

## COMBINAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM PESSOAS IDOSAS DE ACORDO COM ESTADO NUTRICIONAL

José Ailton Oliveira Carneiro<sup>1</sup>, Kelvin Moraes Nascimento Ribeiro<sup>2</sup>

### RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a combinação do nível de atividade física e do comportamento sedentário de pessoas idosas de acordo com o estado nutricional. Trata-se de um estudo transversal, de base populacional, realizado com pessoas idosas, de ambos os sexos. O estado nutricional foi avaliado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC). O nível de atividade física e o comportamento sedentário foram avaliados por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Para associar o nível de atividade física e o comportamento sedentário entre as pessoas idosas com baixo peso, eutróficos e sobrepeso foi utilizado o teste Qui-quadrado com associação linear por linear. Para as análises foi adotado um nível de significância de 5%, utilizando-se o Software estatístico SPSS, versão 21. Os resultados obtidos evidenciaram que, das 292 pessoas idosas que participaram do estudo, a prevalência de baixo peso e excesso de peso foi de 25,7% e 29,8%, respectivamente. No sexo masculino, a prevalência foi de 33,1% para baixo peso e 20,3% para excesso de peso, já no sexo feminino teve uma predominância no excesso de peso com 37,7% e o baixo peso 19,5%. Não foi encontrada associação da combinação do nível de atividade física e do comportamento sedentário com o estado nutricional em pessoas idosas ( $p > 0,05$ ). Diante do exposto, foi possível concluir que o estado nutricional não influenciou no nível de atividade física associado ao comportamento sedentário de pessoas idosas.

**PALAVRAS CHAVES:** Comportamento Sedentário; Envelhecimento; Estado nutricional; Exercício Físico.

### COMBINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND THE SEDENTARY BEHAVIOR IN ELDERLY PEOPLE ACCORDING THE NUTRITIONAL STATUS

### ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the combination of physical activity level and sedentary behavior of elderly people according to nutritional status. This is an epidemiological cross-sectional population-based study conducted in elderly people of both men and women. The nutritional status was evaluated using the Body Mass Index (BMI). The level of physical activity and sedentary behavior were measured through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), long version, validated for elderly people in Brazil. In order to link the level of physical activity and sedentary behavior among underweight, eutrophic and overweight older people, the chi-square test with linear by linear association was used. For the analyses, a significance level of 5% was adopted, using the SPSS statistical software, version 21. The results indicated that, of the 292 elderly people who participated in the study, the prevalence of underweight and overweight was 25.7% and 29.8%, respectively. In males, the prevalence was 33.1% for underweight and 20.3% for overweight. In females, there was a predominance of overweight with 37.7% and underweight 19.5%. No association has been found between the combination of the physical activity level and the sedentary behavior, and the older people nutritional status ( $p > 0,05$ ). Based on the above considerations, it can be concluded that the nutritional status did not influence the level of physical activity associated with the sedentary behavior of elderly people.

**Keywords:** Aging; Nutritional status; Sedentary behavior; Physical activity.

**FAPESB:** Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia

<sup>1</sup>Professor Doutor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/UESB.

<sup>2</sup>Kelvin Moraes Nascimento Ribeiro, graduando em Educação Física pela UESB e Bolsista de Iniciação Científica (FAPESB).

## INTRODUÇÃO

O envelhecer é um elemento natural na vida do ser humano e está ligado a diversas mudanças, entre elas estão as perdas funcionais e biológicas, ademais a perda da densidade óssea e massa muscular, diminuição da coordenação motora e agilidade, aumento da flacidez e do tecido adiposo e a diminuição da flexibilidade. Com isso o envelhecimento é a consequência da união de vários motivos sociais, psicológicos e biológicos, e o estilo de vida e a genética são fatores que influenciam (BITTENCOURT; HUBER, 2019).

O comportamento sedentário é um termo utilizado para descrever as atividades que são realizadas de modo que esteja sentado, reclinado ou deitado e que não aumentam o gasto energético acima dos níveis de repouso (BRASIL, 2021). Segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado para os adultos ao menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica moderada a vigorosa por semana (OMS, 2020). A inatividade física caracteriza-se pela realização de atividades físicas por menos de 150 minutos por semana, com intensidade moderada a vigorosa. (WHO, 2020).

Segundo o Ministério da Saúde, o estado nutricional é o resultado do equilíbrio entre o consumo de nutrientes e o gasto energético do organismo para suprir as necessidades nutricionais (BRASIL, 2007). Acontece distúrbios nutricionais, caso ocorra desequilíbrio, sendo por excesso ou falta de nutrientes. O baixo peso e a desnutrição estão relacionados com o consumo insuficiente e o sobrepeso e o excesso de peso têm relação com o excessivo no consumo dos alimentos.

Em virtude dos fatos supracitados, este estudo tem como objetivo analisar a combinação do nível de atividade física e do comportamento sedentário de pessoas idosas de acordo com o estado nutricional.

## MATERIAL E MÉTODOS

Refere-se a um estudo observacional, analítico e transversal, o qual foi conduzido com uso dos dados da pesquisa epidemiológica de base populacional e domiciliar intitulada “Estado nutricional, comportamentos de risco e condições de saúde dos idosos de Lafaiete Coutinho-BA”, coletados no ano de 2014. O estudo foi realizado no município de Lafaiete Coutinho-BA, a população alvo consistiu em pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, não institucionalizados, residentes da zona urbana e cadastrados nas Unidades de Saúde da Família (USF).

A população do estudo foi composta por 331 pessoas idosas, onde 3 se recusaram a participar do estudo e 10 foram excluídos por não terem sido localizados após três visitas domiciliares realizadas em dias e horários diferentes. Dos 318 participantes, 26 foram excluídos por não possuírem informações suficientes para o diagnóstico do estado nutricional. Dessa forma, 292 pessoas idosas foram elegíveis para a pesquisa.

O estado nutricional foi avaliado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), que é a relação entre a massa corporal (MC) e a estatura (Est). A seguinte classificação foi utilizada:  $IMC < 22 \text{ kg/m}^2$  (baixo peso);  $22 \leq IMC \leq 27 \text{ kg/m}^2$  (eutrófico) e  $IMC > 27 \text{ kg/m}^2$  (sobrepeso).

O nível de atividade física foi avaliado por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão longa, adaptado para pessoas idosas brasileiras (BENEDETTI et al., 2004; BENEDETTI et al., 2007). O nível de atividade física foi classificado em ativo e insuficiente ativo. É apontado como indivíduo ativo aquele que pratica 150 minutos de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física com intensidade vigorosa; ou uma combinação

equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (OMS,2020).

O comportamento sedentário foi avaliado por meio do quinto domínio do IPAQ, considerando o tempo em que o idoso passava sentado e/ou deitado em um dia habitual da semana e em um dia no fim de semana. O cálculo da média ponderada foi realizada por meio da seguinte equação  $((5 \times \text{min dia da semana}) + (2 \times \text{min dia fim de semana}) / 7)$  para identificar o tempo gasto de exposição ao comportamento sedentário, em uma semana habitual do idoso.

O ponto de corte utilizado para análise da exposição ao comportamento sedentário elevado foi de acordo com o percentil 75 ( $>p75$ ) do tempo sentado (min./dia) da média ponderada. Foram consideradas com elevado comportamento sedentário quando apresentam valores  $> 424,46$  min/dia.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 292 idosos que apresentaram informações sobre o estado nutricional, sendo que 65,7% dos idosos tinham idade superior a 70 anos. Com relação às condições de saúde e hábitos de vida, observou-se que 43,5% dos idosos eram acometidos por duas doenças crônicas ou mais, 15,8% tinham sido hospitalizados ao menos uma vez nos últimos 12 meses, 45,5% relataram ser ex-fumantes e 8,9% fumantes e 8,2% consumiam bebidas alcoólicas em 2 dias ou mais por semana.

A prevalência de idosos com baixo peso e excesso de peso foi de 25,7% e 29,8%, respectivamente. No sexo masculino foi de 33,1% para baixo peso e 20,3% para excesso de peso, já no sexo feminino teve uma predominância de baixo peso de 19,5% e excesso de peso com 37,7%.

Não foi observada associação entre nível de atividade física associado ao comportamento sedentário de acordo com o estado nutricional ( $p>0,05$ ), Tabela 1.

**TABELA 1.** Associação entre estado nutricional e combinação do nível de atividade física associada ao comportamento sedentário. Lafaiete Coutinho, Bahia, Brasil, 2014.

Variável	Baixo peso (n=75)		Adequado (n=130)		Excesso de peso (n=87)		p-valor	Total (n=292)		
	n	%	n	%	n	%		% de Resposta	n	%
<b>NAF (min/Sem) e CS (min/dia)</b>							0,592	82,2		
≥ 150 e < 424,46	34	24,1	70	49,6	37	26,2			141	48,3
< 150 e < 424,46	12	27,3	19	43,2	13	29,5			44	15,1
≥ 150 e ≥ 424,46	8	30,8	12	46,2	6	23,1			26	8,9
< 150 e ≥ 424,46	9	31,0	12	41,4	8	27,6			29	9,9

Apesar de não ter sido observada associação da combinação do nível de atividade física e do comportamento sedentário com o estado nutricional, é de fundamental importância o incentivo à prática regular de atividade física e a redução do tempo gasto em comportamento sedentário para um envelhecimento saudável e uma melhor na qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Entre os idosos do presente estudo não foi identificada associação entre nível de atividade física associado ao comportamento sedentário de acordo com o estado nutricional. Apontando que, aqueles com duas ou mais doenças crônicas podem ter

associação com nível de atividade física associado ao comportamento sedentário de acordo com o estado nutricional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALBALA, C. et al. Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE): metodología de la encuesta y perfil de la población estudiada. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 17, n. 5/6, p. 307-322, 2005.
2. BENEDETTI, T. R. B. 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, 2007.
3. BORTOLOTTI, D. S. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário de idosos de um município do Sudoeste do Paraná. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 22, n. 2, p. 401-416, 2019.
4. FERREIRA, L. F.; SILVA, C. M.; DE PAIVA, A. C. Importância da avaliação do estado nutricional de idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 14712-14720 set/out. 2020.
5. GUERRA, H. S. et al. Tempo utilizando computador como discriminador de obesidade, sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em universitários. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 1, 2022.
6. IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Projeções indicam aceleração do envelhecimento dos brasileiros até 2100**. 2021. Disponível em: [https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=38577](https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=38577). Acesso em: 25 de Julho de 2022.
7. LEÃO, O. A. A.; KNUTH, A. G.; MEUCCI, R. D. Comportamento sedentário em idosos residentes de zona rural no extremo Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2020.
8. LIRA, S.; GOULART R. M. ALONSO, A. C. A relação entre estado nutricional e presença de doenças crônicas e seu impacto na qualidade de vida de idosos: revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 15, n. 53, p. 81-86, jul./set., 2017
9. MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.
10. MIRANDA, G. M. .D.; MENDES, A. C. G.; SILVA A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 19(3):507-519, 2016.
11. PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus**. 2020.
12. ONU - Organização das Nações Unidas. **OMS diz que pessoas estão vivendo mais tempo e com mais saúde, mas covid-19 coloca ganhos em risco**. 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/05/1713472>. Acesso em: 25 de Julho de 2022.
13. ROCHA, J. A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista FAROL – Rolim de Moura – RO**, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan./2018

**FAPESB:** Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia

<sup>1</sup>Professor Doutor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/UESB.

<sup>2</sup>Kelvin Moraes Nascimento Ribeiro, graduando em Educação Física pela UESB e Bolsista de Iniciação Científica (FAPESB).