

Análise descritiva da prática de atividade física no lazer de idosos residentes em uma região de baixo nível socioeconômico da zona leste de São Paulo, SP

Descriptive analysis of physical activity during leisure of elderly residents in a region of low socioeconomic status in eastern of São Paulo, SP

Renata Fonseca Inácio^{1,3}
Emanuel Pérides Salvador^{1,3}
Alex Antonio Florindo^{2,3}

¹ Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, SP, Brasil.

² Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, SP, Brasil.

³ Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da Universidade de São Paulo (GEPAF-USP).

Resumo

O presente estudo teve como objetivo descrever a proporção de idosos fisicamente ativos no lazer residentes em Ermelino Matarazzo, Zona Leste do município de São Paulo. Este é um estudo transversal realizado com 385 idosos com idade igual ou superior a 60 anos. Para a avaliação da atividade física no lazer foi utilizado o questionário IPAQ versão longa adaptada. Todas as variáveis do estudo foram analisadas de forma descritiva por meio de frequência absoluta e relativa. A proporção de idosos fisicamente ativos no lazer foi de 15,2% (19,1% e 12,5% para homens e mulheres respectivamente) e o tipo de atividade física no lazer mais praticada foi a caminhada. A maioria dos idosos praticava atividade física no lazer pela manhã, com objetivo principal de manter ou melhorar a saúde. Os resultados deste estudo mostraram que a proporção de praticantes de atividade física no lazer em Ermelino Matarazzo foi similar a outros estudos brasileiros, porém, em menor proporção em comparação com idosos de países de renda alta. A maioria dos idosos praticava atividade física pela manhã e tinha como objetivo principal de manter ou melhorar a saúde. A caminhada foi a atividade mais praticada, era realizada principalmente nas ruas e sem a presença do profissional de Educação Física. O conhecimento destes resultados nesta amostra de idosos é muito importante para a implementação de políticas públicas de promoção de atividade física em regiões de baixo nível socioeconômico como Ermelino Matarazzo.

Palavras-chave: Atividade física, idosos, prevalência.

Abstract

The present study aimed describe the proportion of elderly residents physically active during leisure time in Ermelino Matarazzo, East Zone of São Paulo. Cross-sectional study of 385 elderly aged over 60 years. For the assessment of physical activity during leisure time was used the IPAQ long version. All study variables were analyzed descriptively by means of absolute and relative frequency. The proportion of elderly, physically active during leisure time was 15.2% (19.1% and 12.5% for men and women respectively) and type of leisure physical activity was more practiced walking. Most of the patients performed physical activity during leisure time in the morning, with the main purpose of maintaining or improving health. The results of this study showed that the proportion of physically active leisure time in Ermelino Matarazzo was similar to other Brazilian studies, but to a lesser extent in comparison with older people in high income countries. Most seniors exercise for the morning and had as main objective to maintain or improve health. Walking was the most common activity, was conducted mainly in the streets and without the presence of physical education professional. The knowledge of these results in this sample of elderly people is very important to implement public policies to promote physical activity in regions of low socioeconomic status as Ermelino Matarazzo.

Keywords: Physical activity, elderly, prevalence.

Endereço para Correspondência

Renata Fonseca Inácio
email: renata.inacio@usp.br
Cel (11) 6726-2841
Av. Celso Garcia, 5885, bloco 6, apto 14
CEP 03063-000 – Tatuapé, São Paulo, SP

- Recebido: 05/07/2010
- Re-submissão: 15/10/2010
02/02/2010
- Aceito: 03/02/2010

INTRODUÇÃO

O Brasil possui cerca de 19 milhões de pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos, o que representa mais de 10% da sua população de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)¹.

O envelhecimento da população contribui para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a osteoporose, diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial e doença da artéria coronária, elevando custos no sistema público de saúde para tratamento destes problemas e prejudicando a qualidade de vida destas pessoas.

A prática de atividade física é na atualidade uma das principais estratégias de intervenção para a prevenção das DCNT e para a melhora e manutenção do bem-estar². A recomendação atual de prática de atividade física é de no mínimo 30 minutos diários de atividade física moderada por pelo menos cinco dias por semana² ou 150 minutos por semana de atividade física moderada ou vigorosa³.

Estudos realizados com pessoas idosas mostram que o tipo de atividade física de lazer mais praticada é a caminhada e geralmente o principal objetivo com esta prática é a melhora ou manutenção da saúde^{4,5,6,7,8}. Porém, pouco se conhece sobre outras características como locais, horários de prática e se os praticantes tem ou não orientação de um profissional.

