



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALEXANDRE DE SOUZA CRUZ

**RELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O CONHECIMENTO DOS
IDOSOS DO DISTRITO DE MORORÓ SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA.**

CAMPINA GRANDE - PB
2015

ALEXANDRE DE SOUZA CRUZ

**RELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O CONHECIMENTO DOS
IDOSOS DO DISTRITO DE MORORÓ SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado pleno em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes

**CAMPINA GRANDE - PB
2015**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

C957r Cruz, Alexandre de Souza.
Relação entre índice de massa corporal e o conhecimento dos idosos do distrito de Mororó sobre a prática de atividade física. [manuscrito] / Alexandre de Souza Cruz. - 2015.
23 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.
"Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física".

1. Idosos. 2. Atividade física. 3. Políticas públicas. I. Título.
21. ed. CDD 613.704 46

ALEXANDRE DE SOUZA CRUZ

RELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O CONHECIMENTO DOS
IDOSOS DO DISTRITO DE MORORÓ SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

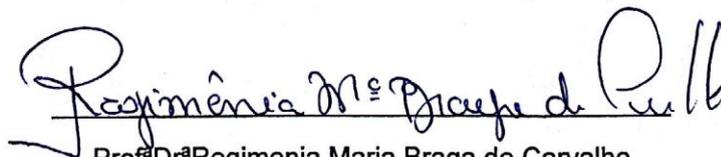
Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 75/06/2015.

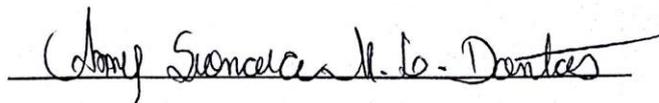
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª Esp.ª Anny Sionara Moura Limas Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
METODOLOGIA.....	10
RESULTADOS E DISCURSSÃO.....	12
CONCLUSÃO.....	16
REFERENCIAS.....	17
ANEXOS.....	21

Dedicatória

Dedico esse estudo á Deus, pelo dom da vida, por ter me concedido a oportunidade de cursar Educação Física, aos meus pais Aneci Cordeiro e Maria Martins, As minhas irmãs Adilza Cruz, Aline Cruz e Maria Alessandra Cruz, E a meu professor Andrei Guilherme por ter acreditado em mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter permitido o vivenciar de experiências, que contribuíram positivamente na minha evolução quanto ser.

Aos meus pais Aneci Cordeiro e Maria Martins, em especial a minha mãe por ser ter me ajudado diretamente nos momentos difíceis, pelo o apoio e por ter acreditado em mim.

Aos meus irmãos “Ramon Fagner”, Adilza Cruz, Aline Cruz, Maria Alessandra Cruz, a minha Avó linda Severina Antônia.

Ao meu professor Andrei Guilherme Lopes, por ter acolher mais um orientando. Às professoras Regimenia Maria Braga de Carvalho e Anny Sionara M.L Dantas, pelo carinho e por acolher o convite de participar da banca examinadora

A todos os professores do curso de Educação Física responsáveis pela minha chegada a esta etapa final, em especial aos professores, Josenaldo Ramos, Miriam Werba, Jeimeson Macieira, Eduardo Dantas , Elaine Melo , Maria Goreti, Jozilma Gonzaga, Gisely Coutinho aos secretários e apoio administrativo do DEF.

A todos os meus tios, tias, primos, primas, amigos, amigas, aos colegas de curso.

Enfim a todos que contribuíram direto ou indiretamente no meu desenvolvimento na vida social e acadêmica.

A todos meus sinceros agradecimentos

RELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O CONHECIMENTO DOS IDOSOS DO DISTRITO DE MORORÓ SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

CRUZ, Alexandre de Souza¹

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar o índice de massa corporal (IMC) e sua relação com os conhecimentos sobre a prática de atividade física entre os idosos do distrito de Mororó- Barra de Santana-PB. A pesquisa se caracterizou do tipo descritiva, utilizando de abordagem quantitativa, a amostra foi composta por 40 participantes de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos e que residem no distrito de Mororó. Foi usado um questionário semiestruturado para a avaliação das determinantes relacionadas ao perfil sócio-demográfico, uma fita métrica e uma balança eletrônica. Quanto ao perfil sociodemográfico, a maioria dos participantes possui entre 60 a 93 anos, casados, predominantemente do sexo feminino, com escolaridade de ensino fundamental incompleto. Quanto as respostas sobre o que seria a prática de atividade física apenas 2,5% dos indivíduos apresentaram resposta fidedignas acerca do que seria essa prática de atividade física. Ao relacionar o índice de massa corporal- IMC e o conhecimento sobre a prática de atividade física foi possível observar que a grande incidência do sobrepeso e obesidade, esta diretamente relacionada com a falta de conhecimentos sobre essa prática de atividade física. Concluiu se que é necessária a criação de políticas pública para a disseminação de conhecimentos sobre a prática de atividade física para os idosos. Políticas essas que podem ser expressas através de palestras e da criação de programas de atividades físicas que tenham como agente de elaboração e efetivação prática os profissionais de educação física.

Palavras-chave: Idosos, Prática de atividade física, Políticas Públicas.

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.

INTRODUÇÃO

O termo envelhecimento refere-se a um processo ou a grupos de processos que ocorrem em um organismo vivo e que, com a passagem do tempo, levam este organismo vivo a uma perda de adaptabilidade, a um prejuízo funcional e, eventualmente, à morte (Spirduso, 2005). Para Guimarães (2006), esse processo pode ser entendido como um processo individual, cultural e social influenciado pela interdependência de vidas, que envolve ganhos e perdas, biológica, psicológica e social.

Com relação às perdas e ganhos atribuídas a esse processo, Matsudo (2001) ressalta que o envelhecimento é acompanhado por um aumento do peso corporal; diminuição da estatura corporal gradativa, perda de massa óssea; aumento da gordura corporal, diminuição dos componentes (mineral, água, proteína e potássio); diminuição da taxa metabólica de repouso e redução massa muscular esquelética (sacropenia) e massa óssea.

Para Okuma (2002), a diminuição das capacidades físicas e motoras decorrentes, associadas ao sedentarismo, pode levar o idoso a uma condição de fragilidade extrema, deixando a sua independência física ameaçada, caso enfrente intercorrências como quedas, doenças, entre outras. A perda da independência física pode causar uma postura de dependência diante do âmbito familiar devido às limitações adquiridas e ao próprio preconceito da sociedade que leva a uma redefinição da postura dos idosos dentro dos diversificados contextos sociais.

Na tentativa de retardar as perdas e ganhos associadas ao envelhecimento Nóbrega *et al* (1999) expressa que a atividade física para o idoso proporciona diversas variações adaptativas fisiológicas e psicológicas como melhorias no controle da pressão arterial, na função pulmonar, no equilíbrio e da marcha, no perfil lipídico, na autoestima, no aumento do VO₂, menor dependência para realização de atividades diárias e melhorias significativas na qualidade de vida.

Para Glaner (2003), a prática regular de atividade física é fundamental para minimizar os riscos de desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, conseqüentemente atribuindo-a a longevidade e a uma maior qualidade de vida. Além do mecanismo de prevenção e tratamento contra as

doenças crônicas, a prática regular de atividade física promove diversos benefícios para a saúde, como por exemplo, a melhora do desenvolvimento cardiorrespiratório, ósseo, neuromuscular, neuroendócrino, imunológico, além de promover melhora em variáveis psicológicas e sociais, (STRONG et al, 2005).

Okuma (1998) relata que a sistematizações da prática da atividade física têm demonstrado que é possível minimizar e diminuir o declínio físico-fisiológico, influenciando também nos aspectos sociais e psicológicos na pessoa idosa. Desta forma a atividade física se apresenta como ponto de promoção da interação social e do bem estar físico; torna-se de essencial importância na promoção da saúde dos idosos.

Em Thomaz et.al (2010), a prática da atividade física é tida como um comportamento, que é influenciado por alguns fatores como: idade, gênero, educação e nível socioeconômico. A atividade física esta associada à saúde, bem estar e a qualidade de vida das pessoas de variadas faixas etárias, estando revelando seus benefícios principalmente quando praticadas por pessoas idosas, (MONTEIRO, 2001).

Na busca da aderência a prática de atividades físicas pelo público idoso são enfrentados problemas de motivos diversos, sendo eles de caráter social ou espacial. Quanto aos de caráter espacial a grande dificuldade em encontrar espaços adequados à prática de atividade física expressas a falta de políticas pública que incentivem essas práticas não só entre os idosos, mas em toda população.

Segundo o Capítulo I, Art. 9 do Estatuto do Idoso é obrigação do estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e a saúde mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições e de dignidade (Brasil, 2003).

No Brasil, segundo a projeção estatística da Organização Mundial da Saúde, entre 1950 e 2025 a população de idoso crescerá dezesseis vezes contra cinco da população total. A proporção de idosos passará de 7,5% em 1991 para cerca de 15% em 2025, que é a mesma proporção dos países europeus (KUHNNEN,2003).

No estudo de Andrade et al (2001), em um diagnóstico do programa “Agita São Paulo”, foram analisados os fatores que impossibilitam a prática de atividades físicas em idosos, os resultados obtidos nas regiões metropolitanas expressaram que pela falta de equipamento, a falta de tempo, a falta de conhecimento, medo de lesão e a necessidade de repouso como as principais barreiras na adesão a prática de atividade física.

Estudo realizado por Matsudo (2001) verificou que realmente existem algumas barreiras que impedem o acesso dos idosos à prática de atividade física, dentre as quais encontram-se a falta de equipamentos e de local para prática, o medo de lesão e a falta de conhecimento.

O fator conhecimento sobre a prática de atividade física foi evidenciado como uma das barreiras mais recorrentes na adesão a prática da atividade física entre o público idoso. Dessa forma esse estudo veio como meio de analisar a relação entre índice de massa corporal (IMC) e conhecimento sobre a prática de atividade física entre idosos, tornado assim um elemento de discussões e elaborações de estratégias para promoção da saúde do idoso.

METODOLOGIA

Essa pesquisa se caracterizou do tipo descritiva, utilizando da abordagem quantitativa. Para Gil (2008), este tipo de pesquisa procura descrever as características do fenômeno pesquisado ou de determinada população pesquisada. Segundo Marconi e Lakatos (2010), a abordagem quantitativa trata-se de uma pesquisa que tem como premissa, analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano e ainda fornecendo análises mais detalhadas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento.

O objetivo do presente estudo foi analisar o índice de massa corporal (IMC) e sua relação com os conhecimentos sobre a prática de atividade física entre os idosos do distrito de Mororó- Barra de Santana-PB, tendo especificidade a identificação do perfil antropométrico dos idosos do distrito de Mororó; Avaliação dos conhecimentos desses idosos sobre a prática de atividades físicas e a observação das atividades físicas mais praticadas pelos idosos do Distrito.

A população do estudo foi composta por idosos residentes no distrito de Mororó, no município de Barra de Santana-PB. A amostra 40 idosos selecionados de forma aleatória com idade igual ou superior a 60 anos.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram uma balança eletrônica Gama Italy deluxe 150kg, o questionário semiestruturado e uma fita métrica Sanny.

A coleta dos dados foi feita na residência dos participantes, onde todos foram submetidos à leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido aprovado pelo comitê de ética local. Em seguida foram aplicados os questionários e feita à entrevista semiestruturada, contendo perguntas relacionadas à prática de atividade física e hábitos comuns ao cotidiano dos mesmos. Entre as perguntas recorrentes estão as relacionadas às características sociais dos idosos como idade, nível de escolaridade, estado civil, sobre a prática de atividade física e no que o conhecimento influenciaria na prática de atividade física.

Os participantes que se declaram analfabetos foram auxiliados pelo pesquisador tanto na leitura do termo de consentimento quanto na resposta ao questionário. Após a resposta dos questionários, foram obtidos os dados de estatura dos mesmos. Onde o participante ficou de pé com os dois calcanhares, as escápulas e a face posterior da cabeça totalmente apoiadas na parede, em seguida, o participante ficava de pé sobre a balança eletrônica para a identificação de sua massa corpórea. Com esses dados, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) dos participantes baseados na tabela da Organização Pan-americana de Saúde (OPAS, 2001). As dificuldades encontradas nessa etapa da pesquisa foram as questões de disponibilidade de horários e desconfiança sobre o objetivo da pesquisa mesmo após a leitura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Por se tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. De acordo com tal resolução, será feita uma solicitação e/ou autorização para a coleta de dados, através de um termo de consentimento livre e esclarecido

assinado pelos participantes, que assegurará o anonimato durante a divulgação dos resultados.

Para a análise dos dados foi utilizado o software Excel 2010, no qual foram rodadas as análises necessárias e pertinentes para a pesquisa.

O projeto de pesquisa foi aprovado, sem restrições, pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UEPB no dia 12/11/2014 com número do protocolo: 38381814.1.0000.5187.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população estudada foi composta por 40 indivíduos idosos entre 60 e 93 anos residentes no distrito de Mororó-Barra de Santana-PB, com idade média de 68,25 anos (tabela-I). Que para Brasil (2003), compreende-se como indivíduo idoso ou pessoa da terceira idade, indivíduos com mais de 60 anos de idade. Ao analisar as características dos idosos participantes da pesquisa foi possível observar que a prevalência do gênero feminino foi 70% da amostra sendo maior em relação ao gênero masculino que correspondeu a 30% da amostra (Tabela-II).

Tabela I- Idade mínima, máxima e média.

Idade Mínima	Idade Máxima	Idade Média
60 Anos	93 Anos	68,25 Anos

Em relação ao nível de escolaridade dos idosos 60% disseram não ter o ensino fundamental completo, 30% serem analfabeto e apenas 2% com ensino médio completo. Quando relacionados ao estado civil 40% declararam ser casados, 35% ser viúvo, 15 expressaram ser solteiros e 10% divorciados (Tabela-II).

Tabela-II. Características dos idosos participantes da pesquisa, distrito de Mororó- Barra de Santana - PB.

Variáveis	Participantes	Porcentagem (%)
Gêneros		
Masculino	12	30%
Feminino	28	70%
Nível de escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	24	60%
Analfabeto	15	38%
Ensino Médio	1	2%
Estado civil		
Casado	16	40%
Viúvo	14	35%
Solteiro	6	15%
Divorciado	4	10%

Ao analisar o índice de massa corporal (IMC) baseados na tabela da (OPAS, 2001), no qual foi possível observar que 22.5% apresentaram IMC dentro do grau de normalidade, 45% índices de sobrepeso, 32.5% foram analisados com obesidade em relação ao índice de massa corporal (tabela-III). Os resultados da pesquisa mostraram quadros de sobrepeso e obesidade altos, se comparado com a normalidade expressa. Esses resultados podem desencadear uma série de prejuízos à saúde dos idosos, sendo esses relacionados com distúrbios no aparelho locomotor.

Para Cavalcanti et al (2009) e Wanderlei e Ferreira (2010), a obesidade é tida como um estado que favorece o surgimento de enfermidades potencialmente letais a exemplo de diabetes mellitus, hipertensão, dislipidemias, certos tipos de câncer, sendo relacionada também à ocorrência de eventos cardiovasculares.

Na tentativa de controlar a obesidade, a necessidade de reestruturação do comportamento individual em busca de uma vida saudável, torna-se essencial esse processo é conduzida a partir da prática de atividade física, aliada ao equilíbrio de ingestão energética. Mudanças essas que devem ser incentivadas na vida dos idosos aqui estudados, já que além dos níveis

elevados de sobrepeso e obesidade em torno de 45% e 32,5% (Tabela-III); a não prática habitual de atividade física correspondeu a mais de 50% da amostra chegando a 73% (Tabela-IV). Segundo Campos et al (2006), se atingidas essas mudanças habituais, auxiliam na diminuição dos fatores de risco associados à obesidade.

Tabela-III. Índice de massa corporal dos idosos pesquisados dos idosos do distrito de Mororó - Barra de Santana-PB.

Classificação	IMC	Participantes	Porcentagem
Abaixo do Peso	$\leq 23 \text{ kg/h}^2$	-	-
Peso Normal	$>23 - < 28 \text{ kg/h}^2$	9	22.5%
Sobrepeso	$\geq 28 - <30 \text{ kg/h}^2$	18	45%
Obesidade	$\geq 30 \text{ kg/h}^2$	13	32,5%

Fonte: Dados da pesquisa e classificação da OPAS (2001).

Ao relacionar a prática habitual da atividade física, 73% dos entrevistados não praticam atividade física regular; e apenas 27% expressaram praticar atividade física habitualmente sendo a caminhada prática mais evidenciada (Tabela-IV). A inatividade física para Voser e Vargas Neto (2002), associada à redução do potencial biológico, leva a respostas motoras menos eficientes, levando à redução da capacidade funcional e à diminuição da tolerância ao esforço físico.

Essas consequências são agravadas segundo Basset et al (2004), devidas perdas progressivas dos componentes da capacidade funcional como força, resistência muscular localizada, resistência aeróbica e flexibilidade associados ao aumento do gordura corporal com o avançar da idade.

A caminhada para os idosos foi expressa como prática mais recorrente nesse estudo, um dos fatores que colocam essa prática em evidência é segundo Mazo et al (2009), por ser um movimento natural, de fácil realização, além de não precisar de habilidades específicas a mesma promove ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer.

Em estudo de Duarte, Santos e Gonçalves (2002), ao pesquisarem sobre motivos de adesão a caminhada entre idosos, destacou que atividade regular da caminhada proporciona para os praticantes uma maior disposição para a realização das atividades cotidianas.

Tabela- IV. Hábito da prática de atividade física.

Você pratica de Atividade Física?	Participantes	Porcentagem
Não pratica Caminhada	29	73%
	11	27%

Em relação aos conhecimentos sobre o que seria a prática de atividade física; 50% disseram não saber o que é essa prática, cerca de 27,5% associaram essa prática ao ato de caminhar, 17,5% correlacionaram essa prática com a atividade do trabalho diário, 2,5% relacionarão com a praticar da musculação e outros 2,5% relacionaram com o ato de se exercitar o corpo de 3 a 4 vezes por semana controlando a intensidade e a frequência cardíaca.

Tabela-V. Conhecimento sobre a prática de atividade física.

O que é a pratica de atividade física?	Participantes	Porcentagem
Não sei dizer	20	50%
Caminhar	11	27,5%
Trabalhar	7	17,5%
Praticar musculação	1	2,5%
Exercitar o corpo 3 a 4 vezes por semana de forma a controlar a intensidade e a FC.	1	2,5%

Quanto à relação entre índice de massa corporal- IMC e conhecimentos sobre a prática de atividade física foi possível observar que a grande incidência do sobrepeso e obesidade, esta diretamente relacionada com a falta de conhecimentos sobre essa prática de atividade física. Pois dos 50% (n=20) que declararam não saber o que é prática de atividade física, 8 indivíduos apresentaram sobrepeso, 12 indivíduos encontram-se com obesidade.

É necessário elencar que das respostas sobre o que seria a prática de atividade física apenas 2,5% dos indivíduos apresentaram resposta fidedignas a cerca do que seria essa prática, relatando-a como o ato de exercitar corpo de 3 a 4 vezes por semana de forma a controlar a intensidade do exercício e a frequência cardíaca; esses mesmos apresentaram a não prática de atividade física e Índice de massa corporal (IMC) classificado como obesidade.

Este resultado mostra que é necessário compreender as políticas públicas de promoção à prática de atividade física para o idoso como ações que ultrapasse as expressões teóricas conhecimentos, passando a ser um instrumento de ações práticas.

Ações essas que devem ser realizadas de forma conjunta entre os profissionais da área da saúde, principalmente o profissional de educação física. Que é um elemento de acesso direto na distribuição de informações e efetivação das políticas públicas de incentivo a pratica de atividades físicas entre os idosos, contribuindo dessa forma para a promoção do envelhecimento saudável.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o índice de massa corporal e conhecimentos sobre a prática de atividade física. E a partir dos resultados obtidos, foi observada a existência de uma relação inversamente proporcional entre o índice de massa corporal e os conhecimentos sobre a prática de atividade física. Pois dos participantes que declaram não saber o que seria essa pratica, todos estão classificados entre o sobrepeso e obesidade.

É importante enfatizar que 73% dos participantes da pesquisa declaram não praticar atividade física. Sendo esse comportamento um fator de agravamentos no estado de sobrepeso e obesidade.

Tais dados evidenciam a necessidade de criação de políticas públicas de para a disseminação de conhecimentos sobre a prática de atividade física para os idosos. Políticas essas que podem ser expressas através de palestras e da criação de programas de atividades físicas que tenham como elaboração e efetivação prática os profissionais de educação física.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E; *et al.* **Level of physical activity in adults, including and excluding walking, according to the knowledge of Agita São Paulo Program.** Med Sci Sports Exer, 33 (5): S 50, 2001.

BASSETT, D. R; SCHNEIDER, P. L; HUNTINGTON, G. E. **Physical activity in an Old Order Amish community.** Medicine and Science in Sports and Exercise. 36 (1): 2004; 79–85.

BRASIL. **Estatuto do idoso.** 5ª ed. São Paulo: Saraiva, 2003.

CAMPOS, A. G. C; *et al* **Estado nutricional e fatores associados em idosos.** Faculdade de Medicina da UFMG. Belo Horizonte, MG. Rev Assoc Med Bras, 2006.

CAVALCANTI, C. B. S; CARVALHO S. B. C E, BARROS, M. V. G. **Indicadores antropométricos de obesidade abdominal: revisão dos artigos indexados na biblioteca.** SciELO. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 11(2): 217-225, 2009.

DUARTE, C. P. SANTOS, C. L., GONÇALVES, A. K. **A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 23, n. 3, p. 35-48. 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GLANER, M. F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GUIMARÃES, R. M. **O envelhecimento: um processo pessoal?** In: Freitas EV. et al. **Tratado de Gerontologia e Geriatria**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.

KUHNEN. A. P. *et al.* **Programa de atividade física para a terceira idade do CDS/UFRS: o efeito do exercício físico na resistência muscular**. Florianópolis, 2003.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M; **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO. S. M; MATSUDO. V. K. R; NETO. T. L. B. **Atividade física e envelhecimento: epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, n.1, v.7, Jan/fev.2001.

MAZO, G. Z *et al.* **Qualidade de vida em mulheres idosas: comparação entre o nível de atividade física**. Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ, vol. 5, nº 1, pp. 31-44, janeiro, 2009.

MONTEIRO, C. S; **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosas**. Programa de pós-graduação em engenharia de produção/ Universidade Federal de Santa Catarina, p. 24-58. 2001.

NÓBREGA. A. C. L. *et al.* **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Curitiba, n.6, v.5, Nov/Dez. 1999.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **XXXVI Reunión del Comité Asesor de Investigaciones en Salud – Encuesta Multicêntrica – Salud Bienestar y Envejecimiento (SABE) en América Latina e el Caribe** – Informe preliminar. Washington, D.C. XXXVI Reunión del Comité Asesor de Investigaciones en Salud. Kingston, Jamaica - 9-11 de julio de 2001. Disponível em< <http://www1.paho.org/Spanish/HDP/HDR/CAIS-01-05.PDF>>. Acesso em 26 mai. 2015

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 2ª ed. Campinas: Papyrus; 2002.

