

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, PERCEÇÃO DE SAÚDE E DO ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS COM 55 E MAIS ANOS

SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE, HEALTH AND AGING PERCEPTION AND
PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADULTS 55 YEARS AND OVER **EN**

—
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, PERCEPCIÓN DE SALUD Y DE
ENVEJECIMIENTO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DE
55 Y MÁS AÑOS **ES**

INÊS REIS

Instituto Politécnico de Castelo Branco.

✉ inesraquelfreis@hotmail.com

VÍTOR PINHEIRA

Instituto Politécnico de Castelo Branco, Age.Comm/IPCB.

✉ vpinheira@ipcb.pt

MARIA JOÃO GUARDADO MOREIRA

Instituto Politécnico de Castelo Branco, Age.Comm/IPCB.

✉ mjgmoreira@ipcb.pt



Reis, I., Pinheira, V. & Guardado Moreira, M, J. (2023). Perfil sociodemográfico, percepção de saúde e do envelhecimento e prática de atividade física em adultos com 55 e mais anos. *Egitania Scientia*, 32 (jan/jun) , pp.65-86.

Submitted: 20th January 2022

Accepted: 129 th June 2023

RESUMO

Introdução: O envelhecimento da população é apontado como um fenómeno demograficamente crucial do século XXI. Com o aumento das comorbilidades associadas ao envelhecimento, surge o desafio de tornar os idosos funcionalmente independentes, tendo a atividade física (AF) um papel importante, por retardar as perdas funcionais do envelhecimento a nível multissistémico. **Objetivo:** Identificar as características sociodemográficas e de perceção do envelhecimento relacionadas com a prática de atividade física. **Materiais e métodos:** Estudo foi realizado a partir das bases de dados do Projeto PerSoParAge (POCI-01-0145-FEDER-023678) cujas recolhas foram realizadas em locais estratégicos e diversificados dos concelhos de Sabugal, Guarda, Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Portalegre e Elvas. A dimensão da amostra (n=486) é representativa da população e é constituída por 2 subamostras dos grupos etários dos 55 aos 64 anos (n=161) e com 65 ou mais anos (n=323). **Resultados:** Os praticantes de AF fazem uma avaliação mais positiva do estado mental/emocional e do estado de saúde quando praticam mais de 3 vezes por semana. Os praticantes de AF estão menos limitados nas atividades da vida diária. O aumento da idade leva à diminuição da prática de AF. Os homens, com suporte social, que vivem com alguém, casados ou em união de facto, mais escolarizados e com maior rendimento praticam em maior percentagem AF. Perceções positivas de envelhecimento estão associadas a maior percentagem de prática de AF. Dos participantes que reconhecem a importância da prática de AF, apenas 67,8% pratica AF. **Conclusões:** As características sociodemográficas e de perceção do envelhecimento encontram-se relacionadas com a prática regular de AF.

Palavras-chave: Perfil Sociodemográfico; Perceção de saúde; Perceção de envelhecimento; Atividade física.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is pointed out as a demographically crucial phenomenon of the 21st century. With the increase in the comorbidities associated with aging, the challenge arises to make the elderly functionally independent, having physical activity (PA) an important role, for delaying the functional losses of aging at the multisystemic level. **Objective:** To identify sociodemographic and aging perception characteristics related to the practice of physical activity. **Materials and methods:** A study was conducted from the databases of the PerSoParAge project (POCI-01-0145-FEDER-023678) whose collections were made in strategic and diversified locations in the municipalities of Sabugal, Guarda, Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Portalegre and Elvas. The sample size (n=486) is representative of the population and is made up of 2 sub-samples of the age groups 55 to 64 years (n=161) and 65 years and over (n=323). **Results:** PA practitioners make a more positive assessment of mental/emotional status and health status when they practice more than 3 times a week. PA practitioners are less limited in activities of daily living. The increase in age leads to a decrease in the practice of PA. Men. With social support, who live with someone, married or in union of facts, more educated and with higher income practice in higher percentage PA. Positive perceptions of aging are associated with a higher percentage of PA practice. Of the participants recognize the importance of PA practice, only 67,8% practice PA. **Conclusions:** The sociodemographic and perception characteristics of aging are related to the regular practice of PA.

Keywords: Sociodemographic profile; Health perception; Perception of aging; Physical activity.

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, PERCEÇÃO DE SAÚDE E DO ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS COM 55 E MAIS ANOS

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento de la población se señala como un fenómeno demográficamente crucial del siglo XXI. Con el aumento de las comorbilidades asociadas al envejecimiento, surge el desafío de independizar funcionalmente a los adultos mayores, teniendo la actividad física (AF) un papel importante, para retrasar las pérdidas funcionales del envejecimiento a nivel multisistémico. **Meta:** Identificar las características sociodemográficas y de percepción del envejecimiento relacionadas con la práctica de ejercicio físico. **Materiales y métodos:** El estudio se realizó utilizando las bases de datos del Proyecto PerSoParAge (POCI-01-0145-FEDER-023678) cuyas colectas se realizaron en lugares estratégicos y diversificados de los municipios de Sabugal, Guarda, Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Portalegre y Elvas. El tamaño de la muestra (n=486) es representativo de la población y se compone de 2 submuestras de los grupos de edad de 55 a 64 años (n=161) y de 65 años y más (n=323). **Resultados:** Los practicantes de AF hacen una evaluación más positiva de su estado mental/emocional y estado de salud cuando practican más de 3 veces por semana. Los practicantes de AF están menos limitados en las actividades de la vida diaria. El aumento de la edad conlleva una disminución de la práctica de AF. Los hombres, con apoyo social, viviendo con alguien, casados o en unión de hecho, más educados y con mayores ingresos, practican más AF. Las percepciones positivas del envejecimiento se asocian con un mayor porcentaje de práctica de EF. De los participantes reconocen la importancia de la práctica de AF, solo el 67,8% practica AF. **Conclusiones:** Las características sociodemográficas y de percepción del envejecimiento se relacionan con la práctica habitual de AF.

Palabras clave: Perfil sociodemográfico; Percepción de la salud; Percepción del envejecimiento; Actividad física.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é apontado como uma das alterações demograficamente cruciais do século XXI (Cabral et al., 2013) e é considerado um fenómeno sem precedentes na história da humanidade (Fechine & Trompieri, 2012). Em Portugal, a composição etária da população residente tem sofrido modificações, devido quer ao decréscimo na taxa de natalidade, como ao aumento da esperança média de vida (PORDATA, 2021; PORDATA, 2021b). De acordo com os Censos 2021 a percentagem da população com 65 anos ou mais, em comparação com a população total é 23,4% (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2022.).

A melhoria nas condições de vida e do acesso aos cuidados de saúde permitiram uma maior longevidade. Atualmente coloca-se a questão de quantos anos poderemos viver sem problemas de saúde moderados a graves, ao invés da questão de quantos anos se pode esperar viver. Portugal tem registado um êxito notável no indicador da esperança média de vida, contudo o indicador da esperança de vida saudável dos mais velhos, posiciona-se como um dos piores da Europa. (Moreira, 2020).

