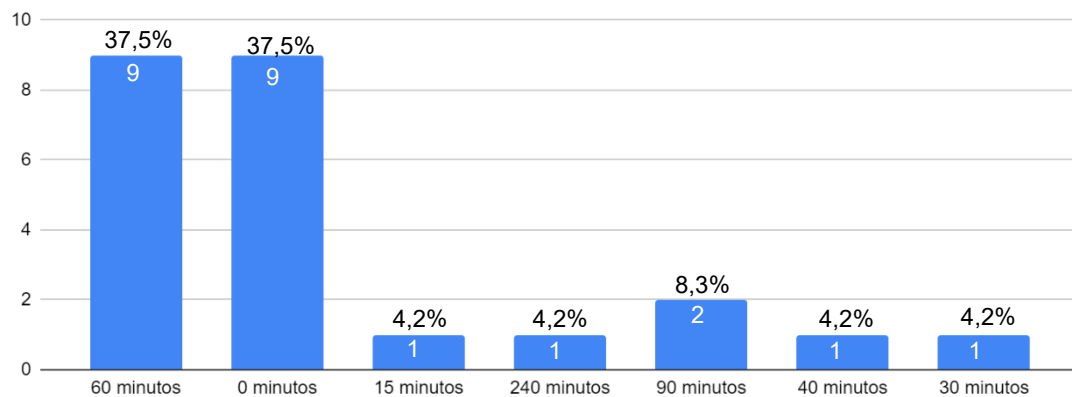


Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Ainda relacionado com a prática de caminhada, o tempo gasto de 37,5 (9) que não caminham se iguala a 9 pessoas que caminham por 01:00h por dia.

Gráfico 11 – Tempo de caminhada diária

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta caminhando por dia ?



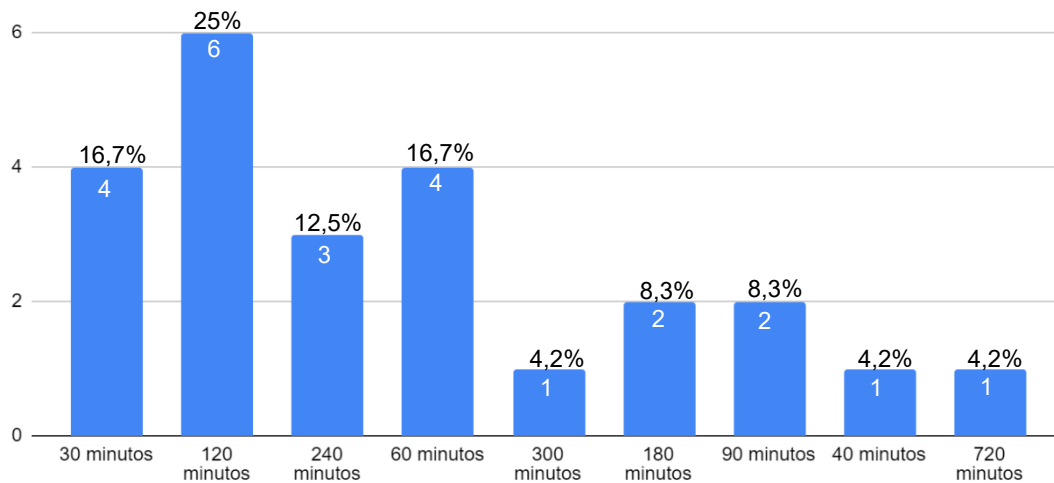
Contagem de 3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta c...

Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

A quarta pergunta tem relação ao tempo gasto sentado ao todo, incluindo no trabalho, em casa, escola, faculdade ou tempo livre. Ela está subdividida em duas perguntas, sendo a primeira (GRÁFICO 12) o tempo que fica sentado em um dia da semana e a segunda (GRÁFICO13) o tempo que fica sentado em um dia do final de semana. O que podemos perceber é que em finais de semana o tempo gasto sentado é maior que em dias de semana.

Gráfico 12 – Tempo gasto assentado durante a semana

4a. Quanto tempo você fica sentado em dia da semana ?

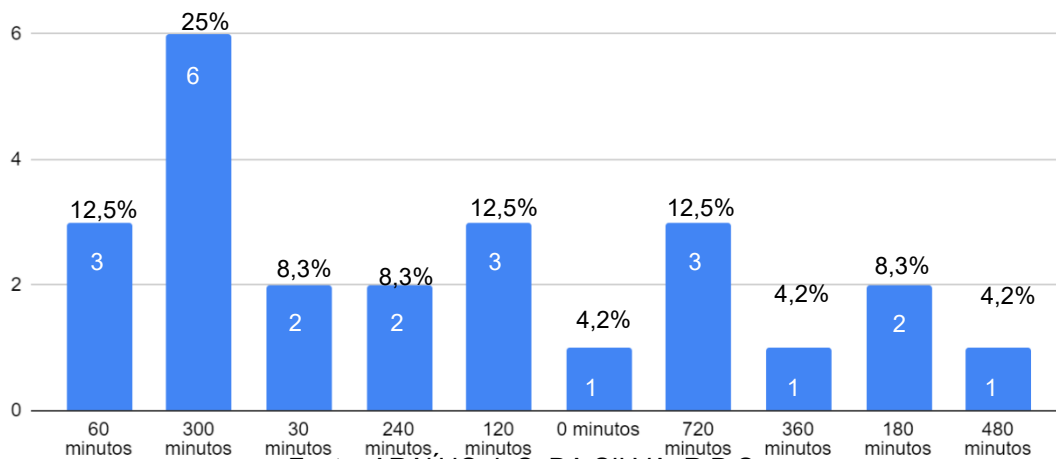


Contagem de 4a. Quanto tempo você fica sentado em dia da semana ?

Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

Gráfico 13 – Tempo gasto assentado ao final de semana

4b. Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana ?



Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S



Tabela 1 – Classificação do nível de atividade física IPAQ

INDIVÍDUOS	SEXO	VIGOROSA		MODERADA		CAMINHADA		CLASSIFICAÇÃO
		F	D	F	D	F	D	
1	F	3	45	5	60	0	0	MUITO ATIVO
2	F	2	45	5	240	0	0	ATIVO
3	M	3	45	7	90	0	0	MUITO ATIVO
4	F	3	45	5	45	0	0	MUITO ATIVO
5	M	2	45	7	60	0	0	ATIVO
6	F	5	90	1	240	0	0	MUITO ATIVO
7	M	0	0	3	120	0	0	IRREGULARMENTE ATIVO "B"
8	M	0	0	5	30	2	15	ATIVO
9	F	2	45	7	480	3	60	ATIVO
10	F	2	45	5	300	5	60	ATIVO
11	F	5	45	7	300	2	60	MUITO ATIVO
12	F	0	0	5	60	5	60	ATIVO
13	M	5	60	5	240	5	240	MUITO ATIVO
14	F	3	45	7	120	3	60	MUITO ATIVO
15	M	2	45	5	30	5	30	ATIVO
16	F	3	90	2	60	2	60	ATIVO
17	F	4	120	7	480	7	90	MUITO ATIVO
18	M	0	0	3	60	5	60	IRREGULARMENTE ATIVO "A"
19	F	0	0	5	60	2	40	ATIVO
20	F	5	90	7	240	5	60	MUITO ATIVO
21	M	3	90	4	120	4	90	ATIVO
22	F	3	45	0	0	0	0	ATIVO
23	M	3	45	0	0	0	0	ATIVO
24	F	3	80	5	180	4	60	MUITO ATIVO

Fonte: ARAÚJO, L S; DA SILVA, R D S

A tabela de classificação do nível de atividade física IPAQ, demonstra através da frequência e duração da atividade física o nível de cada pessoa individualmente, classificando em muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário. De acordo com os dados, podemos perceber que a maioria das pessoas apresentam nível de atividade física muito ativo e ativo, sendo estatisticamente 41,66% (10) da amostra considerada pessoas muito ativas e 50% (12) consideradas ativas.

## DISCUSSÃO

A pesquisa se deu na investigação dos níveis de atividade física e qualidade de vida em idosos que praticam atividade física. A amostra foi por conveniência e é composta por 24 participantes, que após assinar o TCLE e estar de acordo com o estudo, responderam todo o questionário e concordaram em participar.

De acordo com a Lei 10.741/2003 do Estatuto do Idoso <sup>1</sup>, é considerado idoso a pessoa com mais de 60 anos. Desta forma, o estudo mostra que a maior concentração da idade foi 62 anos (16,7%), totalizando 4 pessoas.

Na cidade de Barbacena - Minas Gerais, de acordo com o Censo de 2022, temos maior concentração do sexo feminino com 52%. Diante disto o estudo corrobora com os dados do Censo, tendo uma prevalência do sexo feminino com 15 (62,5%).

Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM) <sup>6</sup>, é recomendando para pessoas idosas exercitar-se em exercícios aeróbios por pelo menos três vezes na semana com intensidade vigorosa entre 30 à 60 minutos diários. Conforme os resultados obtidos, temos a prevalência da prática em 3 dias da semana (37,5%) e a maior prevalência de tempo gasto é de 45 minutos diários (50%). Desta forma, os resultados corroboram com a recomendação da ACSM para a prática de atividades vigorosas. <sup>6</sup>

Segundo ainda o *American College of Sports Medicine* <sup>6</sup>, é recomendado para a prática de atividades com intensidade moderada, cinco dias por semana de 30 a 60 minutos diários. Os resultados do estudo, mostram que a maior prevalência é 41,7%, onde 10 pessoas praticam a atividade 5 dias por semana, enfatizando a recomendação da ACSM<sup>7</sup>. Em relação ao tempo gasto diário para a prática destas atividades, temos 25% (6) dos entrevistados praticando 60 minutos e 16,7% (4) praticando 4 horas diárias, sendo considerado neste último serviços domésticos e lazer. De acordo com o que é recomendado, os resultados estão dentro do recomendado e ideias para a prática de exercício pra idosos. <sup>6</sup>

Para caracterizar a caminhada, o *American College of Sports Medicine* <sup>6</sup>, dispõe das mesmas recomendações da prática de atividade física vigorosa e moderada. Assim, o estudo mostra e destaca que 9 (37,5%) dos entrevistados não praticam caminhada em nenhum dia da semana, seguido de 6 (25%) que praticam a caminhada por cinco dias na

semana. Conforme o que é recomendado, podemos perceber que a maior porcentagem é de pessoas que não praticam em nenhum dia da semana, sendo preocupante em relação a inatividade física e suas consequências. Já em relação ao tempo gasto, os resultados mostram empate em 9 (37,5%), onde de um lado nove pessoas não realizam a caminhada, corroborando com o dado anterior, e as outras nove pessoas praticam 1 hora diariamente de caminhada, o que é certo e recomendado, uma vez que promove saúde e qualidade de vida.

Ao perguntar sobre o tempo gasto sentado durante a semana, temos o maior número sendo 6 (25%) totalizando 2 horas por dia. E ao fazer a mesma pergunta em relação ao final de semana, temos prevalência exacerbada de 6 (25%) ficando 5 horas por dia no final de semana sentado. Podemos perceber que aos finais de semana, as horas aumentou significativamente em relação durante a semana. É necessário destacar que a recomendação da ACSM para a prática de atividade vigorosa e moderada, se dá também para a prática de caminhada, uma vez que o *American College of Sports Medicine*<sup>6</sup> destaca que a redução do tempo gasto em atividades sedentárias, e a adoção de uma rotina mais ativa, é importante para a manutenção da saúde tanto de indivíduos ativos quanto inativos.

No estudo referencial de Mazo et al.<sup>2</sup> também aborda o nível de escolaridade, onde a grande maioria (79,4%) apresentavam apenas o ensino fundamental. Embora a baixa escolaridade não seja o foco do estudo, esse dado apresenta fatores importantes, como culturais e o baixo acesso à informação. Ao comparar com este estudo, percebemos correlação no nível de escolaridade, onde 12 (50%) dos entrevistados também apresentam apenas o ensino fundamental. Essa baixa escolaridade reflete na conscientização e no saber da importância da prática de atividade física.

Erechim et al.<sup>3</sup> apresenta como considerações finais a importância de construir estratégias para melhorar as condições e qualidade de vida dos idosos. Contudo, o estudo também apresenta que por diversos fatores é pequeno o número de idosos que se pode considerar saudável. Estas considerações corroboram com este estudo, uma vez que ao perguntar de forma geral como está a saúde, a maior parte (33,3%) consideram que a sua saúde está regular, ou seja, vários fatores influenciam diretamente nesta resposta.

Em Elizabeth et al.<sup>5</sup> temos como uma informação que os idosos não cumprem os minutos atualmente recomendados de atividade física regular semanalmente. Neste

estudo, os dados apresentam que a maior porcentagem de idosos realizam o que é recomendado para a prática.

De acordo, com a classificação do Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ, podemos ter como resultado desta amostra de 24 participantes do estudo, a prevalência do nível de atividade física sendo muito ativo (41,6%) e ativo (50%).

