

Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos

Physical activity and sedentary behavior: behavioral factors associated with health of older adults

Joilson Meneguci¹

Cíntia Aparecida Garcia

Jeffer Eidi Sasaki¹

Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,*}

Introdução

O aumento no número de idosos tem sido preocupante para a saúde pública, uma vez que a prevalência de doenças crônicas tende a aumentar conforme o avanço da idade. Pesquisadores têm buscado aprofundar os estudos na busca por melhores condições de saúde desta população, principalmente na identificação de fatores comportamentais relacionados aos problemas de saúde e que possibilitam a implementação de estratégias para promoção da saúde e prevenção de doenças.

O interesse dos pesquisadores por esse assunto pode ser observado em um recente editorial publicado por Markides et al.¹ no "Journal of Aging and Health" que destacou o número e conteúdo dos artigos recebidos pela revista. A publicação demonstrou que, entre os anos de 1989 a 1991, o periódico recebia em média 90 artigos por ano para avaliação e que, entre 2013 a 2015, foram cerca de 540 artigos por ano¹. Os artigos do início da década de 90 discutiam principalmente os serviços de saúde e cuidados médicos, enquanto os mais atuais têm se preocupado com a capacidade funcional, saúde mental e bem estar¹.

Essa mudança de foco nas publicações destacadas no *Journal of Aging and Health* está possivelmente relacionada ao aumento na prevalência de doenças crônicas ao longo dos anos, elevada prevalência de incapacidade funcional e altas taxas de distúrbios mentais na população idosa². Conseqüentemente, as investigações sobre os fatores associados a estas condições de saúde, dentre eles a atividade física e o comportamento sedentário têm ganhado destaque na literatura. Se por um lado o nível de atividade tende a diminuir conforme a idade³, o tempo despendido em comportamento sedentário tende a aumentar⁴.

Atividade Física, saúde e envelhecimento

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético⁵. A relação entre atividade e saúde de idosos é consenso na literatura, existindo diretrizes quanto a intensidade, frequência e duração da atividade física para prevenção de doenças. É sugerido que os idosos acumulem pelo menos 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, ou 75 minutos por semana de intensidade vigorosa⁵.

Estudos mostram que a atividade física traz benefícios à população idosa, auxiliando na manutenção da capacidade funcional³. Com o envelhecimento, as limitações funcionais desenvolvem-se gradualmente e são afetadas pelo declínio natural das propriedades fisiológicas e biológicas, a exemplo da força e massa muscular, que começam a diminuir já na meia-idade, aumentando o risco de declínio na funcionalidade física durante a idade avançada⁷.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Av. Tutunas, 490, Bairro Tutunas, CEP: 38061-055. Uberaba, MG, Brasil.
e-mail: jair@ef.uftrm.edu.br

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Processo de arbitragem

Recebido: 05/10/2016
Aprovado: 20/11/2016

É possível perceber a importância da atividade física na atenuação dos declínios fisiológicos que acompanham a idade. Neste sentido, propostas de intervenções para promoção da atividade física em idosos tem sido cada vez mais desenvolvidas⁸.

Apesar das evidências indicarem que a prática regular de atividade física está associada a benefícios para saúde de idosos, verifica-se ainda uma elevada prevalência de pessoas acima de 60 anos que não praticam atividade física regularmente, fato que exacerba o declínio físico e funcional⁷. Pessoas com 80 anos apresentam 50% menos probabilidade de se envolverem em esportes ou desejarem aumentar seus níveis de atividade quando comparado àqueles nos seus 50 anos iniciais de vida³.

No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 demonstraram que 62,7% dos idosos brasileiros não praticam atividade física regularmente, sendo que estes foram os que apresentaram maiores prevalências de inatividade física. Além disso, a pesquisa ainda apontou que 32,4% dos idosos assistem mais que três horas/dia de televisão, indicando que estes são os que mais despendem tempo em comportamento sedentário⁹.

Atividade física, comportamento sedentário, saúde e envelhecimento

O comportamento sedentário é o termo designado para se referir a atividades com baixo dispêndio energético, ou seja, aquelas com demanda $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (METs)¹⁰. Adicionalmente, deve ser considerado um comportamento independente da atividade física, uma vez que é possível acumular elevadas quantidades de ambos comportamentos durante o dia. Além disso, já se tem discutido que as variáveis biológicas, sociais e ambientais podem ser distintas em relação a atividade física e o comportamento sedentário¹¹.