O envelhecimento é um processo complexo, não uniforme de pessoa para pessoa, variando pelo efeito da genética, estilo de vida e estado de saúde geral (Levine, 2013). Contudo envolve alterações fisiológicas, traduzindo-se em alterações na capacidade física e consequentemente em alterações na funcionalidade (Fernandes et al., 2016).

O processo de envelhecimento é fisiológico e inevitável e, embora não exista nenhuma quantidade de atividade física capaz de travar o processo de envelhecimento biológico, existe evidência de que o exercício regular pode minimizar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário e aumentar a esperança de vida, através da limitação do desenvolvimento e progressão das doenças crónicas e dos estados incapacitantes (American College of Sports et al., 2009), das dificuldades motoras como deficits de equilíbrio, força e resistência, necessários para as atividades diárias. Esta relação é reforçada pelo facto de a independência funcional ser diretamente dependente da aptidão física (Garatachea et al., 2015), ou seja, “a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e alerta, sem fadiga excessiva e com ampla energia para desfrutar de atividades de lazer e atender a emergências imprevistas” (Garber et al., 2011, p.1335).

Embora, os benefícios do exercício sejam reconhecidos de um modo geral, o sedentarismo é uma problemática na atualidade. Segundo a OMS, o sedentarismo é considerado no mundo o quarto maior fator de risco com consequência na morte. Em Portugal, estima-se que o número de mortes inerentes à inatividade física seja de 14% (Sistema Nacional de Saúde, 2017).

Para que seja possível conceber estratégias eficientes e eficazes para aumentar a participação, por parte dos adultos e idosos, à atividade física é fundamental ter conhecimento dos fatores individuais nomeadamente os demográficos, relacionados à saúde, físicos, psicológicos e sociais que influenciam a prática da atividade física. O presente estudo tem como objetivo identificar as características sociodemográficas e de percepção do envelhecimento que se relacionam com a prática da atividade física.

Em Portugal, de acordo com Cabral et al. (2013), 54,8% das pessoas com idade compreendida entre os 50-64 anos, não pratica nenhum desporto, já na faixa etária entre os 65-74 anos, esse valor sobe para 67%. Estes valores continuam a piorar em pessoas com mais de 75 anos, em que 83,8% não pratica nenhum desporto. O processo de iniciar e manter a longo-prazo a prática de programas de AF constitui um procedimento complexo e dinâmico (Paterson & Warburton, 2010). Um dos grandes desafios na



população adulta e idosa é encontrar formas eficazes destes indivíduos aumentarem a sua prática física e, em seguida, desenvolverem comportamentos rotineiros, de forma a mantê-la regularmente (Taylor, 2014).

De acordo com a literatura é expectável que pessoas com mais comorbilidades, menos suporte social, mais incapacidade, em estado depressivo e que sintam solidão adiram menos ao exercício físico (Picorelli et al., 2014). Além destes, ser viúvo(a) (Miller & Brown, 2017), possuir baixa escolaridade e viver sozinho(a), são igualmente, determinantes desfavoráveis para a adesão à atividade física. Contrariamente, ser mais jovem (King, 2001), do sexo masculino, possuir níveis de escolaridade mais elevado (Liu et al., 2021), ser casado, viver com o cônjuge e filhos (Giuli et al., 2012), possuir melhor nível socioeconómico e melhor saúde são determinantes associados a uma maior frequência de adesão à atividade física físico (Picorelli et al., 2014). Indivíduos que declaram um melhor estado de saúde e menos impedimentos físicos ou psicológicos (Cabral et al., 2013), assim como aqueles que encaram o envelhecimento de forma positiva (Meisner et al., 2013) praticam em maior percentagem AF.

Paradoxalmente, tanto o motivador chave como a barreira principal para a atividade física encontra-se relacionado com a saúde. Adultos e idosos acreditam que a atividade física é benéfica para controlar as condições crónicas. Contudo essas condições também impediram muitos de ser fisicamente ativos. (Belza et al., 2004)

Com o presente estudo é possível tirar algumas ilações sobre as condicionantes sociodemográficas e de perceção do estado de saúde na adesão a estilos de vida que condicionam os níveis de atividade física em adultos mais velhos. Esse conhecimento é fundamental para que os profissionais possam perspetivar estratégias ajustadas a esta população de forma a promover maiores níveis de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo exploratório transversal e descritivo. Foi realizado a partir das recolhas e bases de dados do Projeto PerSoParAge (POCI - 01 - 0145 - FEDER - 023678) - "Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida" desenvolvido pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco, em parceria com os Institutos Politécnicos da Guarda, Portalegre e Bragança e com as Câmaras Municipais de Castelo Branco e Idanha-a-Nova. O projeto foi cofinanciado pelo Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020), na componente FEDER, e pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT).

Os dados foram obtidos por entrevista a partir de dois questionários construídos pela equipa de investigação, com base no instrumento, validado para português, Older Americans Resources and Services (OARS) (George & Fillenbaum, 1985), aplicado a adultos e idosos a residir na comunidade, com capacidade cognitiva para responder, avaliada pelo Questionário Breve de Estado Mental integrado, inserido no OARS (Rodrigues, 2008). Não foram recolhidos dados de identificação dos entrevistados. O consentimento foi implícito, expresso pela concordância dos entrevistados em responder ao questionário. Foram utilizadas duas versões distintas de questionário, uma para os indivíduos entre os 55 e os 64 anos e outra para os de 65 e mais anos. Estes dois questionários têm questões comuns, mas têm também questões específicas para a população ainda em idade ativa e para os mais velhos. O questionário para o grupo dos 55-64 anos contém 229 questões e os de 65 e mais anos contém 287 questões. Os questionários estão estruturados em diversas dimensões que englobam: Caracterização Sociodemográfica; Recursos Sociais; Recursos Económicos; Saúde; Atividades da Vida

Diária; Transportes; Recursos Recreativos; Utilização das TIC; Serviços de Emprego; Aprendizagem ao Longo da Vida; Serviços de Apoio e Necessidades e Expectativas de Apoio. Uma primeira versão do inquérito, sujeito a um pré-teste no sentido de verificar a funcionalidade/aplicabilidade do mesmo, foi testado em 6 indivíduos, em Castelo Branco e 6 indivíduos do concelho da Sertã, com idades entre os 54 e os 78 anos. As alterações executadas foram sobretudo ao nível da compreensão por parte dos inquiridos, assim como da organização da estrutura do instrumento.

As recolhas foram realizadas em locais estratégicos e diversificados dos concelhos de Sabugal, Guarda, Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Portalegre e Elvas em freguesias urbanas e rurais (PerSoParAge, n.d.). Trata-se de uma amostra não-probabilística que se caracteriza pela seleção de sujeitos, tendo em conta critérios de escolha intencional. Foi utilizada a amostragem por quotas, sendo que a sua dimensão foi calculada, em termos da população residente, com base nos Censos de 2011 e ajustada pelas estimativas da população elaboradas pelo INE em 2016. Foi respeitada a proporção de homens e mulheres por grupos quinquenais de idade (55-59; 60-64; 65-69; 70-74; 75-79; 80-84; 85-89; 90-94 e 95-100 anos), com um intervalo de confiança de 95%. A dimensão da amostra (n=486) é representativa da população e é constituída por 2 subamostras dos grupos etários dos 55 aos 64 anos (n=161) e com 65 ou mais anos (n=323). Os critérios de inclusão utilizados foram a capacidade cognitiva para responder, avaliada pelo Questionário Breve de Estado Mental, e a residência na comunidade nos concelhos onde foi aplicado o questionário.

As variáveis deste estudo foram definidas com base nas questões presentes no Projeto Projeto PerSoParAge. Selecionaram-se as seguintes: importância da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, a necessidade de praticar atividade física, a prática efetiva de atividade física, percepção do estado de saúde, percepção de limitações nas atividades de vida diária, idade, género, suporte social, dimensão do agregado familiar, estado civil, habilitações literárias, rendimentos, e as percepções acerca do envelhecimento. O estudo foi realizado tendo em consideração o Código de Conduta para Investigadores, Universidades, Instituições de Investigação, Instituições, de Financiamento do Gabinete de Ética e Integridade Científica, da Fundação para a Ciência e Tecnologia (conforme documento disponível em <https://www.ua.pt/file/52253>).

Na análise estatística para a caracterização da amostra foi usado estatística através de tabelas com distribuição de frequências, para a análise da relação entre variáveis foram utilizadas tabelas de referências cruzadas e o teste estatístico Qui-quadrado, para um intervalo de confiança de 95%.

RESULTADOS

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA DO ESTUDO

A amostra do presente estudo foi constituída por 484 indivíduos, dos quais 161 (33,3%) tinham idade compreendida entre os 55 e os 64 anos e os restantes 323 (66,7%) tinham entre 65 e 99 anos. Os sujeitos da amostra são maioritariamente do sexo feminino (55,2%), e com escolaridade predominantemente ao nível do Ensino Básico (60,1%), sendo que dentro deste o 1º Ciclo representa 43,0%. No que diz respeito ao estado civil a situação mais frequente foi de casados ou em união de facto (57,9%), seguida dos viúvos (30,0%), sendo assim esperada a distribuição verificada no número de pessoas com quem moram, uma vez que 45,7% vive com uma pessoa e 34,5% vive sozinho.

A maioria (68%) dos sujeitos da amostra está reformada, o que também é espectral



PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, PERCEÇÃO DE SAÚDE E DO ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS COM 55 E MAIS ANOS

dada a média das idades ser de 71,2 anos e a idade da reforma em Portugal, atualmente, de 66 anos e 7 meses. Os rendimentos de 42,5% dos sujeitos da amostra variam entre 440€ e 1161€, porém 23,8% consideram que os seus rendimentos não são suficientes, 52,3% consideram ser suficiente apenas fazem face aos gastos e, por fim, apenas 22,5% consideram os rendimentos suficientes e que cobrem sem problemas os gastos. Embora apenas 23,6% refiram necessitar de ajuda económica, quando questionados se têm o suficiente para garantir o futuro somente 49,6% responde afirmativamente. Com o objetivo de expor na íntegra as variáveis de caracterização da amostra apresenta-se a Tabela 1.

Dos 482 que responderam à questão "Pratica regularmente algum tipo de atividade física como cavar a terra, dar longas caminhadas ou praticar algum desporto mais intenso?", 273 praticam e os restantes 209 não praticam. Nos que praticam, e possuem idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos (n=98), a média é de 4 vezes por semana. Relativamente ao número de minutos de AF praticados por semana, estes variaram entre os 10 e os 480 minutos (média=71 minutos). No que diz respeito às modalidades de AF indicadas pelos inquiridos, as preferências recaíram, por ordem decrescente de frequência em caminhadas, práticas agrícolas, hidroginástica, ciclismo, ginásio, corrida, caça, zumba, pilates e pesca desportiva.

TABELA 1- DISTRIBUIÇÃO DAS VARIÁVEIS DE CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

VARIÁVEIS DE CARACTERIZAÇÃO		FREQUÊNCIA (N)	PERCENTAGEM (%)
Sexo	Feminino	267	55,2
	Masculino	217	44,8
Habilitações Literárias	Não sabe ler nem escrever	45	9,3
	Sabe ler e escrever sem possuir grau do ensino	32	6,6
	1º Ciclo	208	43,0
	2º Ciclo	44	9,1
	3º Ciclo	39	8,1
	Ensino Secundário	57	11,8
	Ensino Médio	10	2,1
Estado Civil	Ensino Superior	48	9,9
	NS/NR	1	2
	Solteiro	26	5,4
	Casado ou em união de facto	280	57,9
	Víuvo	145	30,0
Dimensão do Agregado Familiar	Divorciado ou Separado	31	6,4
	NS/NR	1	0,2
	1	167	34,5
	2	221	45,7
	3	65	13,4
	4	20	4,1
	5	5	1,0
	6	1	0,2
	9	1	0,2
Atividade atual	12	1	0,2
	NS/NR	2	0,4
	Trabalhador	113	23,3
	Reformado	329	68,0
Rendimentos	Desempregado	23	4,8
	Outro	2	0,4
	<439€	103	21,3
	440 a 580€	70	14,4
	581 a 1160€	96	19,8
Rendimentos suficientes	>1161€	55	11,4
	NS/NR	66	13,6
	Não	115	23,8
	Sim, mas apenas para os gastos	253	52,3
Necessidade de Ajuda Económica	Cobrem sem problemas os gastos	109	22,5
	NS/NR	4	0,8
	Sim	114	23,6
Recursos Financeiros Suficiente para Garantir o Futuro	Não	340	70,2
	Sim	240	49,6
	Não	218	45,0
	NS/NR	7	1,4

Relação entre a prática regular de atividade física e a percepção do estado da saúde mental e física

No que diz respeito à saúde mental, procurou-se investigar se existe relação entre a questão “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?” e a prática regular de AF, realizando-se uma tabela de referências cruzadas (Tabela 2).

Tabela 2- Distribuição da prática regular de atividade física, por percepção do estado mental ou emocional

		PERCEÇÃO DO ESTADO MENTAL OU EMOCIONAL				
		MUITO BOM	BOM	RAZOÁVEL	MAU	
Prática regular de atividade física	Sim	n (%)	49 (69,0%)	100 (56,2%)	98 (53,6%)	10 (40,0%)
	Não	n (%)	22 (31,0%)	78 (43,8%)	85 (46,4%)	15 (60,0%)
Total		n (%)	71 (100,0%)	178 (100,0%)	183 (100,0%)	25 (100,0%)

Ao analisar a tabela de referência cruzada, observa-se que a percentagem dos praticantes que classifica o seu estado mental ou emocional como “Muito Bom”, “Bom”, ou “Razoável” é superior à dos não praticantes, contrariamente a percentagem dos não praticantes que classificam o seu estado mental ou emocional como “Mau” é superior à dos praticantes. Em suma, os que praticam regularmente AF tendem a classificar o seu estado mental ou emocional de forma mais positiva, ou seja, como “Muito Bom” e “Bom”, quando comparado com aqueles que não praticam AF.

A questão referente à percepção do estado de saúde, no questionário destinado à faixa etária 55-64 anos é reportada aos últimos seis meses e no questionário para indivíduos com 65 e mais anos a mesma questão é reportada aos últimos 12 meses. Através das tabelas de referência cruzada destinadas quer à faixa etária 55-64 anos como à destinada para os sujeitos da amostra com 65 e mais anos (Tabela 3), observa-se que não existe uma relação bem definida entre a classificação do estado de saúde e a prática regular de AF. Porém, ao analisar as tabelas verifica-se que na categoria “Mau” a percentagem de não praticantes é superior, em comparação com as registadas nas restantes definições possíveis, com exceção da definição “Muito Mau”, que não possui valor estatístico significativo para análise, dado o baixo número de sujeitos da amostra que selecionou essa opção como resposta.

TABELA 3- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, POR PERCEÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE

		PERCEÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE						
		MUITO BOM	BOM	NORMAL	MAU	MUITO MAU		
Prática regular de atividade física	55-64 anos	Sim	n (%)	18 (64,3%)	29 (74,4%)	45 (62,5%)	10 (58,8%)	3 (100,0%)
		Não	n (%)	10 (35,7%)	10 (25,6%)	27 (37,5%)	7 (41,2%)	0 (0,0%)
	Total	n (%)	28 (100,0%)	39 (100,0%)	72 (100,0%)	17 (100,0%)	3 (100,0%)	
Prática regular de atividade física	65 e mais anos	Sim	n (%)	14 (70,0%)	27 (56,3%)	84 (51,5%)	38 (45,2%)	5 (62,5%)
		Não	n (%)	6 (30,0%)	21 (43,8%)	79 (48,5%)	46 (54,8%)	3 (37,5%)
	Total	n (%)	20 (100,0%)	48 (100,0%)	163 (100,0%)	84 (100,0%)	8 (100,0%)	

A questão da frequência semanal da prática de AF, integra o questionário para inquiridos com idade entre os 55 e os 64 anos. De modo a verificar se existe relação entre o número de vezes que pratica AF, por semana, e a definição do estado de saúde, realizou-se uma tabela de referências cruzadas (Tabela 4).

Tabela 4- Distribuição da frequência semanal da prática de atividade física, por definição do estado de saúde referente aos últimos seis meses

		DEFINIÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE (ÚLTIMOS SEIS MESES)?						
		MUITO BOM	BOM	NORMAL	MAU	MUITO MAU	TOTAL	
Frequência semanal da prática de atividade física	Entre 1 e 3 vezes	n (%)	6 (35,3%)	12 (42,9%)	23 (56,1%)	5 (55,6%)	2 (66,7%)	48 (49,0%)
	Mais de 3 vezes	n (%)	11 (64,7%)	16 (57,1%)	18 (43,9%)	4 (44,4%)	1 (33,3%)	50 (51,0%)
Total		n (%)	17 (100,0%)	28 (100,0%)	41 (100,0%)	9 (100,0%)	3 (100,0%)	98 (100,0%)

Os inquiridos que definiram o seu estado de saúde como “Muito Bom” ou “Bom” praticam maioritariamente AF mais de 3 vezes por semana, por outro lado os que definem o estado de saúde como “Normal”, “Mau” ou “Muito Mau”, tendem a praticar AF entre 1 e 3 vezes por semana.

Relação entre a prática regular de atividade física e a perceção de limitação nas atividades habituais de vida diária nos últimos seis meses

Pela análise da tabela de referências cruzadas (Tabela 5) e pela análise do teste Qui-quadrado, verifica-se que existem diferenças com significado estatístico ($p=0,001$).

TABELA 5- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, POR LIMITAÇÃO DAS ATIVIDADES HABITUAIS DE VIDA DIÁRIA, EM VIRTUDE DE UM PROBLEMA DE SAÚDE, NOS ÚLTIMOS SEIS MESES

		LIMITAÇÃO DAS ATIVIDADES HABITUAIS DE VIDA DIÁRIA, EM VIRTUDE DE UM PROBLEMA DE SAÚDE, NOS ÚLTIMOS SEIS MESES			
		GRAVEMENTE LIMITADA	LIMITADA MAS NÃO GRAVEMENTE	NADA LIMITADA	
Prática regular de atividade física	Sim	n (%)	12 (32,4%)	101 (50,2%)	151 (66,2%)
	Não	n (%)	25 (67,6%)	100 (49,8%)	77 (33,8%)
Total		n (%)	37 (100,0%)	201 (100,0%)	228 (100%)

Aos inquiridos entre 55 e os 64 anos, que praticam regularmente algum tipo de AF foi questionado a frequência, em dias por semana, com que praticavam AF. Com o objetivo de investigar se existe relação entre a frequência da prática de AF e a limitação das atividades de vida diária, foi realizada a tabela de referências cruzadas (Tabela 6).



TABELA 6- DISTRIBUIÇÃO DA FREQUÊNCIA SEMANAL DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, POR LIMITAÇÃO DAS ATIVIDADES HABITUAIS DE VIDA DIÁRIA, EM VIRTUDE DE UM PROBLEMA DE SAÚDE, NOS ÚLTIMOS SEIS MESES

		LIMITAÇÃO DAS ATIVIDADES HABITUAIS DE VIDA DIÁRIA, EM VIRTUDE DE UM PROBLEMA DE SAÚDE, NOS ÚLTIMOS SEIS MESES				
			GRAVEMENTE LIMITADO	LIMITADO MAS NÃO GRAVEMENTE	NADA LIMITADO	TOTAL
Frequência semanal da prática de atividade física	Entre 1 e 3 vezes	n (%)	3 (100,0%)	13 (52,0%)	30 (47,6%)	46 (50,5%)
	Mais de 3 vezes	n (%)	0 (0,0%)	12 (48,0%)	33 (52,4%)	45 (49,5%)
Total		n (%)	3 (100%)	25 (100,0%)	63 (100,0%)	91 (100,0%)

Embora a relação entre as duas variáveis não possua significado estatístico, a observação da tabela permite afirmar que os inquiridos que consideraram estar “Gravemente Limitados” nas atividades da vida diária e praticam AF regular, esta é realizada entre 1 e 3 vezes por semana e os que praticam mais de 3 vezes por semana, consideram estar “Nada limitados”, ligeiramente, em maior percentagem que os que praticam até 3 vezes por semana.

No que diz respeito, aos minutos de AF praticados por semana, variaram entre 10 e 480 minutos. De salientar que, os 6 sujeitos da amostra que praticaram entre 150 a 300 minutos se classificaram como “Nada Limitados”.

RELAÇÃO ENTRE A IDADE E A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

De modo a verificar se existe relação entre a idade e a prática regular de atividade física foi realizado uma tabela de referência cruzada (Tabela 7) e o teste de Qui-quadrado.

TABELA 7- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, POR ESCALÕES ETÁRIOS

		ESCALÕES ETÁRIOS					
			55-64	65-74	75-84	+ 85	TOTAL
Prática regular de atividade física?	Sim	n (%)	105 (66,0%)	85 (61,6%)	59 (49,2%)	24 (36,9%)	273 (56,6)
	Não	n (%)	54 (34,0%)	53 (38,4%)	61 (50,8%)	41 (63,1%)	209 (43,4%)
Total		n (%)	159 (100,0%)	138 (100,0%)	120 (100,0%)	65 (100,0%)	482 (100,0%)

O escalão etário com maior percentagem de praticantes foi o dos 55 aos 64 anos registando 66,0%, contrariamente ao escalão etário com idades acima dos 85 anos, que foi o que registou a menor percentagem de praticantes, contabilizando apenas 36,9%. É notório uma descida na percentagem de praticantes entre todos os escalões etários por ordem crescente de idades. A análise do teste estatístico Qui-quadrado indica que existem diferenças com significado estatístico ($p = 0,001$).

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E O SEXO

Dos sujeitos da amostra (n=482) que responderam à questão referente ao sexo e à questão "Pratica regularmente algum tipo de atividade física como cavar a terra, dar longas caminhadas ou praticar algum desporto mais intenso?", 265 eram do sexo feminino e 217 eram do sexo masculino. Em ambos os sexos a percentagem dos praticantes foi superior à dos não praticantes, traduzindo-se numericamente por 54,0% no sexo feminino e 59,9% no sexo masculino. Conclui-se que o sexo masculino tem maior percentagem de praticantes de AF.

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E O SUPORTE SOCIAL

Com o fim de verificar se existe relação entre o suporte social e a prática regular de AF foi selecionada uma questão que permite avaliar se a pessoa possui ajuda em caso de doença ou incapacidade. No questionário destinado ao intervalo de idade entre os 55 e os 64 anos, teve-se em conta a questão "Caso se torne num idoso dependente ou venha a necessitar de cuidados informais, tem alguém a quem possa recorrer?", enquanto no questionário para pessoas 65 e mais anos a questão tida em conta foi "Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a, por exemplo, o seu cônjuge, um familiar ou um amigo?"

Verificou-se que entre os que consideram ter ajuda em caso de doença ou incapacidade (n=421), 241 (57,2%) praticam regularmente AF e dos que relatam não ter ajuda (n=45), apenas 23 (51,1%) praticam. Assim, é possível afirmar que os que possuem suporte social praticam, em maior percentagem AF regular, quando comparados com os que não possuem.

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E VIVER SOZINHO OU COM ALGUÉM

Procurou-se investigar se existe relação entre a prática regular de AF e viver sozinho ou com alguém. Verificou-se que dos inquiridos que vivem sozinhos (n=167) apenas 75 inquiridos (44,9%) pratica regularmente AF e dos inquiridos que vivem com alguém (n=312) 196 (62,8%) destes praticam. Logo, quem vive com alguém possui maior propensão em praticar AF.

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTADO CIVIL

Dos praticantes regulares de AF 66,2% são casados/as ou em união de facto e 23,5% são viúvos/as. A maioria dos não praticantes encontra-se distribuídos pelos mesmos estados civis, 49,6% são casados/as ou em união de facto e 38,8% são viúvos/as. Quando se analisa o total de casados/as ou em união de facto, percebe-se que 64,7% pratica e 35,3% não pratica, já nos viúvos/as apenas 44,1% pratica e 55,9% não pratica. Logo, os casados/as ou em união de facto apresentam maiores percentagens de prática de AF em comparação com os viúvos/as.



RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E AS HABILITAÇÕES LITERÁRIAS

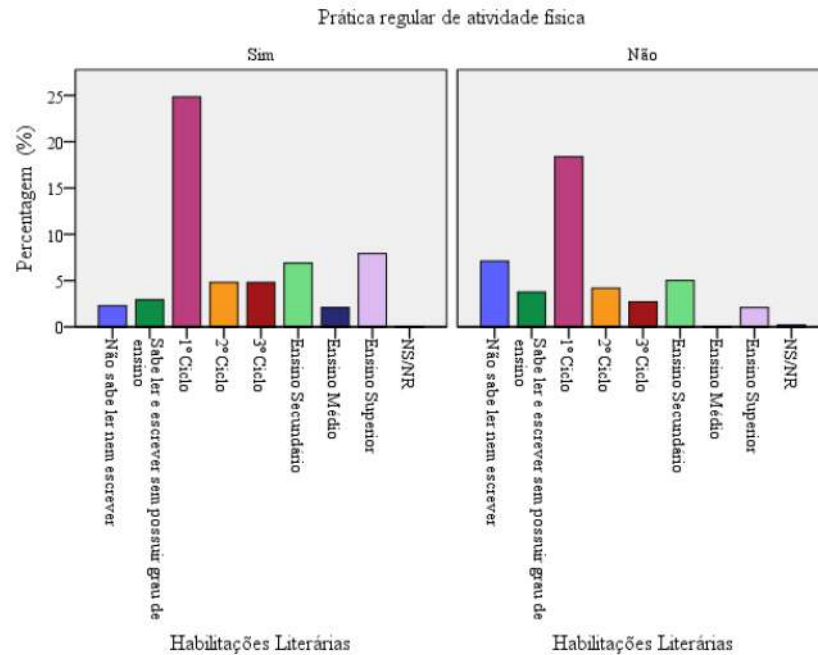


FIGURA 1- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, POR NÍVEIS DE ESCOLARIDADE

A análise estatística, através da tabela de referências cruzadas e do gráfico de barras permite verificar a existência de relação entre a prática regular de atividade física e as habilitações literárias. Nas opções “Não sabe ler nem escrever” e “Sabe ler e escrever sem possuir grau de ensino” a percentagem dos que não praticam é superior à dos que praticam, e pelo contrário, em qualquer grau de ensino desde o “1º Ciclo” até ao “Ensino Superior” a percentagem dos que praticam é sempre superior à dos que não praticam, sendo perceptível a relação entre as 2 variáveis. De modo, a facilitar a visualização dos dados apresenta-se a Figura 1.

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E OS RENDIMENTOS

Ao analisar os dados da Tabela 8, constata-se que nos sujeitos da amostra que auferem <439€ mensais a distribuição pela prática regular de AF é quase equitativa, diferenciando apenas em 3 pessoas. Contudo, à medida que os valores de rendimentos auferidos mensalmente aumentam constata-se que a percentagem dos sujeitos da amostra que praticam regularmente AF também aumenta. Esta relação é confirmada pelo teste estatístico Qui-quadrado, que indica que existem diferenças com significado estatístico ($p = 0,004$).

TABELA 8- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, POR LIMITES DE RENDIMENTOS

		LIMITES DOS RENDIMENTOS					TOTAL	
		<439€	440€ A 580€	581€ A 1160€	>1161€	NS/NR		
Prática regular de atividade física	Sim	n	50	39	57	44	36	226
		%	48,5%	55,7%	59,4%	80,0%	55,4%	58,1%
	Não	n	53	31	39	11	29	163
		%	51,5%	44,3%	40,6%	20,0%	44,6%	41,9%
Total	n	103	70	96	55	65	389	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E A PERCEÇÃO DE ENVELHECIMENTO

Com o objetivo de conhecer a percepção que os inquiridos têm acerca do seu próprio envelhecimento foi realizada a questão “Como encara o seu próprio envelhecimento?”, sendo solicitado aos inquiridos que ordenassem por ordem de preferência as opções de resposta. A Figura 2 mostra as primeiras opções selecionadas, revelando que dos que encaram o envelhecimento de forma positiva: nomeadamente “Com segurança” são mais os que praticam regularmente AF do que os que não praticam e os que encaram o envelhecimento “Com otimismo”, nesta amostra, todos praticam regularmente AF.

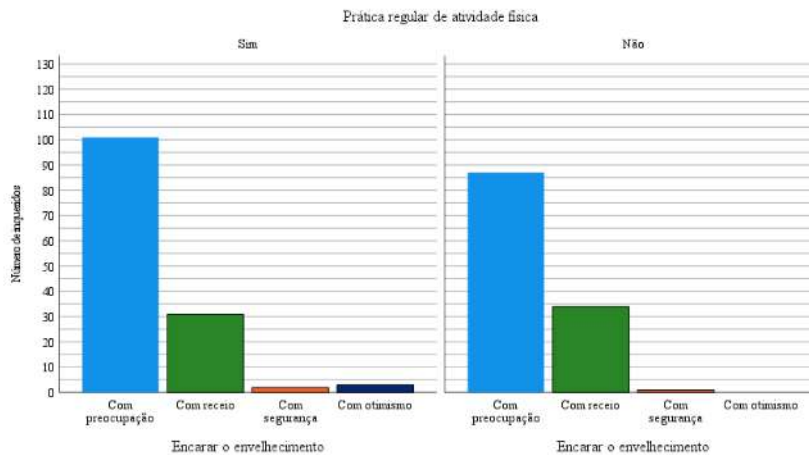


FIGURA 2- DISTRIBUIÇÃO DO NÚMERO DE INQUIRIDOS EM CADA OPÇÃO DE ENCARAR O ENVELHECIMENTO, PELA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

No questionário destinado à faixa etária 55-64 anos, procurou-se perceber se a prática regular de AF se encontra relacionada com a expectativa em relação ao futuro, recorrendo à questão “Como espera estar daqui a 10 anos?”, sendo as hipóteses possíveis “Melhor”, “Igual”, “Pior” e “NS/NR”. Através de uma tabela de referências cruzadas foi possível identificar que dentro dos que praticam com regularidade AF 12,4% espera estar “Melhor”, 61,0% espera estar “Igual” e 25,7% espera estar pior, já nos que não praticam estas percentagem mudam para 11,1%, 57,4% e 31,5%, respetivamente, ou seja, os que não praticam têm expectativas menos positivas.

RELAÇÃO ENTRE A IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

No questionário destinado às pessoas com idade entre os 55 e os 64 anos a questão que averigua a importância atribuída à prática de exercício físico é a questão “Considera importante a prática de exercício físico para um envelhecimento saudável?” e no questionário para pessoas com 65 e mais anos a questão que permite perceber a importância atribuída à atividade física é a questão “Acha que necessita fazer algum desporto ou exercício físico?”

De modo a avaliar se existe relação entre as perguntas descritas acima e a prática regular de AF foram realizadas as respetivas tabelas de referências cruzadas (Tabelas 9 e 10).

TABELA 9- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, PELA IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA AO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

		PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO IMPORTANTE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL (55-64 ANOS)			
		SIM	NÃO	TOTAL	
Prática regular de atividade física	Sim	n	104	1	105
		%	68,0%	20,0%	66,5%
	Não	n	49	4	53
		%	32,0%	80,0%	33,5%
Total	n	153	5	158	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

Dos sujeitos da amostra que consideram a prática de exercício físico importante para um envelhecimento saudável 68,0% praticam efetivamente prática regular de AF e dos que não consideram a prática de exercício físico importante para um envelhecimento saudável, 80,0% não praticam. De salientar que do N total, ou seja, 158 inquiridos, 153 considerou a prática de exercício físico importante para um envelhecimento saudável e uma minoria (n=5) não o considerou.

TABELA 10- DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, PELA NECESSIDADE DE PRATICAR ALGUM DESPORTO OU EXERCÍCIO FÍSICO

		NECESSIDADE DE PRATICAR ALGUM DESPORTO OU EXERCÍCIO FÍSICO (65 E MAIS ANOS)			
		SIM	NÃO	TOTAL	
Prática regular do atividade física	Sim	n	98	67	168
		%	67,6%	39,4%	52,3%
	Não	n	47	103	153
		%	32,4%	60,6%	47,7%
Total	n	145	170	321	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

No questionário destinado as pessoas com 65 anos e mais, dos sujeitos da amostra que consideram necessitar de praticar algum desporto ou exercício físico, apenas 67,6% efetivamente pratica; dos que não sentem essa necessidade, 60,6% não pratica. Generalizando, dos 298 que reconhece a prática de AF como importante/necessitam de praticar apenas 202 (67,8%) praticam efetivamente.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O objetivo do presente trabalho foi identificar as relações existentes entre um conjunto de características sociodemográficas e de percepção do envelhecimento e a prática regular de AF. A questão referente à prática que foi relacionada com as demais variáveis foi "Pratica regularmente algum tipo de atividade física como cavar a terra, dar longas caminhadas ou praticar algum desporto mais intenso?". De um modo geral as relações encontradas no presente estudo vão ao encontro do descrito na literatura atual.

No primeiro grupo de variáveis, as variáveis relacionadas com a saúde, verificou-se que os que praticam regularmente AF tendem a classificar o seu estado mental ou emocional de forma mais positiva, quando comparado com aqueles que não praticam. Estes resultados estão de acordo com a literatura, uma vez que se encontra descrito que a inatividade física pode ser um forte preditor para problemas do foro psíquico como a depressão (Giuli et al., 2012).

A questão referente à percepção do estado de saúde, no questionário destinado à faixa etária 55-64 anos é colocada referente aos últimos seis meses e no questionário para pessoas com 65 anos e mais é referente aos últimos 12 meses. Os resultados da análise estatística foram semelhantes: ao analisar as tabelas verifica-se que nos que definem o seu estado de saúde de forma negativa, como "Mau", a percentagem de não praticantes é inferior, em comparação com as registadas nas restantes definições positivas ou neutras. Estudos recentes de Stehr et al., (2021) e de Lee et al., (2021) vão ao encontro do relatado anteriormente por Miller & Brown (2017), reforçando que aqueles com hábitos fracos de exercício físico/baixos níveis de prática possuem maior proporção a uma menor autoavaliação do estado de saúde classificando-o como débil.

A última variável relacionada com a saúde, que se procurou investigar se estava relacionada à prática regular de AF consistiu na limitação das atividades habituais de vida diária, tendo-se verificado que as variáveis são dependentes uma vez que quem define estar gravemente limitado nas atividades habituais de vida diária, em virtude de



um problema de saúde, pratica em menor percentagem AF do que os que se consideram limitados mas não gravemente ou nada limitado. Esta relação era expectável dado que, sintomas ou limitações físicas causadas por comorbilidades existentes, impedem alguns dos sujeitos da amostra de realizar atividade física (Franco et al., 2015).

A relação entre a frequência semanal da prática de AF, e a percepção do estado de saúde, bem como a relação da frequência semanal e as limitações das atividades habituais de vida diária foi investigada no grupo etário 55-64 anos. Em ambas as relações se perceberam resultados mais positivos para quem pratica AF mais de 3 vezes, uma vez que estes têm uma percepção mais positiva do seu estado de saúde e consideram-se menos limitados nas suas atividades habituais de vida diária. De acordo com a American College of Sports Medicine (2018) a prática de AF com intensidade moderada ou alta, 3 ou mais dias por semana, aumenta a capacidade funcional, tendo os resultados do presente estudo corroborado essa tese.

Relativamente aos minutos de AF praticados por semana, a moda foi de 60 minutos, considerando-se este valor baixo dado que as recomendações atuais recaem na prática de 150 minutos de exercício aeróbico de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos de exercício aeróbico de intensidade vigorosa por semana ou uma combinação dos dois (American College of Sports Medicine, 2018). De salientar que, embora a amostra seja pequena, entre os 150-300 minutos (N=6) todos se classificaram como "Nada Limitados".

Embora se saiba que a prática de exercício fornece muitos benefícios físicos, sociais e de saúde mental aos adultos e idosos, estes são os menos ativos fisicamente (Cabral et al., 2013; Liu et al., 2021). No segundo grupo das variáveis analisadas, as variáveis sociodemográficas, esta relação confirmou-se, uma vez que se constatou que o aumento da idade está associado à diminuição da prática de atividade física. Confirmou-se ainda que ser do sexo masculino, casado, viver com alguém, mais escolarizado e com rendimentos mais elevados são as características mais comuns dos praticantes regulares de AF. Todas estas características estão de acordo com as identificadas por Liu et al., (2021). Ainda nas características sociodemográficas quem possui suporte social, avaliado pela percepção de ter alguém que o ajude em caso de doença ou incapacidade, pratica mais em comparação com os que não possuem, o que era esperado pelo descrito por Picorelli et al. (2014).

O número de sujeitos da amostra que relatou uma percepção negativa de envelhecimento foi muito superior aqueles que relataram possuir uma percepção positiva. Sabe-se que percepções de envelhecimento positivas se encontram associadas a maior probabilidade de ser fisicamente ativo (Meisner et al., 2013), uma vez que, os adultos e idosos que esperam menos problemas de saúde relacionados com a idade se encontram envolvidos em níveis mais elevados de atividade física, e por sua vez consideram ter níveis mais altos de função física (Breda & Watts, 2017). Contrariamente, percepções negativas são um indicador de maior declínio de saúde devido à falta de envolvimento em comportamentos de promoção da saúde (Breda & Watts, 2017), como a realização de exercício (Andrews et al., 2017). Estes factos foram reforçados pelos resultados do presente estudo, uma vez se verificou que quem encara o envelhecimento de forma positiva pratica em maior percentagem AF.

Por fim, conclui-se que a faixa etária 55-64 anos considera, de um modo geral, a prática de exercício físico importante para um envelhecimento saudável uma vez que apenas 3% não o considerou. Porém a consciência da importância do exercício diminui drasticamente, para a faixa etária com 65 e mais anos, uma vez que 53% não considera necessário praticar. Estes factos conduzem à reflexão acerca dos futuros idosos, levantando-se a questão "Serão os futuros idosos mais ativos fisicamente?" Na atualidade, e tendo em conta os dados estatísticos, seria expectável responder afirmativamente à questão.

Em ambos os grupos etários quando se cruza a importância atribuída com a efetividade da prática se averigua que apenas cerca de 68% dos que considera a prática importante pratica efetivamente. Impõem-se a questão “Se reconhecem a importância e os benefícios, porque não praticam efetivamente?” Encontra-se descrito na literatura que pode ser por incerteza sobre as atividades seguras, medo de sofrer lesões, dor, esforço excessivo e recuperação prolongada (Bethancourt et al., 2014), historial de quedas e falta de tempo (Franco et al., 2015) ou por fatores ligados ao ambiente físico como as instalações desportivas, o transporte, o acesso a instalações (Lee & Park, 2021), indisponibilidade de programas e a presença e qualidade dos instrutores (Franco et al., 2015).

Porém, dado que grande parte dos idosos inquiridos possui uma perceção negativa acerca do envelhecimento e que isto os leva a não adotar comportamentos de promoção de saúde como a prática de exercício físico, ressalta-se o quão fundamental é mudar a forma como é transmitida a informação. Generalizando, a população adulta conhece e identifica os benefícios da prática de exercício físico para a saúde, sendo este o motivo mais citado, pelo qual foram motivados a praticar regularmente (Miller & Brown, 2017). Contudo se efetivamente não transpõem esse conhecimento para a prática, apenas informar acerca dos benefícios não é suficiente. Torna-se assim, importante perceber em investigações futuras se promover a prática de exercício físico através da melhoria das perceções de envelhecimento não se traduzirá num aumento do número de praticantes de atividade física.

A promoção de um envelhecimento ativo e saudável junto dos adultos e idosos é fundamental, sendo os profissionais que trabalham com esta população o ponto chave para a adoção de medidas práticas que visem a mudança de comportamentos em saúde. Os Fisioterapeutas, encontram-se em muitos contextos, integrados nestas equipas multidisciplinares e sendo estes dos profissionais de saúde que mais tempo passam com as pessoas é imprescindível que dediquem uma porção significativa de tempo em estratégias de educação que efetivamente se traduza em mudanças de comportamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As características sociodemográficas e de perceção do envelhecimento encontram-se relacionadas com a prática regular de AF. O presente estudo concluiu que embora a importância da prática de AF seja reconhecida por um grande número de inquiridos, o número de praticantes fica muito aquém. Existindo a necessidade de implementar alterações no modo como esta é promovida, procurando diminuir esta discrepância.

Elevando-se a questão, para investigações futuras, se “a mudança na forma como é transmitida a informação, procurando-se promover a prática de AF através da melhoria da perceção de envelhecimento não resultaria no aumento do número de praticantes?”. Por fim, com o objetivo de sintetizar os dados analisados estatisticamente e o próprio estudo foi traçado um perfil “Tipo” do praticante de AF regular da amostra em estudo, tendo por base as características sociodemográficas e perceção do envelhecimento predominantes.

Perfil do praticante de atividade física regular: Masculino, idade entre os 55 e 64 anos, casado ou em união de facto, com suporte social e reside com alguém ao nível da escolaridade tem o 1º ciclo e com rendimentos mensais superiores a 1161€. Encara o seu envelhecimento de forma positiva: com segurança e otimismo. Considera a prática de exercício físico importante para um envelhecimento saudável e pratica mais de 3



vezes por semana. Classifica o seu estado mental ou emocional e o seu estado de saúde, em geral, como “muito bom” ou “bom” e não recebe ajuda para problemas de nervos ou emocionais. No que diz respeito às limitações das atividades habituais de vida diária, considera estar “nada limitada”.

O conhecimento, por parte da comunidade científica, do perfil do praticante e do não praticante permitirá direcionar mais efetivamente e eficazmente as ações de promoção de AF nesta população. Além disso a alteração das técnicas de comunicação e da forma como é realizada a promoção, substituindo a mera apresentação dos benefícios da AF pela exploração de como é encarado o envelhecimento e a mudança de tal percepção poderá aumentar o número de praticantes. Colocando assim o conhecimento científico em benefício das comunidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Exercise Testing and Prescription*. M. Bayles & A. Swank, Eds.; First. Wolters Kluwer.

American College of Sports, Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* Vol. 41, Issue 7, pp. 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>

Andrews, R. M., Tan, E. J., Varma, V. R., Rebok, G. W., Romani, W. A., Seeman, T. E., Gruenewald, T. L., Tanner, E. K., & Carlson, M. C. (2017). Positive aging expectations are associated with physical activity among urban-dwelling older adults. *Gerontologist*, 57, S178–S186. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx060>

Belza, B., Walwick, J., Shiu-Thornton, S., Schwartz, S., Taylor, M., LoGerfo, J., & for CDC, M. (2004). Older Adult Perspectives on Physical Activity and Exercise: Voices From Multiple Cultures. *Preventing chronic disease*, 1(4), A09.

Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., & Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine and Research*, 12(1–2), 10–20. <https://doi.org/10.3121/cmr.2013.1171>

Breda, A. I., & Watts, A. S. (2017). Expectations Regarding Aging, Physical Activity, and Physical Function in Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 3, 233372141770235. <https://doi.org/10.1177/2333721417702350>

Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A. D., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida

Fechine, B., & Trompieri, N. (2012). O Processo de Envelhecimento: As Principais Alterações que Acontecem com o Idoso com o Passar dos Anos. *Inter Science Place*, 1(20), 106–132. <https://doi.org/10.6020/1679-9844/2007>

Fernandes, M., Wan, C., Tacutu, R., Barardo, D., Rajput, A., Wang, J., Thoppil, H., Thornton, D., Yang, C., Freitas, A., & de Magalhães, J. P. (2016). Systematic analysis of the gerontome reveals links between aging and age-related diseases. *Human Molecular Genetics*, 25(21), 4804–4818. <https://doi.org/10.1093/HMG/DDW307>

Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. In *British Journal of Sports Medicine*, (49)19, 1268–1276. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>

Garatachea, N., Pareja-Galeano, H., Sanchis-Gomar, F., Santos-Lozano, A., Fiuza-Luces, C., Morán, M., Emanuele, E., Joyner, M. J., & Lucia, A. (2015). Exercise attenuates the major hallmarks of aging. *Rejuvenation Research*, 18(1), 57–89.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febb>
Gibson-Moore, H. (2019). UK Chief Medical Officers' physical

George, L. K. & Fillenbaum, G. G. (1985) OARS Methodology: A decade of experience in geriatric assessment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 33(9), 607–615.

Giuli, C., Papa, R., Mocchegiani, E., & Marcellini, F. (2012). Predictors of participation in physical activity for community-dwelling elderly Italians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 50–54. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.02.017>

INE. (2022). Censos 2021. XVI Recenseamento Geral da População. VI Recenseamento Geral da Habitação. Resultados definitivos. Lisboa, Portugal: INE, Instituto Nacional de Estatística. Disponível em <https://www.ine.pt/xurl/pub/65586079>.

King, A. C. (2001). Interventions to Promote Physical Activity by Older Adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(suppl_2), 36-46. https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl_2/36/581106

Lee, M., Lee, S. J., Robinson, S. R., & Parrott, K. R. (2021). Relationship between physical activity levels and perceived residential environment for rural older adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1317–1324. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03167>

Lee, Y., & Park, S. (2021). Understanding of Physical Activity in Social Ecological Perspective: Application of Multilevel Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622929>
BIBTEX

Levine, M. E. (2013). Modeling the rate of senescence: Can estimated biological age predict mortality more accurately than chronological age? *Journals of Gerontology - Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 68(6), 667–674. <https://doi.org/10.1093/gerona/gls233>

Liu, Z., Kemperman, A., & Timmermans, H. (2021). Influence of neighborhood characteristics on physical activity, health, and quality of life of older adults: a path analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.783510>

Meisner, B. A., Weir, P. L., & Baker, J. (2013). The relationship between aging expectations and various modes of physical activity among aging adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 569–576. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.02.007>

Miller, W., & Brown, P. R. (2017). Motivators, facilitators, and barriers to physical activity in older adults: a qualitative study. *Holistic Nursing Practice*, 31(4), 216–224. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000218>



PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, PERCEÇÃO DE SAÚDE E DO ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS COM 55 E MAIS ANOS

Moreira, M. J. G. (2020). Como Envelhecem os Portugueses: envelhecimento, saúde, idadismo. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 38. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-38>

PerSoParAge – Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida – AGE.COMM – Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais. (n.d.). Retrieved June 23, 2021, from <https://agecomm.ipcb.pt/projectos/persoparage-recursos-pessoais-e-sociaispara-autonomia-e-participacao-social-numa-sociedade-envelhecida/>

Picorelli, A. M. A., Pereira, L. S. M., Pereira, D. S., Felício, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(3), 151–156. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012>

PORDATA. (2021a). PORDATA - Esperança de vida à nascença: total e por sexo (base:triénio a partir de 2001).[https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nasce+n%C3%A7a+total+e+por+sexo+\(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001\)-418](https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nasce+n%C3%A7a+total+e+por+sexo+(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001)-418)

PORDATA. (2021b) PORDATA- Taxa bruta de natalidade. <https://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+natalidade-527>

Rodrigues, R. M. (2008). Validation of the European Portuguese version of the Older Americans Resources and Services instrument. *Revista Panamericana de salud Publica*, 23(2), 109-115.

Sistema Nacional de Saúde. (2017). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. www.dgs.pt

Stehr, P., Rossmann, C., Kremer, T., & Geppert, J. (2021). Determinants of Physical Activity in Older Adults: Integrating Self-Concordance into the Theory of Planned Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5759. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18115759>

Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-13136>