

Impactos da interrupção de um programa de medicina do estilo de vida sobre comportamentos de saúde em adultos e idosos

Luíza Teixeira Pacheco¹, Anderson Pontes Morales²

(1) Bolsista PIBIC/CNPq – Curso de Educação Física; (2) Pesquisador Orientador - Laboratório de Estudos em Saúde Pública – NUPENSP/ISECENSA – Curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

Este estudo investigou os impactos da interrupção de um programa comunitário baseado na Medicina do Estilo de Vida (MOVASE) sobre os comportamentos de saúde de adultos e idosos. A amostra foi composta por 42 participantes com média de idade de 67,8 anos, todos com alta adesão às atividades do programa ao longo do ano. Durante o período de recesso das atividades presenciais, os participantes responderam a um questionário estruturado com base nos pilares da Medicina do Estilo de Vida. A análise estatística utilizou o teste do qui-quadrado e a correlação de Spearman para avaliar associações entre variáveis comportamentais e de saúde. Observou-se associação significativa entre a prática regular de atividade física e a qualidade do sono ($p = 0,032$), bem como com a manutenção do peso corporal ($p = 0,013$). Não houve associação significativa entre estresse e tempo de uso de telas ($p = 0,363$), e a correlação negativa entre tempo de tela e qualidade do sono indicou apenas uma tendência ($p = 0,076$). Os resultados indicam que a interrupção do programa comprometeu a manutenção de hábitos saudáveis em participantes vulneráveis, reforçando a importância da continuidade de ações baseadas na Medicina do Estilo de Vida, mesmo em períodos de afastamento das atividades presenciais.

Palavras-chave: Medicina do Estilo de Vida. Atividade física. Envelhecimento.

Instituição de Fomento: ISECENSA.

Impacts of Discontinuing a Lifestyle Medicine Program on Health Behaviors in Adults and Older Adults

Luíza Teixeira Pacheco¹, Anderson Pontes Morales²

(1) CNPq/ISECENSA Scholarship Holder – Physical Education Program; (2) Research Advisor - Public Health Studies Laboratory – NUPENSP/ISECENSA – Physical Education Program - CENSA Higher Education Institutes – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil

This study investigated the impacts of discontinuing a community-based Lifestyle Medicine program (MOVASE) on the health behaviors of adults and older adults. The sample consisted of 42 participants with an average age of 67.8 years, all of whom had high adherence to program activities throughout the year. During the recess period, participants completed a structured questionnaire based on the pillars of Lifestyle Medicine. Statistical analysis used the chi-square test and Spearman's correlation to assess associations between behavioral and health variables. A significant association was observed between regular physical activity and sleep quality ($p = 0.032$), as well as with body weight maintenance ($p = 0.013$). There was no significant association between stress and screen time ($p = 0.363$), and the negative correlation between screen time and sleep quality indicated only a trend ($p = 0.076$). The results indicate that the interruption of the program compromised the maintenance of healthy habits in vulnerable participants, reinforcing the importance of continuing actions based on Lifestyle Medicine, even during periods of absence from in-person activities.

Keywords: Lifestyle Medicine. Physical activity. Aging.

Support: ISECENSA.