



## **Estratégias Personalizadas para Redução do 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**

Pesquisas recentes têm destacado a importância de ouvir as opiniões e preferências dos idosos ao desenvolver intervenções para a redução do comportamento sedentário (SB). Ao contrário dos estudos quantitativos, que medem resultados específicos, as pesquisas qualitativas revelam aspectos valiosos sobre o que realmente motiva e engaja os idosos nessas iniciativas. Um ponto central levantado é a necessidade de programas adaptados, que respeitem as capacidades individuais e ofereçam opções diversificadas.

Os idosos enfatizam a importância de uma abordagem personalizada, que leve em conta as circunstâncias e motivações específicas de cada um. Essa personalização não só aumenta a confiança e a motivação, mas também ajuda a reduzir riscos de lesões, tornando a prática de atividades físicas mais segura e acessível. Além disso, programas que sejam flexíveis em termos de tempo e local facilitam a incorporação de atividades no cotidiano.

Outro aspecto fundamental é o uso de recursos já presentes na vida dos idosos, como habilidades físicas e sociais, além de ferramentas de monitoramento e educação sobre os malefícios do sedentarismo. Estudos mostram que intervenções integradas ao dia a dia, como o uso de lembretes e diários de atividade, ajudam a manter o foco na mudança de hábitos. A educação desempenha papel essencial, pois, ao entender os riscos do sedentarismo e os benefícios de um estilo de vida ativo, os idosos tornam-se mais capacitados para adotar práticas saudáveis.

A interação social também é valorizada, pois atividades em grupo promovem o sentimento de pertencimento e ajudam a combater o isolamento. Participantes de programas em grupo tendem a sentir maior satisfação e engajamento, especialmente quando contam com apoio e incentivo de colegas e instrutores dedicados. A inclusão de metas individuais, monitoramento e suporte social são fatores cruciais para o sucesso dessas intervenções.

Por fim, o uso de tecnologia como ferramenta de apoio divide opiniões. Enquanto alguns idosos preferem métodos tradicionais, como o uso de diários, outros veem com bons olhos o uso de dispositivos tecnológicos simples e integrados. O essencial é respeitar as preferências individuais para aumentar a aceitação e a eficácia dos programas.



Essas descobertas reforçam a necessidade de uma abordagem centrada na pessoa, que combine adaptação individual, interação social e acessibilidade. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

**Agência de Fomento**

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular