



## **Desafios e Estratégias para Reduzir o Sedentarismo em 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**

O comportamento sedentário (SB) entre os idosos é influenciado por uma combinação complexa de fatores pessoais, interpessoais e ambientais. Esses fatores incluem problemas de saúde física, falta de conhecimento sobre os riscos do SB e uma ausência de motivação para a prática de atividades físicas. Doenças crônicas, como a artrite, muitas vezes desencadeiam comportamentos sedentários devido aos sintomas de dor e fadiga que desencorajam a atividade física. Além disso, a falta de conscientização sobre os benefícios de interromper períodos prolongados de sedentarismo também contribui para a prevalência desse comportamento.

No campo interpessoal, estereótipos negativos relacionados ao envelhecimento e a falta de apoio social e companheirismo são fatores determinantes do SB. Os idosos que enfrentam isolamento social, muitas vezes em decorrência de problemas de saúde ou mudanças de residência, têm uma maior propensão a permanecerem sedentários. O apoio de familiares, cuidadores e a promoção de uma rede social sólida podem, por outro lado, aumentar a motivação para reduzir o SB e promover um estilo de vida mais ativo.

O ambiente em que vivem também desempenha um papel importante no SB dos idosos. Barreiras como falta de acesso a atividades comunitárias e programas acessíveis, infraestrutura inadequada e condições climáticas adversas limitam as oportunidades de atividade física. Em lares e instalações de vida assistida, muitos idosos relataram que a presença de comodidades que facilitam atividades sedentárias contribui para uma vida mais parada, reforçando a importância de ambientes que incentivem a mobilidade.

Para enfrentar esses desafios, é crucial adotar uma abordagem centrada na pessoa, que respeite a autonomia dos idosos na escolha de atividades que se alinhem aos seus interesses e capacidades. Intervenções personalizadas, que abordem o SB em rotinas diárias, aliadas a políticas públicas voltadas para o envelhecimento ativo, podem ajudar a promover um envelhecimento saudável. Estratégias como aumentar a conscientização sobre os riscos do sedentarismo, criar oportunidades para atividades físicas, desafiar normas sociais que reforçam comportamentos sedentários e fornecer ambientes de apoio são essenciais para melhorar a qualidade de vida dos idosos, promovendo seu bem-estar físico e cognitivo. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.



**Agência de Fomento**

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular