

PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM MULHERES ADULTAS RESIDENTES EM SÃO LEOPOLDO. *Patrícia Schimanoski, Carmem Rosane Masson, Margareth Schreiner, Clarice Cardozo da Costa, Ana Luisa Alves, Maria Teresa Anselmo Olinto (orient.)* (UNISINOS).

Introdução: Os hábitos decorrentes do conforto da vida moderna fazem com que o homem adote cada vez mais a lei do menor esforço, reduzindo o consumo energético de seu corpo. Substituindo as atividades ocupacionais, por facilidades automatizadas que levam ao sedentarismo, o qual já é uma das principais doenças do próximo milênio. O atual estilo de vida é o responsável por 54% do risco de morte por infarto e 50% do risco de morte por acidente vascular encefálico (AVE), que constituem as principais causas de morte em nosso país. Objetivos: Identificar a prevalência de sedentarismo em uma amostra representativa de 1026 mulheres, entre 20 e 60 anos, residentes na zona urbana de São Leopoldo- RS. Métodos: Foi realizado um estudo transversal de base populacional, em 1026 mulheres residentes na zona urbana de São Leopoldo. Entre os 270 setores censitários existentes, foram sorteados 40. Nestes foram visitados 36 domicílios por setor. Para a realização das entrevistas, foram utilizados questionários padronizados e pré-codificados. Este estudo está dentro de um grande projeto de pesquisa sobre a saúde da mulher, realizado pelo Mestrado em Saúde Coletiva (UNISINOS) de março a dezembro de 2003. Resultados: Entre as 1026 mulheres entrevistadas, 380 (37, 0%; IC_{95%} 34, 0 a 40, 0) não referiam realizar atividade física no lazer ou informaram fazer alguma atividade uma vez por semana e de forma leve. Em relação as variáveis demográficas verificou-se que as mulheres não brancas (45, 8%; IC_{95%} 1, 07 a 1, 56) tinham maior probabilidade de serem sedentárias. Conclusão: Conforme os resultados demonstraram, seria necessário planejar e implantar programas visando o aumento da prática de atividade física pela população, e tentar reverter o elevado percentual de sedentarismo da população.