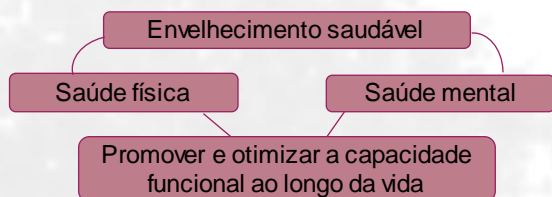




A PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE LAZER DIMINUI O RISCO DE DEPENDÊNCIA FUNCIONAL EM ADULTOS MAIS VELHOS E IDOSOS?

Ana Caroline Pinto Lima¹; Claudineia Macedo; Larissa Kazitani Cunha¹; Marcelo Kwiatkoski¹; Tatiana Carvalho Reis Martins¹; **Orientador (a):** Bruna Moretti Luchesi¹
¹Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil.
 E-mail: carollima93@hotmail.com

INTRODUÇÃO



A idade por si só é um fator de risco para a dependência, devido aos declínios que acontecem no processo de envelhecimento. Porém, outros fatores podem auxiliar na redução do risco de dependência na velhice. Entre eles, estão a prática de atividades físicas, a alimentação saudável e o aumento das interações sociais e atividades de lazer.

OBJETIVO

Avaliar se a participação em atividades de lazer diminui o risco de dependência para atividades instrumentais de vida diária após dois anos, controlando por sexo e idade.

MATERIAL E MÉTODO

- Estudo longitudinal e quantitativo
- n= 200 participantes > ≥ 45 anos, atendidos em Unidades de Saúde da Família
- Três Lagoas, Mato Grosso do Sul.

1ª coleta
 Período: novembro de 2018 - junho de 2019

Avaliação de dados sociodemográficos

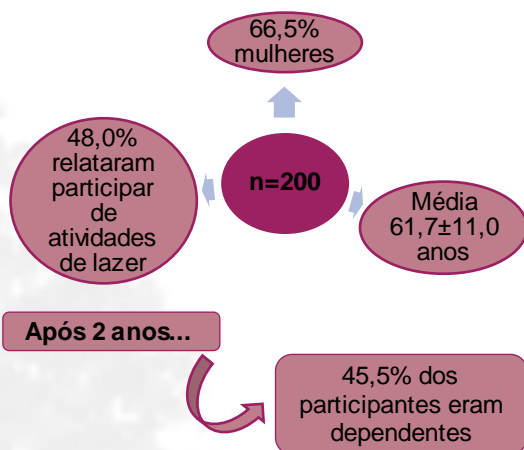
Participação em atividades de lazer (sim/não)

2ª coleta
 Período: fevereiro - dezembro de 2021

Escala de Lawton e Brody - avaliação das atividades instrumentais de vida diária
 → totalmente independentes (21 pontos)
 → dependentes (7-20 pontos).

Todos os cuidados éticos foram observados. A regressão de Poisson com variância robusta foi utilizada para análise dos dados.

RESULTADOS



Associação significativa:

→ Dependência em atividades instrumentais de vida diária e idade (RR=1,04; IC95%=1,03-1,05; p<0,001) - indivíduos mais velhos tiveram maior risco de dependência

→ Menor risco de dependência em atividades instrumentais de vida diária nos indivíduos que participavam de atividades de lazer (RR=0,72; IC95%=0,54-0,96; p=0,024).

Não foi identificada relação com o sexo.

CONCLUSÃO

A participação em atividades de lazer, independente da idade, pode reduzir o risco de dependência no futuro.

Políticas públicas que visem o envelhecimento saudável devem incentivar a criação de alternativas que promovam o lazer para indivíduos desde a fase adulta até a velhice.

REFERÊNCIAS

SANTOS, R. L.; VIRTUOSO JR, J. S. CONFIABILIDADE DA VERSÃO BRASILEIRA DA ESCALA DE ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DA VIDA DIÁRIA. **RBPS**, v. 21, n. 14, p. 290-296, 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40814508010>. Acesso em 08 ago. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Década do envelhecimento saudável**. 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52902/OPASWBRAEPL20120_nor.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em 23 mai. 2022.