

138

SEDENTARISMO E PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS DE PORTO ALEGRE. *Felipe Diligenti, Fuchs Fc, Ughini Fc, Rodrigues C, Christman A, Henn R, Gus M, Moreira Lb, Fuchs Fd, Celestini A, Sandra Cristina Pereira Costa Fuchs (orient.)*

(Departamento de Medicina Social, Faculdade de Medicina, UFRGS).

Introdução: Atividade física regular faz parte das recomendações para prevenção de doença cardiovascular, diabetes mellitus e obesidade. Apesar de diversos instrumentos estarem disponíveis, não há um método universal para avaliar sua intensidade em adolescentes, adultos e idosos. **Objetivos:** Desenvolver um instrumento para avaliar o padrão de atividade física em adolescentes, adultos e idosos. Verificar se sedentarismo associa-se a idade, sexo e índice de massa corporal. **Método:** Realizou-se estudo transversal em amostra não probabilística de 203 indivíduos com idade entre 12 e 89 anos, residentes na grande Porto Alegre. Coletaram-se informações sobre idade, gênero, escolaridade, peso, altura, tipo e intensidade de atividade física realizada no lazer, através de questionário auto-preenchido, após consentimento verbal. Calculou-se o índice de massa corporal (kg/m²), categorizado segundo pontos de corte da OMS. Consideraram-se sedentários os indivíduos que realizavam menos de 150 minutos semanais de atividade física. Compararam-se as atividades realizadas nas três faixas etárias e analisou-se a associação de idade, escolaridade, gênero e índice de massa corporal com sedentarismo. Utilizou-se o teste do qui-quadrado para testar a significância estatística das associações e regressão linear múltipla para avaliar a independência. **Resultados:** Investigaram-se 61 adolescentes (14, 9 (1, 3 anos), 54 adultos (39, 4 (9, 9) e 87 idosos (68, 7 (7, 5 anos), sendo que 68% eram mulheres e 38, 1% homens e 30, 1% apresentavam excesso de peso (IMC (25). Adolescentes praticam algumas atividades exclusivas (skate e handbol), mas a grande maioria das atividades é praticada por todas as pessoas e caminhar foi uma das mais freqüentemente citadas. Verificou-se que 23% dos adolescentes, 65% dos adultos e 49% dos idosos eram sedentários, não houve diferença entre os gêneros e a prevalência de sedentarismo aumentou com o índice de massa corporal. Identificou-se uma associação positiva e significativa de idade (P=0, 002) e índice de massa corporal (P=0, 010) com sedentarismo, independente de escolaridade e gênero. **Conclusões:** A prática de atividade física é freqüente e diversificada. Em geral, as mesmas modalidades são realizadas por adolescentes, adultos e idosos, mas com freqüências diversas. Idade e obesidade associam-se com sedentarismo. (PIBIC/CNPq-UFRGS).