

RESUMO - EDUCAÇÃO FÍSICA - PRESENCIAL E SEMI

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E NÍVEL DE (IN)ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DA CIDADE DE NOVA IGUAÇU

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Jailton Luiz Vieira (jlvieira48@hotmail.com)

Damiery Augusta Tavares Serapião (damiserapiao@gmail.com)

Thamille Palmeira De Carvalho Mões (thamillepalmeira@gmail.com)

Guilherme Sales (theboysales7@gmail.com)

Luiza Alves De Athayde Carvalho (luiza.athaydec@gmail.com)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: A região da Baixada Fluminense carece de pesquisas e programas voltados a saúde da sua população, principalmente a idosa, onde se há uma preocupação em relação aos seus cuidados de saúde como a prática de atividade física. O estilo de vida ativo tem sido modificado pela prática insuficiente de atividade física e por comportamentos sedentários, o que pode trazer consequências negativas para a saúde mental e física e para a qualidade de vida à medida que envelhecemos. Objetivo: Descrever o nível de atividade física e a atividade física habitual em idosos participantes do Espaço Municipal

da Terceira Idade (ESMUTI) da cidade de Nova Iguaçu. Material e Métodos: Participaram do presente estudo 56 idosos de ambos os sexos com uma idade de 72 ± 6 anos, $71,1 \pm 15,0$ kg e $1,57 \pm 0,09$ m. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética local e todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Estes realizaram testes de composição corporal através de bioimpedância e posteriormente responderam o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para determinação da estimativa do tempo semanal de gasto com atividade física e comportamento sedentário, e o questionário de atividade física habitual de Baecke (Baecke), para determinação da atividade física habitual de cada indivíduo a partir do índice esportivo (I.ESP) e índice de lazer (I.LAZ). Para análise estatística foi utilizado a análise descritiva com média \pm desvio padrão. Resultados: O I.ESP obteve uma média de $2,5 \pm 0,7$ e o I.LAZ obteve uma média de $2,3 \pm 0,6$. Através do IPAQ obtivemos que 28,6% foram considerados muito ativos, 33,9% foram considerados ativos, 32,1% foram considerados irregularmente ativos e 5,3% foram considerados sedentários Conclusão: Os idosos apresentaram um grau moderado de atividade física habitual onde um maior percentual são considerados fisicamente ativos.

Palavras-chave: atividade física; idosos; sedentarismo.