Especificamente em idosos, evidências destacam que o elevado tempo despendido em comportamento sedentário está negativamente associado à saúde, incluindo o aumento do risco de mortalidade¹². Ao serem comparados com outras faixas etárias, os idosos são considerados os que mais despendem tempo em comportamento sedentário, permanecendo 60 a 70% do seu dia em tal comportamento⁴. Neste sentido, verifica-se uma preocupação de pesquisadores em compreender quais são os determinantes deste comportamento em idosos, com o objetivo de formular futuras estratégias de intervenção¹³.

Mais recentemente, tem sido dada importância na investigação conjunta do comportamento sedentário com o nível de atividade física. Apesar de meta-análise demonstrar que uma hora/dia de atividade física de intensidade moderada compensa o risco de mortalidade associado a oito horas/dia despendidas em comportamento sedentário, aqueles com menor nível de atividade física e que ficavam sentados por mais de 8 horas/dia apresentaram 59% maior risco de mortalidade¹⁴. Além disso, verificou-se que o baixo nível de atividade física combinado ao demasiado tempo em comportamento sedentário potencializa resultados negativos de saúde de idosos¹⁵.

Assim, compreender o comportamento sedentário em conjunto com o nível de atividade física parece ser uma estratégia para compreensão da relação envelhecimento, saúde

e aspectos comportamentais. De fato, o comportamento humano é influenciado por diversos fatores, que vão desde a motivação pessoal, até o ambiente social e físico que se está inserido¹¹.

Considerações finais

Com o envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida, o objetivo principal deixa de ser apenas prolongar a vida, mas principalmente manter a independência e autonomia do indivíduo pelo maior tempo possível. E uma vez que o estilo de vida dos idosos tem sido caracterizado por um conjunto de fatores comportamentais que trazem risco para à sua saúde, faz-se necessário considerar intervenções que reduzam o comportamento sedentário e aumentam o nível de atividade física desta população. Este é o desafio.

Referências

1. Markides KS, Downer B, Schroeder L, Newby T. Trends in JAH Submissions and Publications: 1989-2015. *J Aging Health*. 2016;28(5):755-7.
2. Lin S-F, Beck AN, Finch BK, Hummer RA, Master RK. Trends in US Older Adult Disability: Exploring Age, Period, and Cohort Effects. *Am J Public Health*. 2012 Nov;102(11):2157-63.
3. McPhee JS, French DP, Jackson D, Nazroo J, Pendleton N, Degens H. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*. 2016 Jun;17(3):567-80.
4. Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, Buchowski MS, Beech BM, Pate RR, et al. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. *Am J Epidemiol*. 2008 Apr 1;167(7):875-81.
5. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985;100(2):126-31.
6. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2010 [cited 2016 Sep 3]. 60 p. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
7. von Bonsdorff M, Rantanen T. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. *Eur Rev Aging Phys Act* 2011;8(1):23-30.
8. Chase J-AD. Physical Activity Interventions Among Older Adults: A Literature Review. *Res Theory Nurs Pract*. 2013;27(1):53-80.
9. Malta DC, Andrade SSC de A, Stopa SR, Pereira CA, Szwarcwald CL, Júnior S, et al. Brazilian lifestyles: National Health Survey results, 2013. *Epidemiol E Serviços Saúde*. 2015 Jun;24(2):217-26.
10. Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours." *Appl Physiol Nutr Metab Physiol Appl Nutr Metab*. 2012 Jun;37(3):540-2.
11. Katzmarzyk PT. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Health: Paradigm Paralysis or Paradigm Shift? *Diabetes*. 2010 Nov;59(11):2717-25.
12. Rezende LFM de, Rey-López JP, Matsudo VKR, Luiz O do C. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. *BMC Public Health*. 2014;14:333.
13. Leask CF, Harvey JA, Skelton DA, Chastin SF. Exploring the context of sedentary behaviour in older adults (what, where, why, when and with whom). *Eur Rev Aging Phys Act* 2015;12:4.
14. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*. 2016 Sep 24;388(10051):1302-10.
15. Halloway S, Wilbur J, Schoeny ME, Semanik PA, Marquez DX. Combined Effects of Sedentary Behavior and Moderate-to-Vigorous Physical Activity on Cardiovascular Health in Older, Community-Dwelling Latinos. *J Aging Phys Act*. 2016 Apr;24(2):296-304.