

O SEDENTARISMO NO IDOSO E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA

Angella Maria Oliveira Domingos¹

Alycia Santos vanderley²

Edclênia Carla Marques Silva³

Vanessa Milena Guedes de Lima Silva⁴

Monique Suiane Cavalcante Calheiro⁵

Givânia Bezerra de Melo⁶

Enfermagem



**cadernos de
graduação**

ciências biológicas e da saúde

ISSN IMPRESSO 1980-1769

ISSN ELETRÔNICO 2316-3151

RESUMO

Com crescimento o da população idosa, aumenta a preocupação com a incidência de doenças crônicas e o sedentarismo tem sua parcela de contribuição para esses agravos. O estudo objetivou identificar os impactos do sedentarismo na qualidade de vida da população idosa. Trata-se de uma revisão integrativa a qual utilizou artigos das bases de dados LILACS, SCIELO e MEDLINE, publicados entre os anos de 2006 a 2018. Foram usados os descritores, sedentarismo, idoso e qualidade de vida. Foi identificado que o sedentarismo pode impactar de forma negativa a saúde dos idosos. Por outro lado, nos estudos analisados a prática de atividade física contribui para a melhorar qualidade de vida dos idosos reduzindo o índice de danos originários de doenças crônicas. Diante da grande importância que a prática de atividade física proporciona nessa idade recomendasse a efetivação de política públicas voltadas para a prevenção do sedentarismo, bem o aumento de práticas de educação em saúde para a conscientização dessa população sobre a importância da atividade física para qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVES

Idoso; Sedentarismo; Qualidade de vida.

ABSTRACT

With the growth of the elderly population, concern about the incidence of chronic diseases increases and sedentary lifestyle has its share of contribution to these diseases. The study aims at the impacts of sedentarism on the quality of life of the elderly population. It is an integrative review which uses articles from the LILACS, SCIELO and MEDLINE databases, published in the years 2006 to 2018. There were used the descriptors, sedentary lifestyle, elderly and quality of life. It was identified that a sedentary lifestyle can negatively impact the health of the elderly. On the other hand, in the promotion studies, the practice of physical activity contributes to the improvement of the quality of life of the elderly related to the damage index originating from chronic diseases. Given the great importance that the practice of physical activity offers at this age, recommend the implementation of public policies aimed at preventing sedentarism, as well as the increase in health education practices for the awareness of this population about the importance of physical activity for quality of life.

KEYWORDS

Elderly; Sedentary lifestyle; Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Para Miranda (2016) o processo de envelhecimento é inevitável e natural ao ser humano. Há uma tendência de crescimento dessa população e com isso o desafio do desenvolvimento de práticas de prevenção do sedentarismo dessa população com a inclusão de familiares para que juntos, tentem mudar esse quadro e assim diminuir os índices de sedentarismo e as incidências de doenças e de mortes prematuras.

Como bem nos assegura Brasil (2016) a população de idosos no Brasil vem avançando, o país possui a quinta maior população idosa no mundo, com cerca de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Enfatizando que dentro dessa população, vêm se destacando os idosos que vivem 80 anos ou mais. Estima-se que em 2030 brasileiros o número de idosos com 60 anos ou mais será superior ao de crianças de 0 a 14 anos.

Segundo Gualano e Tinucci (2011) o sedentarismo é um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, sendo considerado mais perigoso que a obesidade, pois o sedentarismo predispõe a outras comorbidades como diabetes, hipertensão entre outras. Portanto, a necessidade de atividade física no cotidiano da pessoa idosa é crucial para sua qualidade de vida, seja em forma de caminhada, ciclismo, natação ou até mesmo musculação, será uma grande aliada contra as comorbidades associadas à idade.

De acordo com Ferreira (2016) pode-se dizer que as principais patologias e comorbidades existentes estão associados ao sedentarismo. Assim, os idosos sofrem suas consequências, com a queda em seu metabolismo e devido a isso são necessárias algumas medidas como: a conscientização de uma boa alimentação associada a exa-

mes de rotina e boas práticas de atividade física regularmente, acompanhamento de profissionais específicos que estejam atentos a essas mudanças fisiológicas e dispostos a juntos melhorar sua qualidade de vida.

Campos (2014) afirma que a qualidade de vida do idoso não está relacionada apenas em seu bem-estar físico, devendo envolver principalmente fatores intersociais e familiares. É de extrema relevância o seu bem-estar de um modo geral, sabendo que qualidade de vida e saúde é multifatorial.

Como foi referido pela Azanbuja (2014) é de extrema importância a atividade física na população idosa, devido aos declínios decorrentes em seu envelhecimento, tornando-se crucial a execução de estratégias desenvolvidas pela equipe multiprofissional na unidade de saúde. A participação desses idosos nas atividades desenvolvidas, contribuindo então para melhoria da sua qualidade de vida e favorecendo assim para sua longevidade.

Segundo Willig (2015), as condições relacionadas à longevidade envolvem diversos fatores, como a prática de atividade física regularmente, alimentação saudável, qualidade do sono e convívio social, favorecendo, assim, para sua qualidade de vida e independência. Quanto mais cedo uma pessoa inicia os hábitos de uma vida saudável, mas longívulo será, então, a educação em saúde que busca a sua promoção está extremamente relacionada a esse fator.

O presente estudo tem como objetivo identificar os impactos do sedentarismo na qualidade de vida dos idosos. Tendo em vista o que foi expresso, esta revisão integrativa traz a seguinte questão de pesquisa: Quais os impactos do sedentarismo na qualidade de vida dos idosos?

2 METODOLOGIA

Para atingir o objetivo da pesquisa, utilizou-se uma revisão integrativa da literatura que segundo Tavares (2009, p. 3) "é um método que proporciona a síntese de conhecimentos e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática".

Foram seguidas seis etapas na construção deste trabalho, são elas: elaboração da questão de pesquisa, busca na literatura, avaliação e interpretação de resultados obtidos, avaliação dos estudos, categorização dos estudos obtidos, sintetização dos conhecimentos e por fim a análise dos estudos.

Para realizar a busca de artigos nas bases de dados Literatura latino-americana e do caribe em ciências da saúde (LILACS), *Scientific electronic library online* (SCIELO) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE) dos seguintes descritores de ciência da saúde (DECS): sedentarismo, qualidade de vida e idoso. Foram critérios de inclusão: artigos publicados de 2006 a 2018, disponíveis gratuitamente e que respondessem à questão de pesquisa. Foram critérios de exclusão: artigos de revisão e editoriais de revistas. O período de coleta de dados foi de abril a maio de 2019.

Utilizou-se um quadro como instrumento de registro dos dados coletados e para a seleção dos artigos foram seguidas as etapas descritas no Quadro 1. Inicial-

mente foram encontrados 56 artigos, após as etapas de seleção com a leitura dos títulos, resumo e na íntegra restaram 8 artigos.

Quadro 1 – Fluxograma de seleção dos artigos

ESTRATÉGIA	BASE DE DADOS	TOTAL DE ARTIGOS ENCONTRADOS	APÓS A LEITURA DOS TÍTULOS	APÓS A LEITURA DOS RESUMOS	APÓS A LEITURA DOS ARTIGOS NA ÍNTEGRA	TOTAL
Sedentarismo AND idoso AND qualidade e vida	MEDLINE	01	00	00	00	00
	LILACS	52	08	07	05	04
	BDEFN	04	0	00	00	00
Idoso AND qualidade de vida	MEDLINE	77.432	09	05	03	00
	LILACS	3.572	16	08	04	02
	BDEFN	614	10	2	1	01
Sedentarismo AND idoso	MEDLINE	28	01	00	00	00
	LILACS	438	08	05	00	01
	BDEFN	31	04	02	00	00
TOTAL DE ARTIGOS INSERIDOS NA REVISÃO INTEGRATIVA (SEM REPETIÇÕES):						8

Fonte: Dados da pesquisa (2019).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDOS

Oito artigos compuseram a amostra final deste estudo. A caracterização destes encontrasse disposta no Quadro 2. Eles foram publicados no período de 2010 a 2018, em português, desenvolvidos no Brasil e todos publicados em periódicos distintos.

Quadro 2 – Estudos primários identificados nesta revisão integrativa

CÓDIGO	TÍTULO	PERIÓDICO	ANO	BASE DE DADOS
ART.1	Qualidade de vida e fatores associados segundo os determinantes sociais da saúde em idosos: estudo transversal de base populacional.	Biblioteca digital	2018	BDEFN

CÓDIGO	TÍTULO	PERIÓDICO	ANO	BASE DE DADOS
ART.2	Qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Santa Maria (RS).	Biblioteca Nadir Gouvêa Kfourí Pontifícia Universidade Católica de São Paulo PUC-SP	2014	LILACS
ART.3	Qualidade de vida de idosos residentes na Vila Vicentina de Bauru/SP.	Biblioteca Instituto Evandro Chagas Secretaria de Vigilância em Saúde – SVS	2014	LILACS
ART.4	Correlação entre estilo de vida e nível de atividade física de idosas sedentárias e ativas.	Revista Brasileira de ciência e movimento	2013	LILACS
ART.5	O comportamento sedentário é um fator interveniente na prática de atividade física no idoso?	Revista brasileira de geriatria e gerontologia	2018	LILACS
ART.6	Os olhares dos profissionais sobre os programas de atividade física para pessoas idosas.	Kairós gerontologia	2016	LILACS
ART.7	Estudo comparativo entre hábitos vocais, sedentarismo e qualidade de vida em idosos frequentadores da unidade de saúde Vila Nova.	Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde Universidade Estadual de Londrina UEL	2013	LILACS
ART.8	Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento.	Centro de Referência e Documentação sobre o Envelhecimento Universidade Aberta da Terceira Idade -UNATI Universidade do Estado do Rio de Janeiro	2010	LILACS

Fonte: Dados da Pesquisa (2019).

3.2 SÍNTESE DA REVISÃO INTEGRATIVA

O sedentarismo contribui de forma significativa para os agravos de saúde. Estudos quantitativos e qualitativo mostram que a prática de atividade física diminui e minimiza os efeitos das doenças crônicas, favorecendo ao idoso uma melhor qualidade de

vida. Em contraponto os idosos sedentários estão mais propensos aos agravos de saúde diminuindo suas capacidades físicas e motoras, os levando a senilidade (FREITAS, 2014).

Quadro 3 – Síntese dos principais resultados dos estudos relacionados ao tema

CÓDIGO	OBJETIVO	RESULTADOS PRINCIPAIS
ART.1	Analisar os fatores associados à qualidade, segundo os determinantes sociais da saúde, condições ambientais e financeiras em uma amostra de idosos residentes em uma metrópole, Brasil.	As condições ambientais e financeiras precárias interferem de forma negativa na qualidade de vida do idoso.
ART.2	Analisar se a prática de exercício físico está associada à qualidade de vida do idoso.	A atividade física está altamente relacionada à qualidade de vida de idosos, mostrando a diferença de idosos ativos e inativos. A pesquisa mostra que os ativos têm melhor qualidade de vida.
ART.3	O estudo investigou a qualidade de vida de 27 idosos moradores asilados, da Vila Vicentina de Bauru.	Os resultados obtidos permitiram inferir que, de maneira geral, a QV (qualidade de vida) dos idosos asilados é satisfatória.
ART.4	Verificar a correlação entre o estilo de vida e o nível de atividade física de mulheres idosas praticantes de musculação, praticantes de hidroginástica e sedentárias.	Uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e o estilo de vida das idosas sedentárias e praticantes de atividades físicas.
ART.5	Analisar a associação do comportamento sedentário atual na prática de atividade física de idosos da cidade de Maringá-PR	O comportamento sedentário tem um efeito significativo sobre as atividades moderada e vigorosa, verificou-se que o aumento do comportamento sedentário tem um efeito positivo sobre as atividades moderada e negativo nas vigorosas.
ART. 6	Os programas de atividade física, os benefícios percebidos pelos técnicos, os recursos humanos implicados e a existência da avaliação como forma de melhoria dos serviços prestados.	Programas de atividade física analisada se prendem com a promoção da atividade física, o incentivo à modalidade, ao retardamento do sedentarismo e a estimulação física e cognitiva.
ART.7	Verificar se as orientações sobre a saúde vocal e a prática de atividade física oferecem melhores formas de prevenção, retardando o envelhecimento vocal precoce e melhorando a qualidade de vida.	A atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e melhora seu bem-estar funcional, configurando-se num benefício para aqueles que a praticam em relação à sua saúde física, mental, psicológica e social. Nas propriedades funcionais e estruturais das células, tecidos e órgãos do corpo humano evidenciam-se plasticidade e adaptabilidade quando submetidas a vários estímulos, como no caso da atividade física regular.

CÓDIGO	OBJETIVO	RESULTADOS PRINCIPAIS
ART. 8	Demonstrar que as mudanças no estilo de vida, incluindo especialmente alimentação saudável e exercício físico, assumem papel de destaque na relação saúde-doença.	O exercício físico favoreceu a saúde da população idosa, com a diminuição ou minimização da doença ou dos efeitos que ela causa.

Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Segundo Zago (2010), o sedentarismo é um dos maiores fatores de risco à saúde e predispõe a várias doenças que interferem diretamente na vida do idoso, pois o corpo em envelhecimento tende a ter menos resistência. Isso se resulta no declínio funcional que acompanha o envelhecimento na vida humana, para a diminuição da qualidade de vida do idoso, e então contribuindo para a incapacidade de realizar algumas atividades da vida cotidiana.

Freitas (2014) identificou evidências que a prática de atividade física proporciona uma melhor qualidade de vida e contribui para a manutenção da funcionalidade. O estudo demonstrou que idosos sedentários têm mais dificuldade de realizar as tarefas do dia a dia ao contrário de idosos que praticam atividade física seja ela de qual modalidade for. Assim eles têm maior desempenho de realizar suas tarefas e relações positivas entre o estilo de vida ativo com os domínios físico, psicológico o que resulta em uma maior autonomia na vida deste idoso.

Oliveira (2018) recomenda no mínimo pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou pelo menos 75 minutos de atividade física por semana de intensidade vigorosa. Essas orientações podem melhorar a capacidade cardiorrespiratória e muscular e óssea, tendo em vista que reduzem o risco de quedas, podem retardar doenças crônicas entre outras, ainda proporcionam estimulação física, cognitiva, além de melhorar o convívio social.

Para Juliana de Gomes (2013) a importância da atividade física regular é extremamente valiosa na manutenção da saúde para as pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para terceira idade, pois oferece flexibilidade e longevidade, também como atua na redução de doenças ou na redução de sintomas de doença. Assim, previne limitações funcionais, mantendo suas capacidades de independência de realizar atividades cotidianas sem o auxílio de outras pessoas por um tempo maior o que contribui para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

De acordo com Silva (2016) a participação dos profissionais de saúde na conscientização a esse idoso sobre a prática de atividade física é primordial. É recomendado que haja investimentos em programas de atividades como também o incentivo para seu bem-estar físico e mental. Outros benefícios são identificados como o maior desempenho para um estilo de vida mais saudável com uma maior qualidade de vida, evitando assim possíveis patologias e contribuindo para a maior autonomia da pessoa idosa.

No entanto, de acordo com Araújo (2014) às medidas de segurança não podem ser negligenciadas, tendo em vista que as pessoas idosas naturalmente perdem sua mobilidade com o passar do tempo, o que aumenta a predisposição para ocorrência de quedas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi evidenciado que um dos principais impactos do sedentarismo em idosos é a baixa qualidade de vida; também que a atividade física, por outro lado, traz impactos positivos que refletem no aumento da longevidade, prevenção de doenças crônicas e melhor da memória e concentração nas atividades diárias.

Os resultados deste estudo são importantes e podem ser usados para refletir que apesar do sedentarismo impactar de forma negativa na qualidade de vida do idoso, esta condição é a mais para a maioria dos idosos os quais tendem a restringir a prática de exercícios.

É importante salientar a importância da efetivação das políticas públicas voltadas para a terceira idade, uma vez que, o envelhecimento traz, naturalmente, uma diminuição do metabolismo com impactos na mobilidade e na predisposição para doenças crônicas não transmissíveis. É fundamental à sociedade valorizar, incentivar a sua participação social, quando o idoso é ativo e participante melhora sua qualidade de vida e o processo saúde/doença.

Conclui-se, portanto, que a inatividade física no idoso contribui para a diminuição da longevidade, bem como para a redução na qualidade de vida do indivíduo idoso, contribuindo para uma maior predisposição para doenças crônicas como diabetes e hipertensão, bem como a diminuição da mobilidade.

REFERÊNCIAS

AZAMBUJA, Cati Reckelberg; MACHADO, Rafaella Righes; DOS SANTOS, Daniela Lopes. Correlação entre estilo de vida e nível de atividade física de idosas sedentárias e ativas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 3, p. 142-149, 2013.

CAMPOS, Ana Cristina Viana *et al.* Quality of life of elderly practitioners of physical activity in the context of the family health strategy. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 889-897, 2014.

ARAÚJO *et al.* Qualidade de vida de idosos residentes na vila vicentina de Bauru/SP. **Revista Brasileira Epidemiologia**, v. 8, n. 3 p. 246-52, 2010.

FERREIRA, Giovani. Proposta de intervenção para redução do sedentarismo dos idosos da equipe saúde da família Bela Alvorada no município de Rubim-MG. **Einstein**, v. 8, n. 6, 2016.

FREITAS, Caroline Silva; MEEREIS, Estele Caroline Welter; GONÇALVES, Marisa Pereira. Qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Santa Maria (RS). **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 57-68, 2014.

GOMES, Juliana Camargo Pereira *et al.* Estudo comparativo entre hábitos vocais, sedentarismo e qualidade de vida em idosos frequentadores da Unidade de Saúde Vila Nova. **Espaço para Saúde**, v. 14, n. 1/2, p. 22-32, 2013.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

MIRANDA, Gabriella Moraes; MENDES, Antônio da Cruz; SILVA, Ana Lucia. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, 2016.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini *et al.* O comportamento sedentário é um fator interveniente na prática de atividade física no idoso? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2017.

SANTOS, Fracielle Carolina. **Qualidade de vida e fatores associados segundo os determinantes sociais da saúde em idosos**: estudo transversal de base populacional. 2018.

SILVA, Ana Catarina; NEVES, Rui. Os olhares dos profissionais sobre os programas de atividade física para pessoas idosas. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 23-39, 2016.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

WILLIG, Mariluci Hautsch; LENARDT, Maria Helena; CALDAS, Célia Pereira. A longevidade segundo histórias de vida de idosos longevos. **Rev. Bras. Enferm.**, 2015.

ZAGO, Anderson Saranz. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.

Data do recebimento: 15 de Junho de 2019

Data da avaliação: 1 de Novembro 2020

Data de aceite: 14 de Junho de 2021

1 Enfermeira graduada pelo Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: angellaoliveira5000@gmail.com

2 Enfermeira graduada pelo Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: alyciasvanderley@hotmail.com

3 Enfermeira graduada pelo Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: edclenia.carla@souunit.com.br

4 Enfermeira graduada pelo Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: vanessa.milena@souunit.com.br

5 Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL. E-mail: monique_suiane@hotmail.com

6 Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL. E-mail: givanya@hotmail.com