



Sedentarismo e envelhecimento: um desafio para a saúde e qualidade de vida dos idosos

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira

Victor Henrique Do Prado De Sá Teles

Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

Na rotina diária dos idosos, grande parte do tempo é dedicada a atividades sedentárias, como assistir TV, ler e utilizar o computador. Estudos apontam que o comportamento sedentário (SB) aumenta com a idade, sendo especialmente prevalente em idosos com mais de 60 anos. Com a aposentadoria, pode haver uma leve redução desse comportamento, porém, o tempo em atividades sedentárias tende a se acumular novamente com o avanço da idade.

Dados nacionais indicam que, enquanto a população em geral passa cerca de 8 horas por dia em comportamentos sedentários, entre os idosos esse número sobe para mais de 10 horas, representando até 80% de seu tempo acordado. Utilizando acelerômetros, foi observado que aproximadamente 67% dos idosos são sedentários por mais de 8,5 horas diárias, sendo que os homens tendem a passar mais tempo em SB do que as mulheres.

O tipo de atividade física (PA) que prevalece entre os mais velhos é a de baixa intensidade, sendo essa a forma mais viável de se manter ativo nessa faixa etária. A prática de atividades leves é essencial para contrabalançar o SB, melhorando a mobilidade, o bem-estar e a qualidade de vida. Embora haja variações nos métodos de mensuração, a literatura confirma que o sedentarismo é altamente prevalente entre os idosos e representa um desafio para a saúde dessa população.

Portanto, estimular a prática regular de atividades leves e interromper períodos prolongados de inatividade são estratégias fundamentais para promover um envelhecimento mais saudável e ativo.

Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular