



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS DE MIRACEMA DO TOCANTINS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VANUSA ANTONIO GONÇALVES

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E/ OU ATIVIDADE FÍSICA: PERCEPÇÃO
DAS PESSOAS IDOSAS**

MIRACEMA DO TOCANTINS, TO

2023

Vanusa Antonio Gonçalves

A prática de exercício físico e/ ou atividade física: percepção das pessoas idosas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à comissão julgadora da Universidade Federal do Tocantins, Campus Miracema, Curso de Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

Miracema do Tocantins, TO

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

G635p Gonçalves, Vanusa Antonio.
 A prática de exercício físico e/ ou atividade física: percepção das pessoas idosas. / Vanusa Antonio Gonçalves. – Miracema, TO, 2023.
 39 f.

 Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2023.
 Orientadora : Daniele Bueno Godinho Ribeiro

 1. Pessoas idosas. 2. Exercício físico. 3. Atividade física. 4. Prática esportiva. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

VANUSA ANTONIO GONÇALVES

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E/ OU ATIVIDADE FÍSICA: PERCEPÇÃO DAS
PESSOAS IDOSAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à comissão julgadora da Universidade Federal do Tocantins, Campus Miracema, Curso de Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

Data de aprovação: ____ / ____ / ____

Banca Examinadora

Prof.^a Dr.^a Daniele Bueno Godinho Ribeiro – Orientadora – UFT.

Prof.^a Dr. Diego Ebling do Nascimento – Examinador – UFT.

Prof. Dr. Jean Carlo Ribeiro – Examinador – UFT.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus o Criador de todas as coisas que me deu força e coragem para prosseguir diante das dificuldades da vida.

Aos meus familiares que me apoiaram nessa jornada.

Ao meu noivo, em breve marido por acreditar que eu seria capaz de fazer o necessário para concluir o curso.

Aos meus colegas de curso, em especial Adriane Borges, a pessoa que Deus colocou em meu caminho, para sermos parceiras, amigas, irmãs em Cristo. Sem ela acredito que a jornada seria muito mais complicada, foi minha maior incentivadora nos momentos mais difíceis.

À minha querida orientadora, Daniele Bueno, sem ela possivelmente não estaria apresentando esse trabalho em tempo ágil. Pela paciência para comigo, pela dedicação que tem com tudo que põe as mãos para fazer. Que Deus continue abençoando a vida de toda a família. Obrigada Deus, obrigada professora Daniele!

RESUMO

A prática de exercício físico e/ou atividade física pode promover inúmeros benefícios para quem os pratica. Para a população de pessoas idosas se manter ativo pode minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento. A pesquisa aqui apresentada trouxe como objetivo identificar se as pessoas idosas participantes percebem a importância da prática de exercício físico ou atividade física. Metodologicamente a pesquisa se apresenta como estudo transversal, não probabilístico, descritivo e de natureza quantitativa. Participaram 14 pessoas idosas que foram alocadas em dois grupos: Praticantes de Exercício Físico (PEF) e Não Praticantes de Exercício Físico (NPEF). Para a coleta dos dados optamos por uma entrevista estruturada e a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ. Os dados descritivos foram apresentados em percentuais, mediana (Md) e intervalo interquartil (IQR). Para amostras não pareadas utilizou o teste de Mann-Whitney (análise intergrupos). Todas as análises foram realizadas utilizando-se o software *Statistical Package for the Social Science - SPSS®* versão 20.0 para *Windows®*. O nível de significância adotado no presente estudo foi $p < 0.05$. Através dos resultados apresentados e apesar de haver uma certa confusão por parte de alguns participantes sobre o conceito dos termos “Exercício Físico” e “Atividade Física”, todos os participantes (100%) manifestaram a importância da prática do exercício físico.

Palavras-chaves: Pessoas idosas. Exercício físico. Atividade Física.

ABSTRACT

The practice of physical exercise and/or physical activity can promote numerous benefits for those who practice them. For the elderly population, staying active can minimize the deleterious effects of aging. The research presented here aimed to identify whether the elderly participants perceive the importance of physical exercise or physical activity. Methodologically, the research is a cross-sectional, non-probabilistic, descriptive and quantitative study. Participants were 14 elderly people who were divided into two groups: Physical Exercise Practitioners (PEF) and Non-Physical Exercise Practitioners (NPEF). For data collection, we opted for a structured interview and the application of the International Physical Activity Questionnaire – IPAQ. The descriptive data were. Descriptive data were presented as percentages, median (Md) and interquartile range (IQR). For unpaired samples, the Mann-Whitney test was used (intergroup analysis). All analyses were performed using the Statistical Package for the Social Sciences - SPSS® version 20.0 for Windows®. The level of significance adopted in the present study was $p < 0.05$. Through the results presented and although there is some confusion on the part of some participants about the concept of the terms "Physical Exercise" and "Physical Activity", all participants (100%) expressed the importance of the practice of physical exercise.

Keywords: Elderly. Exercise. Physical Activity.

LISTA DE TABELAS E FIGURAS

Tabela 1 - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).....	17
Tabela 2 - Análise descritiva das variáveis sexo, escolaridade e nível de atividade física dos participantes da pesquisa.....	19
Tabela 3 - Dados referentes às respostas dos participantes ao questionário estruturado.....	20

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	08
2	OBJETIVOS.....	10
2.1	Objetivo geral	10
2.2	Objetivos Específicos	10
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
3.1	Exercício físico e atividade física	11
3.2	Benefícios da prática de exercícios físicos e atividades físicas para a autonomia funcional, sono e qualidade de vida de pessoas idosas	12
4	METODOLOGIA	15
4.1	Metodologia da pesquisa	15
4.2	Crítérios de elegibilidade	15
4.2.1	Crítérios de inclusão:	15
4.2.2	Crítérios de exclusão:	15
4.3	Participantes da pesquisa	16
4.4	Ética da pesquisa.....	17
4.5	Procedimentos para coleta de dados	18
4.6	Análise dos dados	18
5	RESULTADOS	19
6	DISCUSSÃO	22
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS.....	26
	APÊNDICE	29
	ANEXO	37

1 INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento o ser humano sofre alterações gradativas, sejam elas: motoras, sociais ou cognitivas. Esse processo é ainda caracterizado por um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo, que é adquirido com o passar dos anos, (BIANCA CASTOLDI, ADRIANO ALBERTI, RODRIGO GOMES DE SOUZA VALE LEANDRO JORGE RODRIGUES BUENO, CARLOS SOARES PERNAMBUCO, RUDY JOSÉ NODARI JUNIOR, ADRIANO PASQUALOTTI, 2022) a depender de como foi esse processo de envelhecimento, por que ser pessoa idosa não significa necessariamente ser doente.

Estudos revelam que o movimentar em todas as faixas etárias e também das pessoas idosas tendem a ajudar nesse processo tão temido para muitas pessoas. O exercício físico proporciona benefícios tanto para indivíduos jovens quanto para pessoas idosas, alguns desses benefícios são: a melhoria da força muscular, resistência, equilíbrio e coordenação, aumento da capacidade aeróbica, proporciona maior flexibilidade articular, possibilita a perda de peso, gera um melhor bem-estar psicológico, reduz o risco e a admissão de doenças crônicas ou deficiências (SANTANA; CHAVES MAIA, 2009). Segundo a Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020), tais benefícios podem resultar em uma capacidade funcional mantida ou aumentada, favorecendo a reversão da condição da fragilidade.

A prática de atividade física está intimamente relacionada com hábitos de vida. Pois a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo na meia-idade e idade avançada está associada a uma melhor saúde na velhice e longevidade. Mesmo se a prática de exercícios regulares for iniciada na velhice, sabe-se que este novo comportamento leva a melhorias significativas na saúde, até para aqueles que eram relativamente sedentários (NEVES; FAUSTINO, 2022).

Atividades físicas e exercícios físicos de acordo com Pinheiro (PINHEIRO et al., 2017) tem duas distinções: compreende-se exercício físico como uma subcategoria de atividade física, caracterizado por uma ação planejada, estruturada, repetitiva e proposital no sentido de melhoria (rendimento) ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (condicionamento físico). A atividade física por sua vez inclui o exercício, envolvendo todo o tipo de movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético superior aos níveis de repouso. Abrangem, portanto atividades do movimento espontâneo como jogar, trabalhar, deslocamentos, tarefas de casa e atividades recreativas.

Portanto, que surge o interesse da discente em buscar compreender a percepção dos idosos em relação a atividades físicas e exercícios físicos, levando em consideração os pais idosos que, quando convidados a praticarem exercícios físicos, alegam não precisar, visto que entendem já estarem realizando tais exercícios nas atividades laborativas diárias, como capinar, roçar, varrer, entre outras. Além disso, o presente estudo é sobremodo importante no campo da Educação Física, para nossa área, no sentido de possuir pouco material que aborda essa temática. Ou seja, será um instrumento a mais no acervo do nosso curso, com informações relevantes.

Temos enquanto hipótese que as pessoas idosas percebem a diferença entre exercício físico sistematizado e atividade física e que ambos podem propiciar benefícios para quem os pratica.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Identificar se as pessoas idosas participantes da pesquisa percebem a importância da prática de exercício físico ou atividade física.

2.2 Objetivos Específicos

- Verificar se os participantes compreendem os termos: Exercício Físico e Atividade Física;
- Analisar o nível da Atividade Física dos participantes;

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Exercício Físico e Atividade Física

Manter o corpo em movimento é essencial para uma vida saudável. Quando falamos em vida ativa, os termos "atividade física" e "exercício físico" frequentemente vêm à mente. Ambos desempenham papéis importantes na promoção da saúde, mas há diferenças sutis entre eles.

Dasso (DASSO, 2019) diz que, frequentemente os termos exercício e atividade física têm sido usados indistintamente na literatura médica e de enfermagem, mas os significados desses termos são diferentes.

No entanto, o Guia de Atividade Física Para a População Brasileira (SILVA et al., 2021), ao afirmar que "todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico", destaca a distinção fundamental entre esses termos. O que vem de encontro ao especificado pela OMS (WHO, 2018), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético, podendo ser categorizada em atividades ocupacionais, esportivas, de condicionamento, domésticas ou outras.

O exercício físico conforme foi afirmado nesta revisão por alguns autores, é uma subcategoria específica de atividade física, sendo uma prática planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo específico de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado. Essa diferenciação é relevante para uma compreensão mais clara dos conceitos e para a elaboração de abordagens mais específicas e eficazes em relação à saúde e ao condicionamento físico.

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (DASSO, 2019), nos traz o conceito de que exercício é uma subcategoria de atividade física planejada, estruturada, repetitiva e proposital, no sentido de que o objetivo é a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. E para a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético, podendo ser categorizada em atividades ocupacionais, esportivas, de condicionamento, domésticas ou outras.

Para Longo (LONGO, 2016), a atividade física é qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso, envolve movimentos corporais que fazem parte do trabalho, meios de transporte, atividades

domésticas e de recreação. Segundo a mesma autora, quando falamos em exercício físico devemos compreendê-lo como um tipo de atividade física mais organizada, que inclui duração, intensidade, frequência e ritmo.

De acordo com essas definições, é importante destacar que o termo "exercício" não é intercambiável com "atividade física"; ao contrário, representa uma subcategoria específica dessa última. Conforme delineado pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018), para pessoas com 65 anos ou mais, a atividade física abrange uma variedade de elementos, como atividades de lazer, deslocamento (como caminhar ou andar de bicicleta), ocupacionais (caso a pessoa ainda esteja trabalhando), tarefas domésticas, recreação, jogos, esportes ou atividades planejadas, além do exercício incorporado às atividades diárias, familiares e comunitárias.

A OMS também sugere que pessoas com 65 anos ou mais devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação de ambas. Para obter benefícios adicionais, é recomendado aumentar a atividade física moderada para 300 minutos por semana ou praticar 150 minutos de atividade vigorosa. Para aqueles com mobilidade reduzida, é aconselhável realizar atividades que melhorem o equilíbrio e previnam quedas por pelo menos 3 dias na semana, e o fortalecimento muscular por 2 dias ou mais na semana. Se, devido a problemas de saúde, não for possível atender às recomendações, a orientação é que essas pessoas permaneçam fisicamente ativas de acordo com suas capacidades e condições.

3.2 Benefícios da prática de exercícios físicos e atividades físicas para a autonomia funcional, sono e qualidade de vida de pessoas idosas

O sedentarismo é um problema que traz malefícios para nossa saúde, se agravando mais ainda nas pessoas idosas, levando em consideração que o organismo dos mesmos não é como antes. A inatividade faz com que o corpo se atrofie e isso provoca dificuldades na vida da pessoa idosa como por exemplo, ao caminhar e realizar atividades diárias.

Por outro lado, percebemos os inúmeros benefícios da prática de exercícios físicos e atividades físicas. Para Raimundo (RAIMUNDO; MALTA; BRAVO, 2019), a saúde é afetada positivamente com a prática regular de atividades físicas, dentre os benefícios, os mesmos destacam: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade. Ainda segundo os autores citados, estas vantagens podem contribuir para a redução de doenças nas artérias coronárias, hipertensão, diabetes, obesidade, depressão e diminuição da mortalidade em toda população.

Moura (MOURA et al., 2020), relata através de suas pesquisas que a prática regular de atividade física na terceira idade, como caminhada, dança, alongamento, exercícios de força, entre outras atividades, promovem a manutenção da capacidade funcional e melhora da aptidão física da população idosa. Para as pessoas idosas, a manutenção da capacidade funcional é de suma importância. A realização com independência dessas atividades da vida diária como: varrer casa, fazer comida, caminhar, tomar banho, sentar e levantar, demonstra autonomia o que prediz que a qualidade de equilíbrio, força muscular estão preservados e a prática de exercícios podem propiciar esses benefícios de forma mais segura e qualificada.

Um estudo de revisão sistemática em que foram buscados artigos em português, entre os anos de 2009 a 2019, utilizando os descritores: idosos, qualidade de vida, saúde, atividades físicas e benefícios, listou que os principais motivos de uma vida ativa fisicamente para idosos incluíam a sensação de prazer, a auto percepção da saúde, o exercitar-se e a promoção da convivência social (MOURA et al., 2020).

Segundo Oliveira (OLIVEIRA et al., 2017) os efeitos benéficos dos exercícios físicos regulares são evidentes nas pessoas da terceira idade, tendo em visto que a maioria das pessoas idosas que começam a praticar algum exercício físico se socializa melhor com as pessoas, criam vínculos de amizade e forma novos grupos, pois, muitos deles com o passar do tempo, se sentem inúteis e na maioria das vezes, acabam se isolando, podendo assim até chegar à uma depressão. Além dos efeitos psicológicos e sociais que as práticas de exercícios físicos podem proporcionar, os efeitos fisiológicos também são adquiridos, melhorando o funcionamento do organismo, reforçando o coração, músculos, pulmões, ossos e articulações (OLIVEIRA; VINHAS; RABELLO, 2020), mas também tem impactos positivos no aspecto psicológico e social. Muitas pessoas idosas que iniciam atividades físicas tendem a se socializar melhor, estabelecendo laços de amizade e integrando-se a novos grupos. Isso é especialmente significativo, já que muitos idosos, ao longo do tempo, podem sentir-se inúteis e, em algumas situações, acabam se isolando, aumentando o risco de depressão. Portanto, a prática de exercícios físicos na terceira idade oferece benefícios não apenas fisiológicos, mas também psicológicos e sociais.

Na fase avançada da vida, muitas pessoas frequentemente enfrentam problemas com as mudanças na quantidade e qualidade do sono habitual. De acordo Damacena (DAMACENA et al., 2020) a insônia é o distúrbio de sono mais prevalente entre os idosos e pode ser conceituada como dificuldade persistente em iniciar ou manter o sono que resulta em insatisfação geral do sono.

Certamente, a prática regular de atividade física parece ter um impacto direto sobre a qualidade do sono. Um estudo conduzido por Damacena (DAMACENA et al., 2020), envolveu idosos sedentários que sofriam de insônia e submeteram-se a 16 semanas de exercícios físicos aeróbicos. Os resultados indicaram uma melhoria significativa na qualidade e duração do sono dos participantes após o período de intervenção. Isso destaca como a atividade física regular pode desempenhar um papel positivo na gestão e promoção de um sono saudável, especialmente entre os idosos. A sua prática regular tem um papel fundamental nas vidas das pessoas, principalmente nas alterações fisiológicas, prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis.

A prática de atividades física é muito importante para indivíduos de todas as faixas etárias, principalmente para pessoas idosas, visto que proporciona benefícios físicos e psicossociais (MOURA et al., 2020). Um estudo realizado em Matelândia-Paraná, onde fora investigado a prática de atividade física por idosos frequentadores de unidades básicas de saúde, evidenciou que quando há incentivo público para a prática da atividade física, isso pode gerar maior economia no setor da saúde, visto que tais benefícios previnem o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como a aterosclerótica coronariana, a hipertensão arterial sistêmica (HAS), o acidente vascular encefálico (AVE), as doenças vasculares periféricas, a obesidade, o diabetes mellitus tipo 2, a osteoporose e a osteoartrite (OLIVEIRA et al., 2017; VAEGTER et al., 2020). Neste estudo, que investigou a participação de idosos em atividades físicas em unidades básicas de saúde, ressaltou-se que o estímulo público à prática de atividades físicas pode resultar em economias significativas no setor da saúde. Essa abordagem preventiva pode reduzir significativamente os custos associados ao tratamento dessas condições de saúde, contribuindo assim para uma gestão mais eficiente dos recursos do sistema de saúde.

Damacena (DAMACENA et al., 2020), chegaram à conclusão de que a prática regular de atividade física pode resultar em uma melhora significativa no padrão do sono em pessoas idosas. Essa prática regular desempenha um papel crucial não apenas nas alterações fisiológicas, mas também na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, destacando assim sua importância nas vidas das pessoas, especialmente na terceira idade.

4 METODOLOGIA

4.1 Metodologia da pesquisa

A presente pesquisa se apresenta como estudo transversal, não probabilístico, descritivo e de natureza qualitativa e quantitativa.

4.2 Critérios de Elegibilidade

4.2.1 Critérios de Inclusão:

Grupo PEF:

- Aceitar participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE);

- Pessoas Idosas com idade acima de 60 anos de idade;

- Pessoa Idosas participantes do Projeto Vida Ativa-UFT (Projeto de Pesquisa e Extensão de prática de exercícios voltado pessoas idosas e desenvolvido no Curso de Educação Física da universidade Federal do Tocantins no campus da cidade de Miracema-To).

- Estarem presentes no dia da coleta de dados;

Grupo NPEF:

- Aceitar participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE);

- Pessoas Idosas com idade acima de 60 anos de idade;

- Pessoa Idosas que não praticam exercício físico sistematizado;

- Estarem presentes no dia da coleta de dados;

4.2.2 Critérios de Exclusão:

-Pessoas idosas que não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE);

-Pessoas idosas que não tenham condições de participarem nos dias da coleta de dados.

4.3 Participantes da Pesquisa

Participaram da pesquisa 14 pessoas idosas que atenderam os critérios de inclusão da pesquisa e foram divididas em dois grupos: PEF – Praticantes de Exercício Físico e NPEF – Não Praticantes de Exercício Físico.

Para coleta das informações necessárias para o alcance dos objetivos propostos optamos por uma entrevista estruturada, realizada de forma presencial gravada com recurso de um gravador, ou de forma remota através de ligação telefônica, contendo as seguintes questões geradoras:

- Q1 – O(A) senhor (a) pratica exercício físico sistematizado? Se não pratica, justifique por que?

- Q2 – O(A) senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Por que?

- Q3 – O(A) senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou Não?

Utilizou-se também o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta (Anexo 2).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (LEE; JACKSON; RICHARDSON, 2017; VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012) avalia o nível de atividade física dos participantes, através de um cálculo que estima o tempo despendido semanalmente em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa em diferentes contextos da vida diária, como trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer e também o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. O questionário apresenta a classificação através das somas de duração e frequência das atividades físicas: caminhada + moderada + vigorosa, onde os resultados serão divididos em grupos de acordo com os critérios contidos no questionário (Tabela 1):

Tabela 1. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)	
MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de duração e frequência:	
a) Vigorosa	≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
b) Vigorosa	≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:	
a) Vigorosa	≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão;
b) Moderada ou Caminhada	≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;
c) Qualquer atividade somada	≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada+moderada+vigorosa).
Irregularmente Ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração:	
Irregularmente Ativo A	Aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana.
Irregularmente Ativo B	Aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
Sedentário:	Aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: IPAQ

4.4 Ética da Pesquisa

Esta pesquisa foi realizada com o consentimento dos participantes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE- ANEXO 1). O Projeto Vida Ativa é um projeto de pesquisa e extensão que oferece a prática de exercícios físicos sistematizados para pessoas idosas coordenado pelos Profs. Daniele Bueno e Jean Carlo, docentes do curso de

Educação Física da Universidade Federal do Tocantins aprovado pela CAAE: 68592923.2.0000.5519 com o número do Parecer: 6.154.463.

A pesquisa ofereceu um risco mínimo aos participantes, pois os voluntários apenas responderam a uma entrevista estruturada, onde este risco foi sanado com a aplicação da entrevista em um local adequado e reservado, garantindo assim o bem-estar e o conforto dos participantes neste momento, nesta ocasião não foi emitida opiniões que influenciariam nas respostas dos participantes.

As informações obtidas foram usadas exclusivamente para atender os propósitos desta pesquisa, não sendo permitido o uso para outros fins. Lembrando que cabe ao pesquisador responsável a segurança e a privacidade das informações coletadas nesta pesquisa.

4.5 Procedimentos para coleta de dados

Inicialmente foi feito contato com as pessoas idosas, apresentando sobre o estudo e convidando-as a participarem da pesquisa. As pessoas idosas que concordaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE- ANEXO 1) e foi agendado um horário para a realização da entrevista.

Todas as perguntas e respostas foram gravadas e posteriormente transcritas sem nenhuma alteração nos apêndices do trabalho. O questionário de Atividade Física – IPAQ foi realizado e apresentado na análise dos dados.

4.6 Análise dos dados

Para amostras não pareadas utilizou o teste de Mann-Whitney (análise intergrupos). Dados descritivos foram apresentados em percentuais, mediana (Md) e intervalo interquartil (IQR). Todas as análises foram realizadas utilizando-se o software *Statistical Package for the Social Science - SPSS®* versão 20.0 para *Windows®*. O nível de significância adotado no presente estudo foi $p < 0.05$.

5 RESULTADOS

A tabela 2 apresenta os dados dos participantes da pesquisa, em relação ao sexo em ambos os grupos prevalece a predominância de pessoas idosas do sexo feminino: PEF 5 (71,43%) e NPEF 4 (57,15%) sem diferença estatisticamente significativa quando comparado intergrupos ($p= 0.794$). A idade dos participantes do grupo PEF apresentou mediana de 68 anos de idade com intervalo interquartilico de 9 anos e para o grupo NPEF a mediana de 73 anos com intervalo interquartilico de 14,5, sem diferença significativa intergrupos ($p = 0.700$).

O nível de escolaridade não apresentou diferença significativa entre os grupos com valor de $p = 0.241$, nenhum participante possui nível superior. A avaliação do nível de atividade física dos participantes foi realizada através do Questionário IPAQ, sem diferença entre os grupos: 6 participantes (85,71%) de ambos grupos PEF e NPEF foram classificados com o nível “ATIVO” e 1 participante (14,29%) de cada grupo PEF e NPEF como “Irregularmente Ativo” com valor de $p = 1.000$.

Tabela 2- Análise descritiva das variáveis sexo, escolaridade e nível de atividade física dos participantes da pesquisa.

Variáveis	Grupo				Valor de <i>p</i>
	PEF		NPEF		
	n	%	n	%	
Sexo					
Feminino	5 (71,43%)		4 (57,15%)		0.794
Masculino	2 (28,57%)		3 (42,85%)		
Idade (anos)	68– 9 ^b		73 ^a – 14.5 ^b		0.700
Escolaridade					
Médio	1(14,29%)		2(28,57%)		0.241
Fundamental Inc.	2(28,57%)		1 (14,29%)		
Fundamental Comp.	2 (28,57%)		1 (14,29%)		
Analfabeto	2 (28,57%)		3 (42,85%)		
IPAQ					
Ativo	6 (85,71%)		6 (85,71%)		1.000
Irregularmente Ativo	1 (14,29%)		1 (14,29%)		

PEF= Praticantes de Exercício Físico; NPEF = Não Praticantes de Exercício Físico; N= Número de Participantes; % = Porcentagem; IPAQ = Questionário Internacional de Atividade Física.

Na tabela 3, são apresentados os dados das seguintes questões geradoras: Q1. O (A)senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque? Q2. O(A) senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque? Q3. O(A) senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Percebe-se que as questões Q1($p= 0,010$) e Q3 ($p= 0,009$) apresentaram diferenças significativas de acordo com o tratamento estatístico quando comparados os dois grupos PEF e NPEF. Na questão Q2 todos os participantes de ambos grupos afirmam considerar importante a prática de exercício físico ou atividade física.

Tabela 3- Dados referentes às respostas dos participantes ao questionário estruturado.

	Grupo				Valor de <i>p</i>
	PEF		NPEF		
	n	%	n	%	
Q1					0,009*
Sim	5	(71.43%)	0		
Não	2	(28,57%)	7	(100%)	
Se não, Porque?					
Não sabe o que é	-		3		
Sem Tempo			(42.85%)		
Não soube responder	2	(28.57%)	2		
Sem Interesse			(28.57%)		
Não gosta			-		
			1		
			(14,29%)		
			1		
			(14,29%)		
Q2					
Sim	7	(100%)	7	(100%)	0.8919
Não	-		-		
Porque?					
Saúde	6	(54.55%)	2	(25%)	
Movimento para o corpo	2	(18.18%)	2	(25%)	

Diversão	1 (9.09%)		
Aprendizagem	1 (9.09%)		
Melhora da Dor		2 (25%)	
Energia	1 (9.09%)		
Dito Popular		1 (12.5%)	
Circulação do Sangue		1 (12.5%)	
Q3			
Sim	5 (71.43%)	1 (14.29%)	0,010*
Não	1 (14.29%)	6 (85.71%)	
Mesma Coisa	1 (14.29%)	-	

PEF= Praticantes de Exercício Físico; NPEF = Não Praticantes de Exercício Físico; N= Número de Participantes; % = Porcentagem. Q1=Questão 1; Q2=Questão 2; Q3=Questão3.

6 DISCUSSÃO

A presente pesquisa trouxe enquanto objetivo identificar se as pessoas idosas participantes da pesquisa percebem a importância da prática de exercício físico ou atividade física. Com 100% de respostas na Q2 dizendo “sim” de ambos os grupos PEF e NPEF podemos afirmar que apesar de haver uma falta de conhecimento por parte de alguns participantes da pesquisa, todos manifestaram a importância da prática do exercício físico ou atividade física. Os benefícios da prática do exercício físico ou atividade física já são consolidados na literatura, Almeida discute o aumento da expectativa de vida e a longevidade passa a ser objetivo de pesquisas e cuidados para que não seja cercada de comorbidades, causadas talvez, pelo estilo vida, podendo acarretar em diminuição da qualidade de vida com o avanço da idade (ALMEIDA; SILVA, 2014).

Foram elencados pelos participantes várias justificativas sobre a importância da prática de exercício físico sistematizado, trazendo benefícios para a saúde, propicia o movimento do corpo, é divertido, transmite aprendizagem, proporciona a melhora da dor, aumento da energia corporal e circulação do sangue e um participante do grupo NPEF justificou sua resposta dizendo que observa muitas pessoas falando sobre a importância da prática do exercício. Muitos são os benefícios da prática de exercício sistematizado para a população idosa, podendo minimizar os efeitos deletérios de uma vida sedentária, aumentando a mobilidade, capacidade funcional, saúde mental, força muscular, equilíbrio, prevenindo doenças crônicas e contribuindo na prevenção de muitas doenças crônicas e consequente qualidade de vida (BOOTH et al., 2017; BRAY et al., 2016; CHODZKO-ZAJKO et al., 2009; IZQUIERDO et al., 2021; LEE; JACKSON; RICHARDSON, 2017a; LIU et al., 2017; MEEUS et al., 2016; MORA; VALENCIA, 2018; NELSON et al., 2007).

Quando perguntados sobre a prática de exercício físico sistematizado, pergunta Q1, percebe-se diferença estatística significativa entre os grupos de $p= 0,009$. O grupo NPEF respondeu em sua totalidade (100%) que não praticam exercício físico e o grupo PEF embora participem das práticas de exercício físico sistematizado através do Projeto Vida Ativa – UFT, apresentou em resultado da questão Q1 em que dois (28,57%) participantes responderam não praticar exercício físico sistematizado e cinco participantes responderam praticar exercício físico sistematizado (71,43%). Quando perguntados aos participantes que não praticam exercício físico sistematizado o “por que” de não praticar os dois participantes do grupo PEF não souberam responder e três participantes do grupo NPEF (42,85%) responderam não saber o que seria exercício físico sistematizado.

Esta confusão empregada entre o significado de exercício físico e atividade física se torna muito comum entre pessoas que não estão familiarizadas com os termos, Dasso (DASSO, 2019), discutem sobre a necessidade de esclarecimento sobre estes termos, garantindo a compreensão e a utilização de forma apropriada de acordo com cada definição, ressaltando, como outros autores também o fizeram, que o termo exercício físico não é sinônimo de atividade física, mas sim uma subcategoria de atividade física (DASSO, 2019; LONGO, 2016; WHO, 2018).

Ainda sobre o “por que” de não praticar exercícios físicos para o grupo NPEF, dois participantes (28.57%) relataram não ter tempo para fazê-lo, um participante (14,29%) disse não ter interesse e um participante (14,29%) relatou não gostar. De acordo com Dasso (DASSO, 2019) , a motivação é parte essencial para o início e continuidade da prática de exercícios físicos, e reforçando a autora, Spiteri (KARL SPITERI, DAVID BROOM, AMIRA HASSAN BEKHET, JOHN XERRI DE CARO, BOB LAVENTURE, 2019) e Parra et al. (PARRA et al., 2019), discutem em suas pesquisas a importância de identificar quais seriam as prováveis barreiras que impedem que as pessoas idosas pratiquem exercício físico e através destas descobertas possamos elencar motivadores para a prática destas intervenções incentivando o envolvimento e a adesão contribuindo dessa forma para a promoção da saúde específicas para a idade.