## **CONCLUSÃO**

O estudo demonstrou que grande parte dos idosos entrevistados praticam exercício físico conforme recomendado pelo *American College of Sports Medicine (ACSM)* <sup>6</sup> e consideram sua saúde regular, o que pode demonstrar uma maior preocupação dos entrevistados com a saúde e qualidade de vida. E de acordo com a classificação do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ temos a prevalência do nível de atividade física sendo muito ativo e ativo, corroborando com o que é citado acima.

Desta forma, os resultados deste estudo, considerando a recomendação do *American College of Sports Medicine (2018)* <sup>6</sup>, demonstraram que a prática de atividade física e a qualidade de vida das pessoas que praticam regularmente tende a ser melhores que pessoas inativas.

## REFERÊNCIAS

1. **Lei Nº 10.741, DE 1º DE Outubro de 2003.** Dispõe Sobre O Estatuto Da Pessoa Idosa E Dá Outras Providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm). Acesso 09/09/2023
2. Mazo G, Hisako L, Mota J. Atividade Física e qualidade de vida de mulheres idosas. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. 2005 Janeiro : p. 61-75.
3. Erechim. Reflexões sobre o envelhecimento humano: aspectos psicológicos e relacionamento familiar.. Perspectiva. 2016 dezembro: p. 55-63.
4. WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60.
5. Elizabete , Suvi , Lia , Jéssica.. Atividade Física e Envelhecimento Saudável. Clin Geriatr Med. 2020 Novembro: p. 671-683.
6. ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 10ª ed, Ed. Guanabara Koogan; Rio de Janeiro, 2018.
7. Centro de Estudos do Laboratorio de Aptidao Física de Sao Caetano do Sul- CfLAFISCS. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Atividade Física e Saúde. 2001; VI(2).
8. Giovana Mazo, Tânia Benedetti. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano (RBCDH). Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. 2010, 12(6): 480-484
9. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. 5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance. Biblioteca Virtual em Saúde - Ministério da Saúde. 2013 Julho.

## ANEXOS E APÊNDICES

### ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

112

Volume 6 Número 2 2001

## 1. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

- FORMA CURTA -

Nome: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )  
 Você trabalha de forma remunerada: ( ) Sim ( ) Não  
 Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_\_\_  
 Quantos anos completos você estudou: \_\_\_\_\_  
 De forma geral sua saúde está:  
 ( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

**1a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b.** Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a.** Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**3b.** Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**4a.** Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**4b.** Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_



## ANEXO 2 – CLASSIFICAÇÃO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA



## CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

**1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão
- b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.

**2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; **ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

**3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

**IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

**IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

**4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

**Exemplos:**

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração



## ANEXO 3 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC**

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos  
(CEP UNIPAC)

Pesquisador Responsável:

Endereço:

CEP:

Telefone:

E-mail:

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Senhor (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“TÍTULO DA PESQUISA (IGUAL AO QUE ESTÁ CADASTRADO NA PLATAFORMA BRASIL)”**. Neste estudo pretendemos **“OBJETIVO GERAL (IGUAL AO QUE ESTÁ CADASTRADO NA PLATAFORMA BRASIL)”**. O motivo que nos leva a estudar **“JUSTIFICATIVA DO ESTUDO”**.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos: **“PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA”**. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em **“RISCOS”**. Caso haja alguma intercorrência, os pesquisadores se comprometem a dar suporte a você por meio de **“SUPORTE ÀS INTERCORRÊNCIAS”**. A pesquisa contribuirá para **“BENEFÍCIOS DA PESQUISA DIRETOS E/OU INDIRETOS”**.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo **(SE HOVER GASTOS COM PASSAGEM, ALIMENTAÇÃO OU OUTROS, INDICAR “FORMA DE RESSARCIMENTO”)**, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso

sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Senhor (a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

## ANEXO 4 – DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONCORDÂNCIA



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC**

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos

(CEP UNIPAC)

**DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONCORDÂNCIA**

Eu, \_\_\_\_\_ (inserir nome do dono do local), na qualidade de responsável pela \_\_\_\_\_ (inserir nome do local da pesquisa), AUTORIZO a realização de a pesquisa intitulada “ \_\_\_\_\_ ” (inserir título da pesquisa igual ao que está na Plataforma Brasil) a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador responsável \_\_\_\_\_ (inserir nome do pesquisador responsável); e DECLARO que esta instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta declaração é válida apenas no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética para a referida pesquisa.

**“LOCAL”**, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

**“Nome e assinatura do responsável pelo local da pesquisa, com carimbo”**