AMPLITUDE CIENTÍFICA | FUNITA EDUCAÇÃO PÚBLICA DE QUALIDADE

O PERFIL DA AUTONOMIA E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DE ITAPERUNA

Roberta Cordeiro[1]

Resumo

O presente estudo investigou a correlação entre o nível de atividade física e a autonomia funcional de idosos no município de Itaperuna-RJ, em um contexto marcado pelo expressivo crescimento da população idosa no Brasil e pelos desafios que esse fenômeno impõe às políticas públicas de saúde e assistência. Com base em uma abordagem quantitativa e descritiva, o estudo envolveu 110 participantes com 60 anos ou mais, selecionados aleatoriamente, com diversidade de sexo, condição socioeconômica e arranjos de moradia. Utilizaram-se os instrumentos IPAQ (para mensurar a atividade física) e o SysSen (para avaliar a autonomia funcional), seguindo os preceitos éticos da Resolução 466/2012. Os resultados revelaram diferenças significativas entre os sexos: homens apresentaram maiores níveis de atividade física e maior autonomia funcional do que as mulheres, o que foi atribuído a fatores socioculturais e ocupacionais. Em relação à moradia, os idosos que vivem sozinhos demonstraram níveis significativamente mais altos de atividade física, embora isso não tenha refletido em maior autonomia, o que sugere uma complexa relação entre independência domiciliar e estilo de vida ativo. Apesar das diferenças observadas, não foi identificada uma correlação estatisticamente significativa entre os escores dos instrumentos utilizados para mensurar atividade física e autonomia funcional na amostra geral ($r = 0,178$; $p = 0,06$), e a correlação fraca encontrada entre as mulheres ($r = 0,346$; $p = 0,002$) não foi considerada clinicamente robusta. Tais achados indicam que os instrumentos avaliam dimensões distintas da funcionalidade do idoso e que sua aplicação isolada não permite inferências abrangentes sobre a relação entre atividade física e autonomia. O estudo também ressaltou limitações como a sub-representação de idosos residentes em áreas rurais, a maior participação feminina e a ausência de variáveis psicossociais. Conclui-se que a autonomia funcional está vinculada a múltiplos fatores além da atividade física, exigindo abordagens

[1] Fundação Universitária de Itaperuna, Itaperuna – RJ, Brasil
Recebido em: 9/06/2025
Aprovado em: 17/07/2025

interdisciplinares. Embora não tenha proposto intervenções, a pesquisa oferece subsídios importantes para futuras investigações e ações voltadas à promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida da população idosa.

Palavras chave: envelhecimento; autonomia; saúde; exercício físico;

Abstract

This study investigated the correlation between the level of physical activity and the functional autonomy of elderly individuals in the city of Itaperuna-RJ, in a context marked by the significant growth of the elderly population in Brazil and the challenges that this phenomenon imposes on public health and assistance policies. Based on a quantitative and descriptive approach, the study involved 110 participants aged 60 or over, randomly selected, with diversity of gender, socioeconomic status and housing arrangements. The IPAQ (to measure physical activity) and SysSen (to assess functional autonomy) instruments were used, following the ethical precepts of Resolution 466/2012. The results revealed significant differences between the sexes: men presented higher levels of physical activity and greater functional autonomy than women, which was attributed to sociocultural and occupational factors. Regarding housing, elderly individuals living alone demonstrated significantly higher levels of physical activity, although this did not translate into greater autonomy, which suggests a complex relationship between domestic independence and an active lifestyle. Despite the differences observed, no statistically significant correlation was identified between the scores of the instruments used to measure physical activity and functional autonomy in the general sample ($r = 0.178$; $p = 0.06$), and the weak correlation found among women ($r = 0.346$; $p = 0.002$) was not considered clinically robust. These findings indicate that the instruments assess distinct dimensions of elderly individuals' functionality and that their isolated application does not allow for comprehensive inferences about the relationship between physical activity and autonomy. The study also highlighted limitations such as the underrepresentation of elderly individuals living in rural areas, the greater female participation, and the absence of psychosocial variables. It is concluded that functional autonomy is linked to multiple factors in addition to physical activity, requiring interdisciplinary approaches. Although it did not propose interventions, the research offers important support for future investigations and actions aimed at promoting active aging and quality of life for the elderly

