Envelhecimento Ativo: A Importância de Programas de Redução do Sedentarismo para 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

A pesquisa qualitativa sobre programas de redução do comportamento sedentário (SB) em idosos tem revelado importantes fatores que impulsionam o engajamento e o sucesso nessas intervenções. Compreender o impacto do sedentarismo na saúde desperta nos participantes um forte desejo de buscar alternativas ativas no dia a dia.

Para muitos idosos, lembretes sobre a importância de evitar longos períodos sentados são fundamentais para manter o foco nas metas do programa. Em um estudo conduzido por Greenwood-Hickman e colegas, idosos com sobrepeso ou obesidade relataram incorporar pausas frequentes no tempo de sedentarismo, engajando-se em atividades e tarefas diárias que anteriormente seriam realizadas de maneira passiva. Além disso, alguns idosos introduziram atividades físicas complementares, como caminhadas ou aulas de exercícios, o que reforçou seu envolvimento com o programa.

A participação nesses programas revelou benefícios físicos e mentais significativos para os idosos. Entre os ganhos relatados estão o aumento da energia, mobilidade, flexibilidade, força e qualidade do sono, além de melhorias no humor, redução de estresse e aumento da confiança. Essas intervenções também foram vistas como ferramentas para combater pensamentos depressivos e melhorar a recuperação emocional em momentos difíceis.

Além dos benefícios físicos, o apoio social surgiu como um fator crucial. Os participantes valorizaram o ambiente de acolhimento e interação que os programas proporcionaram, o que possibilitou a criação de vínculos e amizades significativas. Esse apoio foi essencial para manter a motivação, já que a interação com pares e líderes de programa oferecia encorajamento contínuo, combatendo o isolamento social e promovendo o sentimento de pertencimento.

Outro aspecto importante foi a personalização das atividades oferecidas, o que garantiu uma experiência mais agradável e alinhada aos interesses e limitações de cada participante. Os idosos apreciaram a diversidade de opções e a liberdade de escolher atividades que se adequassem às suas preferências e capacidades, reforçando a satisfação e engajamento nos programas.

Esses achados destacam o valor de um ambiente social de suporte e de atividades personalizadas que aumentam o comprometimento dos idosos com os programas de redução do sedentarismo. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular