RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM NECESSIDADES ESPECIAIS

PROGRAMAS E PESQUISAS EM SAÚDE DA BAIXADA FLUMINENSE: NÍVEL DE (IN)ATIVIDADE FÍSICA DE JOVENS ADULTOS, ADULTOS DE MEIA-IDADE E IDOSOS DA CIDADE DE NOVA IGUAÇU

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Guilherme Sales Corrêa (theboyssales7@gmail.com)

Luíza Alves De Athayde Carvalho (luiza.aathaydec@gmail.com)

Jailton Luiz Vieira (jlvieira48@hotmail.com)

Ary Sergio Coutinho Barbosa Junior (arysergiojr@yahoo.com.br)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: A Baixada Fluminense apresenta falta de pesquisas e programas de saúde voltados principalmente à população idosa e à prática de atividade física. O estilo de vida ativo tem sido comprometido pela falta de atividade física e pelo sedentarismo, gerando impactos negativos na saúde e na qualidade de vida com o avanço da idade. Objetivo:Descrever o nível de atividade física e a atividade física habitual em idosos participantes do Espaço Municipal da Terceira Idade (ESMUTI) da cidade de Nova Iguaçu. Material e Métodos:Participaram do presente estudo 100 adultos saudáveis (36±14 anos, 74,1±18,1kg e 168,1±9,4cm) e 56 idosos com uma idade de 72±6 anos, 71,1±15,0kg e 157,3±9,2cm. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética local e todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os participantes realizaram testes de composição corporal por bioimpedância e responderam aos questionários IPAQ, Baecke e SF-36 para avaliar atividade física, hábitos de esporte e lazer e qualidade de vida. Para análise estatística foi utilizado a análise descritiva com média ± desvio padrão para comparações teste t de Student para amostras independentes e análise de variância com 1 fator a partir do nível de significância de $\alpha \leq 0,05$. Resultados: O I.ESP obteve uma média de 2,5 ±0,7 e o I.LAZ obteve uma média de 2,3 ± 0,6. Através do IPAQ obtivemos que 28,6% foram considerados muito ativos, 33,9% foram considerados ativos, 32,1% foram considerados irregularmente ativos e 5,3% foram considerados sedentários. A Capacidade Funcional e o Estado Geral de Saúde obtiveram uma diferença significativa entre Jovens Adultos e Idosos com $p \leq 0,05$. A atividade física habitual não obteve diferença significativa entre os grupos (adultos e idosos) com $p \geq 0,05$. Conclusão:Os adultos apresentaram maior nível de atividade física e capacidade funcional, enquanto os idosos mostraram melhor qualidade de vida, especialmente no aspecto do estado geral de saúde.

Palavras-chave: atividade física; idosos; sedentarismo.