

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) E A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: Uma revisão Integrativa.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ) AND THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY: A integrative review

Kelly Silva Sigismundo¹
Glauco César da Conceição Canella²

RESUMO

Introdução: Devido a várias limitações que o envelhecimento pode causar aos idosos, a tecnologia e os cientistas vêm contribuindo e trabalhando para que esses efeitos sejam minimizados. Com essas observações, podemos constatar a importância de uma avaliação do desempenho físico através de programas de atividade física. A identificação do nível de atividade física em grupos de idosos mostra a importância de favorecer uma mudança para uma qualidade de vida melhor. **Objetivo:** Neste estudo objetiva-se mostrar através de uma revisão integrativa importância da atividade física em idosos e os benefícios do exercício físico em idosos e analisar se o questionário IPAQ pode auxiliar de alguma forma para averiguar ao nível de atividade física. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa utilizando as bases de dados online LILACS, SciELO, PubMed e PEDro. Foram utilizados artigos e publicações com recorte de 2010 a 2020 para fundamentação teórica acerca. **Resultado:** Na pesquisa aqui apresentada, pode-se perceber que o nível de atividade física do idoso apresenta uma vantagem maior em pessoas que são consideradas mais ativas e tendo uma qualidade de vida melhor. **Conclusão:** O estudo mostra que o IPAQ tem bons resultados podendo ser uma boa escolha para avaliação do nível de atividade física de idosos, por se tratar de uma ferramenta de aplicação internacional, eficaz, de fácil manuseio, baixo custo financeiro, que permite atingir grandes grupos populacionais sendo um método não invasivo e com baixo risco para os indivíduos.

Palavras-chave: Questionário; Atividade Física; Qualidade de vida; Idosos.

ABSTRACT:

Introduction: Due to several limitations that aging can cause to the elderly, technology and scientists have been contributing and working to minimize these effects. With these observations, we can see the importance of an assessment of physical performance through physical activity programs. The identification of the level of physical activity in groups of elderly people shows the importance of favoring a change towards a better quality of life. **Objective:** This study aims to show through an integrative review the importance of physical activity in the elderly and the benefits of physical exercise in the elderly and to analyze whether the IPAQ questionnaire can help in any way to ascertain the level of physical activity. **Methodology:** This is an integrative review using the online databases LILACS, SciELO, PubMed and PEDro. Articles and publications from 2010 to 2020 were used for theoretical foundation. **Result:** In the research presented here, it can be seen that the level of physical activity of the elderly has a greater advantage in people who are considered more active and having a better quality of life. **Conclusion:** The study shows that the IPAQ has good results and may be a good choice for assessing the level of physical activity in the elderly, as it is an internationally effective tool, easy to handle, low financial cost, which allows reaching large population groups being a non-invasive method and with low risk for individuals.

¹Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: kelly-silva.18@hotmail.com.

²Professor do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: Glauco.canella@ajes.edu.br

Keywords: *Questionnaire; Physical activity; Quality of life; Seniors.*

INTRODUÇÃO

A atividade física é entendida como gasto de energia através de qualquer movimento voluntário produzido pelos músculos esqueléticos, tendo a intenção de melhorar a condição física do idoso e o estilo de vida através de suas necessidades, capacidades e limitações, tendo a intenção de melhorar ou manter um ou mais elementos da aptidão física (MAZO *et al.*, 2011).

De acordo com Nahas (2010) com o avanço da idade surgem doenças que são causadas pelo impacto do processo de envelhecimento tais como diabetes; hipertensão; osteoporose, obesidade dentre outras que podem ser amenizadas através da prática regular de atividade física e juntamente a uma alimentação saudável, contribuindo para que sua vida social, psicológica e sua estrutura física possam auxiliar na qualidade de vida.

Em um programa de atividade física para idosos em Centros de Saúde, verificaram melhoras para a coordenação, força, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Analisando tais estudos identificamos que pesquisas com enfoque nos componentes da capacidade funcional são direcionadas para indivíduos idosos, talvez pelo fato de que esses componentes sejam prejudicados com o avançar da idade. Assim, a regularidade em atividades físicas se torna um artifício essencial para a melhora e a manutenção de uma boa qualidade de vida (RIBEIRO *et al.*, 2009).

Devido a várias limitações que o envelhecimento pode causar aos idosos, a tecnologia e os cientistas vêm contribuindo e trabalhando para que esses efeitos sejam minimizados. Com essas observações, podemos constatar a importância de uma avaliação do desempenho físico através de programas de atividade física. A identificação do nível de atividade física em grupos de idosos mostra a importância de favorecer uma mudança para uma qualidade de vida melhor. Vários artigos têm apontado que os questionários tem sido os mais utilizados para mensurar o nível de atividade física, por ser um método de baixo custo e por ser de fácil aplicação (BINOTTO *et al.*, 2014).

Estudos apontam que o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), foi criado levando em consideração as diferentes dificuldades vivenciadas pelas pessoas com o intuito de apontar algumas medidas de atividades físicas que podem ser comparadas no âmbito internacional. Dessa forma, a Organização Mundial de Saúde, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e o Instituto Karolinska, realizaram um encontro

de pesquisadores da área de atividade física e saúde com o objetivo de elaborar e realizar testes de um instrumento que visa fazer a medida da atividade física no âmbito internacional (MARSHALL e BAUMAN, 2001; CRAIG et. al., 2003).

O IPAQ foi elaborado por um grupo de pesquisadores, no ano de 1998 com o objetivo de desenvolver um instrumento de pesquisa de nível internacional de atividade física, sendo validado hoje em 12 países e 14 centros de pesquisa. Assim, por meio dele o estudo pode contribuir para visualização e entendimento mais adequados da situação do idoso no que diz respeito ao seu nível de atividade física (BENEDETTI *et al.*, 2007).

O IPAQ permite estimular o tempo gasto durante a semana em atividades físicas de intensidades leve, moderada e vigorosa, possuindo duas versões sendo elas curta e longa. A versão curta constitui-se pelos referidos domínios: Domínio 1: Atividades físicas realizadas no trabalho; Domínio 2: Atividades físicas para se locomover; Domínio 3: Atividades físicas realizadas em casa; Domínio 4: Atividades físicas de recreação, tais como esporte, exercício físico e de lazer; Domínio 5: Tempo em que o indivíduo fica sentado. A versão adaptada possui um total de 15 questões. Já a versão longa possui os mesmo domínios só que uma quantidade maior de questões, totalizando 27 questões. (MAZO *et al.*, 2010)

Estudos feitos por vários escritores demonstraram relevantes o benefícios da prática da atividade física no processo do envelhecimento saudável. Com isso o devido trabalho visa elencar os benefícios da atividade física na terceira idade e identificar se o questionário IPAQ pode ser confiável ao ser aplicado na população idosa.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de uma revisão integrativa.

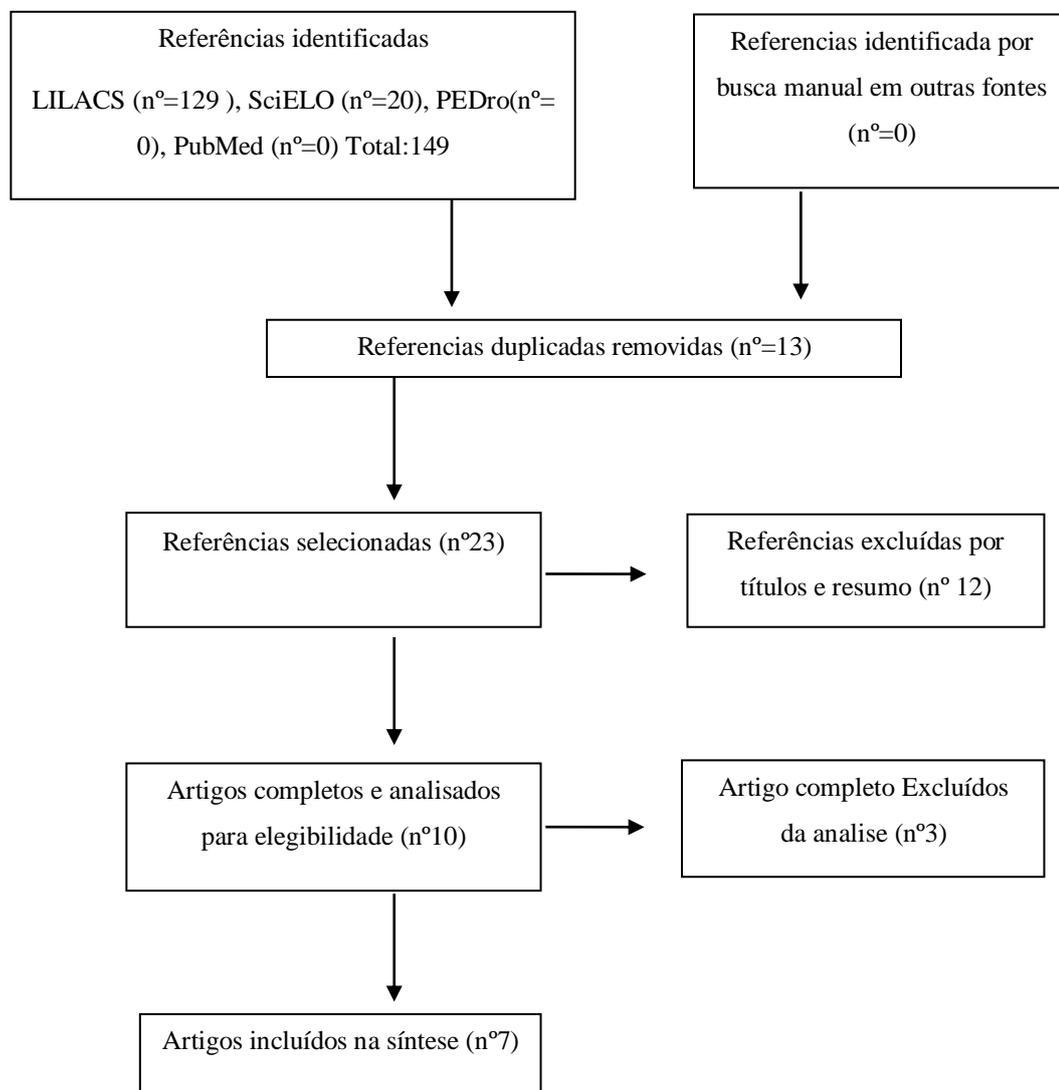
O levantamento integrativo da bibliografia foi desenvolvido primeiramente nas bases de dados *LILACS*, *SciELO*, *PubMed* e *PEDro*. Artigos científicos, literatura da área, pesquisas baseadas em bibliografias que discutam sobre atividades nos idosos e sobre o questionário IPAQ para idosos. Foram utilizados artigos e publicações com recorte de 2010 a 2020 para fundamentação teórica. Foram empregados para a busca dos artigos os seguintes descritores DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): “Idoso”, “Atividade Física”, “Questionário IPAQ” e os respectivos MeSH (Medical SubjectHeadings): “Elderly” “Physicalactivity” and “Quiz IPAQ”.

Foram definidos como critério de inclusão artigos e obras que tratem sobre atividades físicas e seus benefícios em idosos, Artigos científicos publicados no período de 2010-2020;

Artigos científicos publicados em idioma português e inglês. Foram excluídas relato de casos, artigos indexados no banco de dados com publicações a mais de onze anos e artigos que não estavam relacionados com objetivo proposto.

A partir da pesquisa nas ferramentas de buscas online, foram obtidos 129 (cento e vinte e nove) artigos na base de dados LILACS, 20 (vinte) artigos na base de dados da SciELO e nenhum artigo nas bases de dados Pub Med e PEDro. Desta forma, as pesquisas totalizaram em 149 títulos, destes, 23 potenciais textos completos foram selecionados após a triagem inicial pelo título e resumo, nestes estudos foram aplicados os critérios de exclusão citados anteriormente, restando 07 (Sete) artigos aptos para o presente estudo (Figura 01).

Figura 01 – Fluxograma da Revisão integrativa.



RESULTADO

Após a delimitação dos estudos serem analisados, foram realizadas a leitura, a organização do material (Figura 02) e a sistematização dos artigos em categorias.

Figura 02 – Tabela com os artigos selecionados na pesquisa

Autor	Título	Objetivo	Metodologia e corte da amostra	Intervenção	Resultado
OLIVEIRA, <i>et al.</i> 2020	Nível de atividade física e fatores associados: Um estudo de epidemiológico com idosos. ARTIGO 01	Identificar o nível de atividade física e seus fatores associados relacionados aos idosos que frequentam as academias de ginástica para terceira idade de Maringá / PR	Estudo quantitativo observacional transversal. 970 indivíduos com 60 anos ou mais.	Os instrumentos foram aplicados na forma de entrevista individual, a fim de evitar qualquer mal-entendido ou dificuldade de leitura pelos idosos; a abordagem foi realizada em diferentes dias da semana. Cada entrevista durou cerca de 20 minutos.	Dos 970 indivíduos avaliados, 728 foram classificados como ativos/ muitos ativos, e os 242 como irregularmente ativos. Os pacientes que estava associado ao maior nível de atividade física eram casados e tinham o nível superior completo.
FERRETTI, <i>et al.</i> 2020	Nível de atividade física entre idosos acima de 70 anos e adultos muito idosos ARTIGO 02	Comparar os níveis de atividade física em pessoas com idade 70-79 anos e adultos muito idosos.	Estudo quantitativo, observacional, descritivo transversal	Os dados foram coletados por meio do Mine Exame do Estado Mental (MEEM), Questionário de Dados Gerais de idoso (Adaptado de Moraes) e do Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ.	A ocorrência de quedas foi mais pronunciada entre os idosos de 70-79 anos e a comparação das médias de doenças autorreferidas, medicamentos e quedas não indicou diferenças estatísticas entre grupos
SOFFIATTI <i>et al.</i> 2016	Equilíbrio, mobilidade funcional e nível de atividade física de idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia Artigo 03	Comparar o equilíbrio, mobilidade funcional e nível de atividade física de idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia.	Transversal, descritivo e comparativo.	Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), Testes de Tinetti, TimedUpand Go (TUG) e de Alcance Funcional Anterior (TAF), e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).	Os idosos que realizavam fisioterapia apresentaram menor mobilidade funcional, menor alcance funcional anterior e menores níveis de atividade física.

SILVA, <i>et al.</i> 2012	Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos Artigo 04	Comparar os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos que praticam atividade física regulares e idosos sedentários, e verificar a associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida nos grupos.	Estudo descritivo, correlacional de corte transversal. Foram avaliados 50 idosos com idade de 70,24±8,8	Para a coleta de dados, foi utilizada uma anamnese composta por 34 questões, permitindo dessa maneira a caracterização da amostra. Foram obtidas informações socioeconômicas, de saúde e atividades.	Idosos sedentários apresentaram bons níveis de atividade física, porém os idosos que praticavam atividade física obtiveram melhor qualidade de vida, sugerindo que o exercício físico pode melhorar a qualidade de vida do idoso.
VAGETTI, <i>et al.</i> 2020	Association between functional fitness and quality of life of elderly participants of a program of physical activity of Curitiba, Brazil Artigo 05	Verificar a associação da aptidão funcional com a qualidade de vida em idosas	Estudo transversal. 1.737 idosas acima de 60 anos	Foram aplicados os questionários em forma de uma entrevista.	O estudo mostrou que a melhor aptidão funcional está associada à melhor autopercepção da qualidade de vida em idosas, sendo ela percepção geral ou inserida em seus diferentes domínios
BINOTTO, <i>et al.</i> 2010	Nível de atividade física: questionário internacional de atividades físicas e tempo de prática em mulheres idosas Artigo 06	O objetivo do estudo foi verificar o nível de atividade física habitual e o tempo de prática de idosas praticantes de atividades físicas em um grupo de convivência.	Este estudo é descritivo de corte transversal. 234 idosas com idade igual ou superior a 60 anos.	Para a coleta de dados, utilizaram-se um questionário com informações referentes à satisfação com a saúde, doenças e uso de medicamentos e o Questionário Internacional de Atividades Físicas	Estudo mostrou que a prática de atividade física realizada com as idosas, 82,1 % foram consideradas mais ativas.
CARVALHO, <i>et al.</i> 2010	Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados Artigo 07	Avaliar o nível de atividade física, a qualidade de vida e os fatores associados em mulheres com 60 anos ou mais.	Estudo de corte transversal que incluiu 271 mulheres de 60 anos ou mais.	Os dados foram analisados pelos questionários IPAQ, questionárioWHOQOL-OLD,	Evidenciou-se a importância da prática de atividade física de intensidade moderada/vigorosa contribuindo para a obtenção de uma boa qualidade de vida.

O artigo 01 retrata sobre um estudo quantitativo observacional transversal realizado em 34 Zona Fitness (ZF) do município de Maringá. Sua amostra foi colida entre os meses de Junho a Agosto de 2017 sendo composta por 970 idosos de que frequentavam o local. O artigo adotou como critério de inclusão, idosos de ambos os sexos, com fala e audição preservadas, idosos que já faziam parte do FZ por três meses e que comparecesse no local duas vezes na semana. Foram excluídos do estudo idosos que precisavam de algum auxílio para se locomover, ou que tivessem algum déficit neurológico e demências.

A intervenção ocorreu como forma de entrevista, e individualmente a fim de evitar qualquer mal entendido que pudesse ocorrer durante a coleta dos dados. Dos idosos participantes da pesquisa, 75,1% foram classificados como ativos / muito ativos, e o restante (24,9%) como irregularmente ativos / sedentário.

O artigo 02 trata de um estudo quantitativo, observacional, transversal descritivo que foi aplicado em 360 idosos com idade ≥ 70 anos, o estudo ocorreu entre os meses de Maio a outubro de 2017. Os critérios de inclusão utilizados foram: Idade igual ou superior a 70 anos, morar em Chapecó (SC) e não ter algum déficit cognitivo de acordo com mini exame de estado mental (MEEM). Os critérios de exclusão foi idosos acamados ou cadeirantes e que residiam muito tempo na instituição. Para o conhecimento dos dados foram utilizados alguns questionários, dentre eles o questionário IPAQ de forma adaptada.

No questionário IPAQ a faixa etária de idosos de 70 – 79 anos tinham uma média de 68,55 (146,81) minutos por semana de atividade física realizada, já os adultos muitos idosos tinham uma media de (93,91 – 122,66) minutos por semana. Além disso, os homens mais velhos se demonstraram mais ativos de que mulheres.

O artigo 03 trata-se de um estudo transversal descritivo e comparativo composto por 60 idosos acima de 60 anos de idade de ambos os sexos. Os idosos foram divididos em dois grupos: grupo que realizava fisioterapia (GF) e os que não realizavam fisioterapia (GNF). Os critérios de inclusão para o GF foi: idosos que realizassem fisioterapia pelo menos duas vezes na semana. E para o grupo GNF idosos que não realizassem fisioterapia. E o critério de exclusão de ambos os grupos foram indivíduos acamados, cadeirantes, com doenças neurológicas e os que tinham dificuldade de compreender comandos.

Para verificar o nível de atividade em idosos foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Na análise de grupo foi possível observar que no TUG ($p=0,01$), o grupo GF levou mais tempo para concluir o teste ($19,5\pm 6,1$ segundos) que o GNF ($16,4\pm 7,3$

segundos). Também pode ser notada a diferença no TAF ($p=0,003$), tendo o melhor desempenho o grupo GNF ($27,6\pm 6,2\text{cm}$) que no GF ($22,4\pm 5,1\text{cm}$).

O grupo que teve melhor desempenho foi os que não realizavam fisioterapia, demonstrando melhor alcance funcional e melhores níveis de atividade física. Pois os idosos que realizam fisioterapia eram inativos e possuíam maior comprometimento funcional.

O artigo 04 retrata sobre um estudo descritivo, correlacional de corte transversal não probabilística, tendo como amostra 50 idosos, sendo 34 do sexo feminino e 16 masculinos. Os participantes foram separados em dois grupos: Grupos de sedentários e o grupo praticante de atividade física regular.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com 34 questões obtendo informações socioeconômicas de saúde e atividades, o questionário IPAQ e o questionário Perfil de Saúde de Nottingham. As variáveis de qualidade de vida e o nível de atividade física demonstraram que no grupo 01, 50% do nível de atividade estava relacionada à qualidade de vida, e no grupo 02 essa associação foi de 64%.

Nesse estudo, pode se notar que os idosos sedentários, obtiveram bons níveis de atividade física, porém os idosos adeptos a atividade física alcançaram um resultado mais significativo.

O artigo 05 classifica seu estudo sendo de um estudo transversal realizado na cidade de Curitiba, RS. O estudo foi realizado através do questionário sociodemográfica, questionário IPAQ versão curta e o questionário de qualidade de vida WHOQOL-BREF e OLD. Os questionários foram realizados em forma de entrevistas. O nível de atividade física foi avaliado pelo questionário IPAQ, aonde tinha que responder questões relacionadas à frequência, duração e intensidade das atividades físicas que realizava durante a semana.

O resultado do estudo demonstrou que a melhor aptidão funcional estava associada a melhor autopercepção da qualidade de vida em idosos, sendo uma percepção de forma geral ou inserida.

O artigo 06 descreve seu estudo sendo descritivo de corte transversal com objetivo de verificar o nível de atividade física e o tempo que idosos gastam praticando exercício físico. Participaram do estudo 234 idosos com 60 anos ou mais, sendo amostra não probabilística. As informações foram coletadas através de questionários e sendo divididas em blocos, no primeiro bloco era respondidas questões sobre às características sócio-demográficas. E o segundo bloco foi elaborado com as questões do questionário IPAQ.

O resultado do estudo mostrou que a prática de atividades físicas habitual realizada nos idosos, 82,1% foi considerada como ativas. E também pode se notar que 42,01% realizavam atividade física por lazer ou recreação. Já no tempo de prática juntamente ao grupo, notou-se um tempo médio de 7,35 ($\pm 5,34$) anos. O estudo destacou que conforme o aumento da idade o tempo semanal dedicado a atividade física tendem ficar menor.

O artigo 07 trata-se de um estudo de corte transversal que vai avaliar o nível de atividade física, a qualidade de vida em 271 mulheres com idade igual ou superior a 60 anos. A seleção das participantes foram ao acaso, no SESC/Campinas, elas foram abordadas no espaço da instituição e convidadas a participar. A pesquisa foi realizada em forma de entrevista.

O estudo mostrou que 33% das participantes foram classificadas como pouco ativas mostrando que 60,8% do tempo delas foi gasto em atividade sentada (1.701,6 – 986,1 minutos/semana). Já no nível de atividade física de intensidade moderada/vigorosa foram características de mulheres que eram frequentadoras de um centro de lazer, não tinham companheiro, tinham uma boa percepção do estado de saúde, não tem antecedentes de doenças e tinham uma renda mensal.

Apesar de o estudo não ter grupos de comparação, nota-se que a qualidade de vida dessas mulheres foi relativamente boa, estando acima da média. Considerando o valor máximo observado de vida.

A prática da atividade física na população idosa ocasiona melhora na capacidade física, prevenção de doenças, estimula a promoção da saúde, obtenção de maior integração na sociedade e maior equilíbrio psicológico. (OYAMA, 2003)

O bem-estar físico em idosos é o que faz com que eles têm o desejo de participação do grupo e autonomia para escolhê-lo. Em uma pesquisa realizada na Bahia foi confirmado que a importância da saúde na vida adulta faz a diferença na sua vida social. (SENA, 2003)

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo mostrar os benefícios da atividade física em idosos e analisar o questionário IPAQ. No primeiro artigo foi possível notar que 75,1% dos idosos foram classificados como ativos / muito ativos, e os outros 24,9% irregularmente ativos, tornando a maioria dos idosos que frequentavam a Zona Fitness como fisicamente ativos o que mostra que esses espaços de lazer são essenciais para os idosos.

No estudo de Conte (2004) que teve como objetivo analisar a qualidade de vida 320 idosas que faziam parte de um grupo de convívio na cidade de Marechal Cândido Rondon – PR, com a pesquisa foi possível notar que 76,5% das mulheres eram consideradas ativas e 23,5 consideradas como sedentária ou insuficientemente ativa.

De acordo com Coelho *et al.*, (2009) fica muito clara a relevância e as inúmeras possíveis vantagens proporcionadas pelas atividades físicas para a população idosa, ressaltando assim que diferentes pesquisas evidenciam situações onde os exercícios podem realmente beneficiar a qualidade de vida do indivíduo idoso, especialmente no que diz respeito às atividades do cotidiano dessa população.

Coelho e colaboradores observaram em 2009 toda a transformação demográfica da população mundial, pode-se ver que resultou na elevação da quantidade de idosos, levando assim inúmeros pesquisadores procurarem por fatos que proporcionem maior compreensão sobre o processo de envelhecimento.

Já o segundo artigo o estudo mostrou que os participantes que tinham mais idade, eles gastavam menos tempo realizando atividade física, sendo que os adultos muitos idosos gastavam uma média de 93,91 minutos por semana e os idosos com idade de 70 á 79 anos gastavam 168,55 minutos. Também foi possível notar que os homens eram mais ativos fisicamente do que as mulheres.

Pra Conduru (2007) é nessa fase da vida que o homem vê as alterações sofridas ao longo do tempo, e surgem as dificuldades motoras e no convívio com outras pessoas devido a vários problemas que esses enfrentaram e é nesse sentido que surgem os benefícios das atividades físicas, com intuito de estimular a melhora no corpo do idoso, prevenindo doenças, além de proporcionar uma melhor expectativa de vida e momentos de socialização e lazer, além de ser uma forma de escape do sedentarismo para esses que estão na busca da saúde e do prazer nessa fase da vida.

Florindo e colaboradores relataram em 2004 que o uso de métodos e de ferramentas para mensurar a atividade física pode representar de certa forma, um dos problemas para melhores resultados dos estudos epidemiológicos. É possível encontrar, entre os diferentes métodos indiretos, sendo estes questionários (IPAQ) usados com o intuito de fazer uma avaliação da atividade física e do gasto energético nas pesquisas de grande abrangência, sendo uma especial consequência do baixo custo financeiro e também da baixa demanda de tempo para que eles sejam adequadamente aplicados.

No artigo 04 o estudo mostrou que os idosos sedentários obterão bons níveis de atividade física, porém 64% dos idosos que praticavam atividade física tiveram um resultado melhor, o que mostra que a atividade física é essencial, principalmente para a terceira idade, aonde trás inúmeros benefícios a saúde.

