

O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE (UNITERC)

Juliane Souza dos Passos¹; Edilene Sagres Falcão²; Rafaelle Souza Almeida³; Viviane da Costa Reis³; Bárbara Begot³

¹Especialista em Gerontologia; ²Mestre em Doenças Tropicais da Amazônia; ³Residente do Hospital Universitário João de Barros Barreto (HUJBB)

Introdução: O estilo de vida saudável e melhores padrões de saúde estão associados ao hábito de práticas de atividades físicas. Alguns questionários são utilizados para mensurar essa prática, dentre eles, destaca-se o Questionário Internacional de Atividade Física- IPAQ que é um instrumento que permite estimar o dispêndio energético semanal de atividades físicas relacionadas com o trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, realizadas por, pelo menos, 10 minutos contínuos, com intensidade moderada e vigorosa, durante uma semana normal/habitual. É notória a importância de práticas de atividades físicas por idosos, sendo que os grupos de terceira idade são facilitadores desse processo. Nesse contexto, optou-se por realizar o presente estudo com participantes do Programa de Extensão Universidade da Terceira Idade (UNITERC), cujo objetivo é inserir os idosos novamente no convívio social através de práticas pedagógicas. **Objetivo:** Investigar os níveis de atividade física dos participantes do Programa UNITERC. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal, observacional e de abordagem quantitativa, realizado por meio de questionários (IPAQ) aplicados aos participantes do Programa da UNITERC, mediante a autorização por assinatura do TCLE. Realizou-se a coleta de dados no mês de maio de 2014. **Resultados/Discussão:** A amostra foi composta por 33 indivíduos, do sexo feminino (76%) e do masculino (24%) com faixa etária entre 55 a 72 anos com média de 62,75 anos. Quanto ao nível de atividade física, os participantes foram classificados em insuficientemente ativos (15%), ativos (52%) e muito ativos (33%). Dos indivíduos estudados (100%) realiza caminhada como forma de exercício físico no seu dia a dia, com média de 3.81 dias/semana e com tempo médio de 79,39 min./dia, seguida de atividades moderadas com média de 3.39 dias/semana e tempo médio de 77,27 min./dia e as atividades vigorosas com média de 2.27 dias/semana e tempo médio de 57,84 min./dia. Segundo Cardoso (2010) a prática de caminhada parece ser uma das atividades físicas mais usuais no dia a dia dos idosos. Quanto ao tempo que os participantes passaram sentados, obtiveram média de 152,12 minutos em um dia de semana e média de 174,69 minutos em um dia de final de semana. **Conclusão:** De acordo com os resultados do estudo, no que se refere à prática de atividade física habitual a maioria dos participantes 85% foram classificados como ativos. Na contribuição dos diferentes domínios da atividade física no dispêndio total de dias por semana e em minutos por dia de atividades físicas, destacam-se a atividade de caminhada com (100%) de prevalência. A prática de exercício físico deve ser sempre estimulada e orientada por profissionais, com planejamento de ações voltadas para esse grupo populacional, no sentido de preparar a sociedade brasileira para um envelhecimento mais saudável, bem como o desenvolvimento de novas pesquisas que abordem o nível de atividade física em idosos, visto que este fator tem um papel importante para um envelhecimento saudável.