population.
Keywords: aging; autonomy; health; physical exercise

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil tem testemunhado um aumento significativo na sua população idosa, o que tem gerado desafios nas áreas de saúde e previdência social (MORAIS, MENDES & SILVA, 2016). Segundo a Agência IBGE Notícias, a população idosa no país cresceu em 57,4% em 12 anos, conforme Censo Demográfico 2022 (IBGE, 2023). Embora o envelhecimento esteja frequentemente associado a doenças, é importante destacar que, na ausência de condições patológicas, envelhecer pode ocorrer com boa saúde. Além disso, as melhorias nos setores da saúde e tecnologia possibilitaram uma melhor qualidade de vida para os idosos, especialmente para aqueles que têm acesso a serviços públicos ou privados adequados.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância de investir em estratégias de prevenção ao longo de toda a vida, visando enfrentar os desafios presentes e futuros do envelhecimento. Nesse contexto, muitos países têm intensificado seus esforços para compreender o processo de envelhecimento e promover a integração social e a independência econômica dos idosos (ONU, 2020). Essa realidade exige a formulação de políticas públicas e a criação de ações de cuidado que atendam às necessidades específicas dessa população, garantindo uma rede de serviços e proteção social eficaz.

A atividade física emerge como um dos pilares para a manutenção da saúde e da autonomia na terceira idade. Estudos como os de Fonseca Halley *et al.* (2021) e de Silva *et al.* (2024) demonstram que a prática regular de exercícios físicos está associada a melhores níveis de funcionalidade, redução do risco de doenças crônicas e preservação da independência física e cognitiva. A autonomia funcional, nesse contexto, refere-se à capacidade do idoso de realizar sem dependência de terceiros, incluindo tarefas como higiene pessoal, alimentação, mobilidade, controle financeiro e uso de transporte. Essas atividades podem ser classificadas como atividades da vida díaria (AVDs) e instrumentais da vida diária (AIVDs), conforme Anexo I (RIBEIRO e NERI, 2021). Essa independência está intimamente ligada à qualidade de vida, pois permite ao indivíduo manter sua autodeterminação e participação social, fatores essenciais para um envelhecimento saudável.

Conforme destacado em Ribeiro e Neri, (2021), a manutenção da autonomia funcional depende não apenas de aspectos biológicos, mas também de condições socioambientais e acesso a políticas de saúde que incentivem o envelhecimento ativo. Portanto, compreender os fatores que influenciam essa autonomia, como a prática de atividade física, é crucial para desenvolver estratégias que promovam um envelhecimento com maior independência e dignidade.

Mediante as premissas expostas entender a dinâmica da população idosa local, fornecerá dados que podem oferecer subsídios para futuras investigações ou intervenções que promovam o bem-estar dessa faixa etária. Não está no escopo do trabalho propor estratégias específicas ou avaliar iniciativas já existentes. Por isso, este trabalho tem como objetivo verificar a correlação entre o índice de atividade física e a autonomia dos idosos no município de Itaperuna-RJ, sem estabelecer relações de causalidade.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra: Os participantes serão idosos residentes no município de Itaperuna-RJ, com 60 anos ou mais. A amostragem será realizada de forma aleatória simples, buscando representatividade em diferentes faixas etárias e níveis socioeconômicos. A seleção será feita por meio de contato com centros de convivência, unidades de saúde, igrejas e associações de idosos da cidade. Uma possível limitação deste estudo refere-se à dificuldade de acesso a determinados grupos de idosos, especialmente aqueles que residem em áreas rurais ou com mobilidade reduzida. Além disso, a autopercepção dos participantes quanto à sua própria autonomia e nível de atividade física pode ser influenciada por fatores subjetivos, o que poderá impactar a precisão dos dados.

Procedimento: A pesquisa será quantitativa e descritiva, com coleta de dados realizada em campo. Os participantes serão abordados pessoalmente, e a coleta seguirá as diretrizes éticas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os voluntários assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo a confidencialidade dos dados e a liberdade de desistência a qualquer momento. Além da aplicação dos questionários, será realizada uma breve entrevista para registro de informações como data de nascimento, sexo, peso e estatura.

Material: Para a coleta de dados, serão utilizados os seguintes instrumentos validados:

- Questionário SysSen (ANEXO II): Medirá a capacidade de realizar atividades de vida diária (AVDs), como alimentação, higiene pessoal, mobilidade e outras tarefas essenciais para a independência funcional.
- IPAQ (ANEXO III): Avaliará os níveis de atividade física dos idosos, considerando intensidade, frequência e tipo de exercício.

Estatística: A análise estatística terá como objetivo verificar a correlação entre os níveis de atividade física e a autonomia funcional dos idosos. Serão utilizados testes de correlação (como o coeficiente de Pearson, conforme a distribuição dos dados) para avaliar a relação entre as variáveis.

RESULTADOS

O estudo avaliou o perfil da autonomia (Sys) e o nível de atividade física (IPAQ) em idosos, considerando variáveis como sexo e situação de moradia.

A Tabela I descreve as características dos participantes em geral e também separados por sexo. Não houve diferença significativa entre a idade de homens e mulheres (68,5±5,8 anos contra 69,5±5,8 anos, respectivamente). Como esperado a estatura e a massa corporal total mostraram diferenças significativas, sendo a dos homens (170±5 cm; 76,9±9,3 kg) maior que a das mulheres (163±4 cm; 66,3±10,1 kg).

Tabela I – Características dos sujeitos. Asterisco indica diferença significativa entre homens e mulheres ($p<0,05$)

	Geral (n = 110)		Mulheres (n = 75)		Homens (n = 35)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade (anos)	68,8	5,8	68.5	5.8	69.5	5.8
Estatura (cm)	165	5	163	4	170*	5
Massa Corporal Total (kg)	69.7	10.9	66.3	10.1	76.9*	9.3

Na Tabela II pode-se observar as características dos participantes de acordo com a situação de moradia, separando os idosos que moram sozinhos com os idosos que

moram com alguém. Entre os participantes há um número maior que 4 vezes entre que moram com alguém (80) e os que moram sozinhos (20). Não houve diferenças significativas entre os grupos para idade (69,0±5,7 anos, 68,0±6,7 anos), estatura (165±5 cm; 165±5 cm) e massa corporal total (70,2±11,2 kg; 67.4±9,7kg).

Tabela II – Características dos sujeitos geral e quando separados por situação habitacional. SIM representa quem mora com outras pessoas e NÃO representa quem mora sozinho. Asterisco indica diferença significativa entre SIM e NÃO (p<0,05)

	Geral (n = 110)		SIM (n = 90)		NÃO (n = 20)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade (anos)	68,8	5,8	69,0	5,7	67,9	6,7
Estatura (cm)	165	5	165	5	165	5
Massa Corporal Total (kg)	69,7	10,9	70,2	11,2	67,4	9,7

Quando comparamos as variáveis de interesse do estudo, não há diferença significativa nos valores obtidos pelo Sys (p=0,234). Contudo a avaliação do IPAQ mostrou que os valores obtidos pelos homens foram significativamente maiores que os obtidos pelas mulheres (p<0.001).

Tabela III – Resultados obtidos pelos testes Sys e IPAQ geral e entre idosos homens ou mulheres. Asterisco indica diferença significativa entre HOMENS e MULHERES (p<0,001)

	Geral (n = 110)		Mulheres (n = 75)		Homens (n = 35)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Sys	0,682	0,406	0,762	0,429	0,510	0,285
IPAQ	1001	1216	906*	1017	1203*	1557

Não encontramos diferenças estatísticas entre os resultados do Sys e do IPAQ quando comparamos o grupo de idosos que moram acompanhados e aqueles que

moram sozinhos (p>0,05), como pode ser visto na Tabela IV.

Tabela IV – Resultados obtidos pelos testes Sys e IPAQ geral e entre idosos que moram acompanhados ou sozinhos. SIM representa quem mora com outras pessoas e NÃO representa quem mora sozinho. Asterisco indica diferença significativa entre SIM e NÃO (p<0,05) (p<0,001)

	Geral (n = 110)		SIM (n = 90)		NÃO (n = 20)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Sys	0,682	0,406	0,699	0,404	0,605	0,423
IPAQ	1001	1216	918*	970	1372*	1972

Não encontramos correlação significativa entre Sys e IPAQ no grupo de idosos como um todo (r = 0,178; p = 0,06), mostrando que esses indicadores não podem ser usados de forma isolada na avaliação do idoso.

No caso das idosas do sexo feminino encontramos uma correlação significativa (p = 0,002) porém na classificação de Person fraca (r = 0.346), não permitindo segurança clínica para a utilização dos resultados dos testes como substitutivos um do outro. Na correlação entre os testes para homens não encontramos correlação significativa (r = 0,013; p = 0,940).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo revelam importantes diferenças no perfil de autonomia e nível de atividade física entre idosos, com destaque para as disparidades entre sexos e situação de moradia. A análise comparativa com a literatura existente permite contextualizar esses achados e identificar possíveis explicações para os padrões observados.

Os dados mostraram que os homens idosos apresentaram maior autonomia e níveis mais elevados de atividade física em comparação às mulheres, conforme a tabela III. Esses resultados estão em consonância com o estudo de Silva *et al.* (2021), que atribui essa diferença a fatores socioculturais, como maior engajamento histórico dos homens em atividades físicas e ocupações que demandam maior independência

funcional. Além disso, Gomes *et al.* (2021) destacam que as mulheres idosas frequentemente apresentam maior prevalência de limitações musculoesqueléticas e menor acesso a programas estruturados de exercícios, o que pode contribuir para os menores escores de autonomia e atividade física observados neste estudo.

Um achado interessante foi que os idosos que moravam sozinhos tiveram níveis significativamente mais altos de atividade física, de acordo com a tabela IV, em comparação aos que moravam acompanhados, embora não tenham sido observadas diferenças na autonomia (Sys). Esse resultado contrasta parcialmente com Gomes *et al.* (2021), que associam o isolamento social a menores níveis de atividade física em idosos. Segundo Fonseca Harley *et. al.* (2021), uma perspectiva elucidativa para esta aparente contradição, aborda que idosos que residem sozinhos frequentemente constituem um grupo selecionado por maior independência funcional e capacidade de autogestão, características que naturalmente os levam a manter um estilo de vida mais ativo. Por outro lado, os arranjos domiciliares com companhia podem incluir tanto situações de suporte social positivo quanto casos onde a coabitação decorre de necessidades assistenciais, devido a algum grau de dependência funcional.

A falta de correlação significativa entre Sys e IPAQ na amostra total ($r = 0,178$; $p = 0,06$) sugere que esses instrumentos avaliam construtos distintos da funcionalidade do idoso. Embora tenha sido identificada uma correlação fraca entre as variáveis nas mulheres ($r = 0,346$; $p = 0,002$), ela não foi clinicamente robusta o suficiente para indicar uma relação direta. Esses achados reforçam a necessidade de utilizar medidas complementares, como proposto por Silva *et al.* (2021), para uma avaliação mais abrangente da saúde do idoso.

Uma característica da amostra foi a maior participação de mulheres em comparação com homens, o que reflete a realidade demográfica da população idosa, onde as mulheres geralmente apresentam maior longevidade. Além disso, o estudo não avaliou variáveis como saúde mental e acesso a serviços de apoio, que poderiam contribuir para uma análise mais abrangente dos fatores relacionados à autonomia e atividade física. Para pesquisas futuras, sugere-se a inclusão de variáveis psicossociais (como depressão e suporte social) a fim de aprofundar a compreensão dos determinantes da autonomia funcional e dos níveis de atividade física na terceira idade.

CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo verificar a correlação entre o nível de atividade física e a autonomia funcional de idosos no município de Itaperuna-RJ, contribuindo para a compreensão das dinâmicas do envelhecimento em nível local. Os resultados indicaram diferenças significativas de autonomia e atividade física entre os sexos, com os homens apresentando maiores escores em ambos os indicadores. Além disso, observou-se que idosos que moram sozinhos demonstraram níveis mais elevados de atividade física, ainda que essa condição não tenha se refletido em maior autonomia funcional.

Apesar dessas diferenças, não foi identificada uma correlação estatisticamente significativa entre os níveis de atividade física (IPAQ) e a autonomia funcional (Sys) na amostra total, o que sugere que esses instrumentos mensuram aspectos distintos da funcionalidade dos idosos. Uma correlação fraca foi observada apenas entre as mulheres, mas sem força suficiente para justificar o uso de um indicador em substituição ao outro na prática clínica.

Esses achados reforçam a importância de se adotar uma abordagem multidimensional na avaliação da saúde do idoso, considerando fatores físicos, sociais e ambientais. O estudo também destaca a necessidade de políticas públicas que incentivem o envelhecimento ativo, com atenção especial às disparidades de gênero e às diferentes condições de moradia. Por fim, embora o estudo não tenha tido como escopo propor intervenções, os dados obtidos podem servir de base para futuras investigações e para o planejamento de ações que promovam a autonomia e o bem-estar da população idosa.

REFERÊNCIAS

BORGES, W. A. B. Atividade Física, autonomia funcional e qualidade de vida dos idosos do centro do dia da Cidade da Praia. Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária. Disponível em: <https://repositorio.ipbeja.pt/server/api/core/bitstreams/309d8f07-15de-43a1-998c-7f4a3751f054/content>.

CEPELLOS, V. M. Feminização do envelhecimento: um fenômeno multifacetado muito além dos números. **RAE**, v. 61, n. 2, p. e20190861, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0034-759020210208

CHINA, D. L.; FRANK, I. M.; SILVA, J. B. da; ALMEIDA, E. B. de; SILVA, T. B. L. da. Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, *[S. l.]*, v. 24, p. 141–156, 2021. DOI: 10.23925/2176-901X.2021v24i0p141-156. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53768.

FONSECA HALLEY, G.; GONÇALVES MACIEL, M.; DE FREITAS MELO , C.; CLERTON DE OLIVEIRA MARTINS, J. Meanings of physical activity practice for the elderly . **Journal of Physical Education** , v. 32, n. 1, p. e-3273, 4 Aug. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3273

GOMES G. C.; MOREIRA, R. S.; MAIA, T. O.; SANTOS, M. A. B.; SILVA, V. L. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. **Ciência saúde coletiva** [Internet]. 2021 Mar;26(3):1035–46. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.08222019

GOMES, Irene. Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. **Agência IBGE Notícias**. 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia>.

GOMES, H. L. O impacto da prática de atividade física sistematizada na autonomia funcional de idosos. **Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra**, v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: https://www.trabalhoscidhcoimbra.com/ojs/index.php/anaiscidhcoimbra/article/view/3220

GUERRA, M. de F. S. de S.; SOUZA, J. P. de; PORTO, M. de J.; ARAUJO , A. M. B.; NASCIMENTO, M. B.; ANDRADE, W. B. de.; SANTANA, W. N. B. de; SANTOS, G. P.; SANTANA, A. F. de; SILVA, S. R. S. Contribuições da atividade física no envelhecimento do idoso. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, *[S. l.]*, v. 10, n. 1, p. e11310111537, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i1.11537. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11537.

IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/noticias-por-estado/38186-censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>.

MORAIS, Gabriella; MENDES Antonio; SILVA, Ana. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** 2016. 19. 507-519. 10.1590/1809-98232016019.150140.

ONU, OMS *lança portal com dados mundiais sobre saúde e bem-estar de pessoas idosas*. ([s.d.]). Brasil. 2020. Disponível em https://brasil.un.org/pt-br/94095-oms-lan%C3%A7a-portal-com-dados-mundiais-sobre-sa%C3%BAde-e-bem-estar-de-pessoas-idosas

PEREIRA, M.; SILVA, M.; BRANQUINHO, T.; MARTINS, V.; FERNANDES, M.; MARQUES, S.; LOURENÇO, C. O papel do desporto e da atividade física na prevenção do envelhecimento. **RIAGE - Revista Ibero-Americana de Gerontologia**, v. 6, p. 103–107, 2024. Disponível em: https://www.riagejournal.com/index.php/riage/article/view/306

RIBEIRO, P. C. C.; NERI, A. L. Autonomia funcional e envelhecimento saudável: revisão integrativa. *Fisioterapia e Movimento*, v. 34, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fm/a/cPjpKX4kwqt8fRrkVMYzkVF/.

RIGOR, C. Influência do exercício físico na autonomia funcional do idoso. Mestrado em atividade física e saúde. Instituto Politecnico de Santarem (Portugal) ProQuest Dissertations & Theses, 2021. 28988353. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/fe82a06d5e2906b6ae9fb4963fb51089/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>.

SILVA, B. H.; CARDOSO, C. B.; SILVA, L. G.; FARIAS, P. S.; VALE, E. G. L. Atividade física e envelhecimento saudável: uma revisão de literatura sobre a manutenção da saúde e mobilidade em idosos. **Revista Ft.** 2024. Disponível em: https://doi.org/10.5281/zenodo.11194394

ANEXO I: QUADRO COMPARATIVO ENTRE ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD) E ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DA VIDA DIÁRIA (AIVD). Fonte: Genial Care - Atividades da Vida Diária (AVD) disponível em https://genialcare.com.br/blog/atividades-da-vida-diaria-avd/

Categoria	AVD	AIVD
Definição	Atividades básicas essenciais para o autocuidado e sobrevivência.	Atividades mais complexas que exigem maior capacidade cognitiva e física, relacionadas à vida independente na sociedade.
Exemplos	• Higiene pessoal (banho, escovar os dentes) • Alimentação • Vestir-se • Mobilidade (caminhar, sentar)	• Cozinhar • Limpar a casa • Gerenciar finanças • Fazer compras • Usar transporte público • Tomar medicamentos
Dependência	Quando comprometidas, indicam necessidade de auxílio constante (ex.: idosos ou pessoas com limitações graves).	Quando comprometidas, podem exigir supervisão ou ajuda parcial, mas não necessariamente cuidado integral.
Avaliação	Usada em geriatria, reabilitação e cuidados de enfermagem para medir autonomia básica.	Avalia a capacidade de viver de forma independente e gerenciar tarefas sociais e domésticas.
Impacto Social	Relacionadas diretamente à qualidade de vida e dignidade.	Relacionadas à integração social e autonomia em ambientes externos.

ANEXO II: QUESTIONÁRIO SÊNIOR DE ATIVIDADES FÍSICAS - SysSen

Questionário Sênior de Atividades Físicas
(Folha do Entrevistador)

Recomendações gerais:

1) *Entreviste uma pessoa por vez, em um ambiente tranquilo. Evite aglomerações de pessoas em torno do entrevistado, sobretudo se estas serão entrevistadas a seguir.*
2) *Entregue ao entrevistado unicamente as folhas de resposta. As informações que elas contêm são suficientes ao desenvolvimento da entrevista. Obedeça às instruções impressas em caractere itálico no corpo do questionário.*
3) *Seja paciente. O entrevistado pode levar um certo tempo para responder às questões. Explique cuidadosamente cada item. Distribua as folhas de resposta à medida que se fazem necessárias, jamais todas de uma vez. Ajude o entrevistado com as opções de resposta, caso ele não seja capaz de ler.*
4) *Limite-se a recolher as informações. Leia as questões exatamente como se apresentam. Evite calcular a cotação ao mesmo tempo em que realiza a entrevista. Isso pode conduzir a erros.*
5) *Antes de passar a uma nova seção do questionário, certifique-se de que os itens prévios foram todos convenientemente preenchidos. Evite retomar uma seção, uma vez terminada.*
6) *Os códigos PA/FO não mencionados no corpo do questionário são determinados segundo normas de classificação em anexo.*

Dados individuais

Nome:_____ Código:_____

Data Nasc.:_____ Vive só/Acomp.:_____ Sexo:_____

Altura (cm):_____ Peso (kg): _____

Data da entrevista: _____ *HORA DO INÍCIO DA ENTREVISTA:* _____ *HR:* _____ *MIN*

Parte I - O que o entrevistado faz:

A) DOMICÍLIO

1) Apresentamos uma lista de atividades realizadas no domicílio (tarefas caseiras). Com base nesta lista, gostaríamos de saber: a) quais atividades fazem parte do seu cotidiano; b) qual a sua freqüência (nº de vezes por semana); c) qual a sua duração (tempo de execução, em minutos, sem interrupção prolongada). Importante: se certas atividades fazem parte de seu cotidiano somente durante algumas fases do ano, leve em conta a freqüência e a duração nestes períodos (*Entregue ao entrevistado a folha de respostas A*).

ATIVIDADE	Freq	Dur	PA	FO	Pts PA	Pts FO
a) Faxina leve (varrer, aspirar, tirar a poeira, passar a ferro, etc.)			1	2		
b) Faxina pesada (muros e janelas, mudar móveis de lugar, etc.)			3	2		
c) Lavar a louça			1	1		
d) Cozinhar			1	1		
e) Transportar cargas pesadas (sem subir escadas)			2	3		
f) Transportar cargas pesadas (subindo escadas)			3	3		
g) Fazer compras (supermercado, *shopping*, etc.)			1	2		
h) Trabalhar no jardim ou no quintal			2	2		
i) Lava a roupa (manualmente)			1	1		
j) Fazer reparações leves (trocar lâmpadas, consertar torneiras, etc.)			1	2		
k) Fazer reparações pesadas (pintar paredes, carpintaria, serralheria, etc.)			3	3		
l) Brincar e/ou ocupar-se de crianças			2	2		
m) Ocupar-se de pessoa idosa ou doente (lavar, vestir, etc.)			1	2		
n) Outra:						

Cotação das opções: a) = 1; b) = 2; c) = 3; d) = 4; e) = 0

Pontos PA = Freq x Dur x PA ***DOM (PA) = Soma dos pontos das seis atividades mais cotadas***	***DOM (PA) ⇒***	
Pontos FO = Freq x Dur x FO ***DOM (FO) = Soma dos pontos das seis atividades mais cotadas***	***DOM (FO) ⇒***	

ANEXO III: QUESTÍONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ

IPAQ International Physical Activity Questionnaire

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 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