Segundo Mozo (2008) é obtida alguns benefícios com a prática de atividade física regular que são uma maior resistência corporal, força muscular, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, melhora os reflexos, mantém o peso corporal e melhora nas realizações de tarefas do dia a dia. Tendo como função também de ajudar na melhora da memória, pois devido às repetições da atividade acaba trabalhando a atenção, o raciocínio e o aprendizado motor.

Dessa maneira, fica muito clara a relevância e as inúmeras possíveis vantagens proporcionadas pelas atividades físicas para a população idosa, ressaltando assim que diferentes pesquisas evidenciam as situações onde os exercícios podem realmente beneficiar a qualidade de vida do indivíduo idoso, especialmente no que diz respeito às atividades do cotidiano dessa população (CHARCHAT-FICHMAN *et al.*, 2005).

No artigo 06 o estudo mostrou que 76,5% das idosas estavam satisfeita/muito satisfeita com a saúde atual enquanto ao nível de atividade física observou que 82,1% de idosas eram ativas, 45% trabalhavam fora ou em algum tipo de trabalho voluntario, 85.9% realizavam atividades leves e 14% realizavam atividades mais moderadas. E a média semanal do grupo para as realizações da atividade física foi de 322,62 minutos/semana.

Em uma pesquisa realizada por Toscano e Oliveira (2009), os autores fizeram uma comparação da qualidade de vida em 238 idosas, apresentando diferentes níveis de atividade física, tendo uma média de idade de 69,2 anos, que passaram por uma seleção aleatória na cidade de Aracaju. Chegando à conclusão da existência de uma relevante diferença entre o nível de atividade física e a qualidade de vida no que diz respeito à saúde, situação em que as idosas que possuíam uma vida mais ativa apresentaram resultados mais satisfatórios em todos os domínios que foram analisados.

No artigo 07 constatou-se que 88,7% das idosas participante deste estudo foram classificadas como ativas. Esses dados estão muito próximos da pesquisa bibliográficas de Mozo *et al.*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na pesquisa aqui apresentada, pode-se perceber que o nível de atividade física do idoso apresenta uma vantagem maior em pessoas que são consideradas mais ativas e com a qualidade de vida melhor.

Neste sentido, o uso de determinado métodos e de ferramentas para mensurar a atividade física pode de alguma forma, representar um dos problemas para melhores resultados da pesquisa. É possível encontrar, entre os diferentes métodos indiretos, sendo este questionário usado com o intuito de fazer uma avaliação da atividade física e do gasto energético nas pesquisas de grande abrangência, e devido ao fato de ainda não ter outro questionário de validação e instrumento melhor.

Portanto o estudo mostra que o questionário IPAQ utilizado em pesquisas de base populacional tem bons resultado podendo ser uma boa escolha para avaliação do nível de atividade física de idosos, por se tratar de uma ferramenta de aplicação internacional, eficaz, de fácil manuseio, baixo custo financeiro, que permite atingir grandes grupos populacional sendo um método não invasivo e com baixo risco para os indivíduos. Ressaltando que a atividade física é de extrema importância para que os idosos tenham um envelhecimento mais saudável.

REFERÊNCIA

BENEDETTI, T. R. B. Atividade física: uma perspectiva de promoção de saúde do idoso no município de Florianópolis. Florianópolis [**Tese de Doutorado**]. Florianópolis; 2004.

BENEDETTI, T. R. B. ANTUNES, P. C. RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. MAZO, G. Z. PETROSKI, E. L. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física (IPAQ) em homens idosos. **RevBrasMed** Esporte 2007.

BERRES CLAUDINEI. A os efeitos da atividade física no processo de envelhecimento biológico humano ,FDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Febrero de 2011.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 22, n. 6, p. 937-946, Dec. 2009.

CONDURÚ, Marise Teles; MOREIRA, Maria da Conceição Ruffeil. Produção científica na Universidade: normas para apresentação. Belém: **Edupepa**, P.22-25, 2007.

CONTE, E. M. T. Indicadores de qualidade de vida em mulheres idosas. Dissertação (Mestrado) - **Universidade Federal de Santa Catarina**, Florianópolis, 2004.

DIAS, V. K.; DUARTE, P. S. F. Idoso: níveis de coordenação motora sob prática de atividade física generalizada. **Revista Digital**, v. 10, n. 89, p.1-8, 2005.

DIAS, S. M. S., DA SILVA, R. J. M., & PIAZZA, L. (2016). Equilíbrio, mobilidade funcional e nível de atividade física de idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia. **ConScientiae Saúde**, 15(2), 191-199.

DIAS, Sara Maria Soffiatti; DA SILVA, Rubia Jaqueline Magueroski; PIAZZA, Lisiane. Equilíbrio, mobilidade funcional e nível de atividade física de idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 2, p. 191-199, 2016

ERIKSSON, J.; TAIMELA, S.; KOIVISTO, V. A. Exerciseandthemetabolicsyndrome. **Diabetologia**, v. 40, n. 2, p.125-35, 1997.

FESKANICH, Diane; WILLETT, Walter; COLDITZ, Granham. Walkingandleisure-time activityandriskof hip fracture in postmenopausalwomen. **JAMA**, Chicago, v. 288, n. 18, p. 2300-2306, Nov. 2002.

FERRETTI, Fátima et al. Nível de atividade física em idosos acima de 70 anos e adultos muito idosos. **Fisioter. mov.** , Curitiba, v. 33, e003327, 2020.

FIGUEIRA Oliveira LC. Nível de atividade física em relação ao grau de conhecimento do novo paradigma da atividade física em indivíduos maiores de 50 anos. In: Anais II **Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**; nov. 24-26. Florianópolis, Brasil. NuPAF, 2009.

FLORINDO, Alex Antonio et al . Metodologia para a avaliação da atividade física habitual em homens com 50 anos ou mais. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 38, n. 2, p. 307-314, Apr. 2004 .

GASPAR, João Pedro. Efeitos do Sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da atividade física na manutenção da saúde. **Universidade de Aveiro** 2004.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, Suplemento n. 5, p.73-77, set. 2006.

KELLEY, G. A.; KELLEY, K. S.; ROBERT, S.; HASKELL, W. Efficacy of aerobic exercise and a prudent diet for improving selected lipid and lipoproteins in adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. **BMC Medicine**, v. 9, n. 74, p. 1-15, 2011.

MARSHALL, A. BAUMAN, A. The International Physical Activity Questionnaire. Summary Report of the Reliability & Validity Studies. Produzido pelo **Comitê Executivo do IPAQ**. Summary, March, 2001.

MATSUDO, S. ARAÚJO, T. MATSUDO, V. ANDRADE, D. ANDRADE, E. OLIVEIRA, C. BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde** 2001.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES; Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Beroldo; Atividade Física para o Idoso. Porto Alegre: **Ed. Sulina**, 2010.

MIKUS, C. R.; OBERLIN, D. J.; LIBLA, J.; BOYLE, L. J.; THYFAULT, J. P. Glycaemic control is improved by 7 days of aerobic exercise training in patients with type 2 diabetes. **Diabetologia**, v. 55, n.5, p. 1417-23, 2012.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 3, p. 507-519, June 2016 .

MONTEIRO, M. F.; FILHO, D. C. S. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 6, p. 513-16, 2004.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al . Physical activity level and associated factors: an epidemiological study with elderly. **Fisioter. mov.**, Curitiba , v. 32, e003238, 2019 .

PENHA, J. C. L.; PICARRO, I. C.; NETO, T. L. B. Evolução da Aptidão Física e Capacidade Funcional de Mulheres Ativas Acima de 50 Anos de Idade de acordo com a Idade Cronológica, na cidade de Santos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.17, n.1, p. 245-53, 2012.

RIBEIRO, D. P.; MAZO, G. Z.; BRUST, C.; CARDOSO, A. S.; SILVA, A. H.; BENEDETTI, T. B. Programa de Ginástica para idosos nos centros de saúde: avaliação da aptidão funcional. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 22, n.3, p. 407-17, 2009.

RUIVO, J. A.; ALCÂNTRA, P. Hipertensão arterial e exercício físico. **Revista Portuguesa de Cardiologia**, v. 31, n. 2, p. 151-58, 2012.

SIMONS, R.; ANDEL, R. The effects of resistance training and walking on functional fitness in advanced old age. **Journal of Aging and Health**, v.18, n.1, p.91-105, 2006.

SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.95, n.1, p.1-51. 2010.

TORAMAN, N. F.; ERMAN, A.; AGYAR, E. Effects of multicomponent training on functional fitness in older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v.12, n.4, p.538-53, 2004.

TOSCANO, J. J. O. OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física Quality of Life in Elderly Subjects with Different Levels of Physical Activity. **Clinica Medica no Exercício e no Esporte. Rev. Bras. Med Esporte**. 15(3), Mai/Jun, 2009.