

## RODAS DE CONVERSA: ESTRATÉGIAS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS

GRETA MADRUGA MOREIRA<sup>1</sup>; LUCAS GONÇALVES MEIRELES<sup>2</sup>,  
AMINE CABRAL RICARDO<sup>3</sup>, GIULIA PINHEIRO GARCIA<sup>4</sup>; DESIRÉ DOS  
SANTOS DELIAS<sup>5</sup>; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação Física-UFPel, bolsista PROBEC – gretamadruga @hotmail.com

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação Física-UFPel,bolsista PROBEC – lucas11meireles @hotmail.com

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação Física-UFPel, bolsista PROBEC – amine.ric @hotmail.com

<sup>4</sup>Escola Superior de Educação Física-UFPel, bolsista PROBEC – giuliagarcia94 @hotmail.com

<sup>5</sup>Escola Superior de Educação Física-UFPel - bolsista PROEXT –desire23franca@gmail.com

<sup>6</sup>Escola Superior de Educação Física-UFPel, orientadora – adriscavalli@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015) a inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global sendo responsável por 6% de todas as mortes. Estes percentuais somente são superados por mortes decorrentes de agravos por pressão alta (13%), consumo de tabaco (9%) e, no caso da elevação da glicose no sangue (6%) que apresentam o mesmo risco da inatividade.

A falta da prática suficiente de atividade física (AF) tem sido considerada como um problema na saúde pública, principalmente em países em desenvolvimento. Estudo demonstra que há prevalência de prática AF insuficiente em ambos os sexos, por isso, é necessário a elaboração de estratégias que visem o incentivo de uma prática regular de AF (SUZUKI, 2010).

São considerados idosos ou pessoas da terceira idade, indivíduos com 60 anos ou mais de idade, instituído pelo Estatuto do Idoso (2003). A população idosa vem aumentando consideravelmente, o que está relacionado a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade, a um menor índice de doenças infecto contagiosas e aumento de doenças crônico-degenerativas. Atualmente, está comprovado pela literatura científica que quanto mais ativa fisicamente é a pessoa, menos limitações físicas ela apresenta. Dentre os vários benefícios que a prática de exercícios físicos pode acarretar, um dos principais é a proteção da capacidade funcional compreendida como a capacidade em realizar as atividades práticas do dia a dia (FRANCHI, 2005).

Segundo a OMS (WHO, 2010), é recomendado para adultos com 65 anos ou mais a prática de atividade física de intensidade moderada de pelo menos 150 minutos durante a semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana. Para maiores benefícios relacionados à saúde, é recomendado que a atividade física de intensidade moderada compreenda 300 minutos por semana.

O declínio nos níveis de AF está relacionado parcialmente à inatividade durante o período de lazer e ao comportamento sedentário (CS) no trabalho ou em casa (WHO, 2015). Indivíduos que apresentam comportamento sedentário são aqueles que ficam mais de duas horas por dia assistindo televisão ou sentados utilizando equipamentos eletrônicos.

Nas últimas décadas a rápida evolução tecnológica, a crescente urbanização das cidades, as mudanças no meio social, político e econômico têm promovido mudanças no estilo de vida e saúde das pessoas, alterações estas que tem exposto mais os indivíduos a um CS, e, consequentemente, a uma maior inatividade física. Um nível baixo de atividade física está relacionado a diversos problemas de saúde, e portanto, estes deveriam ser evitados.

Por conta disto, países como Estados Unidos, têm promovido estratégias de saúde pública tentando conscientizar a população da importância na adesão da prática de atividade física como parte da sua vida diária, exemplo disto é a campanha “Be active your way” (ODPHP, 2008).

Sendo assim, com base no exemplo de outros países e, de acordo com uma das propostas dos projetos sociais desenvolvidos pela Escola Superior de Educação Física-ESEF/UFPel para a terceira idade, o Núcleo de Atividades para a Terceira Idade – NATI e Atividades Físicas na Terceira idade, este estudo tem por objetivo a divulgação através de oficinas da importância da prática de atividade física regular no dia-a-dia dos indivíduos.

## **2. METODOLOGIA**

Serão ofertadas diversas oficinas a todos os idosos participantes dos projetos sociais Núcleo de Atividades para a Terceira Idade e Atividades Físicas na Terceira Idade, promovidos pela ESEF/UFPel.

As oficinas serão realizadas após as aulas dos referidos projetos, de forma informal, através de rodas de conversa. No caso de turmas mais numerosas serão divididos os idosos em grupos menores, possibilitando assim a troca de experiências entre eles.

Nas rodas de conversa será ressaltada a importância em diminuir o tempo gasto em comportamentos sedentários, comuns entre idosos, como: assistir televisão, usar o computador, ler, socializar, transporte e passatempos. Outros temas deverão ser abordados em busca da adoção de um comportamento mais ativo e hábitos saudáveis. Baseado nas considerações de Nunes et al. (2008) e Vagnini e Bunnell (2009) dicas para a caminhada segura, assim como, aconselhamentos sobre o sono adequado e dieta equilibrada, os malefícios do consumo abusivo de álcool e do uso de tabaco, necessidade de uma vida menos estressada, entre outros temas serão incluídos.

Temas mais relevantes abordados nas rodas de conversa serão amplamente divulgados através de cartazes expostos em locais visíveis e próximos dos locais das aulas dos projetos, confeccionados pelos bolsistas PROBEC e coordenação dos projetos sociais.

### **3. CONCLUSÃO**

Espera-se que as integrantes do projeto se conscientizem da importância de uma prática constante de atividades físicas, pois após reforçarmos nas rodas de conversa os benefícios da adesão e manutenção de um estilo de vida ativo, se tenha resultados benéficos, mostrando melhorias na capacidade funcional e autonomia nas suas próprias atividades diárias, mantendo um estilo de vida saudável no processo de envelhecimento.

### **4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**BE ACTIVE**, disponível em: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/adultguide.pdf> acessado em 18 Jul 2015.

FRANCHI, K. M .B.; MONTENEGRO, R. M. Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

Ministério da Justiça do Brasil. **Estatuto do Idoso**: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério da Justiça; 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm) acessado em 18 Jul 2015.

NUNES, V. G. S. et al. **Caminhada: emagrece, condiciona e produz melhoria da qualidade de vida**. Pelotas, RS: Ed. da UFPel, 2008. 61p.

SUZUKI, C.S. **Padrão de atividade física, comportamento sedentário e fatores associados na população adulta de Ribeirão Preto**. SP-2006-Projeto OBEDIARP, Ribeirão Preto, 2010.

VAGNINI, F. J.; BUNNELL, D. **Diminua sua idade: melhore sua qualidade de vida e pareça mais jovem**. Tradução Maria Clara de Biase W. Fernandes. Rio de Janeiro: Best Seller, 2009. 292p.

**WHO**. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet N°385, Updated January 2015. Acessado em: 17 Jun 2015. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

**WHO**. World Health Organization, 2010. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health Acessado em: 13 Jul 2015 Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>