SPIRDUSO, W. W. et al. **Physical dimensions of aging**. Champaign, Human Kinetics. 2005.

STRONG, W.B et al. **Evidence based physical activity for school-age youth**. J. Pediatra. 146: 732-737, 2005.

THOMAZ, P.M et al. **Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF**. *Rev. Saúde Pública* [online]. 2010, vol.44, n.5,pp. 894-900. Epub Aug 27, 2010. ISSN 0034-8910.

VOSER, R. C; VARGAS NETO, F. X. **Atividade física, envelhecimento e longevidade**. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (Org.). **Envelhecimento bem-sucedido**. Porto Alegre: Edipucrs,2002. p. 321-323.

WANDERLEY E. M, FERREIRA VA. **Obesidade: uma perspectiva plural**. *Ciência Saúde Coletiva* 15 (1):185-194, 2010.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND KNOWLEDGE OF MORORÓ DISTRICT OF ELDERLY ON THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY.

CRUZ, Alexandre de Souza¹

RESUMO

The aim of present study was to analyze the Body Mass Index (IMC) and their relationship to knowledge about the practice of physical activity among elderly from the Mororó district in Barra de Santana-PB. This research has a descriptive study with a quantitative approach. The sample was composed of 40 participants of both genders, aged over 60 years old and living in Mororó district. Was used a semi-structured questionnaire to evaluate the determinants related to the social and demographic profile. A metric tape and a electronic balance were used to the anthropometric measures. About the social-demographic profile, most participants were 60 to 93 years old, married, predominantly female and incomplete first grade of formal education. About the answers about what would be the practice of physical activity, only 2,5% of participants had reliable answers about this. When related Body Mass Index and Knowledge about the physical activity, we observed that the high incidence of obesity is direct related to the knowledge about physical activity. The conclusion is that is necessary to create public policies to disseminate the knowledge about the practice of physical activity for older people. This can be applied through conferences and physical activities programs that have the physical education professional as an agent to implement and to consolidate the practice of physical activities.

Key words: Ageing, Physical activity practice, Public policies.

ANEXOS

Anexo 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, _____, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa **“RELAÇÃO ENTRE O ÍNDICE MASSA CORPORAL E O CONHECIMENTO DOS IDOSOS DO DISTRITO DE MORORÓ SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS”**.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos: a presente pesquisa terá como objetivo geral; Analisar as variáveis antropométricas e sua relação com os conhecimentos sobre a prática de atividade física sistematizada entre os idosos do Distrito de Mororó- Barra de Santana-PB.

Ao voluntário só caberá à autorização para uso dos dados obtidos mediante a avaliação física, e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número **(083) 8737-8167** com **Alexandre de Souza Cruz**.

Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

Assinatura do pesquisador responsável

Assinatura do Participante

Anexo 2

QUESTIONÁRIO

Data: ___/___/___

Gênero: () Masculino. () Feminino.

Nascimento: ___/___/____. Idade: ____ Massa: ____ Estatura: _____

IMC:_____.

1. Estado civil:

1		Solteiro	2		Casado	3		Divorciado	4		Viúvo
---	--	----------	---	--	--------	---	--	------------	---	--	-------

2. Grau de instrução:

1		Analfabeto	6		Nível Técnico
2		E.Fundamental Incompleto	7		E. Superior Incompleto
3		E.Fundamental Completo	8		E. Superior Completo
4		E.Médio Incompleto	9		Pós-Graduação
5		E.Médio Completo	10		Outra. Qual?

DADOS COMPLEMENTARES

3. O que é a prática de atividade física?

4. Você pratica alguma atividade física?

() não () sim

Qual(is):_____
