

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS
DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI) NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA - SC**

DI DOMENICO, Stéffani Pessin

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

Resumo

O processo de envelhecimento está relacionado à capacidade de adaptação do indivíduo às agressões do meio ambiente, descrito como processo natural e irreversível. A senescência também provoca o aparecimento de múltiplas doenças e, muitas delas, associadas à inatividade física. O objetivo do estudo foi identificar o nível de atividade física em idosos da Universidade da Terceira Idade (UNITI), no município de Videira – SC. A pesquisa foi caracterizada por um estudo de campo, descritiva e quantitativa. O grupo pesquisado foi composto por 14 idosos do sexo feminino, escolhidos aleatoriamente, com idade igual ou superior a 60 anos. Para a coleta de dados, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os resultados obtidos no estudo, mostram que 85% dos pesquisados são ativos, realizando atividades físicas regulares, e 15% são muito ativos. Conclui-se que em relação ao nível de atividade física, os pesquisados foram classificados como fisicamente ativos.

Palavras-chave: Idosos. Antropometria. Atividade Física.

E-mail: luiz.bondan@unoesc.edu.br