

Efeito de programas de promoção de atividade física no comportamento sedentário e nível de atividade física em idosas fisicamente independentes

¹Scherer, F.C.;^{1,2} Honorato, A.S.; ¹Gomes, B.P.; ¹Pereira, C.; ¹Maciel, R.P.T.; ¹Teixeira, D.C.

¹Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná

²Instituto Federal de Santa Catarina, Gaspar, Santa Catarina

Idosos fisicamente ativos têm maior expectativa de vida, mantêm-se independentes e autônomos por mais tempo, envelhecem mais saudáveis e com maior dignidade. Visando o bem-estar da população idosa e a redução dos custos para o sistema público de saúde, são oferecidos programas de atividade física (AF). Assim, o objetivo deste estudo foi analisar o efeito dos programas Vida Ativa Melhorando a Saúde (VAMOS) e Dança de Salão (DS) em relação ao comportamento sedentário e nível de AF em idosas fisicamente independentes. Participaram do estudo 41 idosas ($71,51 \pm 7,61$ anos), que relataram não participar de programas estruturados de AF três meses anteriores a avaliação, que apresentaram frequência $\geq 75\%$ nas intervenções e tiveram dados válidos de acelerometria em ambos momentos do estudo (pré e pós-intervenção). Sendo 21 idosas participantes do grupo VAMOS e 20 do grupo DS. Ambos os grupos tiveram 12 semanas de intervenção, sendo que as idosas do grupo VAMOS tiveram encontros uma vez/semana, 90 minutos/encontro, e as de DS tiveram três sessões/semana, 60 minutos/sessão. Para avaliar o comportamento sedentário e a AF utilizou-se o acelerômetro (GT3x, *Actigraph*). Para verificar o efeito dos programas no tempo despendido pelas idosas em comportamento sedentário, AF leve e AF moderada/vigorosa (AFMV) (minutos/dia) realizou-se análise de variância (ANOVA) *two-way* para medidas repetidas. Para verificar a independência dos programas e das quantidades de minutos/semana e o percentual de idosas que reduziram ou aumentaram os minutos/diários de AFMV utilizou-se o Teste Qui-Quadrado de Pearson, sendo realizado a correção pelo teste de Monte Carlo. O nível de significância adotado foi de 5%. Não foi identificado nenhum efeito isolado entre grupo, momento ou interação grupo vs. momento ($p > 0,05$) para o comportamento sedentário, AF leve e AFMV, o que indica que os grupos submetidos as intervenções não se diferiram entre si ao longo do tempo. Ao realizar a análise estratificada de minutos por semana de AFMV em quatro subdivisões: 1) até 89 minutos por semana; 2) 90 a 149 minutos por semana; 3) 150 a 300 minutos por semana e 4) mais que 301 minutos por semana, verificamos que a maioria das idosas 61% (VAMOS= 86% e DS= 75%) já realizavam mais que 150 minutos por semana de AFMV. Ao realizar a análise de dependência entre os grupos e as subdivisões em minutos por semana de AFMV observamos que não houve dependência nestes nos momentos pré ($p = 0,44$) e pós ($p = 0,59$). Ao analisar as idosas que reduziram ou aumentaram os minutos/dia de AFMV, de acordo com o delta dos momentos pós vs. pré, em ambos os grupos, verificamos que 60,98% das idosas aumentaram, sendo 56% do grupo VAMOS e 44% do grupo DS. Conclui-se que os programas de promoção da AF avaliados não foram capazes de reduzir significativamente o comportamento sedentário e aumentar o tempo diário despendido em AF, possivelmente, pelo fato das idosas já possuírem um estilo de vida ativo antes de inicializar as intervenções. Apoio CAPES e PROEXT.

E-mail: schererfaby@hotmail.com