

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Paula Yhasmym de Oliveira Feitosa¹
Matheus Pio Gianotti Pereira Cruz Silva²
Maria Eduarda Wanderley de Barros Silva³
Maria Clara de Medeiros⁴
Danielle Samara Tavares de Oliveira Figueiredo⁵

RESUMO

Objetivo: O presente estudo objetiva-se evidenciar os fatores associados ao comportamento sedentário em idosos, visando contribuir no entendimento de quais efeitos estiveram mais presentes nesta população. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizado no período de agosto a setembro de 2021, na base National Library Of Medicine (PUBMED) e na Scientific Eletronic Librany Online (SCIELO), com amostra de 15 artigos. A coleta de dados foi subsidiada por instrumento construído pelos pesquisadores. **Resultados:** os efeitos do comportamento sedentário foram: aumento do risco de mortalidade por todas as causas, maior chance de síndrome metabólica, diabetes tipo 2, câncer, maior risco de adiposidade, menor qualidade de vida e maior chance à alimentação inadequada. O comportamento sedentário foi associado ao sexo masculino, maiores faixas etárias, maior renda pessoal mensal, viver com menos residentes no domicílio, residir em zona urbana, ter baixa qualidade de sono e a fatores contextuais, tais como, a ausência de facilitadores no ambiente de vizinhança do domicílio, ausência de ambientes estimuladores à adoção de hábitos saudáveis. **Conclusão:** o comportamento sedentário pode aumentar o risco de morte em idosos e de desfechos negativos em saúde e está associado a fatores individuais e contextuais/ambientais.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário; Idoso; Fatores precipitantes; Fatores Epidemiológicos;

INTRODUÇÃO

A quantidade de idosos está aumentando em cenário mundial (WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO, 2020). No Brasil, esse crescimento, vêm ocorrendo de forma rápida e estima-se que a proporção de idosos será de 29,4% até 2030, superando a proporção de crianças de adolescentes, que nesse mesmo ano, deverá ser de 14,1% (IBGE, 2016). Esse processo é resultado de mudanças demográficas, epidemiológicas, ambientais

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal- UFCG, paulayhasmym12@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal – UFCG, matteuspgpcs@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal – UFCG, eduarda.wanderley@outlook.com

⁴ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal – UFCG, mariaclara97@gmail.com

⁵ Professora Doutora e Orientadora: UFCG-CES-UAENFE, danielle.samara@professor.ufcg.edu.br

e tecnológicas advindas com o processo evolutivo do ser humano e desenvolvimento das sociedades, os quais geram aumento da longevidade com tendência ao envelhecimento populacional (GOMES *et al.*, 2015).

Com as modificações sociais e tendência a urbanização das sociedades, observa-se também mudanças no estilo de vida adotado pelas pessoas, com uma crescente prevalência de comportamento sedentário e de prática insuficiente de atividade física entre as populações das mais diversas faixas etárias, especialmente na população idosa (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2019).

Segundo os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, a maior prevalência de comportamento sedentário é na população idosa em relação as demais faixas etárias de adultos e adolescentes. A PNS mediu o comportamento sedentário, pelo tempo de televisão por 3h ou mais por dia (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2019).

Comportamento sedentário e atividade física são construtos diferentes, entretanto, a avaliação pode ser facilitada por entender que ambos os comportamentos estão em mesma linha do contínuo (GOMES *et al.*, 2015). O comportamento sedentário consiste na realização de atividades na posição deitada ou sentada, as quais não elevam o gasto energético acima dos níveis de repouso, “1.0-1.5” Equivalente Metabólico de Tarefa - METs (ROCHA *et al.*, 2019).

Além disso, são diversos os comportamentos que englobam a posição sentada ou deitada, como andar de carro ou ônibus, assistir televisão, usar computador, uso de controle-remoto, trabalhar ou alimentar-se na posição sentada, dentre outras atividades realizadas no dia-a-dia da sociedade moderna que facilitam o ato de sentar ou permanecer na posição sentada (AMORIM; FARIA, 2012).

Estudos prévios destacam alguns fatores que se associam a baixa participação em atividades físicas, por exemplo, fatores ambientais, tais como, o congestionamento de tráfego, a poluição do ar, falta de parques ou calçadas de pedestres e falta de instalações desportivas ou de lazer. Além disso, o hábito de assistir televisão, ver vídeos, e o uso do telefone celular estão positivamente correlacionados com uma crescente estilo de vida sedentário. Comportamentos sedentários são projetados para continuar a crescer com base nesse contexto sociocultural (WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO, 2020).

