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
Maria Eduarda Festas Da Cruz
Guilherme Oto Crespo Cardoso
Gabriella Marinho Figueiredo Marques
Hemilly Miller De Mello

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE NITERÓI

Resumo

Introdução: O baixo nível de atividade física e o comportamento sedentário nas atividades cotidianas favorecem as doenças crônico 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/m², 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 crônico não transmissíveis, além de favorecerem a qualidade de vida e independência funcional do idoso.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular