

## REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES COTIDIANAS POR IDOSOS EM FUNÇÃO DO SEXO E IDADE

Jamila Viama Barbosa Silva(1); Adriana Ribeiro Lacerda(2); Rômulo Lustosa  
Pimenteira de Melo(3); Maria do Carmo Eulálio(4); Iris do Céu Clara Costa(5)

<sup>1-2</sup>Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande; Email: [jamila\\_viama@hotmail.com](mailto:jamila_viama@hotmail.com)  
[adribeiro.cg@bol.com.br](mailto:adribeiro.cg@bol.com.br) , <sup>3</sup>Universidade Federal da Paraíba; Email: [romulo.psiq@gmail.com](mailto:romulo.psiq@gmail.com);  
<sup>4</sup>Universidade Estadual da Paraíba; Email: [carmitaeulalio.uepb@gmail.com.br](mailto:carmitaeulalio.uepb@gmail.com.br) ; <sup>5</sup>Universidade Federal  
do Rio Grande do Norte; Email: [iris\\_odontoufrn@yahoo.com.br](mailto:iris_odontoufrn@yahoo.com.br).

### RESUMO

Este estudo objetiva comparar o estilo de vida em desempenho de atividades cotidianas em função do sexo e idade de idosos. Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, derivado do Estudo FIBRA (Fragilidade em Idosos Brasileiros). Os dados são resultantes da coleta realizada com 402 idosos, residentes no município de Campina Grande-PB. Para coleta de dados foram utilizados: Questionários de Estilos de Vida e de Atividades Cotidianas derivadas da versão brasileira *Minnesota Leisure Activity Questionnaire* (MLAQ) e da adaptação da versão brasileira do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Os dados foram tabulados no SPSS, versão 18, e posteriormente realizadas análises de frequência simples e percentuais e análises inferenciais de qui-quadrado de Pearson ( $p \leq 0,05$ ). Verificou-se associação estatisticamente significativa entre quem realizou trabalhos domésticos nas últimas semanas no que diz respeito à variável sexo, com uma maior frequência de mulheres exercendo tais atividades (83%) ( $p < 0,01$ ). Foi observada também associação significativa das mulheres com a atividade de cozinhar alimentos (79,8%) ( $p < 0,01$ ). Observou-se uma maior frequência de idosos octogenários desenvolvendo significativamente mais trabalhos domésticos que idosos mais jovens (71,1%) ( $p = 0,02$ ) e no preparo de alimentos (54,7%) ( $p < 0,01$ ). Os resultados deste estudo afirmam que grande parte dos idosos se mantém ativa, de modo que as mulheres se destacaram no desempenho de atividades domésticas, assim como os idosos octogenários. O exercício de tais atividades cotidianas, consideradas num nível de complexidade instrumental das atividades de vida diária, auxiliam o idoso a manter um estilo de vida autônomo e independente.

**Palavras-chaves:** Idosos, atividades cotidianas, qualidade de vida.

### ABSTRACT

This study aims to compare the lifestyle in performance of daily activities by sex and age of the elderly. It is a cross-sectional study with a quantitative approach, derived from the FIBER

Study (Fragility in Elderly Brazilians). The data resulting from the collection held with 249 elderly residents in the city of Campina Grande-PB. For data collection were used: Questionnaires Living Life and Activities Styles derived from the Brazilian version Minnesota Leisure Activity Questionnaire (MLAQ) and adaptation of the Brazilian version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data were tabulated in SPSS, versão 18, and later performed analysis of simple frequency and percentage and inferential analysis of chi-square test ( $p = 0.05$ ). Statistically significant association was found between housework who performed the last weeks with respect to gender, with a higher frequency of such activities exercising women (83%) ( $p < 0.01$ ). It was also observed a significant association of women with the activity of cooking food (79.8%) ( $p < 0.01$ ). There was a higher frequency of elderly octogenarians developing significantly more housework than younger elderly (303) ( $p < 0.02$ ) and in the preparation of food (225) ( $P < 0.01$ ). The results of this study say that most of the elderly remains active, so that women have excelled in the performance of domestic activities, as well as the elderly octogenarians. The exercise of such everyday activities, considered a level of complexity of instrumental activities of daily living, help the elderly to maintain an autonomous and independent lifestyle.

Keywords: Elderly, daily activities, quality of life.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, estimativas indicam que nos próximos 40 anos a população idosa brasileira vai progredir a uma taxa de 3,2% ao ano e atingirá 64 milhões de habitantes em 2050, o que abrange cerca de 30% da população. Além disso, a previsão é de que, neste mesmo ano, a população de 65 anos ou mais seja 13% maior que a população de até 19 anos<sup>1</sup>.

Embora as pessoas estejam vivendo mais, a população idosa é a que mais apresenta problemas de saúde. Espera-se que o aumento na duração da vida seja acompanhado por uma compressão da morbidade em todas as faixas etárias, o que se traduzirá em uma vida mais longa e de melhor qualidade para um maior número de idosos<sup>2</sup>.

Uma das maneiras de reduzir os riscos de diferentes morbidades e promover uma maior qualidade de vida é através da prática de atividade física, que devido à sua importância tem sido atualmente objeto de campanhas públicas em diversos países. A atividade física é definida como gasto energético por meio de movimentos

corporais produzidos pela musculatura esquelética que podem ser realizadas por meio de atividades habituais e simples desde tarefas domésticas, atividades de lazer, até caminhadas, corridas e musculação<sup>3</sup>.

Com o decorrer da idade, as pessoas tornam-se menos ativas e a sua capacidade funcional diminui. Com relação ao sexo, as mulheres dispõem de um estilo de vida mais ativo que os homens, devido ao envolvimento em atividades domésticas e sociais, além da busca de atividade física<sup>4</sup>.

Por muito tempo os exercícios físicos eram prescritos de maneira diferenciada para os gêneros onde para as mulheres tinham como principal objetivo a manutenção da saúde e prevenção de doenças, voltados para a saúde reprodutiva, como também para o embelezamento do corpo feminino. Enquanto isso, para o homem, a prática de exercícios físicos era vista como uma importante fonte de experiência da validação da masculinidade, mas ainda assim havia os que também buscavam o embelezamento de seu corpo, com o aumento de delineamento de seus músculos. Baseado neste fato histórico e na construção social que determina as relações de gênero, por muito tempo houve diferença nos objetivos das atividades exercidas por homens e mulheres<sup>5-6</sup>.

Diante do exposto, sabendo que há um aumento do índice de envelhecimento e que as práticas de exercícios com foco nas atividades cotidianas são distintas entre homens e mulheres, sofrendo alterações também com o decorrer da idade, o objetivo deste trabalho é comparar o estilo de vida em desempenho de atividades cotidianas em função do sexo e idade dos idosos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, derivado do Estudo FIBRA, acrônimo de “Fragilidade em Idosos Brasileiros”.

Os dados são resultantes da coleta realizada com idosos residentes no município de Campina Grande-PB. Os participantes foram recrutados em domicílios familiares, sorteados em setores censitários urbanos de acordo com a lista fornecida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE.

A coleta foi realizada por pessoal treinado (estudantes universitários). Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 65 anos, compreender as instruções, concordar em participar e ser residente permanente no domicílio. Observaram-se também os seguintes critérios de exclusão: a) idosos com déficit cognitivo grave; b) os que estivessem usando cadeira de rodas ou que se encontrassem provisória ou definitivamente acamados; c) os portadores de sequelas graves de Acidente Vascular Encefálico; d) os portadores de Doença de Parkinson em estágio grave ou instável; e) os portadores de graves déficits de audição ou de visão; e f) os que estivessem em estágio terminal.

Numa sessão única de coleta de dados, realizada em local determinado por ocasião do recrutamento, os idosos eram convidados a conhecer as condições da pesquisa e, caso concordassem em participar, assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Em seguida, foi aplicado um questionário sociodemográfico com questões relativas ao sexo, idade, renda, escolaridade, estado civil, suficiência da renda para as necessidades diárias, aposentadoria. Utilizou-se também um questionário de estilos de vida e de atividades cotidianas derivadas da versão brasileira *Minnesota Leisure Activity Questionnaire* (MLAQ)<sup>7</sup>; e da adaptação da versão brasileira do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)<sup>8</sup> empregadas no Estudo Fibra.

A análise de dados foi feita com apoio do SPSS versão 18. Consistiu em: contagens de frequências simples e percentuais. Como testes inferenciais utilizou-se o Qui-quadrado de Pearson ( $\chi^2$ ). O erro aceito para todas as medidas foi de 5% ( $p \leq 0,05$ ).

A pesquisa obedeceu aos pressupostos previstos pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e foi submetido para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas (CEP/ FCM/Unicamp), onde foi aprovado mediante o parecer n. 208/2007.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes desta pesquisa apresentaram idade média de 73,92 anos (Mín=65; Máx=96; DP=6,65); 79,4% (n=320) tinham idades entre 65 e 79 anos, e 20,6% (n=83) possuíam 80 anos e mais. Foi encontrada participação majoritária de mulheres (70% de um total de 403 idosos). No que diz respeito ao estado civil, 46,9% (n=189) eram casados, 8,2% (n=33) solteiros, 6,5% (n=26) divorciados e 38,5% (n=155) eram viúvos. Quanto à renda dos idosos, apenas 33% (n=133) afirmaram possuir dinheiro suficiente para cobrir suas necessidades diárias. Do total de participantes, 14,6% (n=59) ainda trabalhava e 78,9% (n=318) eram aposentados.

A tabela 1 apresenta a descrição dos idosos conforme o estilo de vida em atividades cotidianas em função do sexo. Verificou-se associação estatisticamente significativa entre quem realizou trabalhos domésticos nas últimas semanas no que diz respeito à variável sexo, com as mulheres sendo maioria se comparada aos homens (83%) ( $p < 0,01$ ). As mulheres apresentaram também associação significativa com a atividade de cozinhar alimentos (79,8%) ( $p < 0,01$ ).

**Tabela 1.** Idosos conforme o estilo de vida em desempenho de atividades cotidianas em função do sexo.

		Masculino		Feminino		p
		N	%	N	%	
<b>Fez caminhadas nas duas últimas semanas</b>	Sim	56	46,3	90	31,9	0,13
	Não	57	47,1	162	57,4	
<b>Trabalhos domésticos nas últimas semanas</b>	Sim	69	57,0	234	83,0	<0,01
	Não	44	36,4	18	6,4	
<b>Cozinha alimentos nas últimas semanas</b>	Sim	44	36,4	225	79,8	<0,01
	Não	68	56,2	27	9,6	

Fonte: dados da pesquisa, 2009.

Empregar avaliações de gênero no campo da saúde não se reduz apenas à forma tradicional de divisão de sexos (homens/mulheres), uma vez que constitui uma busca de afeiçoar-se de possíveis fatores que estão pautados nas diferentes relações desenvolvidas entre esses grupos, de modo a conceber diferenças culturais que refletem em estilos de vida e formas de autocuidado distintos. Neste caso, a discussão sobre gênero cogita diferenças entre sujeitos, que fazem parte de certos sistemas sociais, dentro dos quais são construídas diferenças e hierarquias entre determinadas categorias sociais<sup>9</sup>.

A prática de caminhada parece ser uma das atividades físicas mais usuais no dia-a-dia dos idosos. Na literatura<sup>10</sup> este exercício figura como uma das práticas mais representativas na rotina destes indivíduos. Neste estudo, observou-se que não houve diferenças significativas entre a variável sexo e a prática de caminhadas. No entanto, observou-se que aproximadamente 50% da amostra de homens e um pouco mais de 30% das mulheres praticam este tipo de atividade. Os resultados

encontrados corroboram com os achados do estudo desenvolvido por Cardoso<sup>11</sup>, realizado com 262 idosos integrantes de um Centro de Convivência do Município de Passo Fundo. O autor verificou que do total de prática de atividade física a caminhada foi praticada por 41,4% dos participante da amostragem e ao analisar a amostra por gênero, os resultados gerais se repetem em ambos onde 43,2% dos homens e 41,5% das mulheres realizavam caminhadas.

Outros estudos<sup>12-13</sup> afirmam que as atividades físicas moderadas são de extrema importância por sugerirem que elas auxiliam diretamente na manutenção e melhora da capacidade física dos idosos.

A tabela 2 apresenta a descrição dos idosos conforme o estilo de vida em atividades cotidianas em função da idade. Observa-se uma maior proporção de idosos octogenários que desenvolvem trabalhos domésticos, associação estatisticamente significativa ( $p = 0,02$ ). Verificou-se também associação significativa entre a atividade de cozinhar alimentos com a idade, de modo que os idosos octogenários desempenham mais frequentemente tal atividade ( $p < 0,01$ ) quando comparados aos idosos menos longevos.

Tabela 2: Idosos conforme o estilo de vida em desempenho de atividades cotidianas em função da idade.

		65 ≤ 79 anos		≥ 80 anos		P
		N	%	N	%	
<b>Fez caminhadas nas duas últimas semanas</b>	Sim	121	41,9	25	32,9	0,15
	Não	168	58,1	51	67,1	
<b>Trabalhos domésticos nas últimas semanas</b>	Sim	249	86,2	54	71,1	<b>0,02</b>
	Não	40	13,8	22	28,9	
<b>Cozinha alimentos nas últimas semanas</b>	Sim	228	78,9	41	54,7	<b>&lt;0,01</b>
	Não	61	21,1	34	45,3	

Fonte: Dados da pesquisa, 2009.

Um estudo realizado por Formiga<sup>14</sup> teve por objetivo analisar a concentração de idosos octogenários da região Nordeste do Brasil e estabelecer o perfil sociodemográfico, segundo as unidades da federação. Os resultados demonstraram que a proporção de idosos octogenários sob a população total passou de 0,77% em 1980 para 1,54% em 2010, apontando, com isso, que esse grupo de idosos tem assumido maior representatividade no Brasil.

Como observado na presente pesquisa, os idosos mais longevos são mais ativos e independentes, o que ratifica com achados da literatura<sup>15-16</sup>. Pode-se acreditar que a prática de atividades regulares, mesmo como as de menor intensidade, vem promover benefícios para esses idosos, pois contribui para um envelhecimento ativo. Neste caso, os idosos tendem a permanecer independentes, analisando que a quantidade e qualidade de atividades consideradas benéficas variam conforme as diferentes coortes de idades<sup>2</sup>.

Com o aumento da idade, é normal que as pessoas se tornem menos ativas e que suas capacidades físicas diminuam, além disso, podem ocorrer alterações psicológicas que contribuem para a diminuição no nível de atividade física e tal aspecto facilita o surgimento de doenças crônicas<sup>17</sup>. Neste sentido, uma das atividades que mais contribuem para a manutenção de uma vida mais ativa para idosos está relacionada às tarefas domésticas, sendo uma das atividades que mais ocupam o tempo dos idosos, elas favorecem, portanto, que idosos octogenários se mantenham ativos.

## **CONCLUSÃO**

Os resultados deste estudo afirmam que grande parte dos idosos se mantém ativos, de modo que foi notório observar diferenças significativas entre os gêneros e as coortes de idades, no que corresponde ao desempenho de atividades domésticas e no preparo de alimentos.

No que corresponde à variável sexo, esses valores podem estar mais enraizados, em virtude de compartilharem de um período anterior em que a rigidez entre o estabelecimento de papéis de gênero, e no desempenho de determinadas atividades, se fazia mais presente na sociedade.

Espera-se que a estimativa para os próximos anos seja de idosos que pratiquem atividade física independente da classificação de gênero, mas com um propósito em comum que é a manutenção da qualidade de vida e a redução de morbidades incapacitantes para o idoso. Esta mesma estimativa deve ser esperada para os grupos menos longevos que necessitam manter um nível de atividade física capaz de promover um estilo de vida ativo e mais saudável.

Novos estudos, introduzindo medidas avaliativas de atividades cotidianas que possam ser realizadas por ambos os sexos com uma maior equidade, poderão esclarecer melhor as questões levantadas neste trabalho de modo a ampliar o conhecimento acerca do envelhecimento ativo.

## REFERÊNCIAS

1. Mendes, M. R; Gusmã, J.L; Mancussi e Faro, A.C. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. Acta Paul Enferm. 2005;18(4):422-6
2. Camarano AA. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. Textos para discussão. 2002; 858: 1-31.
3. Conte, E. M. T. Indicadores de qualidade de vida em mulheres idosas. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
4. Salles-costa R, Heilborn ML, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer Gender and leisure-time physical activity. Cad Saude Publica. 2003;19(Sup.2):325–33.
5. Sá Silva SP De, Sandre-Pereira G, Salles-Costa R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. Ciênc saúde coletiva. 2011; 16(11): 4491–501.

6. Ferrucci L, Harris TB, Guralnik JM, et al. IL-6 nível sérico e o desenvolvimento de incapacidades nos idosos. *J Am Geriatr Soc.* 2004;47:639-46
7. Lustosa LP. (2010) Impacto de um programa de treinamento de força muscular na capacidade funcional, força muscular dos extensores do joelho e nas concentrações plasmáticas de interleucina-6 e sTNF $\alpha$  em idosos pré-frágeis da comunidade (Tese). Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais.
8. Pardini R, Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade E, Braggion G, Andrade D, Oliveira L, Figueira Jr A, Raso V (2001). Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ – versão 6): Estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(3): 45-451.
9. Vaitsman, J. Flexíveis e plurais: identidade, casamento e família em circunstâncias pós-modernas. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1994.
10. Gomes, V. B.; Siqueira, K. S.; Sichieri, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do município do Rio de Janeiro. *Cad Saúde Pública.* 2001;17:969-976.
11. Cardoso A s., Levandoski G, Mazo GZ, Prado a. PM, Cardoso LS. Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. *Rceh.* 2008;5(1):9–18.
12. Caspersen, C. J.; Kriska, A. M.; Dearwater, S. R. Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. *Baillieres Clin. Rheumatol.* 1994; 8:7-
13. Aquino, E. M. L. Gênero, Trabalho e Hipertensão Arterial: Um Estudo de Trabalhadores de Enfermagem em Salvador, Bahia. Salvador. Tese - Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia; 1996.
14. Formiga, M.C.C; Silveira, K.F., Ramos, P.C.F et al. Octogenários da região nordeste do Brasil: concentração espacial e perfil sociodemográfico. XVIII. Encontro Nacional de Estudos Populacionais: transformações na população brasileira: complexidades, incertezas e perspectivas. Águas de Lindóia, SP: ABEP, 19 a 23 de novembro de 2012.
15. De Rosso Krug, R., da Conceição, J. C. R., da Silva Garcia, G., Streit, I. A., & Mazo, G. Z. (2011). Idosos praticantes de atividades físicas: relação entre gênero e idade. *BIOMOTRIZ- Rev. Cient. da Universidade de Cruz Alta.* 2011;5: 1-16.

16. Rydwick, E.; Kerstin, F.; Akner, G. Physical training in institutionalised elderly people with multiple diagnoses - a controlled pilot study. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2005; 40: 29-44.
17. Mazo, G. Z. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio- demográficas de mulheres idosas brasileiras. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2005, 2: 202–212.

