INTERDISCIPLINARIDADE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
VII Seminário Científico do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Unisc
Encontro Internacional Interdisciplinar em Promoção da Saúde
X Fórum de Discussão sobre Drogas: interlocuções Brasil e Portugal
Integração entre os Programas de Promoção da Saúde e Psicologia
ISSN 2447-8075 UNISC UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/scps/index

71526 - ESTILO DE VIDA EM RELAÇÃO A E A FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO/ESPORTE E AO TEMPO ASSISTINDO TELEVISÃO DE ADULTOS BRASILEIROS SEGUNDO A PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE - 2013
Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

Introdução: Os hábitos e padrões de comportamento vem sendo modificados ao longo das décadas, entretanto, apesar de amplamente divulgados, os benefícios e a necessidade da prática regular de exercícios físicos estes ainda não fazem parte da rotina da população nacional e mundial. Somado a isso, a expansão tecnológica e de aparelhos portáteis alavancou o tempo dispendido frente as diferentes telas. **Objetivo:** Descrever o estilo de vida em relação a e a frequência de exercício/esporte e ao tempo assistindo televisão de adultos brasileiros separados em grupos etários. **Método:** Estudo do tipo ecológico, descritivo com dados consultados no DATASUS, relativos a Pesquisa Nacional de Saúde – 2013, no Módulo de estilo de vida: Atividade física e hábito de assistir televisão. Foram verificadas as informações a nível de população brasileira referente a frequência de exercício físico/esporte por semana, e o tempo de assistência a televisão (horas/dia), em três grupos etários, sendo eles designados de Jovens (18 a 24 anos), Adultos (25 a 39 anos) e Idosos (com 60 anos ou mais). **Resultados:** Em relação a frequência de exercício físico/esporte por semana, em todos os grupos a maior porcentagem prevaleceu para “nunca ou menos de uma vez por semana”, com 53,56% nos Jovens, 64,78% nos adultos e 78,68% dos idosos. E em menores porcentagens apareciam uma (11.4%) e duas (8,52%) vezes por semana no grupo de Jovens. Já as informações que respondiam a quantidade de horas por dia que assistiam a televisão, os dados são bastante homogêneos entre os grupos, não demonstrando diferenças específicas entre eles, sendo que a maior distribuição de percentual ficou entre 1h/dia e menos de 3h/dia somando 43,21% no grupo de Jovens, 50,11% nos adultos e 45,50% no grupo com 60 anos ou mais. **Considerações Finais:** Os dados nacionais corroboram com a literatura ao indicar uma prevalência bastante elevada de adultos que não praticam exercícios físicos/esporte conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde para evitar doenças e manter qualidade de vida. Além disso, o tempo de tela mostra-se semelhante nas diferentes faixas etárias, e também em acordo com o relatado pela literatura, entretanto vale ressaltar que os dados são de 2013, e atualmente o acesso a equipamentos tecnológicos, entre eles televisões com mais funções, está mais viável à todos. Deste modo, as ações para promoção de hábitos de vida mais saudáveis seguem sendo emergentes, principalmente na população idosa.
Palavras-chave: Estilo de Vida; Exercício Físico; Tempo de Tela; Faixa Etária
Autor - Aline Rosso Lehnhard
Autor - Cézane Priscila Reuter
Autor - Silvia Isabel Rech Franke
Orientador - Lia Gonçalves Possuelo