



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS DE SENADOR SALGADO FILHO

KUPSKE, Juliedy Waldow¹; KUPSKE, Vandressa²; GOSENHEIMER, Gustavo Afonso³,
KRUG, Moane Marchesan⁴; KRUG, Rodrigo de Rosso⁵

Resumo: O avanço na tecnologia trouxe para o contexto atual diversas possibilidades de lazer que contribuem para a inatividade física e conseqüentemente torna a população cada vez mais sedentária. O sedentarismo é considerado um grave problema de saúde pública, sendo um dos aspectos mais relevantes na ocorrência de agravos a saúde, dentre eles prejuízos cardiovasculares e metabólicos. O comportamento sedentário é o termo designado para se referir a atividades com baixo dispêndio energético, e especialmente em idosos, está associado negativamente a saúde. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi avaliar comportamento sedentário de idosas residentes no município de Senador Salgado Filho/RS. Está pesquisa caracterizou-se como descritiva transversal e participaram da mesma 30 idosas residentes no referido município, que foram selecionados de forma aleatória. Foi utilizado um questionário com questões sociodemográficas e a caracterização do comportamento sedentário foi através das perguntas “O(A) Sr(a). assiste televisão todos ou quase todos os dias (sem contar sábado e domingo)”, “O(A) Sr(a). usa computador na sua casa (sem contar sábado e domingo)?” e quanto tempo, em um dia da semana normal permaneciam em minutos. As respostas foram convertidas em horas para facilitar a análise. Os valores foram categorizados em 0 a 4 horas – menor tempo sentado e mais de 4 horas – maior tempo sentado. Após a análise dos dados verificou-se que 13,3% da amostra permanece até quatro horas sentadas assistindo televisão e utilizando o computador, enquanto 86,6% da amostra permanece mais de quatro horas por semana indicando um comportamento sedentário nessa população. Dessa forma, torna-se essencial estimular e ofertar a população espaços e possibilidades de intervenção para aumentar o nível de atividade física, de maneira a acumular no mínimo 150 minutos por semana, com vistas à proporcionar um estado de bem-estar físico, mental e social, reduzindo o comportamento sedentário e conseqüentemente maximizando a saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento. Estilo de Vida. Saúde.

¹Aluna da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), campus Santa Rosa, juliedykupske@hotmail.com

² Aluna do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), campus Cruz Alta, vandressa.kupske@hotmail.com

Enfermeiro, Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Universidade Federal da Fronteira Sul, contato: gustavo.gosenheimer@gmail.com

³ Professora Dr^a da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), moedfisio@hotmail.com

⁴Professor Dr. do curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral em Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), rodrigo_krug@hotmail.com.