

## O comportamento sedentário na população idosa: hábito contrário ao envelhecimento saudável

*Sedentary behavior in elderly population: habit against healthy aging*

*Comportamiento sedentario en los ancianos: un hábito contrario al envejecimiento saludable*

Daniel Vicentini de Oliveira

**RESUMO:** Esta revisão narrativa teve o objetivo de apresentar e discutir informações referentes ao comportamento sedentário e o impacto negativo do mesmo na saúde dos idosos. O tempo de comportamento sedentário é um importante fator de risco para incapacidade, deficiências e aumento da mortalidade em idosos. O exercício de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada compensa o aumento do risco e mortalidade associados ao alto tempo sentado.

**Palavras-chave:** Atividade motora; Sedentarismo; Envelhecimento; Promoção da saúde.

**ABSTRACT:** *This narrative review aimed to present and discuss information regarding sedentary behavior and its impact on the health of the elderly. Sedentary behavior time is an important risk factor for disability, disability and increased mortality in the elderly. Exercise of 150 minutes per week of moderate-intensity physical activity compensates for the increased risk and mortality associated with high sitting time.*

**Keywords:** *Motor activity; Sedentary; Aging; Health promotion.*

**RESUMEN:** Esta revisión narrativa tuvo como objetivo presentar y discutir información sobre el comportamiento sedentario y su impacto negativo en la salud de las personas mayores. La duración del comportamiento sedentario es un factor de riesgo importante de discapacidad, discapacidad y aumento de la mortalidad en los ancianos. El ejercicio de 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada compensa el aumento del riesgo y la mortalidad asociados con el elevado tiempo de estar sentado.

**Keywords:** Actividad motora; Estilo de vida sedentario; Envejecimiento; Promoción de la salud.

## Introdução

O comportamento sedentário é definido como qualquer atividade caracterizada por um gasto energético inferior a 1,5 METs na posição sentada ou reclinada, e é um importante fator de risco para inúmeros resultados adversos à saúde de idosos (Dogra, *et al.*, 2017). O tempo de comportamento sedentário, por exemplo, é um importante fator de risco para incapacidade, deficiências e aumento da mortalidade em idosos (Léon-Muñoz, *et al.*, 2013).

Portanto, gerenciar o tempo sedentário é importante para a prevenção de doenças e a melhoria funcional, e a identificação desses comportamentos pode prevenir possíveis doenças por meio de estratégias de promoção da saúde e estabelecimento de um envelhecimento saudável (Dunlop, *et al.*, 2015).

Nesse sentido, a promoção da saúde e a prática de atividade física podem ser consideradas ferramentas primárias de atenção à saúde, voltadas para ações integrativas e descentralizadas, mas também podem ser ações simples, nas quais sujeitos e coletividades, por vontade própria e esforço, poderiam começar a praticá-la a qualquer momento, em qualquer lugar, desconsiderando seu contexto de vida (Santos, *et al.*, 2012).

## Objetivo

Apresentar e discutir, de acordo com a literatura, informações referentes ao comportamento sedentário o impacto do mesmo na saúde dos idosos.

## Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada por meio de busca de artigos em periódicos publicados nas bases de dados SciELO e PubMed entre 2013 a 2019, na língua portuguesa e inglesa.

Para a busca dos artigos, foram utilizados os descritores “comportamento sedentário”, “idoso” e “envelhecimento”, e os mesmos na língua inglesa (“sedentary behavior”, “elderly” e “aging”). Na língua inglesa ainda, foi utilizado o descritor “older adult”. A busca foi realizada utilizando-se os termos AND e/ou OR entre os descritores.

## Resultados e Discussão

Verificou-se que estudos na área do comportamento sedentário, específicos da população idosa, ainda são escassos e controversos, se comparados com aqueles realizados com adultos e adolescentes. As controversas são relacionadas principalmente à forma de avaliação desse comportamento, assim como o impacto do mesmo na vida do idoso.

Sabe-se que o comportamento sedentário pode repercutir negativamente na saúde, capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos, a estes que representam, via de regra, o segmento mais sedentário da sociedade (Leask, Harvey, Skelton, & Chastin, 2015).

Volumes elevados de tempo em posição sentada, possivelmente se associam com o risco aumentado de obesidade (Gómez-Cabello, *et al.*, 2012); doenças cardiovasculares (Matthews, *et al.*, 2012); diabetes (van der Ploeg, Chey, Korda, Banks, & Bauman, 2012); e câncer (Matthews, *et al.*, 2012).

Vale lembrar que o comportamento sedentário e a atividade física apresentam construtos diferenciados; entretanto, a avaliação pode ser facilitada por entender que ambos os comportamentos estão em mesma linha de um contínuo (van Uffelen, *et al.*, 2011). Pouco ainda se sabe também a respeito do impacto da atividade física no comportamento sedentário do idoso, ou seja, ainda se questiona: se o idoso praticar atividade física dentro das recomendações da Organização Mundial de Saúde (2010), ele diminuirá o impacto do comportamento sedentário em sua saúde?

A OMS (2010) preconiza que os idosos com 65 anos ou mais (entendendo-se com 60 ou mais anos nos países em desenvolvimento), pratiquem pelo menos 150 minutos por semana de atividades. Atividades estas de intensidade moderada, ou pelo menos 75 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa, além das atividades de rotina diárias, a fim de otimizar a capacidade cardiorrespiratória, condição muscular e óssea e reduzir os riscos de doenças crônicas não-transmissíveis, depressão e declínio cognitivo.

Na impossibilidade de realizar tais recomendações, devido ao comprometimento de saúde e funcionalidade, o idoso deve ser fisicamente ativo o quanto sua capacidade permitir. Mas embora o exercício de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada possa compensar o aumento do risco e mortalidade associados ao alto tempo sentado, o tempo total sedentário mais longo pode ser frequentemente associado a menos interrupções do tempo sedentário (Maylor, Zakrzewski-Fruer, Orton, & Bailey, 2018).

Estudo de Oliveira, Nascimento Júnior, Cunha, e Cavaglieri (2019), realizado com 654 idosos, encontrou um efeito direto e fraco do comportamento sedentário na funcionalidade. O mesmo estudo verificou que as atividades vigorosas tiveram um efeito direto significativo e fraco no comportamento sedentário. Quando mediada pelo comportamento sedentário, a relação entre atividades vigorosas e funcionalidade mostrou uma fraca redução no efeito total (-0,10 a -0,09), com um efeito indireto de 1%.

Contudo, os mesmos autores, em 2018, já haviam realizado um estudo quando verificaram que o comportamento sedentário tem um efeito significativo ( $p < 0,05$ ) sobre as atividades moderadas e atividades vigorosas, explicando 3% e 4% da variabilidade dessas variáveis. Especificamente, verificou-se que o aumento do comportamento sedentário tem efeito positivo sobre as atividades moderadas ( $\beta = 0,13$ ), e negativos sobre as atividades vigorosas ( $\beta = -0,21$ ).

## **Conclusão**

Diante do exposto, conclui-se que o comportamento sedentário é um fator de risco para diversas condições negativas de saúde do idoso, e que a prática de atividade física moderada parece diminuir o efeito deste comportamento em idosos.

A atividade física vigorosa impacta, diminuindo o efeito do comportamento sedentário na funcionalidade de idosos, mesmo este efeito sendo fraco.

São ainda escassos os estudos nesta temática na população idosa, e um consenso entre tempo de comportamento sedentário, assim como métodos de avaliação deste comportamento, deve ser analisado.

## Referências

- Dogra, S., Ashe, M. C., Biddle, S. J. H., Brown, W. J., Buman, M. P., Chastin, S., Gardiner, P. A., Inoue, S., Jefferis, B. J., Oka, K., Owen, N., Sardinha, L. B., Skelton, D. A., Sugiyama, T., & Copeland, J. L. (2017). Sedentary time in older men and women: an international consensus statement and research priorities. *Br J Sports Med*, *51*(21), 1526-1532. Recuperado em 03 julho, 2019, de: <https://bjsm.bmj.com/content/51/21/1526>.
- Dunlop, D. D., Song, J., Arnston, E. K., Semanik, P. A., Lee, J., Chang, R. W., & Hootman, J. M. (2015). Sedentary time in US older adults associated with disability in activities of daily living independent of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, *12*(1), 93-101. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI: 10.1123/jpah.2013-0311.
- Gómez-Cabello, A., Pedrero-Chamizo, R., Olivares, P. R., Hernández-Perera, R., Rodríguez-Marroyo, J. A., Mata, E., Aznar, S., Villa, J. G., Espino-Torón, L., Gusi, N., González-Gross, M., Casajús, J. A., Ara, I., & Vicente-Rodríguez, G. (2012). Sitting time increases the overweight and obesity risk independently of walking time in elderly people from Spain. *Maturitas*, *73*(4), 337-343. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI: 10.1016/j.maturitas.2012.09.001.
- Leask, C. F., Harvey, J. A., Skelton, D. A., & Chastin, S. F. M. (2015). Exploring the context of sedentary behaviour in older adults (what, where, why, when and with whom). *European Review of Aging and Physical Activity*, *12*(1), 4. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI: 10.1186/s11556-015-0146-7.
- Leon-Munoz, L. M., León-Muñoz, L. M., Martínez-Gómez, D., Balboa-Castillo, T., López-García, E., Guallar-Castillón, P., & Rodríguez-Artalejo, F. (2013). Continued sedentariness, change in sitting time, and mortality in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *45*(8), 1501-1507. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI: 10.1249/MSS.0b013e3182897e87.
- Matthews, C. E., George, S. M., Moore, S. C., Bowles, H. R., Blair, A., Park, Y., Troiano, R. P., Hollenbeck, A., & Schatzkin, A. (2012). Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *95*(2), 437-445. Recuperado em 03 julho, 2019, de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22218159/>.
- Maylor, B. D., Zakrzewski-Fruer, J. K., Orton, C. J., & Bailey, D. P. (2018). Beneficial postprandial lipaemic effects of interrupting sedentary time with high-intensity physical activity versus a continuous moderate-intensity physical activity bout: a randomised crossover trial. *Journal of science and medicine in sport*, *21*(12), 1250-1255. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI: 10.1016/j.jsams.2018.05.022.

Oliveira, D. V. de, Lima, M. do C. C. de, Oliveira, G. V. do N. de, Bertolini, S. M. M. G., Nascimento Júnior, J. R. A. do, & Cavaglieri, C. R. (2018). Is sedentary behavior an intervening factor in the practice of physical activity in the elderly? *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(4), 472-479. Recuperado em 03 julho, 2019, de: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180091>.

Oliveira, D. V. de, Nascimento Júnior, J. R. A. do, Cunha, P. M. da, & Cavaglieri, C. R. (2019). Relationship between the practice of physical activity and the functionality of older people from primary care health: Mediation by sedentary behavior. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 54(202), 45-53. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI: 10.1016/j.apunts.2019.04.002.

Santos, D. A., Silva, A. M., Baptista, F., Santos, R., Vale, S., Mota, J., & Sardinha, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independently related to functional fitness in older adults. *Experimental Gerontology*, 47(12), 908-912. Recuperado em 03 julho, 2019, de: [https://www.academia.edu/11920848/Sedentary\\_behavior\\_and\\_physical\\_activity\\_are\\_independently\\_related\\_to\\_functional\\_fitness\\_in\\_older\\_adults](https://www.academia.edu/11920848/Sedentary_behavior_and_physical_activity_are_independently_related_to_functional_fitness_in_older_adults).

Van der Ploeg, H. P., Chey, T., Korda, R. J., Banks, E., & Bauman, A. (2012). Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. *Archives of Internal Medicine*, 172(6), 494-500. Recuperado em 03 julho, 2019, de: DOI:10.1001/archinternmed.2011.2174.

van Uffelen, J. G., Heesch, K., C., Hill, R. L., & Brown, W. J. (2011). A qualitative study of older adults' responses to sitting-time questions: do we get the information we want? *BMC Public Health*, 11(1), 458. Recuperado em 03 julho, 2019, de: <https://bmcpublikehealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-458>.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. [Internet]. Genebra, Suíça: World Health Organization. Recuperado em 08 agosto, 2019, de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf).

---

**Daniel Vicentini de Oliveira** - Profissional de Educação física e Fisioterapeuta, Doutor em Gerontologia. Pós-Doutorando em Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá (Unicesumar), Maringá, PR, Brasil.

E-mail: [d.vicentini@hotmail.com](mailto:d.vicentini@hotmail.com)