Destaca-se que estudos prévios vêm se concentrando em estudar o comportamento sedentário em outras populações, com crianças, adolescentes, adultos e ainda há poucas investigações com a população específica de idosos. Contudo, achados indicaram que a

maioria das crianças apresentam comportamento sedentário no contra turno escolar, tendo 56,1% de prevalência para aquelas com uma maior idade e também inativas no turno de estudo (CHRISTOFOLETTI, *et al*, 2016), embora, ainda assim dados recentes tenham evidenciado que a população idosa é a que possui maior prevalência desse comportamento (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE (PNS)– IBGE, 2020).

Nesse sentido, há necessidade de ampliar o entendimento sobre o comportamento sedentário nessa população específica, tendo em vista que esse grupo etário frequentemente possui duas ou mais condições crônicas de saúde (multimorbidade), e o desencorajamento desse comportamento e o incentivo a prática de atividade física, pode ser benéfico não apenas na prevenção, mas no tratamento de diversas doenças crônicas e, consequentemente, da multimorbidade (SANTOS, 2017).

Os resultados desse estudo poderão ser úteis para profissionais de saúde e gestores de saúde, pois, a partir de seus resultados, esses atores poderão conhecer, tanto os fatores que se associam ao comportamento sedentário, quanto os efeitos negativos desse comportamento na saúde dos idosos. A partir disso, é possível se instituir ações e programas de incentivo a mudanças nesse comportamento, e estímulo a prática de atividades físicas.

O presente estudo objetiva-se evidenciar os fatores associados ao comportamento sedentário em idosos, visando contribuir no entendimento de quais efeitos estiveram mais presentes nesta população.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada no período de agosto a setembro de 2021, a partir do levantamento de artigos publicados em periódicos indexados que continham a temática abordada. A pesquisa ocorreu por meio das seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora, em seguida foi realizada a busca e após, a coleta de dados, contendo uma análise crítica dos estudos incluídos e uma discussão dos resultados, finalizando com a apresentação da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Para o levantamento de dados, realizou-se uma busca nas bases de dados da *National Library Of Medicine* (PUBMED) e *Scientific Eletronic Librany Online* (SCIELO), utilizando as seguintes perguntas de pesquisa: “Quais fatores se associam ao

comportamento sedentário em idosos? E quais os efeitos do comportamento sedentário na saúde do idoso? Para coleta e dados, foram consultados os descritores em ciências da saúde (DESc) e os termos indexados no Medical Subject Headings (MESH)/ Pubmed, sendo utilizados “Sedentary Behavior” AND “Elderly” combinados com “Precipitating Factors” AND “Epidemiologic Factors”. A estratégia de busca foi realizada com descritores em inglês, para garantir um maior número de manuscritos publicados com a temática proposta.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos originais dos últimos dez anos, disponíveis em inglês ou português, cujos resultados do estudo respondessem as questões da presente pesquisa, ou seja, analisassem os fatores individuais ou contextuais que influenciam a ocorrência o comportamento sedentário em idosos, ou estudos nos quais o comportamento sedentário fosse a exposição de interesse. Foram excluídos, revisões, editoriais, teses, dissertações e produções.

Os pesquisadores procederam a leitura do resumo, e caso o manuscrito respondesse as perguntas de pesquisa, eram incluídos no estudo. Posteriormente, as análises dos conteúdos se basearam numa leitura na íntegra e detalhada dos artigos incluídos. Os dados foram analisados por meio de um instrumento de coleta de dados construído pelos autores, contendo: identificação, autores, título, periódico, ano de publicação, país de origem, idioma, objetivo, desenho e amostra do estudo e principais resultados.

A pesquisa nas bases de dados resultou em 224 artigos, esses foram submetidos aos critérios de inclusão. Posteriormente, foram lidos na íntegra, levando a exclusão dos estudos devidos o não enquadramento aos objetivos do estudo, a posteriori a amostra foi composta por 15 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo foi composta por 14 manuscritos. Em sua maioria foram publicados entre os anos de 2015 a 2021, com predominância do ano 2015. Em sua maioria, os estudos foram realizados no Brasil, no idioma inglês, havendo tradução quando necessário. Sendo utilizado na sua maioria revisões integrativas da literatura, revisões sistemáticas e estudos transversais.

de estudos sobre o comportamento sedentário com pessoas idosas. No entanto, mesmo destacando um aumento relativo nessa quantidade de estudos, ainda não há uma definição padronizada em relação a quantidade de horas em que o indivíduo permanece em posições que não aumentam o gasto energético. Logo, a maioria dos estudos definem o comportamento sedentário como a permanência em determinado período de tempo nas posições sentada, deitada ou reclinada, por outro lado, evidencia-se falta de uma padronização quanto ao ponto de corte, em horas, para quantificar o tempo de permanência nessas posições, sendo utilizados, duas, três, quatro, ou até oito horas por dia.

Com relação aos efeitos do comportamento sedentário, medido pelo tempo na posição sentada por período prolongado ($>8\text{h}/\text{dia}$), observou-se que está associado com um risco aumentado de mortalidade por todas as causas (GOMES *et al.*,2015). Quantidade de tempo sentado diário foi positivamente associado com taxas de mortalidade por todas as causas e doenças cardiovasculares, independentemente do nível de atividade física. Por outro lado, a substituição de 30min/dia de tempo sedentário com quantidades iguais de leve ou moderada atividade física foi associada a uma redução do risco de morte (GOMES *et al.*,2015).

Além de elevar o risco de mortalidade por todas as causas, pode aumentar o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica (REZENDE, 2016). O tempo sentado representou risco mesmo para aqueles considerados fisicamente ativos (REZENDE, 2016). Assim, as associações entre comportamento sedentário, atividade física e mortalidade em idosos têm indicado que independentemente do nível de atividade física o elevado tempo despendido em atividade sentada é um indicador que aumenta potencialmente o risco de mortalidade (MENEGUCI *et al.*,2015)

De acordo com Meneguci, *et al.* (2015), o tempo despendido no carro ou em comportamentos sedentários combinados, em pessoas idosas com peso normal, sem hipertensão e ativas fisicamente podem aumentar o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares (MENEGUCI *et al.*,2015). Aproximadamente 20% dos homens e 10% das mulheres passam um tempo prolongado $\geq 2\text{h}/\text{dia}$ em carros como condutores ou passageiros, sendo que homens mais velhos (≥ 65 anos) apresentam tendências crescentes neste comportamento sedentário (GOMES *et al.*,2015).

O tempo despendido gasto de quatro horas sentado ao dia foi associado com maior risco de adiposidade em homens e mulheres comparados com aqueles que passavam menos de quatro horas/dia sentados, independente de prática de atividade física do tipo caminhada (GOMES *et al.*, 2015, GOMEZ; CABELLO, 2012).

Entre as mulheres o comportamento sedentário ($\geq 6,6$ h/dia) está associado ao potencial aumento ao risco de câncer de mama (DALLAL *et al.*, 2012). O tempo sentado assistindo televisão e o tempo total sentado superior a 20h semanal, foram associados com o risco relativo de síndrome metabólica, logo, a partir de 14h, a cada 1 hora a mais despendidos em comportamentos sedentários há o aumento do risco para a síndrome metabólica (GOMES *et al.*, 2015).

Nesse sentido, o tempo sentado prolongado e o tempo assistindo televisão podem influenciar o desenvolvimento de doenças crônicas, a exemplo das doenças cardiovasculares e o câncer. O simples comportamento de assistir televisão em horas prolongadas pode ser mais deletério do que outros tipos de comportamentos inadequados à saúde (INOUE *et al.*, 2012).

O tempo de televisão também apresentou risco para idosos com esse comportamento, chegando a expô-los quase duas vezes mais para outras doenças. Tal comportamento foi associado a uma menor qualidade de vida e com indicadores de alimentação inadequada, tornando-se um fator de risco potencial para a saúde da pessoa idosa (MENEGUCI *et al.*, 2015).

Com relação aos fatores associados ao comportamento sedentário, observou-se nos estudos que a maior renda pessoal mensal, viver com menos residentes no domicílio, residir em zona urbana e ter baixa qualidade de sono foram associados ao comportamento sedentário (ZHANG; MOHEBPOUR *et al.*, 2021) – **incluir mais de uma referência**, além disso, evidências revelam que os indivíduos do sexo masculino são mais propensos a usar dispositivos eletrônicos antes de dormir do que as mulheres (WANG *et al.*, 2018). A idade também é um importante fator biológico associado ao comportamento sedentário (GOMES *et al.*, 2015).

Além de fatores individuais, fatores ambientais /contextuais podem estar associados ao comportamento sedentário em idosos, por exemplo, a maior quantidade de responsabilidades e afazeres com características sedentárias, o que reduz o tempo para prática de atividades físicas; ausência de facilitadores no ambiente de vizinhança do

domicílio, ausência de ambientes estimuladores à adoção de hábitos saudáveis; o acesso cada vez mais facilitado aos instrumentos tecnológicos poupadores do dispêndio energético, a exemplo das telas de televisão e smartphone (GOMES *et al.*, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O comportamento sedentário tem efeitos negativos à saúde e qualidade de vida em idosos. Evidências mostram que permanecer por muitas horas no dia, em posições que não aumentam o gasto energético, pode aumentar o risco de morte por todas as causas e ocasionar maior propensão ao excesso de peso e ao desenvolvimento de condições como a síndrome metabólica, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), a exemplo de doenças cardiovasculares e câncer. Observou-se que um dos comportamentos sedentários mais frequentes em idosos é o hábito de assistir televisão, o qual pode resultar em menor qualidade de vida e exposição a uma alimentação inadequada.

Os fatores de exposição individuais associados ao comportamento sedentário foram: idade, maior renda, menor quantidade de pessoas no domicílio, residir em zona urbana e ter baixa qualidade de sono. Em relação aos fatores ambientais associados ao comportamento sedentário, destacaram-se: ausência de facilitadores na vizinhança do domicílio, ausência de ambientes estimuladores à adoção de hábitos saudáveis.

Esse conhecimento permitirá ampliar a compreensão dos profissionais de saúde de forma a implementar ações de educação e saúde e programas comunitários que visem dirimir esse comportamento entre idosos e indivíduos de outros ciclos vitais de forma transversal, uma vez que o envelhecimento é um processo contínuo e progressivo. O incentivo a prática de atividades físicas desde a infância é um requisito indispensável para a promoção da saúde e da qualidade de vida velhice.

Os resultados deste estudo também reforçam a necessidade de potencializar programas para práticas de atividades físicas em espaços públicos, a exemplo do programa Academia da Saúde, implementado pelo Ministério da Saúde desde 2011, como estratégia de atenção primária em saúde e de promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

AMORIM, P. R. S.; FARIA, F. R. Dispendio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde. V. 8, n. 2, p. 295-302, 2012.

CHRISTOFOLETTI, M. Comportamento sedentário no lazer e sua associação com atividade física no contexto escolar de crianças no sul do Brasil. **J.Phys.Educ.** V.27, n.2755, 2016.

DALLAL, C.M.; BRINTON, L.A. Accelerometer-based measures of active and sedentary behavior in relation to breast cancer risk. **Breast cancer research and treatment.** V.134, p.1279-1290,2012.

GOMES, S; MEDEIROS, R. Comportamento Sedentário em Idosos: uma revisão sistemática. **Motricidade.** V.11, n.3, p.171-186,2015.

GÓMEZ, C. A. PEDRERO, C. R. Sitting time increases the overweight and obesity risk independently of walking time in elderly people from Spain. **Maturitas.** V.73, n.4, p.337-343,2012. Disponível em: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(12\)00275-7/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(12)00275-7/fulltext) Acesso em: 12 de setem.2021.

INOUE, S. SUGIYAMA, T. Television viewing time is associated with overweight/obesity among older adults, independent of meeting physical activity and health guidelines. **Journal of Epidemiology / Japan epidemiological association.** V.22, n.1, p.50-56,2012.

KANDOLA, A. Physical multimorbidity and sedentary behavior in older adults: Findings from the irish longitudinal study on ageing. **Maturitas.** V.19, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA (IBGE). **Síntese dos Indicadores Sociais. Uma análise das condições de vida da população brasileira.** 2016. Rio de Janeiro: IBGE, 2016, 146p.

MENEGUCI, J. SANTOS, T. A. D. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade.** V.11, n.1, p.160-174,2015.

MOHEBPOUR, F. Factors associated with screen time in Iranian children and adolescents: The CASPIAN-IV study. **Int.J.Med.** v.8, n.31, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Inatividade física: uma saúde pública global. **Organização Mundial da Saúde,** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/> Acesso em: 13 de setem.2021

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE (PNS). Estilo de Vida / prática de atividade física. **Pesquisa Nacional de Saúde,** 2019.

REZENDE, L. F. SÁ, T.H. All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. **American Journal Of Preventive Medicine.** V.51, n.2, p.253-263, 2016.

ROCHA, C. M. B.; GOLDBAUM, M. Comportamento Sedentário na cidade de São Paulo: ISA- CAPITAL 2015. **Revista Brasileira Epidemiologia.** V.22, 2019.



SANTOS, C. M. Multimorbidade de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prevalência e associação com indicadores sociodemográficos, de atividade física e de comportamento sedentário em adultos e idosos. p.144, 2017.

SOUZA, T.M; SILVA, D. M.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é? e como fazer? **Einstein**. V.8, n.1, p.102-106,2010.

WANG, H. ZHONG, J. Prevalence of high screen time and associated factors among students: A cross-sectional study in Zhejiang, China. **BJM Journals**. V.8, n.6, 2018.

ZHANG, Y. WANG, J. The Associated Factors of Prolonged Screen Time and Using Electronic Devices before Sleep among Elderly People in Shaanxi Province of China: A Cross-Sectional Study. **Revista Public Health**. V.18, n.13, p.7020, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137020>.