

Anais do II Congresso de Ciência e Tecnologia da PUC Goiás

Disponível em: http://pucgoias.edu.br/ucg/prope/pesquisa/anais/2016

ISSN: 2177-3327

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS AUTÔNOMOS RAPHAELA GONÇALVES DA SILVA, PRISCILA VALVERDE DE OLIVEIRA VITORINO

raphaelagoncalves.15@gmail.com

Objetivo: Identificar o nível de atividade física em idosos autônomos Método: Estudo transversal descritivo, realizado por meio de questionário em três instituições, avaliando 252 idosos, 103 da UNATI da PUC Goiás, 96 da UNATI da UEG; 53 da AIB Resultados: Foram avaliados 252 idosos, 103 (40,8%) da UNATI da PUC Goiás, 96 (38,1%) da UNATI da UEG; 53 (21,0%) da AIB, sendo a maioria do sexo feminino 220 (92.0%). Quanto à escolaridade 90 (37,8%) tinham ensino fundamental. O índice de massa corporal médio foi de 27,1Kg/m2 (IC95%: 26,4-27,8) e a pressão arterial média foi de 131,6mmHg (IC95%: 121,3-141,9) por 72,1mmHg (IC95%: 70,6-73,7) de sistólica e diastólica, respectivamente. A maioria 210 (88,2%) usava medicamento diariamente. O questionário de atividade física foi respondido por 149 idosos, destes 107 (71,8%) foram considerados suficientemente ativos e 42 (28,1%) considerados sedentários. A média semanal de atividade física moderada foi de 305,9±34,4 minutos por semana e de atividade física intensa de 104,7±19,1 minutos por semana. Conclusão: Os idosos avaliados apresentam-se, em sua maioria com um nível adequado de atividade física, considerando as diretrizes internacionalmente adotadas.

Palavras-chave: idoso. envelhecimento. atividade física.