



REALIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E LIMITAÇÕES NA FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO CORPORAL: DADOS DO ESTUDO EPIFLORIPA IDOSO

Letícia Martins Cândido¹, Núbia Carelli Pereira de Avelar², Eleonora d'Orsi³, Ana Lúcia Danielewicz^{1,2}

¹ Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação, Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, SC, Brasil

² Departamento de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, SC, Brasil

³ Departamento de Saúde Coletiva, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil

E-mail: ana.lucia.d@ufsc.br

Palavras-Chave: *Comportamento Sedentário, Equilíbrio Postural, Flexibilidade.*

INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário (CS) surgiu recentemente como fator de risco emergente para impactos negativos na saúde (CHEN et al., 2020; COMPERNOLLE et al., 2021), no entanto, ainda não está claro quais tipologias do CS e quanto tempo estão associados a limitações na flexibilidade e equilíbrio em idosos brasileiros (COOPER et al., 2015; GOMEZ-BRUTON et al., 2020; SANTOS et al., 2012; SILVA, et al., 2019). Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a associação entre o CS e limitações na flexibilidade e equilíbrio corporal em idosos.

MÉTODOS

Estudo transversal, de base domiciliar, com dados dos 1.335 idosos (≥ 60 anos) comunitários da terceira onda (2017/2019) do estudo EpiFloripa Idoso. As exposições do estudo foram o autorrelato dos tempos despendidos em CS: 1) assistindo televisão (TV)/vídeo/DVD (<2, 3-4 e ≥ 5 horas/dia) 2) utilizando computador/internet (<2, 3-4 e ≥ 5 horas/dia); 3) Tempo total (TV/vídeo/DVD + computador/internet

(<3, 3-4, 5-6 e ≥ 7 horas/dia). Os desfechos foram limitações na flexibilidade (>3 segundos no teste de agachar e apanhar um lápis no chão) e no Equilíbrio corporal (aqueles que não conseguiram ou que realizaram até 2 medidas nos testes de pés juntos, calcanhar de um pé na frente do outro e apoio unipodal). Realizou-se a análise de regressão logística, ajustada para sexo, faixa etária, anos de estudo, nível de atividade física no lazer e multimorbidade. O projeto EpiFloripa Idoso foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC em 09 de março de 2017 sob o CAAE 16731313.0.0000.0121

RESULTADOS

Os idosos que despenderam entre 3-4 horas/dia assistindo TV/vídeo/DVD apresentaram 44% (IC95%: 1,03-2,30) maiores probabilidade de limitações no equilíbrio, enquanto que ≥ 5 horas/dia aumentou 74% (IC95%: 1,07-2,83) a probabilidade de apresentar limitações na flexibilidade (*versus* <2 horas/dia). Referente ao tempo total em CS, os idosos que despendiam entre 5-6 horas/dia tiveram



REALIZAÇÃO:



50% (IC95%: 1,01-2,24) maiores probabilidades de limitações na flexibilidade (*versus* <3 horas/dia). Não houve associação significativa entre utilizar computador/internet e ambos desfechos (Tabela 1).

Tabela 1. Análises bruta e ajustada da Regressão Logística Multivariada entre as tipologias do comportamento sedentário e limitação na flexibilidade e no equilíbrio em idosos. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, 2017/2019.

CS	Limitação na flexibilidade		Limitação no equilíbrio	
	Bruta	Ajustada#	Bruta	Ajustada#
	OR (IC95 %)	OR (IC95 %)	OR (IC95 %)	OR (IC95 %)
Televisão/ vídeo/DVD				
0-2 horas/dia	1,00	1,00	1,00	1,00
3-4 horas/dia	1,22 (0,80; 1,85)	1,19 (0,79; 1,78)	1,48 (1,11; 1,98)	1,44 (1,03; 2,30)
≥5 horas/dia	1,90 (1,13; 3,20)	1,74 (1,07; 2,83)	1,85 (1,25; 2,76)	1,42 (0,88; 2,30)
Computador /internet				
0-2 horas/dia	1,00	1,00	1,00	1,00
3-4 horas/dia	0,61 (0,32; 1,14)	0,81 (0,43; 1,55)	0,75 (0,37; 1,50)	1,37 (0,61; 3,06)
≥5 horas/dia	0,90 (0,39; 2,06)	1,83 (0,73; 4,55)	0,23 (0,09; 0,60)	0,53 (0,18; 1,52)
Tempo de tela total				
<3 horas/dia	1,00	1,00	1,00	1,00
3-4 horas/dia	0,77 (0,46; 1,29)	0,81 (0,50; 1,31)	1,15 (0,75; 1,77)	1,49 (0,93; 2,32)
5-6 horas/dia	1,28 (0,85; 1,92)	1,50 (1,01; 2,24)	1,13 (0,78; 1,63)	1,35 (0,92; 1,98)
≥7 horas/dia	1,20 (0,67; 2,14)	1,55 (0,85; 2,85)	1,04 (0,66; 1,66)	1,29 (0,76; 2,20)

CS: comportamento sedentário; OR: odds ratio ou razão de chances, estimada pela regressão logística; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

O modelo de cada variável de exposição foi ajustado pelas variáveis sexo, faixa etária, escolaridade, multimorbidade e nível de atividade física.

Em negrito = Associação estatisticamente significativa. Todas as estimativas consideraram os pesos dos indivíduos e o delineamento complexo da amostra.

CONCLUSÃO

Houve associação entre assistir TV/vídeo/DVD com limitações no equilíbrio e flexibilidade, enquanto que para tempos totais em CS houve associação somente com limitações na flexibilidade.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer ao *Economic and Social Research Council (ESRC)*, do Reino Unido, que financiou a pesquisa. Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), que financiaram bolsas para os pesquisadores e estudantes de doutorado, mestrado e iniciação científica, durante o estudo.

REFERÊNCIAS

COOPER, Andrew JM et al. Physical activity, sedentary time and physical capability in early old age: British birth cohort study. **PLoS One**, v. 10, n. 5, p. e0126465, 2015.

COMPERNOLLE, Sofie et al. Sex-specific typologies of older adults' sedentary behaviors and their associations with health-related and socio-demographic factors: a latent profile analysis. **BMC Geriatrics**, v. 21, n. 1, p. 1-12, 2021.

CHEN, S et al. Associations of Objectively Measured Patterns of Sedentary Behavior and Physical Activity with Frailty Status Screened by The Frail Scale in Japanese Community-Dwelling Older Adults. **J**



REALIZAÇÃO:



Sports Sci Med, v. 19, n. 1, p. 166–174, 2020.

GOMEZ-BRUTON, Alejandro et al. The Effects of Age, Organized Physical Activity and Sedentarism on Fitness in Older Adults: An 8-Year Longitudinal Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 12, p. 1–17, 2020.

SANTOS, Diana A. et al. Sedentary behavior and physical activity are independently related to functional fitness in older adults. **Experimental gerontology**, v. 47, n. 12, p. 908-912, 2012.

SILVA, Venicius Dantas da et al. Association between frailty and the combination of physical activity level and sedentary behavior in older adults. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1, 2019.