



## Envelhecimento Ativo: 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

Reduzir o comportamento sedentário (SB) em idosos é um processo complexo, influenciado por fatores diversos e interligados. Muitos idosos demonstram interesse em mudar seus hábitos sedentários, buscando mais atividades em pé e se beneficiando da flexibilidade para descansar, mas alguns ainda veem a idade como uma justificativa para manter um estilo de vida menos ativo. A motivação para reduzir o SB inclui o desejo de melhorar a saúde, a valorização da independência e a consciência sobre os impactos negativos do sedentarismo prolongado. Manter-se mental e fisicamente ativo é visto como essencial para o bem-estar, sendo as atividades que oferecem interação social, estímulo cognitivo ou relaxamento as mais valorizadas.

Além das motivações individuais, o ambiente social e físico tem grande influência no SB. Pesquisas indicam que bairros com infraestrutura adequada e oportunidades de engajamento comunitário tendem a ter menores taxas de SB. Classes e atividades organizadas, por exemplo, proporcionam interação social, constroem amizades e oferecem estímulos mentais. Ambientes com caminhos bem cuidados, áreas verdes e espaços seguros para deslocamento também incentivam um estilo de vida mais ativo. Atividades como jardinagem, dança ou voluntariado, quando oferecidas em ambientes amigáveis e acessíveis, estimulam a mobilidade e proporcionam bem-estar.

Para incentivar o envelhecimento ativo, é fundamental adotar uma abordagem social-ecológica abrangente, que considere as interações entre fatores individuais, sociais e ambientais. Estratégias eficazes envolvem a criação de espaços acessíveis, o aumento das opções de transporte, o incentivo às relações sociais e o apoio a centros de convivência e programas para idosos. Além disso, remover barreiras financeiras, adaptar atividades às capacidades individuais e considerar crenças e preferências pessoais são ações que contribuem para reduzir o SB e promover o bem-estar em idosos.

Envolver os idosos em atividades significativas e oferecer alternativas agradáveis ao sedentarismo são passos essenciais para transformar o ambiente e promover o envelhecimento saudável. Ao desenvolver intervenções ajustadas aos interesses e motivações dos idosos, é possível construir uma base sólida para que eles mantenham estilos de vida ativos e alcancem melhor qualidade de vida e autonomia. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.



**Agência de Fomento**

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular