



## **Perfil antropométrico, percepção geral de saúde e tipos de exercícios físicos praticados por idosos em academias de Rio Branco, Acre**

### **Anthropometric profile, general perception of health and types of physical exercise practiced by the elderly in gyms in Rio Branco, Acre**

10.56238/isevmjv3n1-009

Recebimento dos originais: 11/01/2024

Aceitação para publicação: 02/02/2024

#### **João José Albuquerque de Sousa Júnior**

Universidade Federal do Acre – UFAC. Centro de Ciências da Saúde e do Deporto. Rio Branco, Acre, Brasil.

E-mail: joao.jose@ufac.br

#### **Júlia Karoline da Costa Siqueira**

Universidade Federal do Acre – UFAC. Centro de Ciências da Saúde e do Desporto. Rio Branco, Acre, Brasil

E-mail: julia.siqueira@sou.ufac.br

#### **Tiago Moreira do Nascimento Filho**

Centro Universitário Uninorte. Rio Branco, Acre, Brasil

E-mail: moreiratiago787@gmail.com

#### **Sara Guimarães Vieira**

Centro Universitário Uninorte. Rio Branco, Acre, Brasil

E-mail: vieiragvsara@gmail.com

#### **Alessandre Gomes de Lima**

Universidade Federal do Acre – UFAC. Centro de Ciências da Saúde e do Desporto. Rio Branco, Acre, Brasil

E-mail: alessandregomes@hotmail.com

#### **Antônio Clodoaldo Melo de Castro**

Universidade Federal do Acre – UFAC. Centro de Ciências da Saúde e do Desporto. Rio Branco, Acre, Brasil

E-mail: antonio.clodoaldo@ufac.br

#### **Jader de Andrade Bezerra**

Universidade Federal do Acre – UFAC. Centro de Ciências da Saúde e do Desporto. Rio Branco, Acre, Brasil

E-mail: jader.bezerra@ufac.br

## **RESUMO**

Introdução: O envelhecimento da população de forma global aponta importantes desafios médicos e socioeconômicos, onde a preservação deste processo se faz importante para uma vida mais saudável das pessoas que chegam na melhor idade. Com o impacto do envelhecimento para o próprio idoso é possível perceber algumas mudanças biológicas, físicas, psicológicas e sociais, que podem desencadear vários problemas como quedas, doenças crônicas não transmissíveis - DCNT, alterações nutricionais e as incapacidades funcionais. As evidências mostram o aumento da prática



de exercícios físicos por idosos, onde eles estão cada vez mais em busca de uma vida mais saudável e ativa. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil antropométrico, a autopercepção de saúde e os tipos de exercícios físicos praticados por idosos em academias de Rio Branco Acre. Resultados: A amostra foi composta por 83 idosos, 74,70% eram do gênero feminino e 25,30% eram do sexo masculino, a média da idade em anos foi de  $67,20 \pm (6,12)$ , o peso corporal médio de  $69,50 \pm (11,99)$  kg, a estatura média de  $1,60 \pm (0,09)$  cm e o índice de massa corporal - IMC foi de  $27,00 \pm (4,44)$ . A prevalência dos indivíduos com peso normal foi de 47,00% e sobrepeso de 27,70%, sobre o estado de saúde a prevalência foi de 48,20% para uma boa saúde e 30,10% para saúde regular, já a prevalência para uso de medicação foi de 88,00% e para recomendação médica para a prática de exercícios físicos foi de 53,00%. As prevalências das principais modalidades relatadas pelos entrevistados foram a musculação com 33,70% e a hidroginástica com 19,30%, e a prevalência do tempo de prática de 30 a 60 minutos foi de 69,90%, e para frequência semanal da prática de exercício físico de 3 e de 5 vezes por semana foi de 34,90% e 42,20% respectivamente. Conclusão: Conclui-se neste trabalho, que quase metade dos entrevistados estão classificados com o peso normal, no entanto quase a totalidade da outra metade do grupo encontra-se em estado de sobrepeso e obesidade. Para o estado geral de saúde, foi identificado que quase 88% dos entrevistados utilizam algum tipo de medicação, ou seja, já são portadores de alguma doença, a recomendação médica para a prática de exercícios físicos foi determinante para mais da metade dos participantes e os principais tipos de exercícios praticados foram a musculação e a hidroginástica.

**Palavras-chave:** Idosos, Atividade física, Sedentarismo, Saúde/doença.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população de forma global aponta importantes desafios médicos e socioeconômicos, onde a preservação deste processo se faz importante para uma vida mais saudável das pessoas que chegam na melhor idade. A preservação da capacidade intrínseca, definida como a melhoria das capacidades físicas e mentais desta população, resulta em independência funcional nas atividades cotidianas e de desempenho físico, aumentando a qualidade de vida e saúde dos idosos (Valenzuela *et al.*, 2023).

A expectativa de vida da população está crescendo e, conseqüentemente, a porcentagem de idosos também, onde este público está mais engajado e informado dos benefícios da prática de exercícios físicos (Pereira, 2017).

Conforme acontece o processo de envelhecimento, os níveis de pessoas doentes aumentam, devido à suscetibilidade da população em decorrência natural deste processo. Com a redução da força e massa muscular principalmente em idosos, conseqüentemente o processo de sarcopenia, os deixam mais propícios ao surgimento de doenças como hipertensão arterial, diabetes e osteoporose, e como conseqüência da atenuação muscular, aumenta o desequilíbrio, os deixando mais suscetíveis a quedas (Koo; Moon, 2022).



Com o avançar da idade, o envelhecimento repercute diretamente no indivíduo, evidenciando alterações biológicas, físicas, psicológicas e sociais. Essas mudanças podem desencadear diversos problemas, incluindo doenças crônicas não transmissíveis – (DCNT), modificações nutricionais e incapacidades funcionais (Brito; Menezes; Olinda, 2016).

Há evidências do aumento da prática de exercícios físicos por idosos, eles estão cada vez mais em busca de uma vida mais saudável e ativa. A hidroginástica dentre outras atividades físicas, é uma das mais requisitadas e bem sobressaída pelos idosos (Belloni *et al.*, 2008) assim como a aceitação da prática de musculação, pois desencadeia aumento nos níveis de força muscular, sendo bastante interessante para esta população (Coelho *et al.*, 2014).

Os efeitos benéficos dos exercícios físicos regulares são evidentes nas pessoas da terceira idade, tendo em vista que a maioria dos idosos que começam a praticar alguma atividade física conhecem novas pessoas, aumentando assim o nível de socialização, melhoram a expectativa de vida, modificam maus hábitos de vida, resultando em uma maior qualidade de vida e saúde de forma geral (Oliveira; Vinhas; Rabello, 2020). Portanto o objetivo deste estudo é identificar o perfil antropométrico, a autopercepção de saúde e os tipos de exercícios físicos praticados por idosos em academias de Rio Branco Acre.

## 2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa epidemiológica transversal descritiva, sendo realizada por amostragem intencional, com 83 idosos praticantes de exercício físico em 9 academias do município de Rio Branco, capital do estado do Acre, com idade a partir de 60 anos. O estudo teve como objetivo identificar o perfil antropométrico, a percepção de saúde e os tipos de exercícios físicos praticados por idosos em academias. Foram incluídos todos que praticassem exercício físico no mínimo 2 vezes por semana, que estavam ou não acompanhados nas atividades por profissionais da área de educação física, foram excluídos os idosos que não tinham autonomia para preencher o questionário e quando acompanhados de tutores tenham se negado a completar a pesquisa.

Para a coleta foi utilizado como base o Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ) versão longa adaptada. Os dados foram coletados por meio de um questionário (anamnese) com 12 questões, cujo, 8 (oito) abertas e 4 (quatro) fechadas, aplicado por meio de forma presencial (Matsudo *et al.*, 2012) e (Rech *et al.*, 2011). O questionário tem o intuito de identificar o perfil antropométrico, a autopercepção de saúde e os tipos de exercícios físicos mais praticados pelos idosos nas academias. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres

Humanos da Universidade União Educacional do Norte – UNINORTE, sob o número 5.661.927. Todos os aspectos éticos foram respeitados, todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, na qual foram informados sobre o objetivo do estudo, assim como todos os procedimentos realizados. Foram informados que sua participação é voluntária e quais os riscos na sua participação. Os dados foram representados por meio de tabelas e gráficos para uma melhor visualização. A análise dos dados foi realizada com o pacote estatístico – Statistical Package For the Social Sciences (SPSS) versão 20. As variáveis foram descritas pela média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa.

### 3 RESULTADOS

No total a amostra foi composta por 83 idosos, 74,70% eram do gênero feminino e 25,30% eram do sexo masculino, com relação as características dos avaliados, a média da idade em anos foi de  $67,20 \pm (6,12)$ , o peso médio de  $69,50 \pm (11,99)$  kg, a estatura média de  $1,60 \pm (0,09)$  cm e o IMC – índice de massa corporal foi de  $27,00 \pm (4,44)$  como podemos ver na tabela 1.

Tabela 1. Perfil antropométrico de idosos por sexo.

Variáveis	%Total		% Masculino		% Feminino	
	Me	DP	Me	DP	Me	DP
Idade	67,20	6,12	67,97	7,11	66,89	5,97
Peso	69,50	11,99	79,11	10,01	66,28	10,87
Estatura	1,60	0,09	1,72	0,06	1,56	0,06
IMC	27,00	4,44	27,76	2,82	27,10	4,88

Me – Média; DP – Desvio Padrão; IMC – Índice de Massa Corporal – Kg/m<sup>2</sup>

Em se tratando da classificação do IMC, 12,00% estavam abaixo do peso, 47,00% estavam dentro do peso normal, 27,70% foram classificados com sobrepeso, 9,60% se encontraram no nível de obesidade grau I e 3,60% estavam com obesidade grau II (Severa), destacando que nos níveis de obesidade apenas as mulheres se encontraram nesta classificação, como podemos observar na tabela 2.

Tabela 2 - Índice de Classificação do IMC e Percentagem Geral e por sexo.

Classificação IMC	% Geral	% Masculino	% Feminino
Abaixo do Peso	12,00	9,50	12,90
Peso Normal	47,00	47,60	46,80
Sobrepeso	27,70	42,90	22,60
Obesidade Grau I	9,60	-----	12,90
Obesidade Grau II (Severa)	3,60	-----	4,80

% - Percentual

Em relação a autopercepção de saúde de forma geral 30,10 % responderam que consideram seu estado de saúde regular, 48,20% consideraram a saúde classificada como boa, 12,00% como sendo muito boa e 7,20% com a saúde excelente, em relação ao estado de saúde ruim, nenhum dos entrevistados considerou estarem com o nível ruim e apenas 2,40% não responderam, como visto na tabela 3.

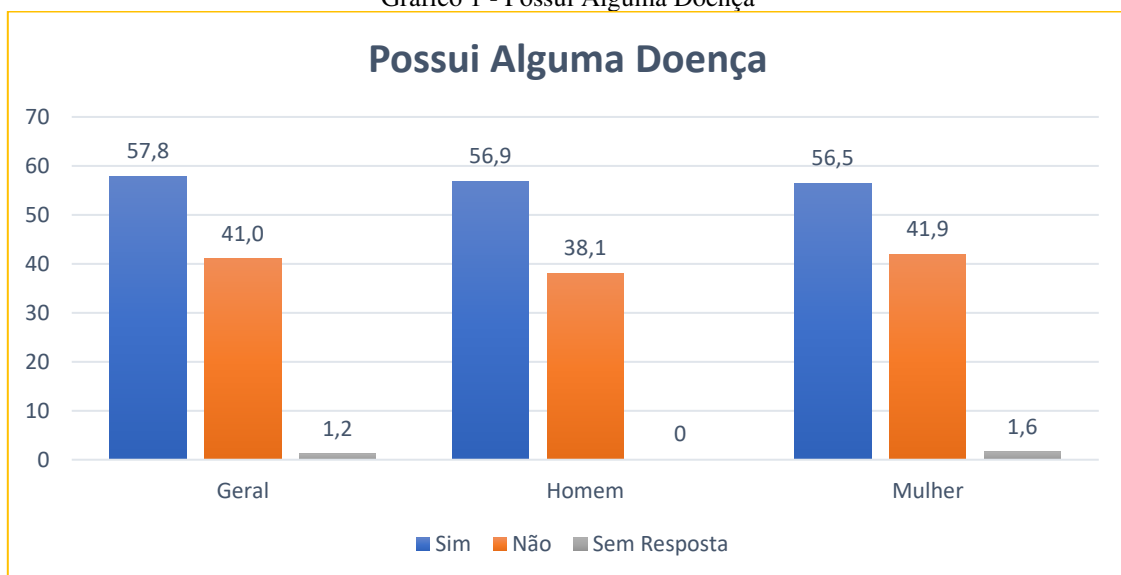
Tabela 3 - Autopercepção Geral de Saúde

Autopercepção de Saúde	% Geral	% Masculino	% Feminino
Ruim	-----	-----	-----
Regular	30,10	14,3	35,50
Boa	48,20	57,10	45,20
Muito Boa	12,00	9,50	12,90
Excelente	7,20	14,30	4,80
Não Responderam	2,40	4,80	1,60

% - Percentual

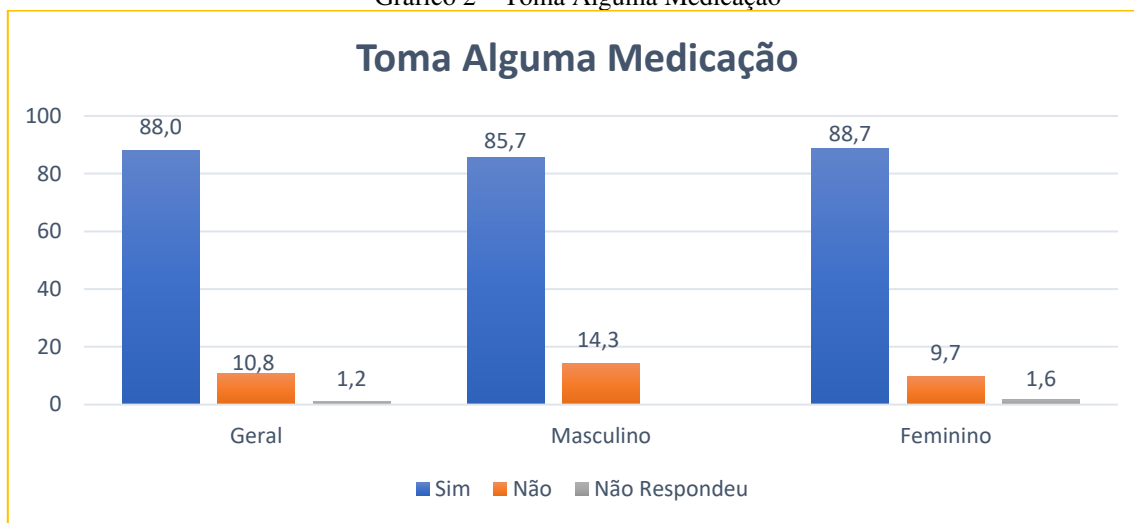
Sobre ter ou não alguma doença, de forma geral 57,80% os idosos afirmaram possuir algum tipo de doença e 41,00% afirmaram não possuir nenhum tipo de doença, em relação aos homens e mulheres separadamente 56,90 e 56,50% afirmaram possuir alguma doença e 38,1 e 41,9% responderam não possuir alguma doença, apenas 1,60% das mulheres não souberam responder, como podemos visualizar no gráfico 1.

Gráfico 1 - Possui Alguma Doença



A prevalência para tomar algum tipo de medicação foi de 88,0%, apenas 10,80% declararam não fazer uso de medicamentos. Tanto homens quanto mulheres possuem similaridade na questão da utilização, como podemos verificar no gráfico 2.

Gráfico 2 – Toma Alguma Medicação



Sobre qual doença possuem, destaca-se que 37,90% dos entrevistados informaram não possuir nenhuma doença, 16,90% possuem hipertensão arterial, 9,60% possuem alguma cardiopatia e 8,40 possuem diabetes. Entre os homens destaca-se o número mais elevado de diabetes, sendo de 28,60% enquanto nas mulheres é de 1,60%, como visto na tabela 4.

Tabela 3- Qual Doença Possuem

Doenças	% Geral	% Masculino	% Feminino
Hipertensão Arterial	16,90	4,80	21,10
Hipertensão Arterial e SII	1,20	4,80	-----
Diabetes	8,40	28,6	1,60
Diabetes e Hipertensão	2,40	-----	3,20
Cardiopatia	9,60	19,00	6,50
Osteoporose	2,40	-----	3,20
Hérnia de Disco	3,60	-----	4,80
Artrose	6,60	-----	8,10
Depressão e SP	4,80	4,80	4,80
Fibromialgia	3,60	-----	4,80
Nenhuma	37,90	38,10	37,10
Não Informou	3,60	-----	4,80

% - Percentual; SII – Síndrome do intestino Irritado; SP – Síndrome do Pânico;

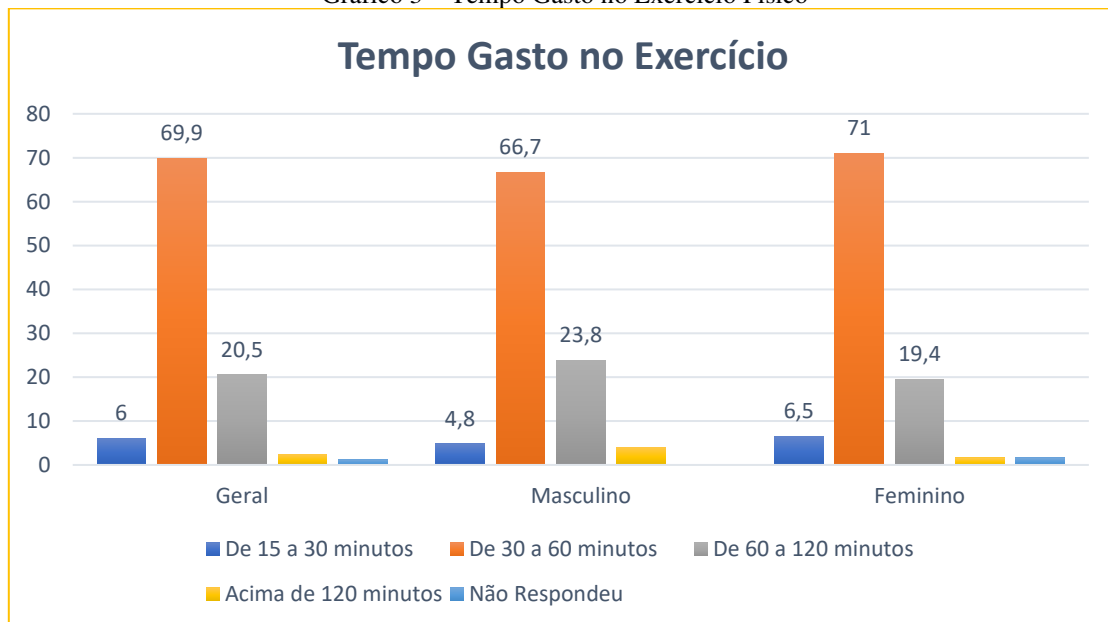
Em se tratando sobre quais são os exercícios físicos mais praticados pelos idosos nas academias, de forma geral 33,70% afirmaram que praticam musculação, 19,30% praticam hidroginástica, sendo relatado também a prática de mais de uma atividade, como musculação e caminhada 10,80%, musculação e ginástica 19,30% e musculação e 4,80%, como verifica-se na tabela 5.

Tabela 4 - Qual Exercício Físico Prática

Exercício Físico	% Geral	% Masculino	% Feminino
Musculação	33,70	38,10	32,30
Musculação e Caminhada	10,80	14,30	9,70
Musculação e Ginástica	19,30	14,30	21,00
Musculação e Hidroginástica	4,80	9,50	3,20
Hidroginástica	19,30	14,30	21,00
Hidroginástica e Caminhada	2,40	4,80	1,60
Hidroginástica, Musculação e Caminhada	3,40	-----	3,20
Caminhada e Ciclismo	1,20	4,80	-----
Corrida	2,40	9,50	-----
Pilates	2,40	-----	3,20
Não Responderam	1,20	-----	1,60
% - Percentual			

Sobre o tempo gasto no exercício em minutos, verifica-se que na concepção geral 6,0% utilizam de 15 a 30 minutos para a prática do exercício, 69,90% utilizam de 30 a 60 minutos, 20,50% precisam de 60 a 120 minutos e apenas 2,40% fazem os exercícios com mais de 120 minutos. Os dados separados por sexo são similares ao contexto geral, como pode-se observar no gráfico 3.

Gráfico 3 – Tempo Gasto no Exercício Físico



Falando sobre os dias de prática, a prevalência dos praticantes três vezes por semana foi de 34,90%, para cinco dias da semana foi de 42,20%. Quando identificado por sexo 43,00 % das mulheres praticam as atividades três vezes por semana e 47,50% dos homens praticam as atividades cinco vezes por semana, sendo observado na tabela 6.



Tabela 5 – Dias de Prática do Exercício Físico

Dias	% Geral	% Masculino	% Feminino
1	1,20	4,80	-----
2	8,40	9,50	8,10
3	34,90	9,50	43,50
4	6,00	9,50	4,80
5	42,20	47,60	40,30
6	4,80	14,30	11,60
7	1,20	4,8	-----
% - Percentual			

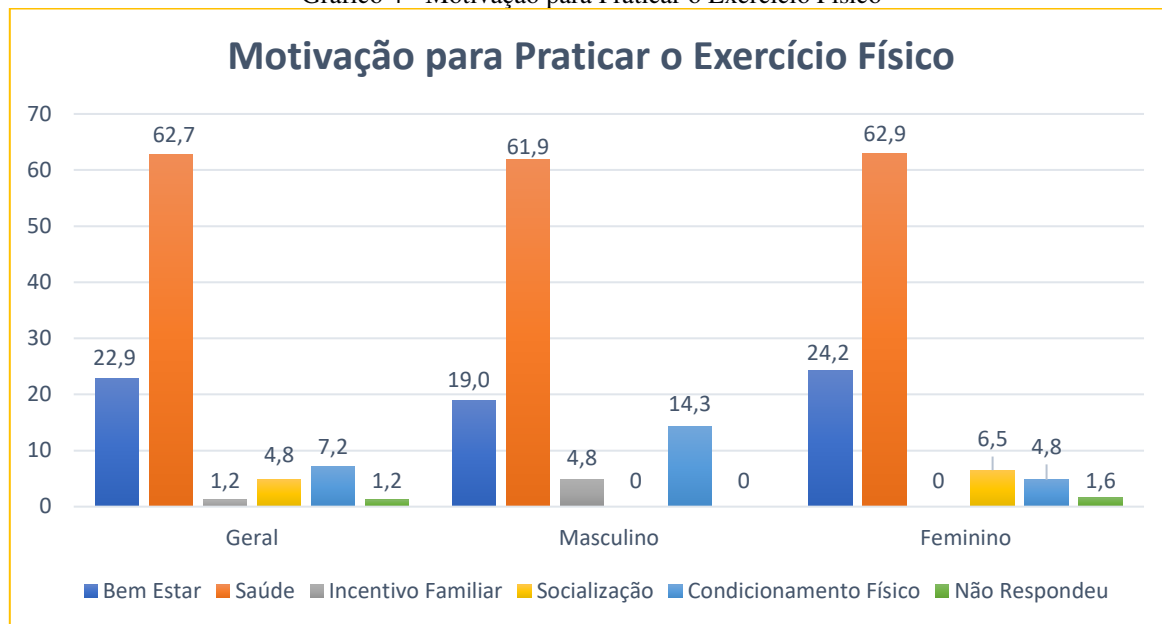
Dos idosos entrevistados a prevalência da prática do exercício físico por recomendação medida foi de 53,00%, a prevalência foi 36,20% para quem buscou praticar o exercício físico por motivação própria, pela indicação familiar foi de 2,40%, pelo fato de gostar de praticar a prevalência foi 3,60% e 2,40% informaram que procurou praticar exercício físico para poder sair de casa, como visto na tabela 6.

Tabela 6 - Porque Procurou Praticar Exercício Físico

Procura do Exercício	% Geral	% Masculino	% Feminino
Recomendação Médica	53,00	28,60	61,30
Motivação Própria	36,10	57,10	29,00
Indicação familiar	2,40	4,80	1,60
Gosta de Praticar	3,60	4,80	3,20
Para Sair de Casa	2,40	-----	3,20
Nutricionista	1,20	4,80	-----
Não Responderam	1,20	-----	1,60
% - Percentual			

Sobre a motivação para praticar os exercícios físicos, a maioria busca melhoria da saúde e bem-estar, sendo a prevalência de forma geral de 62,70% e 22,90% respectivamente, não existe diferença entre os sexos, visto no gráfico 4.

Gráfico 4 - Motivação para Praticar o Exercício Físico



#### 4 DISCUSSÃO

Foi observado que dentre os praticantes de exercício físico que a prevalência foi de 74,7% de mulheres praticantes, o que corresponde a três vezes mais a sua participação efetivamente em relação aos homens. Uma pesquisa realizada com 79 idosos no Parará encontrou uma prevalência de 75,00% de praticantes de atividade física mulheres em relação aos homens (Ladeira *et al.*, 2019). A busca pela prática da atividade física pelo público feminino vem crescendo a cada dia, muito se deve ao entendimento e necessidade para melhoria na qualidade de vida, da saúde e não deixando a necessidade da manutenção da aparência corporal, sendo as mulheres mais vaidosas do que os homens (Bihain, 2018).

Em termos de perfil antropométrico, a média da idade em anos foi de  $67,20 \pm (6,12)$ , a massa corporal foi de  $69,50 \pm (11,99)$  kg, a estatura média de  $1,60 \pm (0,09)$  cm e o IMC – índice de massa corporal foi de  $27,00 \pm (4,44)$  kg/m<sup>2</sup>. Já em comparação ao sexo, os homens tendem a ser mais pesados e de maior estatura do que as mulheres, porém esse efeito é atenuado pela proporcionalidade entre a massa corporal e estatura de ambos os gêneros (Azevedo Filho *et al.*, 2019).

Em se tratando da classificação do IMC, observa-se que praticamente metade dos participantes se encontram dentro do peso ideal para esta população, seguindo como base a tabela de classificação de IMC para idosos (Indicadores de Saúde – Sisvan, 2004). Destaca-se em relação aos homens que na classificação de sobrepeso a prevalência é duas vezes maior em relação as mulheres, no entanto para a classificação tanto de obesidade grau I quanto obesidade grau II,



apenas as mulheres se encontraram neste nível. Neste caso, pode-se considerar um número maior de participantes do público feminino e para que os resultados sejam avaliados de forma mais precisa, a amostra precisaria ser expandida. Em consonância com estes resultados, observa-se no estudo de (Oliveira; Neto, 2020), a semelhança da prevalência de peso normal (eutrofia) que foi de 46,00%, seguido de classificação de obesidade em 38,00% e a menor classificação foi a de baixo peso com prevalência de 6,00% dos participantes.

Em relação a autopercepção de saúde, os dados são similares em ambos os sexos, com exceção a autopercepção de saúde regular, onde as mulheres tiveram a prevalência duas vezes maior do que os homens, em contrapartida os homens obtiveram uma prevalência três vezes maior na classificação excelente do que as mulheres. É importante ter cautela ao avaliar o estado de saúde, pois muitas vezes os indivíduos relacionam como era a sua própria saúde antes, a avaliação reflete um estado imediato do indivíduo, sendo necessário esclarecer de forma confiável sobre o bem-estar e as condições de saúde (Till; Scantlebury; Jones, 2017).

O exercício físico é um importante fator que contribui para melhoria da qualidade de vida e da saúde de forma geral, sendo que não podemos avaliar qualquer efeito casual da atividade física no presente estudo, mas os benefícios do exercício regular para a saúde entre indivíduos mais velhos estão bem documentados (Olsson; Currow; Ekström, 2022).

Relacionado as doenças, de forma geral mais da metade dos entrevistados relatou ter algum tipo de doença, aqui onde encontra-se uma disparidade, onde 88% dos idosos relataram fazer uso de algum tipo de medicação, sendo este fato um pouco acima do autorrelato de alguma morbidade, fato este que pode ser explicado que pelo longo tempo de uso de medicações menos complexas e automaticamente controle de algumas doenças, fazendo com que algumas pessoas retratem como sendo normal no seu dia a dia ou simplesmente esquecem da doença pela atenuação dos sintomas (Franco *et al.*, 2023). Sobre as doenças autorreferidas, observa-se que a prevalência é quatro vezes maior de hipertensão nas mulheres do que nos homens, em contrapartida nos homens destaca-se o número mais elevado de diabetes e cardiopatia, sendo a prevalência vinte vezes e três vezes respectivamente mais abrangente neles do que nas mulheres. Homens podem ser mais suscetíveis a doenças cardiovasculares e diabetes ao longo da vida em relação as mulheres, podendo estar relacionado com os hábitos alimentares ruins e a não adesão aos controles dos níveis de saúde rotineiramente (Turin *et al.*, 2017).

Em se tratando sobre quais exercícios físicos mais são praticados, destaca-se o trabalho realizado na musculação, onde um terço dos entrevistados independentemente do sexo realizam esta atividade, seguido da hidroginástica como atividades isoladas. Quanto a da combinação de



modalidades, a musculação associada a hidroginástica e musculação associada a aulas de ginástica foram as mais respondidas por eles. Corroborando com este trabalho, um estudo avaliou 77 indivíduos idosos de Fortaleza no Ceará, tendo a prevalência de 76,20% idosos praticantes de musculação e 22,10% praticantes de hidroginástica (Campina *et al.*, 2019). A musculação é uma modalidade com inúmeros benefícios, tais como: alívio da dor, aumento da força muscular, aumento do equilíbrio corporal e flexibilidade, aumento da autoestima e autoimagem, melhoria da qualidade do sono e interação social (Gurgel, 2020). A hidroginástica além de benefícios similares a musculação tem uma diminuição de impacto durante a sua prática, sendo muito recomendada e aderida por este público (Rodrigues *et al.*, 2022).

Sobre o tempo gasto para a realização do exercício físico, a prevalência para o gasto entre 30 e 60 minutos de realização foi 70,00%, seguido da necessidade de tempo entre 60 a 120 minutos com prevalência de 20,50%, o que parece muito relevante, pois estão de acordo com as recomendações do American College Of Sport Medicine (ACSM), sendo considerados ativos os indivíduos que realizam, pelo menos, 30 minutos diários de exercício físico, durante cinco dias por semana, totalizando um mínimo de 150 minutos semanais, citado em (Meneguci *et al.*, 2016). Similares aos dados encontrados neste trabalho, um estudo realizado com 51 idosos, mostrou que 61,20% dos participantes realizavam suas atividades com o tempo entre 30 a 60 minutos (Pinto; Matos; Alves, 2019).

Para a quantidade de dias por semana para realização da prática do exercício físico, quase metade dos participantes realizam suas atividades de três a cinco dias por semana, tendo as mulheres praticado na sua maioria as atividades três vezes e os homens cinco vezes por semana. Estes dados atendem a indicação da prática sugerida pelas Diretrizes de Atividade Física para Americanos (Piercy *et al.*, 2018). Similar a este trabalho, um estudo com 2157 europeus, encontraram em indivíduos praticantes de atividade física uma prevalência de 65,00% na frequência de suas atividades, estando de acordo com as recomendações de prática semanal de atividade física de três a cinco dias (Mattle *et al.*, 2022).

Para a recomendação médica, mais da metade dos participantes declararam iniciar os exercícios físicos devido a solicitação de um médico, e um terço dos entrevistados destacaram motivação própria para iniciar seus programas de treinamento. Em comparação ao sexo, as mulheres tiveram a prevalência duas vezes maior do que os homens em se tratando de recomendação médica, enquanto os homens tiveram a prevalência quase duas vezes a mais em busca por motivação própria do que as mulheres. Corroborando com os achados deste trabalho, um estudo realizado com 8736 idosos portugueses encontraram uma prevalência de indicação



médica de 48,90%, já em outro estudo encontrou prevalência foi de 56,70% dos participantes que receberam indicação médica para realizar as atividades, devido ao alto número de comorbidades que acometem esta população, desta forma, a indicação média acaba se sobressaindo a todos os outros motivos (Teixeira; Lima; Andrade, 2020).

Sobre a motivação para praticar os exercícios físicos, a prevalência de motivação após contato com médico foi de 62,70%, sendo que esta motivação reflete diretamente na busca para a melhoria da saúde e qualidade de vida (Madeira *et al.*, 2013). Dado este que subentendendo-se que a grande maioria só busca a prática do exercício quando já está acometido por alguma doença, momento preocupante, pois a motivação por outros fatores que não afetassem diretamente a saúde fossem mais interessantes. No entanto, sugere-se mais pesquisas relacionados aos hábitos de vida e prática de atividade física pela população idosa, para que medidas sejam elaboradas em busca da conscientização da prática do exercício de forma natural e não quando o processo saúde-doença já está implementada nos indivíduos.

## 5 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que quase metade dos entrevistados estão classificados com o peso normal, no entanto quase a totalidade da outra metade do grupo se encontra em estado de sobrepeso e obesidade, com destaque especial para as mulheres devido a serem as únicas classificadas com obesidade, dado preocupante que reflete diretamente no estado de saúde destes indivíduos. Para o estado geral de saúde, foi identificado que quase 88% dos entrevistados utilizam algum tipo de medicação, ou seja, já são portadores de alguma doença, tendo também a recomendação médica para a prática do exercício físico, fato determinante para mais da metade dos participantes, porém apesar deste número alarmante, quase metade dos idosos consideram o nível de saúde como boa, podendo ser reflexo da atenuação da medicação e a prática da atividade física.

Sobre os tipos de exercícios físicos mais praticados, figuram a musculação e a hidroginástica, sendo modalidades que atuam diretamente no aumento da força e resistência muscular, deixando-os mais dispostos ao dia a dia, sem contar também outros inúmeros benefícios proporcionados por estas atividades, sendo a prática destas modalidades bem relevantes para a contribuição da melhoria do estado geral de saúde e qualidade de vida. Identificou-se também que a maioria segue as recomendações ideais para as práticas de exercício físico, tanto em tempo diário quanto frequência semanal. Diante do exposto, recomendamos a necessidade de mais estudos sobre o assunto, pois são de extrema relevância para a melhoria da saúde, qualidade de vida e aumento da expectativa de vida pela população idosa.



## REFERÊNCIAS

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de *et al.* The perception of the elderly about the benefits of practicing physical activity: a study at the Community Meeting Points of the Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, [s. l.], v. 41, n. 2, p. 142–149, 2019.

BELLONI, Daniel *et al.* Estudo comparativo entre a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*, [s. l.], v. 77, n. 140, 2008. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/325>. Acesso em: 22 jan. 2024.