Corroborando com a autora, a pergunta Q3: “O (A) senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não? ”, foi realizada no sentido de atender os objetivos específicos da pesquisa que seria a compreensão dos participantes em relação aos termos. Através dos resultados foi encontrado uma diferença estatisticamente significativa de $p = 0,010^*$ entre os dois grupos, apresentando para a resposta “Sim” 71.43% para o grupo PEF e 14.29% para o grupo NPEF; resposta “Não” 14.29% grupo PEF e 85.71% grupo NPEF, e um participante do grupo PEF respondeu entender que exercício físico e atividade física se tratavam da mesma coisa.

A prática de exercício físico ou atividade física vem sendo bastante discutida com o enfoque para a população de pessoas idosas, devido seu crescente número. De acordo com o IBGE no Senso 2022 a população de pessoas idosas com 60 anos ou mais de idade aumentou 56,0% quando comparado com o Senso de 2010 (10,8%). Com esse aumento da expectativa de vida, ações precisam ser realizadas para prevenir os efeitos deletérios do processo de envelhecimento e proporcionar uma vida mais saudável (BIANCA CASTOLDI, ADRIANO ALBERTI, RODRIGO GOMES DE SOUZA VALE LEANDRO JORGE RODRIGUES

BUENO, CARLOS SOARES PERNAMBUCO, RUDY JOSÉ NODARI JUNIOR, ADRIANO PASQUALOTTI, 2022; MARIA; ALBUQUERQUE; COSTA, 2009).

A presente pesquisa teve como um dos objetivos específicos, verificar o nível de atividade física dos participantes e para este desfecho aplicou uma entrevista estruturada e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em dois grupos distintos de pessoas idosas: o grupo PEF e o grupo NPEF. De acordo com as respostas e tabulação dos resultados do IPAQ os grupos não apresentaram diferença estatisticamente significativa para o nível de atividade física dos participantes $p = 1.000$, de acordo com os parâmetros do questionário seis (85,71%) participantes de ambos os grupos PEF e NPEF foram classificados como “Ativos” e um (14,29%) participante de cada grupo foram classificados como “Irregularmente Ativos”.

Oliveira (OLIVEIRA et al., 2018) observou em seu estudo com adolescentes onde foi aplicado o IPAQ com 36% desses que praticavam exercício físico, foram classificados como “insuficientemente ativos” e 7% dos adolescentes que não praticavam exercício físico apresentaram classificação de “fisicamente ativos”, ressaltando que de acordo com a definição de atividade física, seria qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso (WHO, 2018).

O Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ foi elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, na Suécia com a finalidade de desenvolver e um instrumento que permitisse obter medidas de atividades físicas que fossem internacionalmente comparáveis, uma forma de quantificá-las (BENEDETTI; ANTUNES; RODRIGUEZ-AÑEZ, 2007), dessa forma, ser ativo, equivale a todo e qualquer atividade física realizada como parte do trabalho, esporte e lazer, transporte (caminhada, roda e bicicleta), dança, brincadeiras e tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza (WHO, 2018).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do conteúdo exposto, conclui-se que as pessoas idosas entrevistadas, todas elas sem exceção, consideram a prática de atividade física/exercício físico importante, pois como já fora exposto, inumeráveis são os benefícios de tais práticas.

De acordo com o nível de atividade física, mensurado através do questionário IPAQ, percebemos que a maioria dos participantes de ambos os grupos PEF e NPEF foram classificados como ativos, o que de acordo com a OMS é necessário contemplar pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.

Quando se trata de exercício físico existem algumas características específicas e resultados direcionados a serem buscados, ou seja, um objetivo além de se manter ativo, como a reabilitação, necessidade de melhoras a mobilidade funcional, fortalecimento muscular, diminuição de dores, tratamento e controle de comorbidades e dessa forma o exercício é uma forma sistematizada, periodizada com especificidades para um objetivo.

Como os participantes relataram em suas entrevistas, vários são os benefícios da prática do exercício físico, o que já vem consolidado pela literatura. Não podemos afirmar que um é melhor que o outro, apenas que ambos são importantes para a aquisição e manutenção da saúde, depende do objetivo a ser desenvolvido.

Devemos salientar que o conhecimento e estímulo para prática de exercícios e atividades físicas se torna necessário, visto que é suma importância devido aos inúmeros benefícios que ela pode proporcionar, principalmente para a população de pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. T.; SILVA, R. R. S. Estudo Comparativo da Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Hidroginástica, Musculação e Não Praticantes de Exercícios Físicos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 88–96, 2014.
- BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. D. C.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Reproducibility and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in elderly men. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 9–13, 2007.
- BOOTH, J. et al. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. **Musculoskeletal Care**, v. 15, n. 4, p. 413–421, 2017.
- BRAY, N. W. et al. Exercise prescription to reverse frailty. **Applied Physiology, Nutrition and Metabolism**, v. 41, n. 10, p. 1112–1116, 2016.
- CADORE, E. L. et al. Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: A systematic review. **Rejuvenation Research**, v. 16, n. 2, p. 105–114, 2013.
- CASTOLDI, Bianca *et al.* Percepção do idoso frente a prática de atividade física. **RBPF EX Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício** 262, v. 16, n. 1981–9900, p. 262–268, 2022.
- CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510–1530, 2009.
- DAMACENA, W. G. et al. Effects of physical activity on improving sleep in the elderly. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 2, n. 1, p. 25–33, 2020.
- DASSO, N. A. How is exercise different from physical activity? A concept analysis. **Nursing Forum**, v. 54, n. 1, p. 45–52, 2019.
- IZQUIERDO, M. et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. **Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 25, n. 7, p. 824–853, 2021.
- SPITERI, Karl *et al.* Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-aged and Older-adults – **A Systematic Review**. p. 1–44, 2019.
- LEE, P. G.; JACKSON, E. A.; RICHARDSON, C. R. Exercise prescriptions in older adults. **American Family Physician**, v. 95, n. 7, p. 425–432, 2017a.
- LEE, P. G.; JACKSON, E. A.; RICHARDSON, C. R. Exercise prescriptions in older adults. **American Family Physician**, 2017b.
- LIU, C. J. et al. Effects of physical exercise in older adults with reduced physical capacity: Meta-analysis of resistance exercise and multimodal exercise. **International Journal of Rehabilitation Research**, v. 40, n. 4, p. 303–314, 2017.
- LONGO, S. Diferenciando atividade física, exercício físico e esporte. **Diferenciando**

atividade física, exercício físico e esporte., v. 13, n. 2, p. 3599, 2016.

MARIA, K.; ALBUQUERQUE, D.; COSTA, R. C. A importância do Exercício Físico para a qualidade de vida de Idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 18, p. 597–614, 2009.

MEEUS, M. et al. Moving on to movement in patients with chronic joint pain. *Pain: Clinical Updates*, 14, 1 .iasp.files.cms-plus.com/AM/Images/PCU/PCU%2024-1.Meeus.WebFINAL.pdf. **Pain: Clinical Updates**, v. 24, n. 1, p. 1–8, 2016.

MORA, J. C.; VALENCIA, W. M. Exercise and Older Adults. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 34, n. 1, p. 145–162, 2018.

MOURA, C. R. DE B. et al. A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10381–10393, 2020.

NELSON, M. E. et al. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1094–1105, 2007.

NEVES, R.; FAUSTINO, A. M. Atividade física e envelhecimento ativo: Diálogos Brasil – Portugal. **Revista Contexto & Saúde**, v. 22, n. 46, p. e13323, 2022.

OLIVEIRA, D. V. et al. Prática de atividade física por idosos frequentadores de Unidades Básicas de Saúde. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 11, n. 3, p. 116–123, 2017.

OLIVEIRA, L. M. F. T. DE et al. Exercício Físico Ou Atividade Física: Qual Apresenta Maior Associação Com a Percepção Da Qualidade Do Sono De Adolescentes? **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 3, p. 322–328, 2018.

OLIVEIRA, J. C.; VINHAS, W.; RABELLO, L. G. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15496–15504, 2020.

PARRA, D. C. et al. A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. **BMC Geriatrics**, v. 19, n. 1, p. 1–11, 2019.

PINHEIRO, L. E. et al. Prática de atividade física de escolares do 4º E 5º anos do ensino fundamental da rede pública estadual. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 4, p. 308–312, 2017.

RAIMUNDO, A.; MALTA, J.; BRAVO, J. **O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício**. [s.l: s.n.]. v. 66

SANTANA, M. DA S.; CHAVES MAIA, E. M. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. **Revista de Salud Pública**, v. 11, n. 2, p. 225–236, 2009.

SILVA, K. S. et al. **Educação física escolar: Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. [s.l: s.n.]. v. 26

VAEGTER, H. B. et al. **Endogenous Modulation of Pain: The Role of Exercise, Stress, and Cognitions in Humans**. [s.l: s.n.]. v. 36

VESPASIANO, B. S.; DIAS, R.; CORREA, D. A. A Utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como Ferramenta Diagnóstica do Nível de Aptidão Física: Uma Revisão no Brasil. **Saúde em Revista**, v. 12, n. 32, p. 49–54, 2012.

WHO. Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável -Plano De Ação Global Para a Atividade Física 2018-2030: **World Health Organization**, p. 8, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization. 2020.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Entrevistas Transcritas - Grupo Praticantes de Exercício Físico - PEF

APÊNDICE B - Grupo Não Praticantes de Exercício Físico - NPEF

APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

APÊNDICE A - Entrevistas Transcritas - Grupo Praticantes de Exercício Físico - PEF

PARTICIPANTE 1

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *É o exercício mesmo que a gente faz aqui na UFT e faz lá também no... tô fazendo também lá nos idosos também, os mesmos exercícios.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Mais é muito...é muito importante porque pra, é um desenvolvimento para os nervos, para o corpo da gente, pro todo para toda energia do corpo que precisa.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Porque as atividades físicas será as atividades certas e as outras é as negativas. Eu creio que sim.*

PARTICIPANTE 2

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. Faço, caminhada lá um dia eu faço, eu venho pra aqui, vou para casa dos idosos lá nós faz também. Vou para academia ali do alto da saúde, eu vou para academia da saúde.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *É sim importante, pra saúde né? Bom pra saúde né, movimentar o corpo né.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Acho que é uma coisa só, né não?*

PARTICIPANTE 3

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Agora que estou começando a participar, entendeu? Antes não participava de nada não. Pratico aqui com vocês na UFT e faço hidro também.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Ótimo. Pra minha idade, para a idade do idoso é muito bom.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Sim meu anjo, entendo sim.*

PARTICIPANTE 4

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. Nunca participei. Não, porque acho nunca tentei procurar também. Aqui em Miracema, não tenho assim conhecimento com as coisas. Eu só faço aqui na UFT mesmo as atividades e faço hidro também.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Sim. Muito importante, pela saúde né? A gente que já...nem só quando tá idoso não, já começa de...a educação da ginástica é muito importante para nossos ossos, pro corpo. Então isso é muito importante pra nós.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Sim.*

PARTICIPANTE 5

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Pratico caminhada, venho pra cá e vou e pratico em outro grupo da saúde e cada um é da saúde.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Sim. Porque depois que eu comecei lá, assim, primeiro turno foi aqui primeiro projeto, depois entrei no outro lá...melhorei bastante que eu poderia tá em casa entrevada.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Tem diferença. Mas vou opinar que não sei.*

PARTICIPANTE 6

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Sim.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Considero sim. Porque é muito importante pra gente. Porque a caminhada é muito importante pra saúde.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Sim.*

PARTICIPANTE 7

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Sim.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *É muito importante. Diverte, a gente tem mais uma noção mais melhor, aprender as coisas, bom pra saúde, muitas coisas aqui que falou é bom pra saúde.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Ah, isso aí não entendo.*

APÊNDICE B - Grupo Não Praticantes de Exercício Físico - NPEF

PARTICIPANTE 1

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. Falta tempo*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *É importante sim. Porque movimenta o corpo, é saúde para o corpo.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Não. Falar a verdade, não.*

PARTICIPANTE 2

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. Porque não tenho é tempo de praticar essas coisas.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Sim. É bom pra saúde, né? Muitas vezes a gente sente dor porque não faz caminhada, não faz "exercício". E você fazendo "exercício", você melhora as dor.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Não, acho que não.*

PARTICIPANTE 3

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. "Não sabe o que é".*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Considero. Porque a gente tem melhora das dores, nas vertical da coluna que tá tudo arriada, aí quando começo a caminhar eu sinto a melhora.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Sim.*

PARTICIPANTE 4

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. Porque nunca interessei mesmo de fazer.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *Eu acho que sim. Porque vejo muita gente falar que é bom, faz e dá bem. Mas a gente fica aí e nunca importa de fazer.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Não.*

PARTICIPANTE 5

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não. Não sei o que é.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *É importante porque ejercita, do jeito que ocê faz, igual ocê fala ejercita. O machado ejercita, minha enxada ejercita, na foice também, na cavadeira, no cavador, na lebanca.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Esse aí eu não sei. É capinar, é cortar de machado. Não sei não.*

PARTICIPANTE 6

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não sei.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *É importante, é porque desenvolve muito a circulação do sangue, eu entendo assim, é bom pra circulação.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Não sei.*

PARTICIPANTE 7

Q1. O senhor (a) pratica exercício sistematizado? Porque?

Resposta: *Não, porque não gosto não.*

Q2. O senhor (a) considera importante a prática de exercício físico ou atividade física? Porque?

Resposta: *É sim, porque faz bem pra saúde.*

Q3. O senhor (a) entende a diferença de atividade física e exercício físico? Sim ou não?

Resposta: *Não minha fia, não entendo não.*

APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

“O TCLE respeita a pessoa e sua autonomia, permitindo ao indivíduo decidir se quer e como quer contribuir para a pesquisa”.

Prezado (a) Senhor (a),

A Professora e aluna do curso de Educação Física da Universidade Federal do Tocantins - UFT, abaixo identificado (s), solicita (m) sua colaboração no sentido de que o senhor (a) faça parte de uma pesquisa que será desenvolvida sob a minha supervisão como pesquisadora responsável. Junto com este convite para sua participação voluntária estão explicados a seguir todos os detalhes sobre o trabalho que será desenvolvido para que o (a) senhor (a) entenda sem dificuldades e sem dúvidas os seguintes aspectos:

Título: A prática de exercício físico e/ ou atividade física: Percepção das pessoas idosas.

Pesquisador responsável: Prof^ª. Dr^ª. Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

Pesquisador (es /as) colaborador (es/as): Vanusa Antonio Gonçalves

O objetivo do estudo é: Identificar se as pessoas idosas participantes da pesquisa percebem as a importância da prática de exercício físico.

Após o aceite em participar da pesquisa assinando o TCLE pelos participantes da pesquisa, será realizada a coleta dos dados de forma remota através de plataforma *on line* ou para coletas presenciais, em uma sala da própria na UFT, reservada e confortável para não haja constrangimento ao participante na realização da coleta.

A cada participante será informado todos os passos da pesquisa e a enquanto durara pesquisa, e sempre que necessário, o (a) senhor (a) será esclarecido (a) sobre cada uma das etapas do estudo telefonando ou nos procurando a qualquer momento durante as 24 horas do dia nos telefones e/ou endereços abaixo descritos, onde nós estaremos disponíveis para quaisquer esclarecimentos. O (ao) senhor (a) é absolutamente livre para, a qualquer momento, desistir de participar, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

Os possíveis riscos e desconfortos que a pesquisa poderá trazer a (ao) Senhor (a) é: a mesma como toda pesquisa poderá acarretar alguns mínimos riscos e desconfortos às participantes. Os dados coletados serão exclusivamente usados para atender os propósitos da pesquisa, não sendo permitido o uso para outros fins.

.....

Rubrica do Participante**Rubrica do Pesquisador**

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o CEP da Universidade Federal do Tocantins pelo telefone (63) 32294023, pelo e-mail: cepuft@uft.edu.br ou Quadra 109, Plano Diretor Norte, Av. NS15, ALCNO 14, Prédio da Reitoria, 2º piso, sala 16, CEP-UFT 77001-090- Palmas-TO. O (A) Sr. (a) pode inclusive fazer a reclamação sem se identificar, se preferir. O horário de atendimento do CEP é de segunda e terça das 14 às 17 horas e quarta e quinta das 9 às 12 horas.

Garantimos sua total privacidade, não sendo expostos os seus dados pessoais e/ou sua família (nome, endereço e telefone). Quanto a imagens pessoais resultantes de sua participação neste estudo, serão colhidas de forma a preservar a integridade total (sua e/ou da família) sem risco de discriminação e/ou estigmatização. ” Assim, aconselha-se que caso sejam utilizadas imagens dos participantes da pesquisa, um documento (Termo de Autorização de Imagem e Voz) seja utilizado, conforme modelo abaixo.

Assumimos o compromisso de trazer-lhe os resultados obtidos na pesquisa assim que o estudo for concluído. Esperando tê-lo informado de forma clara, rubriquei todas as páginas do presente documento que foi elaborado em duas vias sendo uma delas destinada ao senhor.

Daniele Bueno Godinho Ribeiro
Tel: (63) 98462-4058

Rubrica do Participante

Vanusa Antonio Gonçalves
Tel: (63) 99201-0745

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado (a) dos objetivos, riscos e benefícios da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e que compreendi perfeitamente tudo o que me foi informado esclarecido sobre a minha participação na pesquisa. Estando de posse de minha capacidade psíquica e legal, concordo em participar do estudo de forma voluntária sem ter sido forçado e/ou obrigado e sem receber pagamento em qualquer espécie de moeda. Assino este documento em duas vias com todas as páginas por mim rubricadas.

Miracema, _____ de _____ de _____.

.....
Assinatura do Participante

.....
Rubrica do Participante

Impressão digital

ANEXO

ANEXO A - Questionário Internacional de Atividade Física – Versão curta

ANEXO A - Questionário Internacional de Atividade Física – Versão curta


**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -**
Nome: _____

Data: ____/____/____

Idade : _____ **Sexo:** F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não

**CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
Tel-Fax: - 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br Home Page:
www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se**