

ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, DE FORMA INDEPENDENTE E CONJUGADA, COM OS COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA EM IDOSOS*

ASSOCIATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR, INDEPENDENTLY AND CONJUGATED, WITH METABOLIC SYNDROME COMPONENTS IN ELDERLY

ASOCIACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO, DE FORMA INDEPENDIENTE Y CONJUGADA, CON LOS COMPONENTES DEL SÍNDROME METABÓLICO EN IDOSOS

Sheilla Tribess¹

sheilla.tribess@uftm.edu.br

Leonardo Coelho de Deus Lima²

leonardocoelho@outlook.com

Joilson Meneguci¹

joilson.meneguci@uftm.edu.br

Jair Sindra Virtuoso Júnior¹

jair.junior@uftm.edu.br

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

²Instituto Federal do Piauí (IFPI)

PALAVRAS-CHAVE: *Síndrome Metabólica; Saúde do Idoso; Estilo de Vida Sedentário.*

INTRODUÇÃO

A síndrome metabólica e seus componentes isolados provocam efeitos deletérios à saúde dos idosos. Evidências científicas apontam que o indivíduo que apresenta os distúrbios metabólicos possui maior propensão para o desenvolvimento da diabetes mellitus (KLEIN; KLEIN; LEE, 2002) e doenças cardiovasculares (FORD, 2005), além de apresentar maior probabilidade para mortalidade precoce. A síndrome metabólica pode ter seu processo etiopatogênico influenciado por variáveis comportamentais, a exemplo do nível insuficiente de atividade física e do elevado tempo exposto a atividades nas posições sentada, reclinada e/ou deitadas (DUNSTAN *et al.*, 2005). Neste sentido, torna-se necessário estudar os fatores de risco comportamentais, atividade física e exposição ao comportamento sedentário, no desenvolvimento dos componentes da síndrome metabólica em idosos.



* Apoio Financeiro: Edital de Fomento a pesquisadores da UFTM nº 30/2018/PROPPG/UFTM.



OBJETIVO

Analisar a associação da atividade física e do comportamento sedentário, de forma independente e conjugada com os componentes da síndrome metabólica em idosos.

METODOLOGIA

O estudo caracterizou-se como observacional, do tipo analítico, com delineamento transversal, através do uso de métodos exploratórios *surveys*, sendo parte integrante do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça. A amostra foi composta por 473 pessoas de ambos os sexos, com idade de 60 anos ou mais, residentes na área urbana do município de Alcobaça-BA. Os dados foram coletados com uso de questionário, aplicado em forma de entrevista individual, com informações sociodemográficas, indicadores de saúde, atividade física habitual e exposição ao comportamento sedentário. A atividade física foi avaliada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o comportamento sedentário foi avaliado considerando o tempo total gasto sentado durante um dia na semana e um dia no final de semana por meio do domínio tempo sentado do IPAQ. Os componentes da síndrome metabólica, diabetes, hipertensão e baixa concentração de HDL-c, foram avaliados de forma subjetiva (autorreferida) e a obesidade central foi avaliada por meio da circunferência da cintura. Para análise de dados utilizou-se procedimentos da estatística descritiva e inferencial (Qui-quadrado, regressão binária e multinomial) $p \leq 0,05$.

ANALISE/DISCUSSÃO

A maior exposição ao tempo sedentário apresentou associação com o desenvolvimento dos componentes da síndrome metabólica obesidade central (OR=2,85 IC95%1,52-5,25) e hipertensão arterial (OR=1,86 IC95%1,23-2,85), quando comparados aos idosos menos expostos ao comportamento sedentário. A inatividade física isoladamente não aumentou a probabilidade dos idosos desenvolverem qualquer componente da síndrome metabólica. Quando analisada as variáveis de forma conjugada, a baixa atividade física (<150 min/sem) fez elevar as chances para a ocorrência da obesidade central OR=4,00 (IC95%1,71-9,75) e hipertensão arterial OR=2,27 (IC95%1,28-4,02), entretanto, os idosos mais expostos ao comportamento sedentário mesmo sendo ativos apresentaram maior probabilidade de baixa concentração do HDL-c, OR=1,84 (IC95%1,03-3,28) quando comparados aqueles com baixa exposição ao comportamento sedentário e ativos fisicamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maior exposição ao comportamento sedentário apresentou associação positiva com o desenvolvimento dos componentes da síndrome metabólica, obesidade e hipertensão arterial, mesmo entre os idosos ativos. Diretrizes de saúde devem formular recomendações específicas para diminuição do tempo sentado entre os mais velhos.

REFERÊNCIAS

- DUNSTAN, D. W. *et al.* Associations of TV viewing and physical activity with the metabolic syndrome in Australian adults. *Diabetologia*, v.48, n.11, p.2254–2261, nov. 2005.
- FORD, E. S. Risks for all-cause mortality, cardiovascular disease, and diabetes associated with the metabolic syndrome a summary of the evidence. *Diabetes care*, Boston. v.28, n.7, p.1769–1778, jul. 2005.
- KLEIN, B. E.; KLEIN, R.; LEE, K. E. Components of the metabolic syndrome and risk of cardiovascular disease and diabetes in Beaver Dam. *Diabetes care*, v.25, n.10, p.1790–1794, 2002.

