Comportamento sedentário em idosos de um ambulatório médico em Goiás

Mariana Gonçalves dos Santos[1], Heloísa Silva Guerra[2], Mariana de Sousa Nunes Vieira[3]

[1]Acadêmica da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde (UniRV) - Campus Goiânia, Aluna de Iniciação Científica - PIVIC
[2] Coorientadora, Doutora em Saúde Coletiva. Professora da Faculdade de Medicina, Membro do Núcleo de Pesquisa da Faculdade de Medicina (NUPMA), Universidade de Rio Verde (UniRV) - Campus Goiânia
[3] Orientadora, Doutora em Ciências da Saúde. Professora da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde (UniRV) - Campus Goiânia
E-mail: m4rianagoncalves@gmail.com

Reitor:
Prof. Dr. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação:
Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

Editor Geral:
Prof. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada

Editores de Seção:
Profa. Dra. Ana Paula Fontana
Prof. Dr. Hidelberto Matos Silva
Prof. Dr. Fábio Henrique Baia
Pra. Dra. Muriel Amaral Jacob
Prof. Dr. Matheus de Freitas Souza
Prof. Dr. Warley Augusto Pereira

Fomento:
Programa PIBIC/PIVIC UniRV/CNPq 2023-2024

Resumo: O comportamento sedentário (CS) emergiu como importante fator de risco à saúde e afetou, sobretudo, a população idosa. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar o comportamento sedentário em idosos de um ambulatório médico em Goiás, bem como seus perfis sociodemográficos e comportamentais. Trata-se de um estudo transversal. Foram questionadas informações sociodemográficas, laborais e variáveis comportamentais e de saúde. Participaram 138 idosos, sendo 76,8%, mulheres. Constatou-se que 71,0% dos entrevistados apresentaram alto CS, a maioria dos idosos tinham baixa escolaridade e baixa renda familiar. Além disso, 35,5% dos idosos apresentaram depressão. E o alto CS foi identificado em 62,3% dos que praticavam atividade física. Em relação ao IMC, 55,1% apresentam sobrepeso, E, dos idosos com sobrepeso, 75% apresentaram alto CS. Portanto, a elevada quantidade de CS e suas implicações justificam a necessidade de reduzir o CS e promover a prática de atividade física.

Palavras-Chave: Assistência Ambulatorial. Idoso.Tempo de Sedentarismo.

Sedentary behavior in elderly patients at a medical clinic in Goiás

Abstract: Sedentary behavior (SB) has emerged as an important health risk factor, particularly affecting the elderly population. Therefore, this study aimed to analyze sedentary behavior among elderly individuals in a medical outpatient clinic in Goiás, as well as their sociodemographic and behavioral profiles. This is a cross-sectional study. Information was collected on sociodemographic, labor, and behavioral and health variables. A total of 138 elderly individuals

participated, with 76.8% being women. It was found that 71.0% of the respondents exhibited high SB, the majority of the elderly had low education levels and low family income. Furthermore, 35.5% of the elderly showed signs of depression. High SB was identified in 62.3% of those who engaged in physical activity. Regarding BMI, 55.1% were overweight, and among the overweight elderly, 75% had high SB. Therefore, the high level of SB and its implications justify the need to reduce SB and promote physical activity.

Keywords: *Aged. Ambulatory Care. Sedentary Time.*

Introdução

O comportamento sedentário (CS) engloba as atividades realizadas em vigília com gasto energético muito baixo, inferior a 1,5 equivalentes metabólicos. Esse comportamento tem sido associado a vários desfechos prejudiciais à saúde. De acordo com Li *et al*. (2024), o CS se desenvolveu como um novo fator de risco para a saúde. E esse problema é particularmente sério para os idosos, pois evidências indicam que os adultos mais velhos são o grupo etário com o maior tempo sedentário. Em idosos, maiores proporções de CS estão associadas a diferentes desfechos negativos à saúde, como maior risco de mortalidade, incidência de doenças cardiovasculares, surgimento de diabetes e câncer, independentes da quantidade de atividade física praticada (OMS, 2020). A associação entre multimorbidade e CS pode ser justificada pelo fato de o CS contribuir para a redução da capacidade aeróbica, força muscular, função metabólica e controle glicêmico. Todas essas alterações podem levar à perda da homeostase do corpo e sistemas, aumentando as possibilidades de aparecimento das doenças (Cândido *et al.,* 2022).

Apesar da existência de inúmeras pesquisas que retratam o crescente aumento do CS associado a diferentes desfechos de saúde, ainda permanecem importantes lacunas de evidências. Em particular, há menos evidências em relação à população idosa, sobretudo do estado de Goiás. Dessa forma, este estudo tem como objetivo analisar o comportamento sedentário em idosos de um ambulatório médico em Goiás, bem como seus perfis sociodemográficos e comportamentais não só porque essa faixa etária apresenta as maiores taxas de CS, mas também porque essa população vem sendo menos estudada em estudos epidemiológicos.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, com dados coletados junto aos usuários atendidos no Ambulatório de Especialidades Médicas da Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade de Rio Verde, Campus Aparecida de Goiânia. Este estudo consiste no recorte de uma pesquisa maior denominada “Aspectos sociodemográficos, laborais, comportamentais e de saúde dos usuários de um ambulatório médico universitário”, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Rio Verde (UniRV) sob número de parecer 5.410.764 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 58117222.0.0000.5077.

O questionário avaliou aspectos sociodemográficas (sexo, idade, situação conjugal, escolaridade, cor da pele e renda); laborais (situação laboral); variáveis comportamentais e de saúde (prática de exercício físico, comportamento sedentário, IMC, uso de medicação, presença de depressão)

Essas questões foram retiradas do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta (Benedetti et al., 2007). O ponto de corte para se caracterizar o comportamento sedentário excessivo foi igual ou superior a 180 minutos por dia (Sposito et al., 2019). A Escala de Depressão Geriátrica (EDG) ou de Yesavage foi utilizada para verificar a presença de depressão na população idosa. A tabulação dos dados ocorreu em planilha do programa Microsoft Excel® versão 2016. Para as análises estatísticas, utilizou-se o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 para Windows. A estatística descritiva foi aplicada para calcular as frequências absoluta (n) e relativa (%) dos dados e apresentar a prevalência do comportamento sedentário e caracterização da amostra quanto às variáveis sociodemográficas, comportamentais e de saúde. Para comparação, utilizou-se o teste qui-quadrado (X^2) e/ou o teste exato de Fisher. Foram consideradas diferenças estatisticamente significativas aquelas cujo valor de $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 138 idosos. A média de idade foi de 69,2 anos (DP +- 7,06) e 76,8%, eram mulheres. Cerca de 71% dos entrevistados apresentaram alto CS, com valores significativamente diferentes entre os sexos, sendo 90,6% masculino e 65,1% feminino; p= 0,007 (Tabela 1). Hasse et al. (2021) mostraram que existe maior prevalência de CS em homens (66,7%) que nas mulheres (57,1%). No entanto, Oliveira-Figueiredo et al. (2023) encontrou resultados diferentes: o CS foi associado positivamente ao sexo feminino, houve predomínio de mulheres, 55,5% (IC95%:54,5-56,5), em sua maioria, na faixa etária de 60 a 69 anos. E Kehler et al. (2020) mostraram que o CS prolongado está mais prejudicialmente associado à fragilidade em mulheres do que em homens.

Tabela 1. Associação do comportamento sedentário com as variáveis demográficas, comportamentais e de saúde dos idosos atendidos em um ambulatório médico universitário. Aparecida de Goiânia, 2024.

Características		**Comportamento sedentário**		
	Total	**Baixo N (%)**	**Alto N (%)**	**p-valor**
Sexo				**0,007***
Feminino	106	37 (34,9)	69 (65,1)	
Masculino	32	03 (9,4)	29 (90,6)	
Atividade física				0,074
Sim	53	20 (37,7)	33 (62,3)	
Não	85	20 (23,5)	65 (76,5)	
Escala de Depressão Geriátrica (EDG)				0,185
Normal	89	30 (34,1)	59 (66,8)	
Depressão leve	19	05 (26,3)	14 (73,7)	
Depressão severa	30	05 (16,7)	25(83,3)	

*p<0,05; O teste de qui-quadrado (x^2) foi utilizado para todos os valores de p, exceto quando as frequências foram menores que cinco em cada caso, onde foi utilizado o teste exato de Fisher.

Em relação às características sociodemográficas estudadas, 60,9% dos idosos tinham o ensino fundamental completo ou incompleto, 52,9% dos idosos tinham renda média familiar de 1 salário mínimo e 43,5% dos idosos tinham renda de 2 a 4 salários mínimos.

Quanto às condições de saúde, 89,9% faziam uso de um ou mais medicamentos de uso contínuo. Em relação a depressão e ao alto comportamento sedentário, 83,3% dos idosos diagnosticados com “depressão severa” pela Escala de Depressão Geriátrica (EDG) apresentaram alto CS, enquanto 73,7% com “depressão severa” também apresentaram a mesma condição.

Segundo a última Pesquisa Nacional de Saúde, realizada, em 2019, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os idosos têm a maior prevalência de depressão no Brasil. Em 2019, a faixa etária entre 60 e 64 anos foi, proporcionalmente, a mais afetada: 13,2% tinham sido diagnosticados com depressão.

Embora muitos estudos tenham analisado a relação entre CS e depressão em idosos, os resultados dessas pesquisas ainda são inconsistentes, sobretudo pela falta de análise do tipo de CS

(ativo ou passivo) e do tempo gasto nesses comportamentos. Acredita-se que o mecanismo de ação da depressão causada pelo CS pode ser explicado pela redução da participação social dos idosos. Quando indivíduos passam mais tempo em atividades sedentárias (como assistir TV, ler ou ouvir músicas), podem passar menos tempo em atividades sociais, resultando na segregação social, que é um fator de risco significativo para a depressão entre os idosos. Além disso, a redução da atividade física (AF) pelos idosos também é uma das razões pelas quais o CS leva à depressão.

Hamer; Stamatakis (2014) mostraram que CS passivos, como assistir TV, aumentaram o risco de depressão em idosos, enquanto CS mentalmente ativos, como ler e socializar reduziram o risco de depressão. No entanto, Hu et al. (2023) descobriu que o CS passivo não estava associado à depressão. A possível razão para esse resultado é que pode haver uma relação dose-resposta significativa entre CS passivo e depressão. Dentro de uma duração de tempo em CS passivo, o CS passivo pode não aumentar a probabilidade de depressão e pode até reduzir a ocorrência dessa doença; no entanto, além de um certo período de tempo, o CS passivo pode aumentar o risco de depressão.

Em relação à prática de atividades físicas, as Diretrizes da Organização Mundial de Saúde para Atividade Física e Comportamento Sedentário recomenda que os idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. Além disso, devem limitar a quantidade do tempo em CS e substituí-lo por atividades físicas de qualquer intensidade. Paralelamente a essas recomendações, de Oliveira et al. (2023) mostraram que o alto CS tem provocado efeitos deletérios à saúde, que podem ser independentes da prática de atividade física. Nesse contexto, há a possibilidade de uma pessoa ter um alto CS e ser fisicamente inativa ou ser uma pessoa fisicamente ativa e ter um alto CS.

No ambulatório médico universitário da UniRV Aparecida, ainda que 38,4% dos idosos entrevistados relataram praticar AF, o alto CS foi identificado em 62,3% dessa parcela que pratica atividade física e, portanto, não obtém os benefícios de saúde subsequentes. Segundo de Oliveira et al. (2023), revisões sistemáticas de estudos epidemiológicos prospectivos têm demonstrado uma relação positiva entre o tempo prolongado de CS e a morte por todas as causas, independentemente da prática de AF. Esses estudos demonstraram que o CS está associado a biomarcadores de doenças cardiovasculares e metabólicas, bem como a fatores de risco para essas doenças (circunferência abdominal, índice de massa corporal - IMC, pressão arterial, glicose), independentemente do nível de AF. Mesmo em pessoas que praticam AF de moderada a vigorosa intensidade, o tempo prolongado de CS pode promover efeitos prejudiciais à saúde, sugerindo que esse comportamento representa um potencial fator de risco para a saúde das pessoas.

Quanto ao IMC dos idosos entrevistados, 55,1% apresentam sobrepeso. E, dos pacientes com sobrepeso, 75% apresentaram alto CS. A menor adiposidade, geralmente medida pelo IMC ou circunferência abdominal, foi significativamente relacionada a níveis mais altos de AF, medidos por acelerômetro, e a níveis mais baixos de CS (Zhu et al., 2020). Além disso, a associação entre AF e adiposidade pode ser bidirecional, e a obesidade/sobrepeso pode realmente prever ou preceder um nível mais baixo de AF e mais CS. Por exemplo, um IMC mais alto foi consistentemente associado a menos AF de moderada a vigorosa intensidade objetivamente medido e mais CS em adultos americanos e noruegueses (Zhu et al., 2020).

Conclusão

Portanto, o comportamento sedentário tem emergido como importante fator de risco à saúde dos idosos, independente da quantidade de tempo em atividades físicas. Cerca de 71% dos entrevistados apresentaram alto comportamento sedentário, com valores significativamente diferentes entre os sexos, sendo 90,6% masculino e 65,1% feminino. A alta prevalência de comportamento sedentário nos idosos atendidos no Ambulatório de Especialidades Médicas da Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade de Rio Verde, Campus Aparecida de Goiânia justifica a necessidade de desenvolver políticas públicas para reduzir o tempo sedentário e atingir as recomendações de atividades físicas semanais, impactando não somente na melhor qualidade de vida, mas também na

redução dos custos gerados pelo sistema público de saúde, já que com elas espera-se alcançar a diminuição das hospitalizações e o fortalecimento da promoção de saúde. É importante também incentivar atividades que estimulam o engajamento cognitivo e a interação social, o que pode ajudar a reduzir o risco de depressão.

Agradecimentos

Ao Programa de Iniciação Científica da UniRV, meus agradecimentos. A Iniciação Científica é uma ótima oportunidade para desenvolver habilidades em pesquisa e aprofundar conhecimentos extraclasse.

Referências Bibliográficas

BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. C.; RODRIGUEZ-ANEZ, C. R. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan./fev. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, 2021.

CÂNDIDO, L. M. et al. Sedentary behavior and association with multimorbidity and patterns of multimorbidity in elderly Brazilians: data from the Brazilian National Health Survey, 2019. **Cadernos de Saúde Pública,** v. 38, n. 1, p. 1–14, 2022.

CANEVER, J. B. et al. As diferentes tipologias do comportamento sedentário estão associadas ao histórico de problemas no sono em idosos comunitários? **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, 2022.

DE OLIVEIRA, G. L. et al. Physical training improves physical activity levels but is associated with amplification of sedentary behavior in older women. **Front. Public Health**, v. 11, 2023.

FARIAS-JÚNIOR, J. C. de. (In) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 279–280, 2011.

HAMER, M.; STAMATAKIS, E. Prospective study of sedentary behavior, risk of depression, and cognitive impairment. **Med Sci Sports Exerc**, v. 46, n. 4, p. 718–723, 2014.

HASSE, J. A. et al. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, CONDIÇÕES DE SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER EM IDOSOS. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 29, n. 4, 2021.

HU, Y. et al. Analysis on the relationship between the depressive symptoms condition and the time length of watching TV among the elderly in community. **Chin. J. Prev. Control Chronic Dis**, v. 31, p. 177–181, 2023.

JIANG, Y.; ZHANG, M.; CUI, J. The relationship between sedentary behavior and depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. **Journal of affective disorders**, 362, 723–730, 2024.

KEHLER, D. S. et al. Sex-differences in relation to the association between patterns of physical activity and sedentary behavior with frailty. **Arch Gerontol Geriatr**, v. 87, 2020.

LEÃO; KNUTH; MEUCCI, Comportamento sedentário em idosos residentes de zona rural no extremo Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, 2020.

LI, Q. et al. Sedentary Behavior and Risk of Depression in Older Adults: A Systematic Meta-Analysis. **Iranian journal of public health**, v. 53, n. 2, p. 293–304, 2024.

MENEGUCI, J. et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 160–174, 2015.

OLIVEIRA, D. V. de. et al. Is sedentary behavior an intervening factor in the practice of physical activity in the elderly?. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 4, p. 472–479, 2018.

OLIVEIRA-FIGUEIREDO, D. S. T. de. et al. Fatores associados à elevada exposição ao comportamento sedentário em pessoas idosas: uma análise com dados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia**, v. 26, 2023.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário:** num piscar de olhos. Geneva: OMS, 2020.

ROCHA, B. M. C. et al. Sedentary behavior in the city of São Paulo, Brazil: ISA-Capital 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. 11, 2019.

SPOSITO, L. A. C.; NAKAMURA, P. M.; HIGA, C. L.; et al. Comportamento sedentário: associação com qualidade de vida e variáveis da composição corporal de idosas ativas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte,** v. 33, n. 3, p. 391-9, 2019.

ZHU W. et al. Is adiposity associated with objectively measured physical activity and sedentary behaviors in older adults? **BMC Geriatr**, v. 20, n. 1, p. 257, 2020.