

## PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS DE ACORDO COM A IDADE CRONOLÓGICA

Luiz Tarcisio Datti, José Carlos Lopes Penha, Turíbio Leite de Barros Neto, Ivan da C. Piçarro  
CEMAFE/UNIFESP – Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade  
Federal de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil. [cemafe@uol.com.br](mailto:cemafe@uol.com.br)

**Introdução:** Hoje em dia, cada vez mais se observam pessoas praticando a caminhada como atividade física. Ela é recomendada por médicos e profissionais da área da saúde, principalmente em se tratando de indivíduos sedentários, obesos, com doenças crônico-degenerativas e em reabilitação. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi determinar o perfil do nível de atividade física de mulheres ativas de acordo com a idade cronológica. **Métodos:** Foram avaliadas 99 mulheres divididas em três grupos de acordo com a idade cronológica: 50-59 anos (45); 60-69 anos (40) ; e 70-79: (14), participantes de um programa oferecido pelo Centro Recreativo Manoel Nascimento Júnior da Prefeitura Municipal de Santos de ginástica localizada, com frequência de duas vezes por semana, 50 minutos por sessão, com tempo de prática que variou de 2 a 5 anos no momento do estudo. A avaliação foi realizada através de questionário elaborado considerando as perguntas sugeridas no protocolo geral de avaliação de FIATARONE e NELSON (1996) e pelas perguntas do questionário do PROGRAMA AGITA SÃO PAULO (GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, 1998). Mediante as perguntas do questionário foi avaliado o padrão diário da frequência e a duração de caminhada, em uma avaliação inicial e após 12 meses. **Resultados:** A frequência da caminhada variou de duas a quatro vezes por semana sem apresentar diferenças estatisticamente significativas nos três grupos. A duração da caminhada também foi similar nos grupos de 50-59 e 70-79 anos, sendo em torno de 47 minutos a 56 minutos por dia, em média, nas duas avaliações. Entretanto na faixa etária de 60-69 anos de idade, houve diferença significativa na duração em relação a avaliação inicial e após 12 meses. (Tabela 1)

**Tabela 1.** Descrição do padrão da caminhada como forma de transporte, em termos de frequência e duração, de acordo com a idade cronológica, no grupo de mulheres participantes do programa de exercício físico.

CAMINHADA		50-59 anos		60-69 anos		70-79 anos	
		X	S	X	S	X	S
Frequência (vezes/semana)	I	4,3	1,6	2,8	1,0	2,5	0,5
	II	3,9	1,5	2,8	0,9	2,5	0,5
Duração (minutos)	I	47,6	10,1	*49,3	6,9	56,1	4,9
	II	47,8	8,8	*53,3	6,8	55,7	5,1

\*  $p < 0,01$

**Conclusão:** A caminhada deve ser recomendada como parte dos programas de atividade física por ser um movimento natural de fácil realização e de ótimos resultados, para um envelhecimento com autonomia.