

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE PESSOAS IDOSAS ANTES E APÓS UM PERÍODO PANDÊMICO¹

Enzzo Cortes Barbosa Vales¹, Halison Antony Rocha de Sousa², José Ailton Oliveira Carneiro³

RESUMO

OBJETIVO: Comparar o nível de atividade e o comportamento sedentário de pessoas idosas residentes em comunidade, antes e depois de um período pandêmico.

MÉTODOS: Trata-se de um estudo longitudinal realizado antes e após um período pandêmico (2019 - 2022/2023), o qual foi realizado com pessoas idosas de ambos os sexos. Para avaliar o nível de atividade física e o comportamento sedentário foi usado a versão longa do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). O tempo gasto em atividade física habitual foi avaliada por meio do somatório da quantidade de atividade física realizada nos quatro primeiros domínios do IPAQ. Enquanto o tempo gasto em comportamento sedentário foi mensurado utilizando o quinto domínio do IPAQ, (tempo sentado), que considera o tempo que a pessoa idosa passa na posição sentada e/ou reclinada em um dia comum de semana e em um dia de final de semana. Para comparar o tempo gasto em atividade física e o tempo gasto em comportamento sedentário antes e depois da pandemia foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon.

RESULTADOS: Participaram deste estudo 99 pessoas idosas, que colaboraram com a pesquisa antes e após o período pandêmico, sendo que 69,7% era do sexo feminino. A média de idade das pessoas idosas em 2019 foi 77,24±8,37 anos. Observou-se uma redução mediana do tempo total gasto em atividade física de 160 minutos por semana após o período pandêmico ($p < 0,001$). **CONCLUSÃO:** O período pandêmico impactou de forma negativa no tempo gasto em atividade física das pessoas idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Pessoas Idosas, Atividade Física, Comportamento Sedentário.

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SEDENTARY BEHAVIOR OF OLDER ADULTS BEFORE AND AFTER A PANDEMIC PERIOD

ABSTRACT

OBJECTIVE: To compare the activity level and sedentary behavior of community-dwelling older adults before and after a pandemic. **METHODS:** This is a longitudinal study conducted before and after a pandemic (2019-2022/2023) with older adults of both sexes. The long version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to assess physical activity levels and sedentary behavior. Time spent in habitual physical activity was assessed by summing the amount of physical activity performed in the first to the four domains of the IPAQ. Time spent in sedentary behavior was measured using the fifth domain of the IPAQ (sitting time), which considers the time that an older adult spends in a sitting and/or reclining position on a typical weekday and on a weekend day. The non-parametric Wilcoxon test was used to compare time spent in physical activity and time spent in sedentary behavior before and after the pandemic. **RESULTS:** Ninety-nine older adults participated in this study, who collaborated with the research before and after the pandemic period, 69.7% were female. The mean age of older adults in 2019 was 77.24±8.37 years. A median reduction in total time spent in physical activity

of 160 minutes per week was observed after the pandemic period ($p < 0.001$).
CONCLUSION: The pandemic period negatively impacted the time spent in physical activity among older adults.

KEYWORDS: Older Adults, Physical Activity and Sedentary Behavior.

INTRODUÇÃO

A atividade física pode proporcionar uma série de benefícios aos seus praticantes, tanto nos aspectos físicos como nos mentais e sociais. Sendo que alguns desses benefícios são: a redução do peso corporal; a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de doenças, como a diabetes, doenças cardíacas, hipertensão; melhoria da disposição, juntamente com a promoção da interação social (Brasil, 2021).

No entanto, o tempo excessivo gasto em comportamento sedentário associa-se a uma variedade de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tais como: diabetes tipo II, cânceres, doenças cardiovasculares, além de obesidade e multimorbidade, e impacta na mortalidade cardiovascular e por todas as causas (Srivastava et al., 2021)

Envelhecer é um processo natural e faz parte da vida humana, acontece de forma contínua, trazendo transformações fisiológicas no corpo que, por sua vez, podem tornar as pessoas mais vulneráveis a desfechos desfavoráveis à saúde (Jafarinasabian et al., 2017). Assim, adotar um estilo de vida ativo, que inclua práticas produtivas, aliado à diminuição do sedentarismo, pode gerar benefícios comprovados para a saúde.

Este estudo tem como objetivo comparar o nível de atividade e comportamento sedentário de pessoas idosas residentes em comunidade, antes e após o período da pandemia da COVID – 19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo longitudinal, com 4 anos de seguimento, que investigou a saúde de pessoas idosas em Lafaiete Coutinho-BA. Participaram deste estudo 99 indivíduos, que colaboraram com a pesquisa antes e após o período pandêmico. Foi realizada uma entrevista domiciliar usando um instrumento próprio, elaborado com base no questionário da (SABE) (icaza; albala, 2005), acrescido da versão longa do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) adaptado para pessoas idosas (BENEDETTI et al., 2007).

A AF habitual foi avaliada por meio do somatório da quantidade de atividade física realizada nos quatro primeiros domínios do IPAQ, onde as pessoas que realizaram menos de 150 minutos de AF moderada e/ou vigorosa por semana foram consideradas insuficientemente ativas e aquelas que realizaram mais de 150 minutos por semana e/ou mais de 75 minutos de AF vigorosas por semana foram consideradas ativas (Brasil, 2021).

O CS foi mensurado utilizando o quinto domínio do IPAQ, (tempo sentado). Foi utilizado o cálculo da média ponderada $((5 \times \text{min dia de semana}) + (2 \times \text{min dia de final de semana}) / 7)$ para identificar o tempo de exposição ao CS, em uma semana habitual. O ponto de corte adotado para a análise da exposição ao CS elevado foi baseado no percentil 75 ($\geq P75$) do tempo sentado (minutos por dia) da média ponderada, sendo considerado comportamento sedentário elevado as pessoas idosas que apresentaram um valor $\geq 488,57$ min/dia.

Foi realizada uma análise descritiva (média, mediana, desvio padrão, intervalo interquartil e frequências absoluta e relativa). Para comparar o tempo gasto em AF e em CS antes e após um período pandêmico utilizou-se o teste não paramétrico de Wilcoxon. O nível de significância adotado foi de 5% e intervalo de confiança (95%).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 99 pessoas idosas, que colaboraram com a pesquisa antes e após o período pandêmico, sendo que 69,7% era do sexo feminino. A média de idade das pessoas idosas em 2019 foi $77,24 \pm 8,37$ anos.

A Tabela 01 mostra o tempo gasto em AF e CS das pessoas antes e após um período pandêmico. Observou-se uma diferença significativa do tempo total gasto em atividade física, com uma redução mediana de 160 minutos por semana após o período pandêmico ($p < 0,001$). Quando estratificada por sexo, verificou-se que ambos os sexos apresentaram uma redução significativa do tempo total gasto em atividade física após o período pandêmico, com os homens apresentando uma redução mediana de 140 minutos por semana ($p = 0,038$) e as mulheres com uma redução mediana de 190 minutos por semana ($p = 0,001$). Não houve diferença significativa do tempo gasto em comportamento sedentário antes e após o período pandêmico ($p > 0,05$).

TABELA 01. Tempo gasto em atividade física e comportamento sedentário das pessoas antes e após um período pandêmico. Lafaiete Coutinho/BA (2019 – 2022/2023).

Variável	Antes (2019)		Após (2022/2023)	
	Mediana (Q1-Q3)	Min - Max	Mediana (Q1-Q3)	Min - Max
AF (min/Sem)*	220,00 (103,75 - 601,25)	0,00 - 3.370,00	60,00 (0,00 - 368,75)	0,00 - 3.990,0
CS (min/dia)	351,42 (198,57 - 424,51)	45,71 - 900,00	335,00 (200,35 - 480,00)	10,00 - 917,14
HOMENS (n = 29)				
AF (min/Semana)*	210,00 (130,00 - 462,50)	0,00 - 2.020,00	70,00 (5,00 - 370,00)	0,00 - 3.990,0
CS (min/dia)	360,00 (212,14 - 421,07)	70,00 - 900,00	240,00 (180,00 - 535,00)	10,00 - 917,14
MULHERES (n = 70)				
AF (min/Semana)*	230,00 (77,50 - 665,00)	0,00 - 3.370,00	40,00 (0,00 - 372,5)	0 - 2.300,00
CS (min/dia)	338,57 (185,00 - 428,72)	45,71 - 840,00	360,00 (240,00 - 480,00)	30,00 - 780,00

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES

Conclui-se que o período pandêmico impactou de forma negativa o nível de atividade física das pessoas idosas, reduzindo o tempo dedicado a práticas ativas. Apesar disso, não foram observadas mudanças significativas no comportamento sedentário. Essas evidências reforçam a importância de estimular estilos de vida mais ativos entre a população idosa, especialmente em contextos de adversidade, a fim de preservar a saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

SRIVASTAVA, S.; JOSEPH, V.; DRISHTI, D.; MUHAMMAD, T. Interaction of physical activity on the association of obesity related measures with multimorbidity among older adults: a population-based crosssectional study in India. *BMJ Open*. 21(11), 2021.

JAFARINASABIAN, P. et al. Aging human body: changes in bone, muscle and body fat with consequent changes in nutrient intake. *Journal of Endocrinology*, p. JOE-16-0603, 2017.

ICAZA, M. G.; ALBALA, C. Minimental State Examinations (MMSE) del estudio de demencia en Chile: análisis estadístico. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, v. 43, n. 1, p. 1-8, 2005. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-380194>. Acesso em: 9 mar. 2025.

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.