



## Nível de atividade física e comportamento sedentário de um grupo de idosos em Niterói, RJ, Brasil.

### Autor(res)

Fabiana Da Costa Teixeira  
Pâmela Ramos Inácio  
Guilherme Oto Crespo Cardoso  
Maria Eduarda Festas Da Cruz  
Hemilly Miller De Mello  
Gabriella Marinho Figueiredo Marques

### Categoria do Trabalho

2

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE NITERÓI

### Resumo

**Introdução:** O baixo nível de atividade física e o comportamento sedentário nas atividades cotidianas favorecem as doenças crônicas não transmissíveis e baixa qualidade de vida, sobretudo na população idosa. **Objetivo:** Avaliar o nível de atividade física e o comportamento sedentário de um grupo de idosos em Niterói, RJ, Brasil. **Métodos:** Estudo transversal realizado de fevereiro a abril/ 2024. **Dados coletados:** informações pessoais, peso e estatura para estado nutricional ("com ou sem excesso de peso") conforme o índice de massa corporal, nível de atividade física ("baixo ou adequado") e comportamento sedentário (tempo sentado/deitado durante o dia) baseados no questionário internacional de atividade física (IPAQ, versão curta). Para avaliar nível de atividade física e comportamento sedentário por estado nutricional, foram utilizados os testes Qui-quadrado e Exato de Fisher. A significância estatística foi considerada se  $p < 0,05$  (SPSS, v.21, Chicago, IL). **Resultados e discussão:** Foram avaliados 31 idosos (sexo masculino 51,6%), com as seguintes medianas (P25-P75): 75 (66-75) anos, peso corporal 71,9 (64,7-83,6) kg, índice de massa corporal 27,7 (24,8-31,6) Kg/m<sup>2</sup>, sem diferença estatística por sexo em relação à idade ( $p=0,10$ ) e ao estado nutricional ( $p=0,94$ ). Excesso de peso foi observado em 61,3% ( $n=19$ ) da amostra. Baixo nível de atividade física em 45,2% ( $n=14$ ) e adequado em 54,8% ( $n=17$ ) dos idosos, sem diferença estatística por sexo ( $p=0,57$ ) ou estado nutricional ( $p=0,52$ ). Comportamento sedentário (tempo superior à 4 horas sentado ao dia) foi identificado em 58,1% ( $n=18$ ) dos idosos, também sem diferença estatística por sexo ( $p=0,9$ ) ou estado nutricional ( $p=1,0$ ). Assim como amplamente evidenciado na literatura, observou-se elevada prevalência de baixo nível de atividade física e de comportamento sedentário na população estudada, independentemente do sexo e da presença de alterações de peso. **Conclusão:** Faz-se necessário o desenvolvimento de ações que estimulem a prática regular de atividade física entre idosos, incluindo programas públicos para esse fim. Essas ações podem minimizar o risco de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis, além de favorecerem a qualidade de vida e independência funcional do idoso.

### Agência de Fomento



Apoio:



Realização:

# 14º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA

12 a 16 de AGOSTO de 2024



FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular