



Associação entre a atividade física no lazer e percepção de solidão em idosos de Curitiba, Brasil

AUTORES

Mariana Soek
Thamires Gabrielly dos Santos Coco
Carolina Muraski Severiano
Jacqueline dos Santos Pimentel
Adriano Akira Ferreira Hino
Rodrigo Siqueira Reis

Pontifícia Universidade Católica do Paraná,
Curitiba, Paraná, Brasil

CONTATO

mari_soek@hotmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):74

Resumo: O isolamento social e solidão são frequentes em idosos podendo afetar sua saúde mental. O envolvimento em atividades físicas (AF) pode atenuar o isolamento e sentimento de solidão, porém essa relação ainda não está bem estabelecida. Analisar a associação entre atividade física no lazer (AFL) e percepção de solidão (PS) em idosos de Curitiba. Inquérito domiciliar realizado com 606 idosos (≥ 60 anos), residentes há no mínimo um ano no bairro e sem limitações físicas e cognitivas. Foram classificados segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde em ativos (≥ 150 min/sem de AF) e inativos pelo bloco de AFL do questionário internacional da AF versão longa. A PS foi obtida por três questões previamente validadas e aplicadas em um escore de solidão. As associações foram analisadas com o teste Qui-quadrado adotando um nível de significância de $p \leq 0,05$. Os participantes foram maioria mulheres (60,7%), entre 60-70 anos (53,8%), vivendo acompanhados (59,9%) e que completaram até 4^o série do ensino básico (50,2%). Apenas um em cada três participantes eram ativos no lazer (29,0%). A proporção de idosos com alta PS foi menor entre ativos (4,5%; $p = 0,007$), quando comparados com inativos (11,4%). Foi observada associação significativa entre AFL e menor prevalência de solidão. A prática de AFL pode representar importantes aspectos para a redução do isolamento social e solidão entre idoso. Esta relação deve ser melhor investigada em estudos de intervenção, assim como em idosos em idades mais avançadas e em comunidades socialmente vulneráveis.

Palavras-chave: Idoso; Solidão; Atividade física

Apoio: O projeto Healthy Urban living & Ageing in Place: Physical Activity, Built Environment & Knowledge Exchange in Brazilian Cities (HULAP) obteve financiamento da Fundação Araucária, CNPq e Newton Fund.



Este obra está licenciado com uma Licença
[Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
Compartilhável 4.0 Internacional](#).



XII CBAFS