BIHAIN, Maria Herbstrith. Academia para elas: um estudo de caso. [s. l.], 2018. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br/items/14e8e03c-344e-4515-b064-3ce2ed3c13e2>. Acesso em: 22 jan. 2024.

BRITO, Kyonayra Quezia Duarte; MENEZES, Tarciana Nobre De; OLINDA, Ricardo Alves De. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [s. l.], v. 69, n. 5, p. 825–832, 2016.

CAMPINA, Linnky *et al.* Avaliação do perfil de idosos praticantes de treinamento resistido em academias periféricas de fortaleza/ce evaluation of the profiles of elderly practitioners of resistance training in peripheral academies of fortaleza-ce. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. p. 53–62, 2019.

COELHO, Bruna dos Santos *et al.* Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [s. l.], v. 17, p. 497–504, 2014.

FRANCO, Yujin *et al.* The Relationship Between Multimorbidity and Types of Chronic Diseases and Self-Rated Memory. *Research on Aging*, [s. l.], v. 45, n. 2, p. 149–160, 2023.

GURGEL, Joao Vitor Andrade. Efeitos do exercício físico em idosos praticantes de musculação. 2020. Thesis [s. l.], 2020. Disponível em: <http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/269>. Acesso em: 22 jan. 2024.

INDICADORES DE SAÚDE –SISVAN. Ministério da Saúde ,2004. Disponível em: [http://tabnet.datasus.gov.br/cgi-win/SISVAN/CNV/notas\\_sisvan.html](http://tabnet.datasus.gov.br/cgi-win/SISVAN/CNV/notas_sisvan.html). Acesso em: 21 jan. 2024.

KOO, Ja Pung; MOON, Ok Kon. Effect of Aerobic Exercise on Cognitive Function in the Elderly persons. *Journal of International Academy of Physical Therapy Research*, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 453–457, 2022.

LADEIRA, Angela Patrícia *et al.* A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos?. *Psicol. rev.*, [s. l.], p. 339–355, 2019.

MADEIRA, Marina Cordeiro *et al.* Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, [s. l.], v. 29, p. 165–174, 2013.



MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estupo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 5–18, 2012.

MATTLE, Michèle *et al.* Prevalence of Physical Activity and Sedentary Behavior Patterns in Generally Healthy European Adults Aged 70 Years and Older—Baseline Results From the DO-HEALTH Clinical Trial. *Frontiers in Public Health*, [s. l.], v. 10, p. 810725, 2022.

MENEGUCI, Joilson *et al.* Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arquivos de Ciências do Esporte*, [s. l.], v. 4, n. 1, 2016. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/1970>. Acesso em: 22 jan. 2024.

OLIVEIRA, Antenor De; NETO, Silva. Level of physical activity and functional capacity of older people practicing musculation nivel de actividad física y capacidad funcional de las. Copyright © 2021 da edição brasileira.pela RFB Editora.Copyright © 2021 do texto.por Autores.Todos os direitos reservados, v. 24, p. 73–82, 2020.

OLIVEIRA, Jullie Cristina de; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos / Benefits Of Regular Physical Exercise For Elderly. *Brazilian Journal of Development*, [s. l.], v. 6, n. 3, p. 15496–15504, 2020.

OLSSON, Max; CURROW, David C; EKSTRÖM, Magnus Per. Exploring the most important factors related to self-perceived health among older men in Sweden: a cross-sectional study using machine learning. *BMJ Open*, [s. l.], v. 12, n. 6, p. e061242, 2022.

PEREIRA, Mariana Rosa. Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo “comunidade ativa” no município de Imbituba - SC. 2017. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12626>. Acesso em: 22 jan. 2024.  
PIERCY, Katrina L. *et al.* The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, [s. l.], v. 320, n. 19, p. 2020–2028, 2018.

PINTO, Daniel Vieira; MATOS, Robson; ALVES, Felipe Rocha. Avaliação do perfil de idosos praticantes de treinamento resistido em academias periféricas de fortaleza/ce evaluation of the profiles of elderly practicers of resi. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, n. August, 2019.

RECH, Cassiano Ricardo *et al.* Propriedades psicométricas de uma escala de autoeficácia para a prática de atividade física em adultos brasileiros. *Revista Panamericana de Salud Pública*, [s. l.], v. 29, n. 4, p. 259–266, 2011.

RODRIGUES, Filipe *et al.* A Review on Aging, Sarcopenia, Falls, and Resistance Training in Community-Dwelling Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s. l.], v. 19, n. 2, p. 874, 2022.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos; LIMA, Willamy De Sousa; ANDRADE, Lucas Norberto De. Fatores que levam os idosos a prática da hidrogenástica. *Motricidade*. May, 2020.

TILL, Kevin; SCANTLEBURY, Sean; JONES, Ben. Anthropometric and Physical Qualities of Elite Male Youth Rugby League Players. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, v. 47, n. 11, p. 2171–2186, 2017.



TURIN, Tanvir Chowdhury *et al.* Diabetes and lifetime risk of coronary heart disease. *Primary Care Diabetes*, [s. l.], v. 11, n. 5, p. 461–466, 2017.

VALENZUELA, Pedro L. *et al.* Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The Lancet Healthy Longevity*, [s. l.], v. 4, n. 6, p. e247–e256, 2023.