O conhecimento detalhado de características da prática de atividade física no tempo de lazer em idosos é importante para aprimorar o planejamento das estratégias de promoção da atividade física. Portanto, o objetivo do presente estudo foi descrever a prevalência de atividade física no lazer em uma amostra representativa de idosos de uma região de baixo nível socioeconômico da Zona Leste do município de São Paulo, SP.

METODOLOGIA

Este foi um estudo transversal de base populacional realizado com uma amostra representativa de idosos residentes em Ermelino Matarazzo, Zona Leste de São Paulo, SP.

De acordo com dados de 2009 da Fundação para Análise de Dados do Estado de São Paulo (SEADE), Ermelino Matarazzo conta com uma área de 8,95 km², 143 setores censitários e tinha 115.571 habitantes e uma densidade populacional por volta de 12.900 habitantes por km².

Quanto aos dados de renda, somente 9,5% da população residente possuía renda superior a dez salários mínimos, comparados com 21,1% da população total do município de São Paulo no ano de 2007.

A amostragem foi por conglomerados em três estágios: sorteio do setor censitário (35 setores dos 143 possíveis), dos domicílios e dos sujeitos (através da metodologia de Kish⁹ que define tabelas aleatórias de acordo com o total de moradores)¹⁰. Para participar do estudo, o indivíduo deveria ter idade igual ou superior a 60 anos e morar há pelo menos seis meses no endereço sorteado. Os idosos que apresentaram limitações (doenças ou problemas) para a realização de atividade física na semana anterior a entrevista e que tinham algum problema mental que os impedissem de responder o questionário sozinho foram excluídos¹⁰.

Para o cálculo do tamanho amostral foi utilizando a expressão algébrica a seguir referente à estimação de proporções de indivíduos fisicamente ativos no lazer e como forma de deslocamento⁹.

$$n_0 = \frac{P(1-P)}{(d/z)^2} \cdot deff$$

Onde:

P: proporção de sujeitos a ser estimada, com base nos dados de atividade física do Inquérito de Saúde (ISA - Capital) realizado no Município de São Paulo¹¹. Adotou-se o valor de 0,15, pois neste estudo foi encontrado que 85% dos indivíduos não atingiram as recomendações de prática de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física no lazer ou como forma de deslocamento;

z= 1,96: valor na curva normal reduzida correspondente ao nível de confiança de 95% ;

d= 0,065: erro de amostragem admitido para o cálculo da população idosa;

deff=2,6: efeito do delineamento, estimado com base nos dados do ISA - Capital.

Ao aplicar esses valores na fórmula, o tamanho mínimo da amostra foi calculado em 300 idosos. A amostra final foi composta por 385 idosos.

Avaliação da atividade física

Para a avaliação da atividade física no lazer foi utilizado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão longa que já foi usado no ISA-São Paulo^{11,12}. Foram acrescentadas questões referentes aos tipos de modalidade praticadas, locais de prática, a forma e tempo de deslocamento até os locais de prática e se tinham ou não orientação de um profissional de Educação Física.

Foi construído um escore geral de prática no lazer em minutos por semana, somando-se a caminhada, atividades moderadas e vigorosas que foram multiplicadas por 2. Para a classificação de ativos foi usado o ponto de corte de pelo menos 150 minutos por semana de prática.

Evidências de validade para o módulo de lazer do IPAQ longo foram obtidas por meio de comparação com acelerômetros em 31 idosos residentes em Ermelino Matarazzo, obtendo-se coeficientes de correlação r=0,51 entre os minutos semanais de prática de atividade física com a quantidade semanal de movimentos registrada em sete dias pelos acelerômetros (dados não publicados).

Análise estatística

Todas as variáveis do estudo foram analisadas de forma descritiva por meio de frequência absoluta e relativa e foram feitas dentro de um desenho de amostragem complexa utilizando peso. Todas as análises foram realizadas no programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 15.0.

Questões éticas

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido da pesquisa.

RESULTADOS

As variáveis sociais e demográficas estão apresentadas na Tabela 1. Dos 385 idosos entrevistados, a maioria foi composta por mulheres, pessoas brancas, católicas, com escolaridade até o primário incompleto e que viviam com companheiro. Dos idosos avaliados, 22,2% trabalhavam e andavam bastante a pé no trabalho (64,0%). Em relação as variáveis do

estilo de vida, a proporção de idosos fumantes foi de 12,5% e a maior parte alegou estar com a saúde regular.

A prevalência de ativos no lazer foi de 15,2% sendo

19,1% para os homens e 12,5% para as mulheres. A atividade física mais praticada foi a caminhada (Tabela 2).

A maioria dos idosos praticava caminhada no horário da

Tabela 1

Distribuição do número e porcentagem da amostra de idosos segundo as características sócio-demográficas, de estilo de vida e saúde geral, Ermelino Matarazzo, São Paulo, SP, 2007

Variáveis	n	%	IC95%
Sexo			
Masculino	152	40,7	35,4-46,2
Feminino	233	59,3	53,8-64,6
Cor da pele*			
Branco	214	56,1	48,5-63,3
Não branco	170	43,9	36,7-51,5
Religião*			
Católica	245	63,9	58,2-69,2
Evangélica	93	23,2	18,5-28,7
Outras	23	6,6	4,3-10,2
Nenhuma	23	6,2	4,1-9,5
Escolaridade			
Analfabetos – primário incompleto	182	47,1	40,0-54,2
Primário completo – ensino fundamental incompleto	119	34,5	29,1-40,3
Ensino fundamental completo em diante	84	18,5	13,3-25,0
Situação conjugal*			
Com companheiro (a)	175	55,9	51,2-60,6
Sem companheiro (a)	209	44,1	39,4-48,8
Trabalho			
Trabalham	84	22,2	18,2-26,7
Não trabalham	301	77,8	73,3-81,8
Fumo			
Fuma	52	12,5	9,9-15,5
Não fuma	333	87,5	84,5-90,1
Saúde Geral			
Ótima	48	12,5	9,3-16,4
Boa	134	34,4	29,3-39,9
Regular	158	42,4	36,8-48,3
Ruim	29	7,2	4,7-10,9
Muito ruim	16	3,5	2,2-5,5
Total	385	100,0	

* 1 dado ignorado

Tabela 2

Distribuição do número e frequência da amostra de idosos segundo tipos de atividades físicas. Ermelino Matarazzo, São Paulo, SP, 2007

Variáveis	Homens	Mulheres	Total
	%	%	%
Praticam caminhada no lazer			
Sim	27,3	15,4	20,2
Não	72,7	84,6	79,8
Praticam atividade física moderada no lazer			
Sim	10	16,1	13,6
Não	90	83,9	86,4
Praticam atividade física vigorosa no lazer			
Sim	0,6	---	0,6
Não	99,4	---	99,4
Atingem as recomendações de prática de atividade física no lazer*			
Sim	19,1	12,5	15,2
Não	80,9	87,5	84,8
Total	100,0	100,0	100,0

* pelo menos 150 minutos por semana

manhã, na rua, tinham como principal objetivo à saúde e não tinham a orientação de um profissional da área (Tabela 3).

Para as atividades físicas moderadas, a modalidade mais praticada foi a ginástica. A maioria praticava atividades moderadas pela manhã, tendo como local mais citado as academias e utilizavam como forma de deslocamento a caminhada para chegar até o local. Quanto aos objetivos para a prática, a saúde foi o mais citado e a maioria relatou ter orientação de um profissional de Educação Física (Tabela 4).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo mostraram que a prevalência de prática de atividade física no lazer foi similar a outras amostras de idosos brasileiros, porém, os idosos de Ermelino Matarazzo praticam menos atividade física no tempo de lazer em comparação com idosos de países de renda alta. A maioria dos idosos praticava atividade física pela manhã e tinham como objetivo principal de manter ou melhorar a saúde. A caminhada foi a atividade mais praticada, era realizada principalmente nas ruas e sem orientação profissional de Educação Física. As atividades moderadas eram feitas principalmente em academias, no horário da manhã e tinham orientação de profissional de Educação Física.

Quanto as variáveis sociais e demográficas, os resultados obtidos no presente estudo foram semelhantes aos encontrados na pesquisa Saúde, Bem Estar e Envelhecimento (SABE 2003)¹³, que é um estudo longitudinal representativo de idosos residentes no município de São Paulo. No estudo SABE foi encontrada uma proporção de 58,6% de mulheres, 43,1% de idosos sem companheiro, 71,4% de idosos que não trabalhavam, 15,9% de fumantes e 46,4% de idosos que possuíam menos de quatro anos de estudo.

Em relação à prática de atividade física, estudos realiza-

dos com amostras de idosos no Brasil indicaram prevalências variadas.

O estudo de Zaitune et al. (2007)⁷ realizado com 426 idosos da cidade de Campinas, SP, mostrou que 70,9% destes não realizavam nenhum tipo de atividade física no lazer.

Em Florianópolis, SC, foram realizados dois estudos envolvendo idosos com o objetivo de avaliar o nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográfica, sendo um somente em mulheres e outro em ambos os sexos^{4,5}. Os resultados do estudo realizado apenas com mulheres, mostrou que 75% das idosas não realizavam nenhum tipo de atividade física no lazer⁵. No estudo realizado em ambos os sexos, os autores observaram que 60,3% dos entrevistados não realizavam nenhum tipo de atividade física no lazer⁴.

Estes resultados mostram que os resultados dos idosos de Ermelino Matarazzo foram similares aos idosos da cidade de Campinas e de Florianópolis, portanto, parece não haver muitas diferenças nas prevalências de inativos no lazer.

Já na comparação com países de renda alta, em um inquérito realizado nos Estados Unidos entre 1999 e 2004 para avaliar a saúde e o estado nutricional da população idosa, foram estudados dos 5.589 idosos, sendo que, 52,5% não praticavam nenhum tipo de atividade física no lazer e 26,9% atingiam as recomendações de 150 minutos ou mais por semana¹⁴.

Em estudo feito na Nova Zelândia¹⁵ em uma amostra representativa de idosos, os autores mostraram que 18,3% das pessoas relataram não realizar nenhum tipo de atividade física no lazer e 51,4% dos idosos atingiam a recomendação de pelo menos 150 minutos por semana. Estes resultados foram bem superiores aos encontrados em Ermelino Matarazzo.

Estes resultados dos Estados Unidos e da Nova Zelândia foram bem diferentes dos resultados dos idosos de Ermelino

Tabela 3

Descrição das características da prática de caminhada no lazer na amostra de idosos, Ermelino Matarazzo, São Paulo, SP, 2007

Variáveis	Homens	Mulheres	Total
	%	%	%
Horários de caminhada no lazer			
Manhã	82,5	97,9	89,4
Tarde	14	2,1	8,7
Noite	3,5	---	1,9
Locais de prática de caminhada no lazer			
Rua	57,9	51,1	54,8
Praça	12,3	10,6	11,5
Quarteirão	7	12,8	9,6
Parque	7	4,3	5,8
Clube particular	8,8	4,3	6,7
Unidade Básica de Saúde	1,8	6,4	3,8
Academia	---	4,3	1,9
Universidade	---	4,3	1,9
Escola	3,5	2,1	2,9
Campo	1,8	---	1,0
Objetivos da caminhada no lazer			
Saúde	77,2	95,7	85,6
Recreação/lazer	22,8	---	12,5
Estética	---	4,3	1,9
Orientação para a caminhada no lazer			
Tem orientação de um profissional de atividade física	3,5	19,1	10,6
Não tem orientação de um profissional de atividade física	96,5	80,9	89,4
Total	100,0	100,0	100,0

Tabela 4

Descrição das características da prática de atividades moderadas no lazer na amostra de idosos, Ermelino Matarazzo, São Paulo, SP, 2007

Variáveis	Homens	Mulheres	Total
	%	%	%
Tipos de atividades moderadas no lazer			
Ginástica geral	47,6	46,9	47,1
Hidroginástica	---	22,4	15,7
Bicicleta ergométrica	23,8	4,1	10,0
Ginástica de origem chinesa	14,3	6,1	8,6
Musculação	9,5	6,1	7,1
Outros	---	6,1	4,3
Caminhada na esteira	---	4,1	2,9
Handebol	---	2	1,4
Natação	---	2	1,4
Futsal	4,8	---	1,4
Horários de caminhada no lazer			
Manhã	85,7	77,6	80,0
Tarde	4,8	22,4	17,1
Noite	9,5	---	2,9
Locais de prática de caminhada no lazer			
Academia	15,8	40,4	33,3
Casa	57,9	10,6	24,2
Escola	10,5	25,5	21,2
Outros	---	14,9	10,6
Unidade Básica de Saúde	10,5	8,5	9,1
Campo	5,3	---	1,5
Deslocamento para as atividades moderadas no lazer			
Caminhando	57,1	79,5	76,5
Ônibus/metrô/trem	28,6	15,9	17,6
Carro/moto	14,3	4,5	5,9
Objetivos da atividade no lazer			
Saúde	66,7	87,8	81,4
Recreação/lazer	23,8	12,2	15,7
Estética	4,8	---	1,4
Outros	4,8	---	1,4
Orientação para a atividade no lazer			
Tem orientação de um profissional de atividade física	17,6	65,3	53,0
Não tem orientação de um profissional de atividade física	82,4	34,7	47,0
Total	100,0	100,0	100,0

Matarazzo, que foram mais inativos no lazer e que tiveram menor percentual de ativos no lazer de acordo com as recomendações.

Quanto aos tipos de atividades no lazer, os estudos realizados em Florianópolis, SC^{4,5} mostraram que a atividade física mais praticada foi a caminhada. Este resultado foi similar a outros estudos realizados em Feira de Santana, BA⁶, Campinas, SP⁷ e São Paulo, SP⁸. A caminhada é um tipo de atividade importante para a promoção da atividade física, pois não necessita de orientação profissional específica e pode ser praticada livremente em ambientes públicos. Já atividades moderadas como a ginástica, por exemplo, necessitam de orientação profissional mais específica e são praticadas em ambientes mais estruturados como as academias, clubes e em unidades básicas de saúde.

Quanto aos objetivos para a prática, o primeiro estudo de prevalência de atividade física no lazer realizado com uma amostra representativa da população adulta brasileira⁸ mostrou que a partir de 60 anos de idade, a melhora e manuten-

ção da saúde foi o principal objetivo para os idosos praticarem atividade física no tempo de lazer. Este resultado foi similar aos encontrados para os idosos de Ermelino Matarazzo.

Uma possível limitação do estudo é em relação ao instrumento utilizado na coleta de dados, pois o IPAQ usado foi padronizado para avaliar a atividade física da última semana e isto pode não refletir a atividade física habitual do indivíduo. Porém, os resultados permitem um aprofundamento descritivo e o conhecimento dessas características dos idosos residentes em Ermelino Matarazzo gera informações mais detalhadas para aprimorar o planejamento para a implementação de programas de promoção da atividade física em regiões similares a Ermelino Matarazzo.

Agradecimentos

Os autores agradecem ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) à Fundação de Amparo à Pesquisa do estado de São Paulo (FAPESP) pelos auxílios à pesquisa concedidos.

Contribuição dos autores

Renata Fonseca Inácio participou da coleta, análise dos dados e elaboração do artigo; Emanuel Péricles Salvador contribuiu na análise e elaboração do artigo; Alex Antonio Florindo foi o orientador e contribuiu na elaboração e correção do artigo.

REFERÊNCIAS

1. IBGE. A Síntese dos Indicadores Sociais - Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira 2007 [updated 2007; cited 2010 01/03]; Available from: <http://www.ibge.gov.br/>.
2. WHO. World Health Organization. Integrated prevention of noncommunicable diseases: Draft global strategy on diet, physical activity and health. In: Organization WH, editor.; 2003.
3. DHHS. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy. Washington: The Secretary of Health and Human Services 2008 [updated 2008; cited 2010 03/20]; Available from: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.
4. Benedetti T. Atividade física: uma perspectiva de promoção de saúde do idoso no município de Florianópolis. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2004.
5. Mazo G, Mota J, Gonçalves L, Matos M. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev Port Cien Desp.* 2005;202-12.
6. Almeida M, Moreira R, Araújo T, Pinho P. Atividades de lazer entre idosos, Feira de Santana, Bahia. *Rev Baiana de Saúde Pública* 2005;29(2):339-52.
7. Zaitune M, Barros M, César C, Carandina L, M G. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. *Cad Saude Publica.* 2007;23(6):1329-38.
8. Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bensenor IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica.* 2003 Oct;14(4):246-54.
9. Kish L. Survey Sampling. Wiley J, editor. New York; 1965.
10. Salvador E, Reis R, Florindo A. A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos. *Rev Bras Atividade Física e Saúde.* 2009;14(3):198-206.
11. Florindo AA, Guimarães VV, Chester LGC, Barros MBA, Alves MCGP, Goldbaum M, et al. Epidemiology of leisure, transportation, occupational and household physical activity: prevalence and associated factors. *J Phys Act Health.* 2008.
12. Florindo AA, Hallal PC, Moura EC, Malta DC. Practice of physical activities and associated factors in adults, Brazil, 2006. *Rev Saude Publica.* 2009 Nov;43 Suppl 2:65-73.
13. Lebrão M, Duarte Y. SABE - Saúde, Bem-estar e Envelhecimento - O Projeto Sabe no município de São Paulo: uma abordagem inicial. In: Saúde OP-Ad, editor. Brasília; 2003.
14. Hughes JP, McDowell MA, Brody DJ. Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age: results from NHANES 1999-2004. *J Phys Act Health.* 2008 May;5(3):347-58.
15. Mummery WK, Kolt G, Schofield G, McLean G. Associations between physical activity and other lifestyle behaviors in older New Zealanders. *J Phys Act Health.* 2007 Oct;4(4):411-22.
16. Benedetti T, Binotto M, Petroski E, Gonçalves L. Atividade Física e prevalência de quedas em idosos residentes no sul do Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.* 2008;11(2):145-54.